

DEUTSCH · Wellness-Retreats



THE PREIDLHOF WAY

# TRANSFORMATIONAL WELLNESS-RETREATS

THE PREIDLHOF WAY

DOLOMITEN-REGION, NATURNS, ITALIEN

# ENTDECKEN SIE SICH SELBST

AM 46. BREITENGRAD, WO DIE MEDITERRANE WELT BEGINNT.

Erleben Sie eines der Transformations-Retreats des Preidlhofs und kehren Sie erfüllt und bereichert mit neuen Werkzeugen für ein besseres Leben nach Hause zurück. Im Preidlhof haben Sie die Möglichkeit:

## **KÖRPER UND GEIST ZU REGENERIEREN**

Ihr persönliches Programm umfasst eine ausgewogene Mischung aus harmonisierenden und heilenden Behandlungen, die darauf abzielen, die natürlichen Wahrnehmungen zu verbessern und die dem Körper inwohnende Intelligenz, Stärke und Heilkraft zu nutzen. Ziel ist es, zu lernen, wie man sich um seinen Körper kümmert, seinen Geist beruhigt und inneren Frieden findet.

## **EINER GANZHEITLICHEN GEMEINSCHAFT BEIZUTRETEN**

Die erstklassigen Wellnesstherapeuten des Preidlhofs bieten einen maßgeschneiderten Ansatz, um Ihnen neue Perspektiven zu eröffnen, die Sie auf Ihrer persönlichen Reise der Heilung und Transformation begleiten.

## **DIE KUNST DES ESSENS ZU GENIESSEN**

Teil des kulinarischen Angebots des Preidlhofs ist ein Wellness-Healing-Gourmetmenü in der Wellness-Lounge des Resorts. Es ermöglicht, das Gelernte aus den Kursen für achtsames und sensorisches Essen anzuwenden, die sich auf die Heilung durch Essen konzentrieren.

## **HEILUNG DURCH STILLE ZU ERLEBEN**

Der Preidlhof ist ein zertifizierter „Quite Park“-Ort aufgrund der stillen Schönheit seiner natürlichen Umgebung. Lassen Sie die Kraft der Berge zu sich kommen und erleben Sie die heilende Wirkung des Waldes, die das innere Gleichgewicht fördert. Die Verbindung mit lokalen Traditionen, Menschen und Orten ist eines der Elemente, die zu einer transformativen Erfahrung beitragen. Zu den empfohlenen Aktivitäten gehören das Waldbaden, das Vollmondritual, der Ausflug zum Sonnenaufgang, das Schwimmen in Flüssen und Seen und das Schlafen unter dem Sternenhimmel auf der Loggia der Suiten oder im Spa-Garten.

## INNOVATIVES SIGNATURE-KONZEPT „THE PREIDLHOF WAY“ FÖRdert FREUDE UND HEILUNG GLEICHERMASSEN



### DAS GLEICHGEWICHT ZWISCHEN HEDONISTISCHEM & EUDAIMONISCHEM WOHLBEFINDEN ALS GEHEIMNIS FÜR EIN GLÜCKLICHERES LEBEN

Der Mensch hat ein natürliches Bedürfnis nach einem Gleichgewicht zwischen Lebensfreude und Gelassenheit. Die „hedonistische“ Seite liebt die Schönheit und die täglichen Freuden des Lebens, während die „eudaimonische“ Seite ein spirituelles Verständnis des Lebenskontinuums vermittelt, das sich von der Vergangenheit über die Gegenwart bis in die Zukunft erstreckt. Die transformativen Programme des Preidlhofs sind darauf ausgerichtet, dieses Gleichgewicht herzustellen. Das führt zu einem Zustand des „Aufblühens.“

*„Ziel ist das Wiedererlangen des wahren Wohlbefindens  
durch eine hedonistische Herangehensweise an die Gegenwart  
und eine eudaimonischere an Vergangenheit und Zukunft.“*

Patrizia Bortolin, Wellness-Alchemistin und Designerin von „The Preidlhof Way“



# THE PREIDLHOF WAY

## PREISGEKRÖNTE SIGNATURE RETREATS

TÄGLICHE GANZHEITLICHE RETREAT-KURSE .....	06
ENTDECKUNG DES REISEZIELS .....	07
DIGITAL DETOX .....	07
INTEGRATED WELLNESS-RETREAT: Exceptional Holistic Expertise .....	10
SENSORIAL JOURNEY: Creative Wellness for a Happier Life .....	15
GLOWING FLOW IMMERSIVE RETREAT .....	20
GLOWING FLOW 2: Enhancing Retreat .....	23
WELLNESS FÜR ZWEI: Hedonic Spa-Rituals .....	25
ENERGY & HEALING FÜR ZWEI: Hedonic and Eudaemonic Wellness – Enjoy and Treat .....	28
WOMEN-RETREAT: Menopause, Milestones, Changes .....	31
SILHOUETTE RETREAT: Enjoy the Journey .....	34
ZEST-RETREAT .....	38
TRADITIONAL WELLNESS-RETREAT .....	41

**„EIN PERFEKTER MENSCH IST WISSENSCHAFTLICH  
GEGENÜBER OBJEKTEN, ÄSTHET, DICHTER UND MUSIKER  
GEGENÜBER MENSCHEN UND MEDITATIV MIT SICH SELBST.“**

OSHO



# TÄGLICHE GANZHEITLICHE RETREAT-KURSE

Diese täglich stattfindenden Kurse werden vom Preidlhof-Wellnesstherapeuten-Team geleitet und sind sehr zu empfehlen, um den Nutzen eines jeden transformativen Retreat-Programms zu maximieren:

