

\_\_\_\_\_ **The art of life.** Unser Konzept des ganzheitlichen Wohlbefindens bedeutet, dass wir nicht nur für kurzfristige Entspannung sorgen möchten. Unser Ziel ist es, Sie zu inspirieren. Sie dabei zu unterstützen, innere Balance zu finden und diese auch im Alltag beizubehalten. Nicht umsonst sind wir Südtiroler echte Meister des Dolce Vita. Wir lieben das Leben und verstehen es, den Moment auszukosten. In unserer ArtSPA haben wir diese Kunst verfeinert. In alle Bereiche des Genießens einfließen lassen – in die Räumlichkeiten, die Auswahl der Behandlungen und die verwendeten Produkte. Echte künstlerische Meisterwerke vollenden das Spa-Erlebnis. Wie die Skulpturen des Südtiroler Künstlers Wilhelm Senoner an unserer Spa-Rezeption und im Zen-Garten.

\_\_\_\_\_ **Inspired by nature.** Die Natur war bei der Entwicklung der ArtSPA unser großes Vorbild. Sie schenkt uns Kraft, Energie und Ruhe. Deshalb schöpfen wir aus ihrer reichhaltigen Schatz-

trube. Nutzen frische Kräuter und das Thermalwasser aus unserer eigenen Quelle. Profitieren von der heilsamen, beruhigenden und stärkenden Wirkung. Lassen auch Sie sich davon verführen, inspirieren, begeistern.

\_\_\_\_\_ **The essence of life.** Wenn Sie genau in sich hineinbören, können Sie sie spüren. Die Energie, die durch Ihren Körper fließt. Die Kraft, die in uns allen wohnt und von der wir täglich zehren. Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit. Deshalb widmen wir uns Ihrem ganzheitlichen Wohlgefühl. Bieten Erholendes für den Körper und Inspirierendes für den Geist. Beim Yoga, beim Kneippen oder im Rahmen unserer Life Balance Coachings. In unserer ArtSPA geben wir Ihnen Raum, um das Leben einfach zu genießen. Nehmen Sie sich Zeit. Zeit, um sich selbst zu spüren. Ihre Bedürfnisse bewusst wahrzunehmen. Und sich rundum verwöhnen zu lassen.

Treten Sie ein in die Lindenhof ArtSPA.

*Herzlich Willkommen in der*

# LINDENHOF ARTSPA

<b>LINDENHOF SIGNATURE TREATMENTS</b>	<b>08</b>	<b>BEHANDLUNGEN FÜR KIDS UND TEENS</b>	<b>36</b>
<b>THE BODY COLLECTION</b>	<b>12</b>	<b>EXPERIENCE PACKAGES</b>	<b>38</b>
<i>Absolute Body Spa</i>		<b>UNSERE PRODUKTE</b>	<b>40</b>
<i>Body Shaping &amp; Detox</i>		<b>ACTIVITIES &amp; BALANCE</b>	<b>42</b>
<i>Velvety soft – Körperpeelings und Packungen</i>		<i>Sport-Physiotherapie</i>	
<i>Around the World</i>		<i>Active Power Boosters</i>	
<b>THE FACE COLLECTION</b>	<b>24</b>	<i>Lindenhof Yoga-Flow</i>	
<b>ULTRASONIC TREATMENTS</b>	<b>28</b>	<i>Life Balance Coaching</i>	
<b>ARTSPA FINISHING TOUCHES</b>	<b>31</b>	<b>SAUNA</b>	<b>50</b>
<b>WOHLGEFÜHL FÜR ZWEI</b>	<b>32</b>	<b>INFORMATIONEN</b>	<b>54</b>
<i>ArtSpa Suite</i>		<i>ArtSPA Etikette</i>	
<i>Paaranwendungen</i>		<i>Lindenhof im Überblick</i>	



**Öffnungszeiten ArtSPA:**  
täglich von 09:00 bis 19:00 Uhr

*Unser ArtSPA-Team berät Sie gerne persönlich oder telefonisch unter der Nummer 540.*



LINDENHOF  
*Signature  
Treatments*

**THE FEEL-GOOD****EXPERIENCE** ≈ ◻ ⊕

Schulter-, Nacken-, Kopf- &amp; Fußmassage

*Schenken Sie Ihrem Körper eine Auszeit vom Alltag. Mit einer besonderen Behandlungskombination, die Verspannungen löst. Schultern, Nacken, Kopf und Gesicht werden sanft massiert. Bergkräuteröl untermalt die Pflege mit feinem Aroma. Eine Fußkompressen mit Thermalwasser und die Fußmassage wirken wohltuend auf den ganzen Körper.*

50 min / 98,-€

**Relaxation to go:**

Das Südtiroler Kräuterkissen für den Nacken entspannt Sie auch zuhause.

**THERMAL****WAVE BALANCE** ≈ ◻ ⊕

Ganzkörperpflege &amp; -entspannung

*Ein wärmendes Fußbad mit unserem Thermalwasser sorgt für Entspannung. Danach folgt eine Körperpackung aus Apfel und Hagebutte, die Ihren Körper optimal für die folgende Massage vorbereitet. Dabei geben Sie sich sanften Berührungen, auf der mit warmem Thermalwasser gefüllten Liege, hin. Begleitet vom Duft heimischer Latschenkiefer und Fichte. Abgerundet wird durch eine Gesichtsbehandlung mit Kräuterdampfkompresen inkl. Reinigung, Peeling und Massage. Fühlen Sie sich entspannt, von Kopf bis Fuß.*

75 min / 148,-€

**Relaxation to go:**

Als Geschenk erhalten Sie unser Pure Thermal Elixir für den Frischekick zuhause.

**THERMAL****COUPLES TREATMENT** ◻ ∞

Detox-Treatment für zwei

*Den Moment genießen in unserer Private ArtSPA Suite. Wärmend, pflegend, erholsam. Nach dem Dampfbad verwöhnen wir Sie mit einer Packung aus natürlicher Heilerde und Thermalwasser. Kräuterdampfkompresen und eine Detox-Gesichtsmassage entspannen und beleben. Frische tanken heißt es bei der Ganzkörpermassage und dem Genuss unseres Detox Smoothies und Apfelchips.*

150 min / 297,-€ für 2 Personen

**WAVE BALANCE LIEGE**

Sich schwerelos fühlen auf dem Thermal Wasserbett. Den Ballast des Alltags vergessen. Die Treatments auf unserer Wave Balance Liege werden durch den natürlichen Rhythmus der Wellen intensiviert.



## THE BODY COLLECTION

### *Absolute Body Spa*

#### THE LEG & FOOT ENERGIZER

Dynamische Fuß- & Beinmassage

*Die müden Beine wieder in Schwung bringen. Mit unserer Fuß- und Beinmassage schenken wir Ihnen einen Frischekick, der im ganzen Körper nachwirkt. Wir wirken der täglichen Beanspruchung entgegen und entlasten, beleben und vitalisieren Ihre gesamte Beinmuskulatur. Fühlen Sie den Unterschied!*

50min / 85,-€

#### BACK POWER

Intensive Rückenbehandlung

*Die Belastungen sind unterschiedlich, die Bedürfnisse auch. Deshalb passen wir unsere Behandlung individuell an. Intensität der Massage und Pflege werden entsprechend den Ansprüchen Ihres Rückens gewählt. So erwartet Sie ein einzigartiges Erlebnis. Unterstützt von Schröpfgläsern und Klangschalen werden Verspannungen gelöst und die Mobilität der Wirbelsäule wird verbessert.*

50min / 85,-€

## BELVITA PREMIUM SPA MASSAGE ≈ ∞

Individuelle Ganzkörpermassage

*Ganz nach Ihren Wünschen führen wir das Treatment aktivierend oder ausgleichend durch und unterstreichen die Massagetechnik mit dem passenden Öl:*

- Johanniskrautöl wirkt entspannend auf Körper und Geist, beruhigt und fördert gesunden Schlaf
- Latschenkieferöl wirkt ganzheitlich anregend und eignet sich perfekt nach einem aktiven Tag

50 min / 91,-€

## ENERGIZING HERBAL STAMP TREATMENT ◻ ∞

Kräuterstempelmassage

*Ein Massageerlebnis, das aktivierend und aufbauend auf Muskulatur und Bewegungsapparat wirkt. Die naturreinen Kräuterstempel werden mit einer sanften Druck- und Klopftechnik über den Körper geführt und erzeugen einen Peelingeffekt auf der Haut. Die Durchblutung wird verbessert und der Stoffwechsel wird angeregt. Der Duft feinsten Aromaöle hilft Stress abzubauen und schenkt neue Vitalität.*

50 min / 91,-€

## WORK IT OUT MASSAGE ∞

Revitalisierende Sportmassage

*Ganz einfach locker bleiben! Diese gezielte Massage aktiviert und mobilisiert die Muskulatur und löst auch tiefe, hartnäckige Verspannungen. Die Leistungsfähigkeit verbessert sich. Ihr Körper gewinnt neue Vitalität. Die Aktivstoffe der Arnika wirken anregend und sorgen für neue Energie. Gönnen Sie Ihrem Körper einen professionellen Power-Boost!*

50 min / 91,-€

## DORN & BREUSS TREATMENT ≈ ∞

Wirbelsäulenbehandlung

*Die Kombination der Dornmethode und der Breuss-Massage verhelfen bei vielen Rückenbeschwerden, ausgehend von der Wirbelsäule, zu Linderung. Verspannungen werden durch eine sanfte Wirbel- und Gelenktherapie gelöst, die Energie wieder in Fluss gebracht und so das ganzheitliche Wohlbefinden gesteigert.*

75 min / 127,-€ (auf Anfrage)

## ENERGIZING FOOT MASSAGE ◻ ∞

Wirkungsvolle Fußmassage

*Ausgehend von Ihren Füßen, erleben Sie ein ganzheitlich erfrischtes und revitalisiertes Körpergefühl. Durch das Zusammenspiel der sorgsam Druckpunkt-massage und der effektiven Energiearbeit wird Ihr ganzer Körper aktiviert und stimuliert. Der Energiefluss wird angeregt, das Immunsystem gestärkt.*

50 min / 84,-€

## MIND RELAXING AROMA MASSAGE ≈

Aromamassage

*Bewusste Berührung für Körper und Geist. Eine Entspannungsmassage, die beruhigend auf körperlicher und mentaler Ebene wirkt. Der Duft ausgewählter Bio-Aromaöle und die sanfte Massagetechnik berühren ganzheitlich und regen alle Sinne an. Die Muskeln werden gelockert und der Geist befreit. Genießen Sie die Streicheleinheiten für Ihre Seele.*

50 min / 88,-€

75 min / 127,-€





## THE BODY COLLECTION

# Body Shaping & Detox

### BODY SHAPING & DETOX

Innovatives Celluliteprogramm

*Diese Behandlung wirkt nachhaltig auf Haut und Bindegewebe. Die Schröpftechnik in Kombination mit hochwirksamen Naturprodukten lindert Cellulite sichtbar und wirkt entstauend auf das Körpergewebe. Ein anregendes Enzympeeling und die spezielle Massagetechnik verstärken den Effekt. Mit einer Algenpackung optimieren Sie das Ergebnis.*

50 min / 95,-€

75 min / 116,-€ (mit Algenpackung)

### LYMPH-STIMULATING MASSAGE

Lymphstimulierende Massage

*Befreit und beschwingt! Diese besonders leichte Massageanwendung verbessert die Durchblutung, entlastet das Bindegewebe, unterstützt mit sanft-pumpenden Bewegungen den Lymphfluss und stärkt das Immunsystem. Für ein leichtes Körpergefühl und ein positives Allgemeinbefinden auf ganzer Linie!*

50 min / 84,-€

---

#### Detox to go:

Bei jeder Cellulitebehandlung erhalten Sie eine Detox-Tee-Kur, die zusätzlich reinigend und ausleitend wirkt.



## THE BODY COLLECTION

## Velvety soft – Körperpeelings und Packungen

## THE OUTER GLOW

## BODY SCRUB ≈ ∞

Marillenkern- und Heuextrakt-Peeling

*Ein echtes, alpines Kraftpaket! Das sanfte Bio-Körperpeeling mit Marillenkernen und Heuextrakt verfeinert das Hautbild, lässt es klar und strahlend erscheinen. Der Stoffwechsel wird angeregt und die Durchblutung gefördert. Anschließend wird mit sanften Streichungen die Intensivpflege, speziell abgestimmt auf die Bedürfnisse Ihrer Haut, aufgetragen.*

45 min / 85,-€

## AROMA SALT

## BODY SCRUB ≈ ∞

Aroma-Salz-Peeling

*Aktivierend und belebend für alle Sinne. Der Einsatz von Aromaöl und Salz aus dem Totem Meer unterstützt die Regeneration der Haut. Sie fühlen sich rundum*