- **Lach-Yoga** – zur Verbesserung der Energie, Erhöhung der Körperfrequenz, Lockerung des Atems
- **Achtsames/sensorisches Essen (Mindful/Sensorial Eating)** – um das Essen genussvoller und nachhaltiger zu gestalten, die Verdauung zu verbessern, sich mit gutem Essen zu umgeben und das innere Bewusstsein zu verbessern
- **Gesichts-Yoga** – um eine Anti-Aging-Routine zu schaffen, das Aussehen zu verbessern und die Energie zu steigern
- **Qigong, Dao Yin Yoga** – zur Verbesserung von Energie, Flexibilität und Selbstheilung
- **Rope-Flow** – Beweglichkeitskurs mit Seilen, die den Rhythmus, die Koordination zwischen linker und rechter Gehirnhälfte und das Einschwingen in den „Flow“ fördern
- **Sound-Healing** – ein Kurs, der Klänge und Frequenzen zur Entspannung, Heilung und persönlichen Entwicklung nutzt
- **Waldbaden & Räucherritual** – eine hervorragende Heilerfahrung, bei der man auf achtsame Weise in die Natur eintaucht und die Sinne einsetzt, um seine körperliche, geistige, emotionale und soziale Gesundheit zu fördern
- **DIY-Kosmetik-Workshops**
- **Self Face & Body Massage**
- **Achtsame Wanderungen am Fluss**
- **Wanderung auf dem „Sonnenberg“**
- **Wellness-Vorlesungen** mit Dr. Med. A. Angerer oder anderen Spezialisten



## ENTDECKUNG DES REISEZIELS

Sie können Ihr Retreat mit einem persönlichen Paket ausgewählter Erlebnisse des Hotels ergänzen, mit denen Sie die bezaubernde Natur Südtirols entdecken. Fragen Sie Ihren Wellness-Concierge.

- **Ausblick:** unvergesslicher Ausflug in die Dolomiten, ein UNESCO-Kulturerbe mit einzigartigen und magischen Bergfarben (3 Stunden), alternativ in der Nähe von Seen, Flüssen, Gletschern, Wäldern und Dörfern
- **Geschmack & Geruch:** eine Weinverkostung in der kleinsten, aber wichtigsten Weinbauregion Italiens mit einer hohen Dichte an Weinen mit geschützter Herkunftsbezeichnung (1,5 Stunden)
- **Berühren & Schmecken:** Bewundern Sie den bezaubernden Gardasee oder schwimmen Sie darin, erleben Sie die Umgebung, probieren Sie das Olivenöl oder entdecken Sie Bergseen und Wasserfälle. (5 Stunden)

*Ab je € 450,-*



## DIGITAL DETOX

Tauschen Sie Ihr mobiles Gerät gegen ein wunderschönes, altes „Digital-Detox-Set“ ein, um Ihre transformative Reise zu unterstützen. Es werden Ihnen Werkzeuge an die Hand gegeben, mit denen Sie Ihren Aufenthalt achtsam und vollständig erleben können, offen für die Erweiterung Ihrer Kreativität, Ihrer Sinne und Ihrer inneren Präsenz.

Das Spa-Team wird Ihr Telefon bis zu Ihrer Abreise sicher aufbewahren.

*Ab € 150,-*

# PREIDLHOF

A photograph of a person lying on their back on a forest floor covered in moss and dry twigs. The person is wearing light-colored pants and is barefoot. The scene is dappled with sunlight and shadows from the surrounding trees.



# RETREATS





# INTEGRATED WELLNESS-RETREAT

## HOLISTIC EXPERTISE

Dieses Retreat ist eine Reise, die dazu ermutigt, die Vergangenheit zu akzeptieren und zu transformieren, die Gegenwart zu genießen und sich für die Zukunft zu öffnen. Dieser intuitive Weg wird von einem Team erfahrener Therapeuten geleitet, die in Synergie miteinander arbeiten, um ein außergewöhnliches, persönliches Erlebnis zu schaffen.

Das Programm umfasst eine tägliche Behandlung mit den Master-Therapeuten oder dem Spa-Team, die mit den täglichen ganzheitlichen Kursen, den transformativen, lebensverbessernden Sitzungen, die nur den Retreat-Gästen vorbehalten sind, kombiniert werden.

## DIE ERLEBNISSE

---

### WELLNESS-CONSULTATION (Wellnessberatung)

ca. 45 Min.

Ein Wellness-, psychologisches und sensorisches Beratungsgespräch mit einem Mitglied des Preidlhof-Experten-Therapeuten- oder des Medizinischen Wellness-Teams dient als Inspiration für die individuelle Reise.

### INTEGRATED HEALING-MASSAGE (ganzheitliche Heilmassage)

ca. 80 Min.

Diese hochspezialisierte Sitzung kann alte Heilmethoden beinhalten: TCM, hawaiianische Heilmassage, Yaku Shiatsu, therapeutische Massage auf osteopathischer Basis, eine Wassermassage oder eine 100-minütige Ayurveda-Behandlung, die alle individuell gestaltet werden und Teil der Wellness-Methode des Preidlhofs sind.

### DIE INTEGRATED HEALING-MASSAGE KANN FOLGENDES BEINHALTEN: ANCIENT HEALING-SESSION

ca. 80 Min.

Basierend auf den Konzepten der alten Medizin und der TCM hat Martin Kirchler eine therapeutische Sitzung entwickelt, die eine außergewöhnliche Qualität der Berührung in der Massage bietet. Sie geht in die Tiefe, um zu enthüllen und loszulassen, mit individuellen Übungen, die zu Hause praktiziert werden können. Atemarbeit und Dao-Yin-Yoga-Übungen können bei Bedarf in die Sitzung integriert werden, um unmittelbare Ergebnisse zu erzielen und einen langfristigen Nutzen zu schaffen.

## **YAKU SHIATSU**

*ca. 80 Min.*

Persönliche Sitzung mit dem Shiatsu-Meister, der in seiner einzigartigen Methode langjährige Praxis, konsequente Ausbildung und kontinuierliche Forschung auf dem Gebiet der Ganzheitlichkeit mit seiner besonderen Sensibilität verbindet. „Yaku“ bedeutet „Wasser“ auf Quechua und diese tiefe Erfahrung der Regeneration und des Gleichgewichts ist von seinem Fluss inspiriert. Die Behandlung wird auf einem Futon und in bequemer Baumwollkleidung durchgeführt. Weitere Informationen erhalten Sie an der Spa-Rezeption.