*erfrischt und erfreuen sich am Gefühl samtig-weicher Haut. Zum Abschluss der Behandlung wird eine individuell ausgewählte Intensivpflege mit sanften Streichungen aufgetragen.*

45 min / 85,-€

## MOISTURIZING

## BODY WRAP ≈ ☺

Körperpackung und Massage

*Wir versorgen Ihre Haut mit der nötigen Feuchtigkeit, pflegen sie mit den effektiven Wirkstoffextrakten aus Apfel und Hagebutte. Beanspruchte, sensible Haut wird intensiv gepflegt. Die Anwendung verleiht ein seidig-zartes Hautgefühl und ist perfekt geeignet für Sonnenanbeter und Saunafreunde.*

50 min / 82,-€







## THE BODY COLLECTION

### *Around the World*

#### REBALANCING WITH SHIATSU

Shiatsu (auf Anfrage)

*Shiatsu hat sich in Japan aus der chinesischen Medizin (TCM) entwickelt. Durch sanften Druck, Dehnung und Faszienarbeit werden Blockaden gelöst. Die körpereigene Energie (Qi) wird zum Fließen gebracht und die Funktionen von Körper, Geist und Seele in harmonischen Einklang gebracht. Bitte erscheinen Sie zur Behandlung in bequemer Kleidung.*

50 min / 94,-€

#### HOT STONE RELAXATION MASSAGE

Basaltsteinmassage

*Warme Basaltsteine stimulieren die sieben Energiezentren Ihres Körpers. Die nachfolgende sanfte Aromaölmassage regt den Lymphfluss an, wirkt entlastend und beruhigend auf das Nervensystem. Ein besonderes Duft- und Wärmeerlebnis, das körperlichen und mentalen Stress abbaut und Erholung schenkt. Berührende Urkraft für Körper und Seele.*

75 min / 127,-€

## INNER BALANCE CHAKRA TREATMENT ≈ ◻

Chakrenbehandlung

*Sie suchen nach innerer Balance? Durch die ganzheitliche Behandlung von Körper und Geist fühlen Sie sich tiefenentspannt und erleben ein neues Gefühl der Harmonie. Sanft duftende, reine Chakrenöle werden zusammen mit Edelsteinen und Klangschalen eingesetzt, um Ihre Energiezentren zu aktivieren.*

50 min / 95,-€

## LOMI LOMI ≈ ◻

Hawaiianische Ganzkörpermassage

*Sanfte Berührungen – achtsam und sorgfältig eingesetzt, bringen Ihre Körperenergie in Fluss, pulsierend im Takt der Natur. Verspannungen und Blockaden werden durch die Massage mit Kokosöl gelöst. Fließende Bewegungen nach dem Vorbild hawaiianischer Schamanen lassen die Gedanken sanft fließen und sorgen für ein leichtes und entspanntes Körpergefühl.*

75 min / 132,-€

## ABHYANGA ≈

Ayurvedische Ganzkörpermassage

*Die aus der indischen Kultur stammende Massage (inklusive Gesichts- und Kopfmassage) steht für den Inbegriff genussreicher Entspannung. Warmes Sesamöl wird auf den ganzen Körper aufgetragen. Die sanften Massagegriffe lassen Körper und Geist zur Ruhe kommen. Zusätzlich wird Ihre Haut intensiv gepflegt.*

75 min / 132,-€

## KUNDALINI ∞

Ayurvedische Rückenmassage

*Zu Beginn der Massage werden Verspannungen der Rückenmuskulatur sanft gelöst. Vom Becken ausgehend wird im Anschluss die Energie nach oben ausgerichtet. Sanfte Massagegriffe lockern Spannungen entlang der Wirbelsäule über den Schultergürtel bis zum Kopf. Das Nachruben mit einem Wärmekissen rundet die intensive Rückenbehandlung ab.*

50 min / 91,-€

## CALIFORNIA ≈

Kalifornische Ganzkörpermassage

*Mit dieser Massage können Sie dem täglichen Stress entfliehen. Durch sanfte, fließende und wiegende Bewegungen wird nicht nur der Körper mit Streicheleinheiten verwöhnt, sondern auch Geist und Seele. Indem die verspannten Muskeln gedehnt und gelockert werden, führen diese zarten Berührungen Sie zu einer tiefen Entspannung und zur Wiederherstellung des ganzheitlichen Gleichgewichts.*

50 min / 88,-€

75 min / 127,-€

(mit Kopf- und Gesichtsmassage)





THE FACE COLLECTION  
*Wirkungsvolle  
Gesichtsbehandlungen*

*Nur das Beste für Ihre Haut.*

*Wir verwenden eine starke Kombination aus natürlichen Wirkstoffen und modernsten Verfahren. Dabei nutzen wir unser Pure Thermal Elixir und die vielfach ausgezeichneten Pflegeprodukte von Team Dr. Joseph. Bio-zertifizierte Naturkosmetik, kreiert mit dem Erfahrungsschatz von Jahrzehnten und mit Verfahren auf dem neuesten Stand der Technik entwickelt. Für sichtbare und spürbare Ergebnisse.*

DAS BESTE AUS  
HIGHTECH UND NATUR.



## MY KIND OF SKIN FACIAL

Tiefenwirksam und individuell

*Speziell abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse Ihrer Haut. Beginnend mit Hautdiagnostik und Augenbrauenkorrektur wirken anschließend die lymphstimulierende Massage, Kräuter-Dampfkompresen, Peeling und die Tiefenreinigung mit Schröpfgläsern. Danach folgt die Anwendung des Spezial-Serums, eine modulierende Gesichtsmassage sowie eine Intensivmaske und Tagespflege.*

80 min / 131,-€

## ANTI-AGEING REPAIR FACIAL

Intensivpflege für verjüngte Haut

*Intensive Pflege für nachhaltige Wirkung und sofortige Sichtbarkeit. Genießen Sie eine Anti-Aging-Behandlung mit Kräuterdampfkompresen, lymphstimulierender Massage, Reinigung und Hautdiagnostik, Ultrasonic-Tiefenpeeling, Ausreinigung und Augenbrauenkorrektur. Die biodynamische Liftingmassage, die anschließende Maske, Einschleusen der Wirkstoffe mittels Ultraschallfrequenz und Tagespflege verjüngen Ihr Hautbild.*