## **SHARIRA ABHYANGA & SHIRODHARA**

*ca. 100 Min.*

Hochwertige Kräuteröle unterstützen die entgiftende Wirkung dieser Ganzkörpermassage. Sie löst angesammeltes Ama (Schlacken) und regt den Lymphfluss an. Diese Massage harmonisiert und entspannt. Den Abschluss bildet ein kurzes privates Dampfbad. Beim Shirodhara (Stirnölguss), einer der beliebtesten Ayurveda-Anwendungen, wird warmes Öl in langsamen, sanften Bewegungen auf die Stirn geträufelt. Die Behandlung ist auf Ihren individuellen Konstitutionstyp zugeschnitten und kann bei Schlafproblemen, Angstzuständen, Kopfschmerzen und Bluthochdruck hilfreich sein.

## **WATER-MASSAGE (Wassermassage)**

*ca. 40 Min.*

Angenehme und entspannende Behandlung im Sole-Sky-Pool oder im Indoor-Thermal-Pool.

## **MEDICAL WELLNESS-ASSESSMENT (medizinische Bewertung des Wohlbefindens)**

*ca. 50 Min.*

Unser Medizinisches Wellness-Team verfügt über eine Reihe von Instrumenten zur Bewertung von Schlafqualität, Energieniveau, Stressindex, Körperzusammensetzung und BMI und schlägt die beste Vorgehensweise zur Förderung von Gleichgewicht und Heilung vor.

Im Allgemeinen sehen wir uns auch die Herzfrequenzvariabilität (HRV) an, die die Energiefrequenz des Körpers misst. Damit wird der dynamische Rhythmus des Herzens beschrieben.

## **SCHLAFANALYSE oder AKUPUNKTUR**

*ca. 25 Min. + 25 Min.*

Auf der Grundlage einer Empfehlung während des persönlichen Beratungsgesprächs kann das Retreat zwei Akupunktursitzungen oder eine Schlafmessung mit Analyse umfassen. Der Schlaftracker wird durch eine Schlaflaborsitzung aktiviert, in der die Schlafqualität bewertet wird. Die Akupunktur gehört zu den Behandlungen, die empfohlen werden, um die Energie zu steigern oder auszugleichen, um Schlafprobleme und andere Symptome zu lindern.

# RETREAT-OPTIONEN

---

## INTEGRATED WELLNESS-RETREAT 5

Eine Wellnessberatung  
Vier ganzheitliche Heilmassagen  
Medizinische Bewertung des Wohlbefindens oder HRV-Messung  
Medizinische Wellness-Sitzung: 5-Tage-Schlafmessung und -analyse  
oder zwei Akupunktursitzungen  
Vier Tage mit ganzheitlichen Kursen

**€ 1.270,-**

*(Preis pro Person, Unterkunft exklusive)*

*Ein Aufenthalt von 6 Nächten wird empfohlen.*

## INTEGRATED WELLNESS-RETREAT 6

Eine Wellnessberatung  
Fünf ganzheitliche Heilmassagen  
Medizinische Bewertung des Wohlbefindens oder HRV-Messung  
Medizinische Wellness-Sitzung: 5-Tage-Schlafmessung und -analyse  
oder zwei Akupunktursitzungen  
Fünf Tage mit ganzheitlichen Kursen

**€ 1.480,-**

*(Preis pro Person, Unterkunft exklusive)*

*Ein Aufenthalt von 7 Nächten wird empfohlen.*

## INTEGRATED WELLNESS-RETREAT 10

Eine Wellnessberatung  
Neun ganzheitliche Heilmassagen  
Medizinische Bewertung des Wohlbefindens oder HRV-Messung  
Medizinische Wellness-Sitzung: 5-Tage-Schlafmessung und -analyse  
oder zwei Akupunktursitzungen  
Neun Tage mit ganzheitlichen Kursen

**€ 2.320,-**

*(Preis pro Person, Unterkunft exklusive)*

*Ein Aufenthalt von 11 Nächten wird empfohlen.*







# SENSORIAL JOURNEY

## CREATIVE WELLNESS FOR A HAPPIER LIFE

Dieses Retreat wurde für moderne Wellness-Suchende und Reise-Erfahrene entwickelt und trägt der Erkenntnis Rechnung, dass Transformation nur von innen kommen kann, aber durch die Begegnung mit besonderen Menschen, das Erleben intuitiver Techniken und die Entdeckung neuer Orte und Dinge erleichtert wird.

Diese Reise fesselt, unterhält und inspiriert auf stimulierende, leichte und originelle Art und Weise. Perfekt für Alleinreisende, Paare, Freunde und Gruppen verschiedener Generationen, die einen kreativeren, erfahrungsorientierteren Zugang zum Leben erlernen möchten. Wir empfehlen die Digital-Detox-Box und Wellness-Destination-Discovery dazuzubuchen, für ein vollkommenes, transformierendes Reiseerlebnis.

## DIE ERLEBNISSE

---

### WELLNESS-CONSULTATION (Wellnessberatung)

ca. 45 Min.

Ein Wellness-, psychologisches und sensorisches Beratungsgespräch mit einem Mitglied des Preidlhof-Master-Therapeuten- oder des Medizinischen Wellness-Teams dient als Inspiration für die individuelle Reise.

### PSYCHO-AROMA-TEST & AROMAMASSAGE IM GARDEN-SPA

ca. 60 Min. + 15 Min.

Vor der Massage findet ein kurzer Aromatherapie-Test statt, der aufzeigt, welche schlummernden Fähigkeiten mit Hilfe des entsprechenden Dufts geweckt werden können. Essenzen wie Lavendel, Niaouli und Geranie entspannen, reinigen und regen den Geist an. Zum Abschluss wird eine kleine Menge des Dufts zum Mitnehmen angeboten.

(Bei außergewöhnlichen Wetterbedingungen wird die Behandlung im Spa durchgeführt.)

### 46° PARALLEL MASSAGE (46.-Breitengrad-Massage)

ca. 60 Min. + 15 Min.

Eine wohltuende Massage mit Bio-Öl aus dem Trentino, das im Mikroklima des 46. Breitengrads hergestellt wird. Vor der Massage findet eine kurze Olivenölverkostung statt, um die Verbindungen zwischen Geschmack und Berührung vor und während der Behandlung zu entdecken.

## KNEIPP-EXPERIENCE

ca. 100 Min.