110 min / 193,-€

## INTENSE CLEANSE FACIAL

Tiefenreinigende Pflege

*Samtig weiche Haut und ein rundum erfrishtes Gefühl. Feuchtwarme Kräuter-Dampfkompresen, eine lymphstimulierende Massage, Peeling, intensive Tiefenreinigung mit Schröpfgläsern sowie eine tonisierende Gesichtsmaske und die hautspezifische Tagespflege sorgen für einen sichtbar frischeren Teint und eine vitale Ausstrahlung.*

50 min / 94,-€

## SUPREME EYE & FACE LIFT

Intensive Lifting & Glow

*Behandlung für eine wache Augenpartie und straffe Konturen. Die intensive Pflegebehandlung bestehend aus Reinigung, Peeling, Achtsamkeits-Massage, Gua-Sha Eye Lifting Massage, Pflegemaske, Augen- & Lippenpflege und individueller Abschlusspflege, ist ideal bei Falten, Müdigkeit und Schwellungen im Augenbereich und sorgt für eine sichtbar gefestigte Augenpartie und straffe Gesichtskonturen. Maximaler Effekt für eine sichtbar gestraffte Haut.*

50 min / 129,-€

## GO GUYS - POWER LIFT

Gesichtsbehandlung für den Mann

*Abgestimmt auf die Bedürfnisse der Männerhaut sorgt die Pflegebehandlung für ein kraftvolles und gepflegtes Aussehen. Hightech-Power sorgt für ein reines und verfeinertes Hautbild. Bei einer 80-minütigen Behandlung verwöhnen wir zusätzlich mit einer vitalisierenden Nacken- und Gesichtsmassage.*

50 min / 94,-€

80 min / 131,-€



ARTSPA  
*Ultrasonic  
Treatments*

*Erleben Sie ein völlig neues, non-invasives Face-Lifting-Verfahren für ein verjüngtes Hautbild und intensive Ausstrahlung. Die natürlichen Wirkstoffe der Pflegeprodukte werden mithilfe von Ultraschallfrequenzen in tiefere Hautschichten transportiert, wo sie ihre volle Wirkung entfalten können. Die Kollagen- und Elastinsynthese wird sanft stimuliert und sorgt damit für glattere, erfrischte Haut.*

### ULTRASONIC FACE LIFT

Express-Lifting durch Ultraschall

*Eine Expressbehandlung, die speziell auf die Bedürfnisse Ihrer Haut angepasst wird. Mit Lymphstimulation, Dampfkompresen, Reinigung, enzym- und ultraschallunterstütztem Peeling, Ultrasonic-Repair und -Lifting und Tagespflege verhelfen wir Ihrer Haut zu neuer Strahlkraft und Vitalität.*

50 min / 125,-€

### SUPREME ULTRASONIC FACE LIFT

Intensives Lifting, sanfte Entspannung

*Tiefenentspannung und intensive Pflege vereinen sich in dieser Behandlung zu einem effektiven Gesamtpaket. Lymphstimulation, Dampfkompresen, Reinigung, Enzym- und Ultrasonic-Tiefenpeeling, eine Aliginatmaske, Ultrasonic-Repair und -Lifting sowie eine vitalisierende Nacken- und Gesichtsmassage verhelfen Ihnen zu ganzheitlicher Entspannung und einem verjüngten Hautbild.*

80 min / 169,-€

## ARTSPA

# Finishing Touches

### Beauty-Services

**Wimpernlifting, inkl. Färben** 83,-€  
*Ihre Wimpern erscheinen verdichtet, verlängert und geliftet. Beim Wimpernlifting werden die oberen Wimpern geglättet, angehoben und gestreckt. Dadurch wirken sie dicker und voluminöser. Das Ergebnis hält 6-8 Wochen lang.*

**Augenbrauen regulieren** 22,-€

**Augenbrauen färben** 19,-€

**Wimpern färben** 25,-€

### Depilation

**Ganzbein** 55,-€

**Bikinizone/Leiste** 26,-€

**Achselhöhle** 19,-€

**Halbbein** 39,-€

**Arme** 39,-€

**Rücken oder Brust** 39,-€

**Oberlippe** 13,-€

### Hand & Fußpflege

**Spa Maniküre** 61,-€

**Spa Pediküre** 72,-€

**mit Lack** +22,-€

**Permanent-Lack** +33,-€

**Freshen up: Nägel feilen und lackieren inkl. Lack** 44,-€

**Permanent Lack entfernen** 20,-€

### Beauty to go:

Bei einer Spa-Pediküre oder Spa-Maniküre mit Lack erhalten Sie den ausgewählten Nagellack als Geschenk.





WOHLGEFÜHL FÜR ZWEI

## *ArtSPA* *Suite*

*Die Lindenhof ArtSPA Suite empfängt Sie mit einem exklusiven, ganzheitlichen Wohlgefühl-Konzept.*

*Fein aufeinander abgestimmt bilden hier Farben, Materialien, Aromen und Annehmlichkeiten ein harmonisches Ambiente für außergewöhnliche Momente der Entspannung. Gemeinsam mit Ihrem Liebblingsmenschen konzentrieren Sie sich auf Ihr ganz persönliches Wohlbefinden.*

*Exklusiv für Sie:*

*Finnische Sauna (80–90 Grad)*

*Dampfbad (40-50 Grad)*

*komfortablen Behandlungsbereich*

*Snoezelen Raum für ganzheitliche Entspannung*

Snoezelen kommt übrigens aus dem Niederländischen und setzt sich aus snuffelen (kuscheln) und doezelen (dösen) zusammen.

### BELVITA ROMANTIC "YOU AND ME"

Genussvolles für zwei

*Das Wohlgefühl gemeinsam und doch ganz privat auskosten. Die Zeit intensiv erleben und sich bewusst auf die eigenen Bedürfnisse besinnen. Genießen Sie die Ruhe in unserer Private ArtSPA Suite mit Sauna, Dampfbad, gemütlicher Rubease mit Südtiroler Schaumwein und Salzgebäck.*

90 min / 120,-€ für 2 Personen

### ARTSPA SUITE GETAWAY

Peeling & Massage

*Beginnen Sie Ihre Verwöhnstunden mit einem reinigenden Ganzkörperpeeling. Anschließend genießen Sie die Zeit zu zweit bei einem wohltuenden Saunagang. Ein Aroma-Dampfbad mit anregenden Düften wird Ihre Muskulatur lockern und auf die anschließende 25-minütige Verwöhnmassage vorbereiten. Entspannung finden Sie in unserem Snoezelen Raum bei Südtiroler Schaumwein und Salzgebäck.*

150 min / 286,-€ für 2 Personen

### ARTSPA SUITE LUXURY

Peeling & Aromaölmassage

*Geteiltes Glück verdoppelt sich – das gilt natürlich auch für Ihren Spagenuß. Wir verwöhnen Sie mit einem vitalisierenden Ganzkörperpeeling. Anschließend widmen Sie sich ganz der stimmungsvollen Erholung bei einem wohltuenden Saunagang oder im Aromadampfbad. Danach erwartet Sie Tiefenentspannung bei der 50-minütigen Aromaölmassage. Im Snoezelen Raum lassen Sie die Behandlung nachwirken und schwelgen im Genuss ausgewählter Pralinen und Südtiroler Schaumweins.*

180 min / 340,-€ für 2 Personen

#### Enhance your Experience

Gerne servieren wir Ihnen statt des Südtiroler Schaumweins auch folgende Getränke:

- Südtiroler Bio-Apfelsaft
- Weißwein
- Rotwein
- frische Smoothies

## WOHLGEFÜHL FÜR ZWEI *Paaranwendungen*

### VINEYARD SPA EXPERIENCE

Massage im Weingarten

*Duftendes Aromaöl, sanfte Berührungen, stimmungsvoll untermalt von den Geräuschen der Natur. Fühlen Sie die Sonne und das sanfte Streicheln des Windes auf der Haut. Entspannen Sie bei einer genussvollen Massage gemeinsam mit Ihrem Partner.*

75 min / 264,-€ für 2 Personen

### SOUTH TYROLEAN WELLBEING FOR TWO

Partnermassage

*Sich bewusst Zeit nehmen, für sich selbst und den Partner. Was im Alltag oft zu kurz kommt, kann hier stimmungsvoll auskosten werden. Genießen Sie das Ganzkörperpeeling mit Marillenkernen und Heuextrakt. Anschließend spendet die Ganzkörpermassage mit Latschenkieferöl neue Energie. Um alle Sinne gleichermaßen anzusprechen, verwöhnen wir Sie mit Südtiroler Schaumwein und hausgemachten Pralinen.*

110 min / 303,-€ für 2 Personen

## BEHANDLUNGEN

## Für Kids und Teens

**WAVE BALANCE** ≈

für Kids und Teens

*Auf der Wave Balance Liege wird die Wirkung der sanften Massage verstärkt und auch unsere jungen Gäste können rundum entspannen.*

20 min / 42,-€

**KIDS MASSAGE** ≈

Großer Genuss für kleine Gäste

*Auch unsere jungen ArtSPA-Besucher verstehen sich auf Entspannung. Sanft verwöhnt mit feinem Kokosöl genießen auch Kids eine erholsame Massage.*

20 min / 40,-€

**CLEANSING TEEN FACIAL** ≈ ☐

Reinigend und pflegend

*Speziell abgestimmt auf die Bedürfnisse junger Haut widmen wir uns bei Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung oder eine entspannende Gesichtsmassage dem Klären des Hautbilds. Inklusive beruhigender Pflegemaske und Abschlusspflege.*

50 min / 79,-€

**TEEN MANICURE OR PEDICURE**

Nägel lackieren und formen

*Das Schönheits- und Pflegeprogramm für junge Hände und Füße. Die Nägel werden lackiert und in Form gebracht.*

25 min / 41,-€

**Beauty to go:**

Den Nagellack gibt es natürlich zum Mitnehmen für zu Hause.

**BETTER TOGETHER** ≈ ☐ ☺

Entspannung für Groß und Klein

*Während Sie mit einer wohltuenden Aromaöl-Teilmassage verwöhnt werden, genießt Ihr kleiner Liebling eine Entspannungsmassage mit Kokosöl. Im Ruberraum erwartet Sie eine süße Überraschung mit Smoothies und frischen Früchten.*

50 min / 99,-€ für 2 Personen

**WAVE BALANCE LIEGE**

Sich schwerelos fühlen. Auf dem mit warmem Thermal Wasser gefüllten Balance Floater.





## LINDENHOF

## Experience Packages

Die Lindenhof Packages haben's in sich – und zwar genau das, was Sie wollen.

### THE ENERGIZER

Neue Energie für Ihre Abenteuer

*Nach aktiven Erlebnissen schenken wir Ihren Muskeln neue Kraft und Vitalität und bereiten sie perfekt auf die nächsten Aktivitäten vor.*

- *Work It Out Massage*
- *The Leg & Foot Energizer*
- *Energizing Herbal Stamp Treatment*

241,-€

### THE HOLISTIC

Verwöhnprogramm für Körper, Geist und Seele

*Für langanhaltendes Wohlfühl und Ausgeglichenheit widmen wir uns nicht nur den Bedürfnissen Ihres Körpers. Finden Sie innere Balance mit einem sinnlichen Gesamtpaket.*

- *Mind Relaxing Aroma Massage*
- *Thermal Wave Balance*
- *The Outer Glow Body Scrub*
- *Lindenhof Yoga-Flow*
- *Individual Walk Talk*

384,-€

### THE DETOXIFIER

Den Körper entgiften, den Geist befreien

*Den Stress des Alltags einfach zurücklassen und tief eintauchen in die Welt der Entspannung. Fühlen Sie, wie pure Energie durch Ihren Körper strömt.*

- *Lymph-Stimulating Massage 50 min.*
- *Lymph-Stimulating Massage 50 min.*
- *Body Shaping Massage & Detox 75 min.*
- *Intense Cleanse Facial*

341,-€

### THE BABYMOON POWER BOOSTER

Besondere Pflege für besondere Zeiten

*Ihr Körper leistet Außergewöhnliches, schenken Sie ihm besondere Aufmerksamkeit. Gönnen Sie sich ein Wohlfühlpaket, das für Entspannung sorgt.*

- *The Feel-Good Experience*
- *Spa-Maniküre*
- *Spa-Pediküre*
- *My Kind of Skin Facial*

326,-€



DAS BESTE FÜR IHR WOHLBEFINDEN

## Unsere Produkte

### THERMALWASSER AUS NATURNS

*Heilend. Beruhigend. Belebend. Wir schöpfen direkt aus der Quelle für Ihr Wohlbefinden. Im Lindenhof verwenden wir das Naturnser Thermalwasser, das aus einer Tiefe von ca. 200 m am Fuße des Sonnenbergs, unterhalb der Burg Juval, entspringt, in vielfältiger Weise. Zum Beispiel in unserer ArtSPA, wo es als wichtiger Bestandteil unserer Treatments gilt. Dank des leicht mineralisierten, sulfat- und fluoridhaltigen Wassers mit gelöstem Calcium, Magnesium, Brom, Jod und Spuren von Lithium und Arsen profitieren Sie von seiner heilsamen Wirkung. Beschwerden des Bewegungsapparates, auch verursacht von rheumatischen und orthopädischen Erkrankungen werden gelindert. Die Muskeln können entspannen und sich schneller wieder erholen. Die Haut wird geklärt und fühlt sich erfrischt an, auch bei Hautirritationen kann es Linderung bringen. Zusätzlich hilft Ihnen das Thermalwasser Stress abzubauen und ganzheitlich zu entspannen.*