Die gesamte Erfahrung der Kneippschen Methode wird neu interpretiert, um unsere natürliche Energie zu reaktivieren, zu entspannen oder zu energetisieren, je nach den Bedürfnissen des Körpers. Zunächst wird der Körper gebürstet, wodurch dieser erwärmt und der Kreislauf reaktiviert wird und die Haut ein glatteres Aussehen erhält. Anschließend folgt ein kurzer Kältereiz und dann eine kurze Massage und ein partieller Wickel. Die Reihenfolge der verschiedenen Techniken wird vom Therapeuten je nach Bedarf gewählt.

## COLOR-HEALING-MASSAGE (Farbtherapie-Massage)

ca. 60 Min. + 15 Min.

Eine duftende, sinnliche Massage mit Ölen, die die starke Heilkraft von Kristallen, Klängen und Chromotherapie freisetzen. Nach einem Farbtest wählt der Therapeut die Öle aus, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen.

## INTEGRATED HEALING-MASSAGE (ganzheitliche Heilmassage)

ca. 80 Min.

Diese hochspezialisierte Sitzung kann alte Heilmethoden beinhalten: TCM, hawaiianische Heilmassage, Yaku Shiatsu, therapeutische Massage auf osteopathischer Basis oder eine 100-minütige Ayurveda-Behandlung, die alle individuell gestaltet werden und Teil der Wellness-Methode des Preidlhofs sind.

## SOUND & QUARTZ (Klang & Quarz)

ca. 75 Min.

Ein mystisches Ritual auf einer warmen Behandlungsliege, auf der sich erwärmter Quarzsand sanft an die Körperform anpasst. Diese Behandlung kann entspannend oder regenerierend sein. Sie beruht auf tiefen Schwingungen, die von Klangschalen, verschiedenen Instrumenten oder einem vom Therapeuten gespielten Gong ausgehen, durch den Quarz verstärkt werden und sich auf den gesamten Körper übertragen.





## DEEP-SEA-ROOM

ca. 15 Min.

Klang und Farbe, die beiden neuen Quellen des Wohlbefindens, verbinden sich in diesem Meisterwerk der Technologie und Kreativität, um Körper und Geist zu entspannen und zu inspirieren.

## DEEP-SEA-MASSAGE

ca. 40 Min.

Eine sinnliche, von der Thai-Massage inspirierte Behandlung, durchgeführt auf einem Futon, schafft eine Synergie zwischen Klang, Farben und sanften Bewegungen, um das Bewusstsein, den kreativen Fluss und die innere Harmonie zu fördern.

## MEDICAL WELLNESS-SESSION HRV (medizinische Wellness)

ca. 50 Min.

Die Herzfrequenzvariabilität (HRV) ist eine spezielle Methode, die die Energieeffizienz des Körpers misst. Damit wird der dynamische Rhythmus des Herzens beschrieben.

## WATER-MASSAGE (Wassermassage)

ca. 40 Min.

Angenehme und entspannende Behandlung im Sole-Sky-Pool oder im Indoor-Thermal-Pool.

# RETREAT-OPTIONEN

---

## SENSORIAL JOURNEY 4

Psycho-Aroma-Test & Aromamassage im Garden-Spa

Color-Healing-Massage & Farbtest

Sound & Quartz

Kneipp-Experience

Deep-Sea-Room

Drei Tage mit ganzheitlichen Kursen

**€ 790,-**

(Preis pro Person, Unterkunft exklusive)

Ein Aufenthalt von 5 Nächten wird empfohlen.

## SENSORIAL JOURNEY 5

Psycho-Aroma-Test & Aromamassage im Garden-Spa  
Color-Healing-Massage & Farbtest  
Sound & Quartz  
Kneipp-Experience  
Deep-Sea-Room  
46.-Breitengrad-Olivenölmassage  
HRV-Messung  
Vier Tage mit ganzheitlichen Kursen

**€ 1.178,-**

*(Preis pro Person, Unterkunft exklusive)*

*Ein Aufenthalt von 6 Nächten wird empfohlen.*

## SENSORIAL JOURNEY 6

Psycho-Aroma-Test & Aromamassage im Garden-Spa  
Color-Healing-Massage & Farbtest  
Sound & Quartz  
Kneipp-Experience  
Deep-Sea-Room  
46.-Breitengrad-Olivenölmassage  
HRV-Messung  
Deep-Sea-Massage  
Wellnessberatung  
Fünf Tage mit ganzheitlichen Kursen

**€ 1.378,-**

*(Preis pro Person, Unterkunft exklusive)*

*Ein Aufenthalt von 7 Nächten wird empfohlen.*

## SENSORIAL JOURNEY 10

Psycho-Aroma-Test & Aromamassage im Garden-Spa

Color-Healing-Massage & Farbtest

Sound & Quartz

Kneipp-Experience

Deep-Sea-Room

46.-Breitengrad-Olivenölmassage

HRV-Messung

Deep-Sea-Massage

Wellnessberatung

Wassermassage

Integrated Healing-Massage

Neun Tage mit ganzheitlichen Kursen

**€ 1.848,-**

*(Preis pro Person, Unterkunft exklusive)*

*Ein Aufenthalt von 11 Nächten wird empfohlen.*





# GLOWING FLOW IMMERSIVE RETREAT

Der weltbekannte und preisgekrönte ganzheitliche Meister, Traumatherapeut und Meditationslehrer Stefano Battaglia und Transformational Coach Patrizia Bortolin bringen ihr umfangreiches Wissen und ihre Erfahrung in dieses lebensverändernde Retreat ein.

Die Qualität und Präzision von Stefanos heilender Berührung, seine Präsenz und sein tiefes Verständnis erwecken den inneren Heiler, der in uns allen ruht.

Nehmen Sie teil an Stefanos einzigartigem und seltenem Ansatz zur Selbstentdeckung, erwecken Sie die Freude, im „Hier und Jetzt“ zu sein, heilen Sie die Vergangenheit und lassen Sie Ihre Zukunftsvisionen positiv inspirieren. Entdecken Sie die Freude, mit Ihrer Seelensuche nicht allein zu sein. Ideal, wenn Sie eine echte Transformation, eine Revolution oder eine tiefe Regeneration brauchen. Dreh- und Angelpunkt sind Glowing-Flow-Sitzungen kombiniert mit Wassermassage und Klangheilung, angereichert mit Meditation und erleuchteten Einsichten in ein achtsames Leben. Dieses Retreat verbessert das allgemeine Wohlbefinden, die Schlafqualität, ermöglicht einen Neuanfang und steigert die Qualität der Verbindung mit sich selbst, anderen und der Natur.