### PURE THERMAL ELIXIR

*Gemeinsam mit unserem Partner Team Dr Joseph wird das Thermalwasser zu unserem erfrischenden Gesichtstonikum Pure Thermal Elixir verarbeitet. Dieses rundet nicht nur zahlreiche Behandlungen perfekt ab, sondern begleitet Sie auch im Alltag und liefert den Frischekick zwischendurch.*

### TEAM DR JOSEPH HIGHTECH NATURAL COSMETICS

*Mit Team Dr Joseph haben wir einen idealen Partner gefunden. Das Familienunternehmen lebt die Grundsätze, die auch unseren Lindenhof prägen. Die Natur ist Vorbild und Quelle der Inspiration. Kombiniert mit neuester Technologie entsteht daraus preisgekrönte Naturkosmetik. Sorgfältig ausgewählte, natürliche Wirkstoffe sind die Basis für Ihre Hautgesundheit und Ihr Wohlbefinden. Nachhaltigkeit und ein ganzheitlicher Ansatz beim Einsatz der Kosmetikprodukte sind für Team Dr Joseph genauso wichtig wie für uns.*

## ACTIVITIES & BALANCE

# Sport-Physiotherapie

### Sport-Physiotherapie mit Dr. Franz Christianell

#### Philosophie der Ganzheitlichkeit

Dr. Franz Christianell, der eng mit uns zusammenarbeitet, will nicht nur die Symptome bekämpfen, sondern sich auch auf die Suche nach der Ursache des Problems machen. So hat er nicht nur das Studium der Sportwissenschaften mit Auszeichnung abgeschlossen, sondern auch die Ausbildung zum Physiotherapeuten gemacht. Ständige Weiterbildung in verschiedenen Bereichen machen ihn zum professionellen Ansprechpartner für Spitzen- und Hobbysportler sowie diejenigen, die bis jetzt weniger aktiv waren.

#### Innovative Konzepte

In seiner Praxis in Naturns setzt er ein innovatives Konzept um, das sich nicht auf einen Teilbereich der Heilung beschränkt, sondern ein ganzheitliches Paket für körperliches und seelisches Wohlbefinden bietet. Von Physiotherapie, medizinischer Trainingstherapie, Ernährungsberatung und Osteopathie bis hin zu energetischen Behandlungsformen wie Shiatsu bedient er sich einer breiten Palette an Therapieformen.

#### Partner des Lindenhofs

Die Gäste unseres Hauses profitieren von Dr. Christianells jahrelanger Erfahrung und Expertise. Für einen Termin am Mittwochvormittag melden Sie sich bis spätestens Montag um 08:00 Uhr an der Lindenhof-Rezeption. Gerne fragen wir auch für alternative Termine beim Team von Dr. Christianell für Sie nach.



#### PHYSIOTHERAPIE & MANUELLE THERAPIE ≈ ∞

Individuelle Untersuchung, physiotherapeutische Behandlung abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse.

40 min / 85,-€

#### PRÄVENTIVE PHYSIOTHERAPIE ≈ ∞

Im Rahmen des speziellen Muskelfunktionschecks wird der Körper auf Statik und Beweglichkeit sowie sämtliche Muskeln auf Länge und Kraft mittels klinischer, manuell durchgeführter Muskel-Dehntests als auch Muskel-Krafttests analysiert.

40 min / 85,-€





## ACTIVITIES & BALANCE

### *Active Power Boosters*

*Neben erholsamer Entspannung braucht der Körper, um fit und gesund zu bleiben, auch ein anregendes Bewegungsprogramm. Im Lindenhof bedeutet das Tatendrang mit Freude. Hunger nach Bewegung. Muskeltraining gepaart mit Spaß an der Sache. Dafür bieten wir Ihnen vielseitige Möglichkeiten. Von anregend bis beruhigend. Von ausdauernd bis schweißtreibend. Passende Kulisse für Ihr Training ist das Fit & Fun House, modern und lichtdurchflutet, oder die herrliche Landschaft rund um den Lindenhof. Hier motiviert neben der klaren Bergluft auch die grandiose Kulisse zu Höchstleistungen. Egal wofür Sie sich entscheiden: Nehmen Sie sich selbst bewusst wahr. Spüren Sie die eigene Kraft. Erfreuen Sie sich an der Bewegung und genießen Sie den Augenblick.*

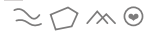
## UNSER PROGRAMM

Bodystyling  
 Funktionelles Zirkeltraining  
 Rücken Fit  
 Pilates  
 Six Pack  
 Bellicon®  
 Indoor Cycling  
 Faszientraining  
 Nordic Walking  
 Stretch & Relax  
 Acquafitness  
 BBP (Bauch, Beine, Po)  
 Hiit (High Intensity Interval Training)  
 Dance Aerobic

Sehr gerne beraten wir Sie gegen Bezahlung zu allen Fragen rund um das Thema Ernährung, Muskelaufbau und personalisierte Trainingseinheiten.



## LINDENHOF YOGA-FLOW



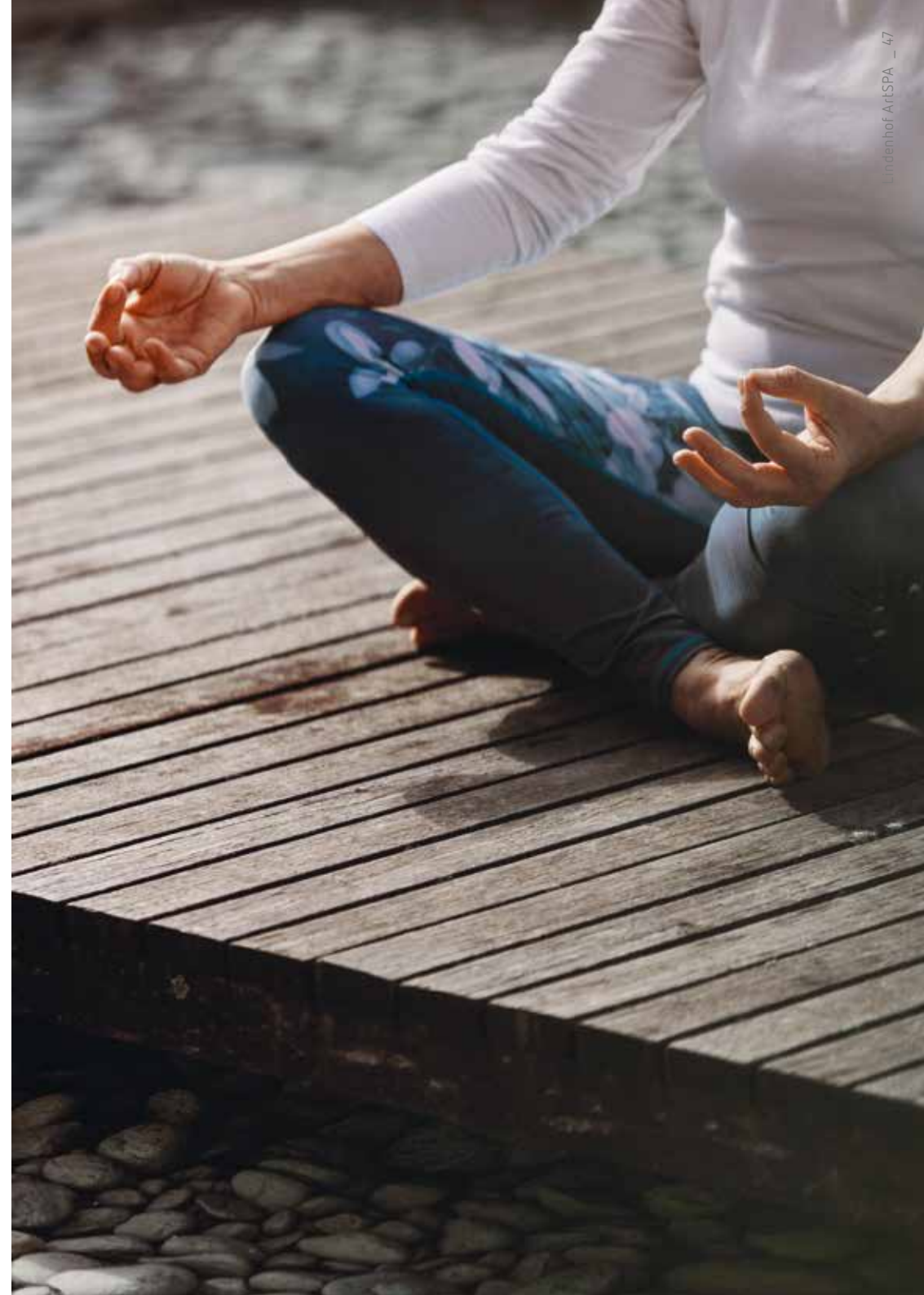
Ganzheitliche Harmonie

*Yoga wirkt auf den Körper und den Geist. Beweglichkeit, Gleichgewicht und Kraft werden geschult. Bewusste Atmung und das Fokussieren auf den eigenen Körper helfen dabei zu entspannen und unsere Selbstwahrnehmung zu schärfen. Balance finden – bei den Übungen und im Alltag. Anfänger und Fortgeschrittene können im Lindenhof mit Monika Chitra Pedross Yoga praktizieren. Sie ist erfahrende Yogalehrerin (Hormonyoga, Yin Yoga, Ausbildungen in Yoga Vidya und Yoga Nidra, sowie Yogatherapie).*

Privatstunde (mit Vorreservierung)  
 ca. 90 min / 90,-€

„Ankommen bei mir selbst, über den Körper mit meiner Seele in Kontakt kommen. In immer tiefere Schichten meines Wesens vordringen und zur Gewissheit gelangen, dass ich mit allem, was mich umgibt, verbunden bin. So erfahre ich tiefste Dankbarkeit und Glück. Das ist für mich Yoga!“

**Monika Chitra Pedross**





## ACTIVITIES & BALANCE

# Life Balance Coaching

*Geist und Körper in Einklang bringen. Sich rundum stärken und innere Balance finden. Wann könnte man sich dieser Aufgabe besser widmen als im Urlaub. Befreit vom Alltagsstress können Sie sich im Lindenhof unter fachkundiger Begleitung von Astrid Fleischmann, Counsellor Professional und Seelen-Sport®-Trainerin, der Gestaltung Ihres Lebens widmen! Die einfache Formel für ein zufriedenes und glückliches Leben lautet: Aktiv und selbstverantwortlich*

*gestalten. Im Rahmen des Life Balance Trainings wird der Fokus auf folgende Themen gelegt:*

- *Selbstwissen und Eigenkompetenz stärken*
- *emotionale und mentale Balance finden*
- *Körper, Geist und Seele zusammenbringen*
- *Stressreduktion für Ihr Gleichgewicht im Alltag*
- *Awareness – alle Sinne schulen, Körperbewusstsein fördern*
- *Bedürfnisse wahrnehmen und Potentiale optimal nutzen*
- *neue Ideen entwickeln und individuelle Lösungen finden*

*Verschiedene Methoden finden im Life Balance Training Anwendung. Die Bandbreite an Angeboten reicht hier von Gesprächen, Körperarbeit, Kreativitätstechniken bis hin zur Transaktionsanalyse. Ganz individuell wird der Verlauf Ihren Wünschen und Bedürfnissen angepasst, um ein optimales Ergebnis zu erzielen.*



### WALK TALK MIT COACHING-IMPULSEN & KÖRPERÜBUNGEN

Nach Terminvereinbarung  
für 1 Person 90,-€  
für Paare 120,-€  
für Gruppen 150,-€

### INTERAKTIVE VORTRÄGE

Im Seminarraum

### EINZELGESPRÄCH

60 min / 75,-€  
Nach Terminvereinbarung

### PAARGESPRÄCH

60 min / 95,-€  
Nach Terminvereinbarung





## SAUNA

*Kraft schöpfen aus  
Wärme und Ruhe*

*Eine große Auswahl an Möglichkeiten ins Schwitzen zu kommen. In unserer weitläufigen Saunawelt findet jeder seinen ganz persönlichen Lieblingsplatz. Dampfbad, Sauna oder doch das neue Kneippbecken in unserem Pure Thermal Garden wird bei uns zum Erlebnis. Denn stiller Genuss ist genauso möglich wie ein Showaufguss mit unserem Saunaweltmeister Claudio und seinem Team.*