# DIE ERLEBNISSE

---

## ZWEI GLOWING-FLOW-SESSIONS

*je ca. 80 Min.*

Preisgekrönte Heilsitzung, die von Stefano Battaglia auf der Grundlage seiner lebenslangen Forschung im ganzheitlichen Bereich und seiner Spezialisierungen, einschließlich Trauma-Touch-Skills, entwickelt wurde. Interaktive Gespräche, meditative Körperarbeit und intuitive Techniken gehen auf die Bedürfnisse des Körpers ein und lösen emotionale Blockaden, Ängste und Ungleichgewichte, die oft mit verschiedenen Arten von Traumata zusammenhängen können.

## WATER-HEALING-MASSAGE (Wasser-Heilmassage)

*ca. 45/60 Min.*

Heilende und wohltuende Wassermassage im Infinity-Sky-Solepool oder im Thermalhallenbad. Stefanos Lieblingselement, das Wasser, bietet eine Erfahrung, die die Glowing-Flow-Sitzungen harmonisch abrundet und die Reinheit der feinen Berührung voll zur Geltung bringt, was tiefe und transformative Effekte erzeugt.

## ZWEI GLOWING-FLOW-FOLLOW-UP-SESSIONS

*je ca. 50 Min.*

Bei diesen interaktiven Sitzungen bewertet Stefano die vorherigen Behandlungen, transformiert und klärt Erkenntnisse, Fortschritte und Fragen, während er die nächsten Sitzungen abstimmt und spezifische Körperarbeit leistet. Diese Therapiesitzungen können auch in private Meditationsstunden umfunktioniert werden, angepasst an Ihr individuelles Level an Erfahrung, Bedürfnissen und dem Wunsch nach Selbstfindung.

## EINE MEDITATIONSEINHEIT

*ca. 50 Min.*

Exklusiv für Glowing-Flow-Retreat-Gäste. Diese Sitzungen basieren auf Vipassana (die Inspiration hinter Achtsamkeit) und anderen Ansätzen, die von uns über 25 Jahre lang erlernt und erfahren wurden. Nehmen Sie die Meditation, eine wertvolle Lehre für die tägliche Praxis, mit nach Hause.

## UNTERSTÜTZUNG DURCH DIE RETREAT-LEADER

Stefano Battaglia leitet die Retreats und wird von Patrizia unterstützt, die verschiedene sensorische Techniken, inspirierende Vorträge, Kräuterheilmittel und Tipps anbietet, um Ihr Erlebnis im Resort zu optimieren und die Transformation zu erleichtern. Es werden neue Perspektiven und vitale, kreative und inspirierende Lebensansätze geboten.

Für diese Art von Retreat und Ansatz ist ein Mindestaufenthalt von 6 Nächten notwendig. Es darf während der gesamten Dauer nicht mit anderen Arten von intensiven Anwendungen kombiniert werden. Der Bestätigung des Programms geht ein kurzer verbindlicher Fragebogen voraus.

Ein Tagespass für ganzheitliche Retreat-Kurse kann in Absprache mit den Retreat-Leitern zu Ihrem Retreat hinzugefügt werden. Genießen Sie Kurse für achtsame Ernährung, ganzheitliche Bewegung und Workshops. € 100,- pro Tag (mindestens zwei Kurse)

## RETREAT-OPTION

---

### GLOWING FLOW

15.03.-30.04.2025 +15.09.-25.10.2025

Zwei Glowing-Flow-Sessions

Water-Healing-Massage

Zwei Glowing-Flow-Follow-up-Sitzungen

Meditationseinheit mit Stefano Battaglia

Tägliche Unterstützung durch die Retreat-Leader

**€ 3.000,-**

(Preis pro Person, Unterkunft exklusive)

Ein Aufenthalt von 6 Nächten wird empfohlen.





# GLOWING FLOW 2

## INTENSIVIERENDES RETREAT

Die „Basic“-Version des preisgekrönten, immersiven Retreats „Glowing Flow“, die die Qualität und Präzision von Stefanos heilenden Berührungen in individuellen Sitzungen anbietet. Diese werden intensiviert und eingebunden in anderen Retreats oder speziellen Paketen.

## DIE ERLEBNISSE

---

### ZWEI GLOWING-FLOW-SESSIONS

*je ca. 80 Min.*

Preisgekrönte Heilsitzung, die von Stefano Battaglia auf der Grundlage seiner lebenslangen Forschung im ganzheitlichen Bereich und seiner Spezialisierungen, einschließlich Trauma-Touch-Skills, entwickelt wurde. Interaktive Gespräche, meditative Körperarbeit und intuitive Techniken gehen auf die Bedürfnisse des Körpers ein und lösen emotionale Blockaden, Ängste und Ungleichgewichte, die oft mit verschiedenen Arten von Traumata zusammenhängen können.

### EINE GLOWING-FLOW-FOLLOW-UP-SESSION

*ca. 50 Min.*

Bei diesen interaktiven Sitzungen bewertet Stefano die vorherigen Behandlungen, transformiert und klärt Erkenntnisse, Fortschritte und Fragen, während er die nächsten Sitzungen abstimmt und spezifische Körperarbeit leistet. Diese Therapiesitzungen können auch in private Meditationsstunden umfunktioniert werden, angepasst an Ihr individuelles Level an Erfahrung, Bedürfnissen und dem Wunsch nach Selbstfindung.

# RETREAT-OPTION

---

## GLOWING FLOW 2

15.03.-30.04.2025 +15.09.-25.10.2025

Zwei Glowing-Flow-Sessions

Eine Glowing-Flow-Follow-up-Session

**€ 2.500,-**

*(Preis pro Person, Unterkunft exklusive)*

*Ein Aufenthalt von 5 Nächten wird empfohlen.*







# WELLNESS FÜR ZWEI

## HEDONIC SPA-RITUALS

Dies ist ein entspannendes und ansprechendes Programm, das durch sensorische Erfahrungen schöne Erinnerungen schafft. Es ist perfekt für Spa-Liebhaber, denn es ist voller Rituale und wird durch die Verwendung ausgewählter Produkte aufgewertet. Es lädt zum Entspannen, Riechen, Schmecken, Genießen und Teilen ein.

### DIE ERLEBNISSE

---

#### MEDITERRANEAN EXPERIENCE

*ca. 80 Min.*

Genießen Sie ein entspannendes Erlebnis im privaten roten Dampfbad: Erweitern Sie vier Ihrer Sinne und verwöhnen Sie Ihre Haut mit natürlichen Produkten, die speziell für das Hammam und die antiken Dampfrituale entwickelt wurden. Dazu gehören ein reinigendes Fußbad, ein peelendes und erneuerndes Handbad und eine Tonerde-Maske für das Gesicht. Nach der Selbstanwendung der Körperpackung im Dampfbad folgt eine abschließende Reinigung mit peelender und regenerierender schwarzer Seife. Eine erfrischende Dusche, ein Hauch von nährender Mandel-Handcreme und Gesichtswasser. Eine entspannende Massage von ca. 20 Minuten schließt dieses schöne Erlebnis unter der Leitung Ihres Therapeuten ab. Erfreuen Sie Ihren Tast-, Geruchs-, Seh- und Gehörsinn.

#### PSYCHO-AROMA-TEST & AROMAMASSAGE IM GARDEN-SPA

*ca. 60 Min. + 15 Min.*

Vor der Massage findet ein kurzer Aromatherapie-Test statt, der aufzeigt, welche schlummernden Fähigkeiten mit Hilfe des entsprechenden Dufts geweckt werden können. Essenzen wie Lavendel, Niaouli und Geranie entspannen, reinigen und regen den Geist an. Zum Abschluss wird eine kleine Menge des Dufts zum Mitnehmen angeboten.

(Bei außergewöhnlichen Wetterbedingungen wird die Behandlung im Spa durchgeführt.)

#### 46° PARALLEL MASSAGE (46.-Breitengrad-Massage)

*ca. 60 Min. + 15 Min.*

Eine wohltuende Massage mit Bio-Öl aus dem Trentino, das im Mikroklima des 46. Breitengrads hergestellt wird. Vor der Massage findet eine kurze Olivenölverkostung statt, um die Verbindungen zwischen Geschmack und Berührung vor und während der Behandlung zu entdecken.

## **FREEDOM-SPA-SUITE FÜR ZWEI**

*ca. 110 Min.*

Ein stark duftendes Aromaritual für Gesicht und Körper, das Kraft, Energie und Inspiration spendet. Drei verschiedene Versionen: eine speziell für zwei Frauen, die das Weibliche umarmt; eine für zwei Männer, die das Männliche betont; und eine dritte, die die Vereinigung der beiden feiert. Dieses einhüllende, sinnliche Ritual macht sich ätherische Öle und alte Weisheiten wie Moxa zunutze und kann je nach Version eine tiefgehende Gesichts- und Körpermassage, ein Bad, ein Peeling oder eine Körperreinigung beinhalten. Ein wunderbares Ritual, das man als Paar, mit einem Freund oder einer Freundin, als Mutter und Tochter, als Vater und Sohn oder zwischen zwei Schwestern genießen kann.

## **CHOCOLATE & SPARKLING WINE FÜR ZWEI**

*ca. 80 Min.*

Schokoladen- und Weintherapie sind in diesem duftenden Ritual perfekt aufeinander abgestimmt: zwei Erlebnisse, die in der Suite für zwei genossen werden. Das Schokoladenerlebnis bietet eine kosmetische Massage für Körper und Gesicht, während „Sparkling Italy“ ein Schönheitsritual für Gesicht und Körper mit kosmetischen Produkten aus dem lokalen „Champagner“ Spumante ist. Wer wählt die Schokolade und wer den Sekt?



## RETREAT-OPTIONEN (Alle Leistungen für zwei Personen)

---

### WELLNESS FÜR ZWEI 4

Mediterranean Experience  
Aromamassage im Garden-Spa  
46.-Breitengrad-Olivenölmassage

**€ 708,-**

*(Preis für zwei Personen, Unterkunft exklusive)*

*Ein Aufenthalt von 5 Nächten wird empfohlen.*

### WELLNESS FÜR ZWEI 6

Mediterranean Experience  
Aromamassage im Garden-Spa  
46.-Breitengrad-Olivenölmassage  
Freedom-Spa-Suite  
Chocolate & Sparkling Wine

**€ 1.218,-**

*(Preis für zwei Personen, Unterkunft exklusive)*

*Ein Aufenthalt von 7 Nächten wird empfohlen.*



# ENERGY & HEALING FÜR ZWEI

## HEDONIC AND EUDAEMONIC WELLNESS ENJOY AND TREAT

Harmonisieren Sie beide Energieformen zu einer neuen, leichteren, freudigeren und bewussteren Kraft. Das Erfolgsrezept: essentielle, intensive und individuelle Behandlungen, genussvolle gemeinsame Massagen, gemeinsames Sinnestraining und Zeit für die Natur und zum Erholen. Diese Erfahrung kann für ein Paar sehr transformativ und erfreulich sein. Das ist „The Preidllhof Way.“

## DIE ERLEBNISSE

---

### TAG DER ENTSPANNUNG

#### DEEP-SEA-ROOM FÜR ZWEI

ca. 15 Min.

Wählen Sie das Programm, das Ihnen am meisten zusagt. Alle Programme sind das Ergebnis eines stets leicht unterschiedlichen Algorithmus. Betreten Sie den Raum, steigen Sie auf den „fliegenden Teppich“ und reisen Sie zwischen Geist und Materie.

#### CANDLE-MASSAGE FÜR ZWEI (Kerzenmassage)

ca. 50 Min.