*Peeling & Scrub  
Themenaufguss  
Kneippanwendungen  
Smoke Rituals  
Relaxing Rituals*

**FINNISCHE SAUNA 80-90°C**

5 % FEUCHTIGKEIT

*Zu den positiven Wirkungen gehören unter anderem: Hautreinigung, Anregung von Kreislauf und Stoffwechsel, Abhärtung, Steigerung der Abwehr gegen Infekte und nicht zuletzt die körperlich-seelische Entspannung.*

**BIOSAUNA 55-60°C**

30 % FEUCHTIGKEIT

*In der Biosauna genießt man alle Vorzüge des Schwitzbades bei mildereren Temperaturen. Neben der Entspannung wird auch die Haut gereinigt, der Kreislauf und das Immunsystem kommen in Schwung.*

**DAMPFBAD 42-45°C**

100 % reine Feuchtigkeit

*Im Soledampfbad werden in regelmäßigen Intervallen fein gelöste Meersalze zerstäubt. Durch Beigabe reiner ätherischer Eukalyptus- und Minzeextrakte wird ein zusätzlicher Pflege- und Reinigungseffekt der Atemwege erzielt.*

**INFRAROTKABINE 45°C**

*Die Muskeln des Körpers werden mittels infraroter Vollspektrum-Strahlung gezielt überwärmt und damit tiefgehend gelockert. Die Strahlungswärme sorgt für bessere Hautdurchblutung und hilft gegen Verspannungen sowie chronische Leiden im Bewegungsapparat.*

**SCHLOSSSAUNA 85°C**

10 % FEUCHTIGKEIT

*Die Schlosssauna befindet sich im Turm in unserem Garten. Nach Ihrem Saunagang können Sie im Garten barfuß auf der Wiese spazieren und damit Ihren Kreislauf in Schwung bringen.*

**SKYSAUNA 90°C**

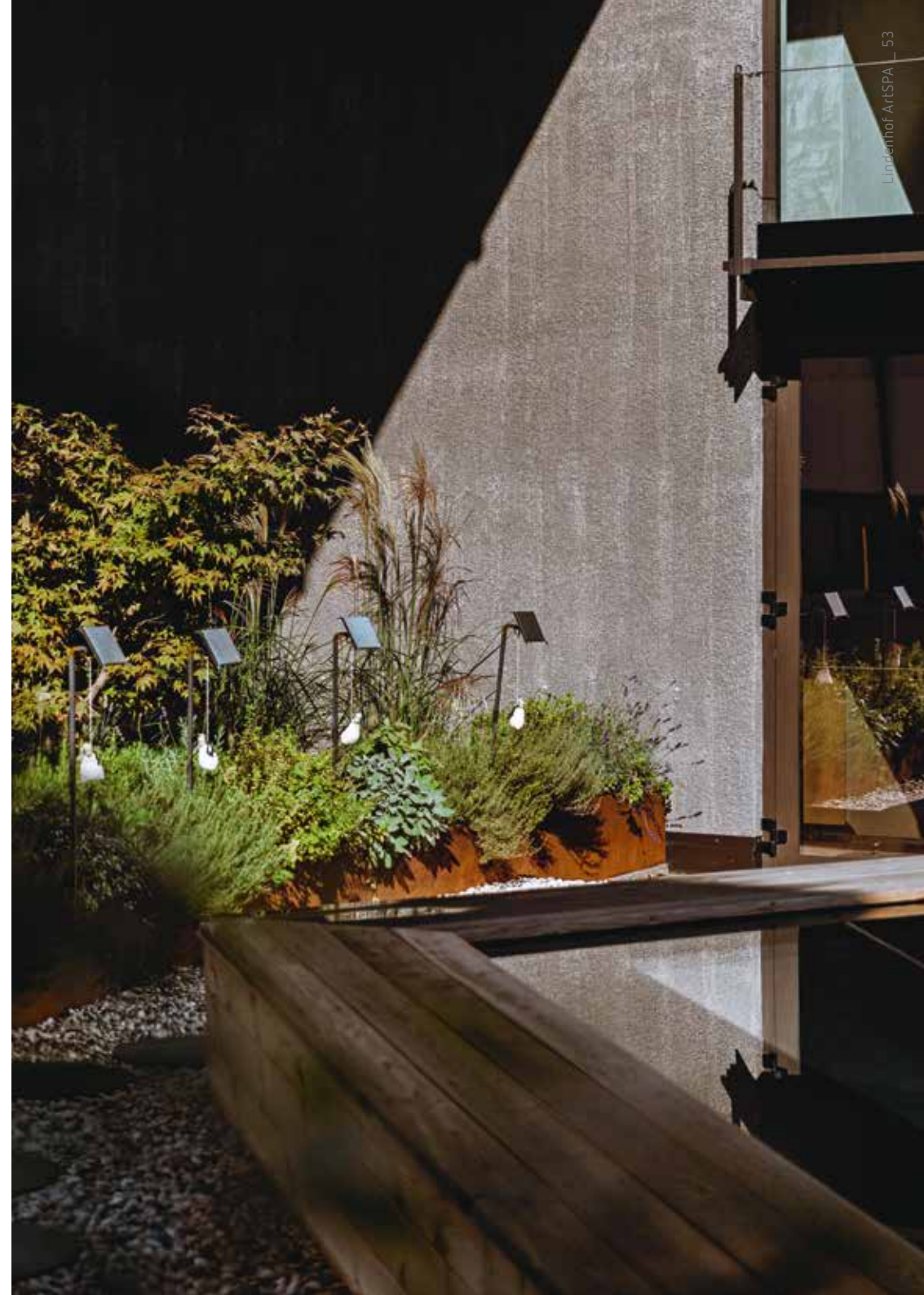
5/10 % FEUCHTIGKEIT

*Dank des Gasofens in der Skysauna im 6. Stock entwickelt sich die Hitze hier weniger aggressiv. Der atemberaubende 180°-Rundumblick tut sein Übriges zum perfekten Saunaerlebnis.*

**FAMILYSAUNA 60-70°C**

10 % FEUCHTIGKEIT

*Die Familysauna ist eine klassische finnische Sauna und befindet sich direkt in der Nähe des Baby- & Funpools mit Riesenwasserrutsche. Zu den positiven Wirkungen gehören unter anderem: Hautreinigung, Anregung von Kreislauf, Stoffwechsel und Abhärtung.*









# LINDENHOF

Pure Luxury & Spa  
DolceVita Resort

[WWW.LINDENHOF.IT](http://WWW.LINDENHOF.IT)