Entspannende Massage mit einer natürlichen, duftenden Kerze, die vom Spa-Team mit hochwertigen Bio-Produkten zubereitet wurde. Vor dieser Sinnes-Massage werden Sie angeleitet, zwischen den neuesten Düften zu wählen (Lavendel, Kamille, mediterrane oder alpine Pflanzen ...).

### ENERGIE-TAG

#### DAO YIN YOGA oder QIGONG oder GANZHEITLICHE BEWEGUNG FÜR ZWEI

ca. 50 Min.

Persönliche und private Sitzung für zwei Personen, die Atemübungen, Bewegung, Energiebewusstsein und Selbstmassage beinhalten kann.

#### INTEGRATED HEALING-MASSAGE (ganzheitliche Heilmassage, individuell)

ca. 80 Min.

Diese hochspezialisierte Sitzung kann alte Heilmethoden beinhalten: TCM, hawaiianische Heilmassage, Yaku Shiatsu, therapeutische Massage auf osteopathischer Basis oder eine 100-minütige

Ayurveda-Behandlung, die alle individuell gestaltet werden und Teil der Wellness-Methode des Preidlhofs sind.

## **TAG DER VERSPIELTHEIT**

### **LACH-YOGA oder ROPE-FLOW-TRAINING FÜR ZWEI**

*ca. 40 Min.*

Entdecken Sie die körperlichen Vorteile eines tiefen Lachens, genießen Sie neue Energie und lassen Sie sich vom Lachtrainer durch eine stimmungsaufhellende Sitzung führen.

Rope-Flow ist eine neue Art, mit Hilfe von Seilbewegungen zu trainieren und in den Flow zu kommen.

### **COLOR-HEALING-MASSAGE (Farbtherapie-Massage)**

*ca. 50 Min.*

Eine inspirierende, duftende und sinnliche Massage mit speziellen Ölen, die mit der heilenden und starken Kraft von Kristallen, Klängen und Chromotherapie hergestellt werden. Nach einem kurzen visuellen Test wählt Ihr Therapeut die Öle aus, die Ihren Bedürfnissen und dem gewünschten Ergebnis entsprechen. Wird Ihre Farbe Orange, Rot, Blau, Gelb, Indigo, Violett oder Grün sein? Oder das magische Rosa?

## **TAG DER NATUR**

### **APPLE-JOURNEY**

*ca. 50 Min.*

Interessante, unterhaltsame Erlebnisreise durch die Sinne mit Schwerpunkt auf dem wohltuenden Ansatz des achtsamen Essens bei der Verkostung des Apfels, Symbol des Tals, in dem sich der Preidlhof befindet.

### **PSYCHO-AROMA-TEST & AROMAMASSAGE IM GARDEN-SPA**

*ca. 60 Min. + 15 Min.*

Vor der Massage findet ein kurzer Aromatherapie-Test statt, der aufzeigt, welche schlummernden Fähigkeiten mit Hilfe des entsprechenden Dufts geweckt werden können. Essenzen wie Lavendel, Niaouli und Geranie entspannen, reinigen und regen den Geist an. Zum Abschluss wird eine kleine Menge des Dufts zum Mitnehmen angeboten.

(Bei außergewöhnlichen Wetterbedingungen wird die Behandlung im Spa durchgeführt.)

## **TAG DES WASSERS**

### **WATER-MASSAGE (Wassermassage, individuell)**

*ca. 40 Min.*

Angenehme und entspannende Wassermassage im Salzwasser-Sky-Pool oder im Indoor-Thermal-Pool.

## THERMAL BATH & MINI-AROMA-MASSAGE (Thermalbad & Mini-Aromamassage, individuell)

ca. 50 Min.

Entspannen Sie sich in einer Thermalwanne mit leistungsstarken Multi-Düsen und wechselnden Farben. Profitieren Sie von der persönlichen Mischung ätherischer Öle, die der Therapeut für eine Mini-Massage ausgewählt hat.

## RETREAT-OPTION

---

### ENERGY & HEALING FÜR ZWEI

Deep-Sea-Room  
Candle-Massage  
Ganzheitliche Heilmassage  
Dao-Yin-/Qigong-Session  
Color-Massage  
Lach-Yoga – private Sitzung  
Aromamassage im Garden-Spa  
Apple-Journey  
Wassermassage  
Wellness-Thermal-Bath & Mini-Massage

€ 1.571,-

*(Preis für zwei Personen, Unterkunft exklusive)*

*Ein Aufenthalt von 6 Nächten wird empfohlen.*





# WOMEN-RETREAT

## MENOPAUSE, MEILENSTEINE, VERÄNDERUNGEN

Eine Woche, die unvergesslich sein soll, ein Meilenstein in Ihrem Leben.

Verbinden Sie sich wieder mit sich selbst, freunden Sie sich mit dem Natürlichen an, anstatt sich gegen die emotionale und körperliche Veränderung in den Wechseljahren zu wehren.

Engagierte Kurse und außergewöhnliche Therapeuten führen zu einem Bewusstseinswandel, der die Freude am Leben und am Frausein in den Mittelpunkt stellt und dabei hilft, den eigenen Weg mit einer besonderen, heilenden und spirituellen Note zu definieren. Stimulieren Sie das Abenteuer, lassen Sie sich überraschen, steigern Sie die Dankbarkeit und die Energie des Herzens.

## DIE ERLEBNISSE

---

### WELLNESSBERATUNG

*ca. 45 Min.*

Eine Wohlfühl- und Sinnesberatung, durchgeführt von einem Mitarbeiter der Preidlhof-Master-Therapeuten oder des Medizinischen Wellness-Teams, um Ihre individuelle Reise zu inspirieren und zu begleiten.

### MEDICAL WELLNESS-SESSION HRV

(medizinische Wellness)

*ca. 50 Min. + 25 Min.*

Die Herzfrequenzvariabilität (HRV) ist eine spezielle Methode, die die Energieeffizienz des Körpers misst. Damit wird der dynamische Rhythmus des Herzens beschrieben.

### SCHLAFANALYSE oder AKUPUNKTUR

*ca. 25 Min. + 25 Min.*

Je nach Ihren Prioritäten kann das Retreat zwei Akupunktursitzungen oder eine Schlafmessung mit Analyse umfassen. Der Schlaftracker wird durch eine Schlaflaborsitzung aktiviert, in der die Schlafqualität bewertet wird. Die Akupunktur gehört zu den Behandlungen, die empfohlen werden, um die Energie zu steigern oder auszugleichen, um Schlafprobleme und andere Symptome zu lindern.

### ZWEI INTEGRATED HEALING-MASSAGEN

(ganzheitliche Heilmassagen)

*je ca. 80 Min.*

Diese hochspezialisierte Sitzung kann alte Heilmethoden beinhalten: TCM, hawaiianische

Heilmassage, Yaku Shiatsu, therapeutische Massage auf osteopathischer Basis oder eine 100-minütige Ayurveda-Behandlung, die alle individuell gestaltet werden und Teil der Wellness-Methode des Preidlhofs sind.

### **KNEIPP-EXPERIENCE**

*ca. 100 Min.*

Diese wunderbare Körperbehandlung nutzt alternierend heißes und kaltes Wasser, um Ihre natürliche Energie zu reaktivieren. Der Therapeut entscheidet sich für spezielle Techniken, wie beispielsweise bürsten, waschen, Wickel und Massagen, um sowohl Körper als auch Geist zu entspannen oder wieder in Schwung zu bringen.

### **SOUND & QUARTZ (Klang & Quarz)**

*ca. 75 Min.*

Ein mystisches Ritual auf einer warmen Behandlungsliege, auf der sich erwärmter Quarzsand sanft an die Körperform anpasst. Diese Behandlung kann entspannend oder regenerierend sein. Sie beruht auf tiefen Schwingungen, die von Klangschalen, verschiedenen Instrumenten oder einem vom Therapeuten gespielten Gong ausgehen, durch den Quarz verstärkt werden und sich auf den gesamten Körper übertragen.

### **DEEP-SEA-MASSAGE**

*ca. 40 Min.*

Eine sinnliche, von der Thai-Massage inspirierte Behandlung, durchgeführt auf einem Futon, schafft eine Synergie zwischen Klang, Farben und sanften Bewegungen, um das Bewusstsein, den kreativen Fluss und die innere Harmonie zu fördern.

### **WATER-MASSAGE (Wassermassage)**

*ca. 40 Min.*

Angenehme und entspannende Behandlung im Sole-Sky-Pool oder im Indoor-Thermal-Pool.

### **CLOUD- oder SILHOUETTE-MASSAGE**

*ca. 50 Min.*

Sie haben die Wahl zwischen einer entspannenden Gesichts-, Kopfhaut- und Fußmassage oder einer Massage der Silhouette.

### **ZWEI PERSÖNLICHE, GANZHEITLICHE SITZUNGEN**

*je ca. 50 Min.*

Diese Sitzung kann Dao Yin Yoga, Qi Gong, Lachyoga, Nada Yoga usw. beinhalten.



## TÄGLICHE GANZHEITLICHE RETREAT-KURSE

Diese täglich stattfindenden Kurse werden vom Preidlhof-Wellness-Therapeutenteam geleitet und sind sehr zu empfehlen, um den Nutzen eines jeden transformativen Retreat-Programms zu maximieren.

### **EMPFOHLENES EXTRA: HAWAIIANISCHE HEILMASSAGE** *ca. 120 Min.*

Eine der wohltuendsten und einnehmendsten Massagen, basierend auf der alten hawaiianischen Heilkunst. Sie wird exklusiv von einem männlichen Meistertherapeuten durchgeführt.

## RETREAT-OPTIONEN

---

### WOMEN-RETREAT

Zwei ganzheitliche Heilmassagen

Wassermassage

Medizinische Wellness-Sitzung mit HRV-Messung

Medizinische Wellness-Sitzung (5-Tage-Schlafmessung und -analyse  
oder zwei Akupunktursitzungen)

Zwei persönliche, ganzheitliche Sitzungen

Cloud-Massage oder Silhouette-Massage

Sound & Quartz

Kneipp-Experience

Wellnessberatung

Deep-Sea-Massage

Fünf Tage mit ganzheitlichen Kursen

**€ 1.535,-**

*(Preis pro Person, Unterkunft exklusive)*

*Ein Aufenthalt von 7 Nächten wird empfohlen.*



# SILHOUETTE RETREAT

## ENJOY THE JOURNEY

Entdecken Sie die Freude wieder, verbessern Sie Ihr Bewusstsein und aktivieren Sie eine Mentalität des Abnehmens.

Dieses ganzheitliche, gezielte Programm ist ideal für dynamische Menschen, die ihre Energie erneuern, ihre Silhouette neu formen und ihren Geist erhellen möchten. Unter der Anleitung eines erfahrenen Teams werden die Gäste dazu ermutigt, das umfangreiche Angebot des Programms zu nutzen, darunter bewusste Ernährung, Wellness-Aktivitäten und innovative Behandlungen.

Genießen Sie beim Abendessen das Wellness Healing Gourmet Menu, das den Fokus des Retreats auf achtsame Ernährung ergänzt.



# DIE ERLEBNISSE

---

## ERSTES BERATUNGSGESPRÄCH

ca. 20 Min.

Ein erstes Beratungsgespräch mit einem Mitglied unseres erfahrenen Preidlhof-Teams. Dieses Gespräch dient dazu, Sie zu einer bewussten Veränderung zu inspirieren und das Erlebnis auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abzustimmen.

## BODY-MEASUREMENT (BIA)

ca. 20 Min.

Detaillierte 360°-Analyse der Körperzusammensetzung mit Hilfe modernster medizinischer Technologie zur Datenerfassung, mit Empfehlungen zur Unterstützung Ihres Plans und zur Verfolgung der Fortschritte.

## ZWEI SHAPING MUD-SESSIONS (figurformende Fango-Behandlungen)

je ca. 100 Min.

Diese Behandlung führt zu spürbaren Ergebnissen und trägt dazu bei, die Silhouette aufzuhellen und überschüssiges Wasser und Giftstoffe zu beseitigen. Der Körper wird mit Produkten, die reich an ätherischen, natürlichen Wirkölen sind, und einem Enzymsalz-Peeling massiert. Anschließend wird der Körper mit einer speziellen Bandage eingewickelt, bevor der Fango aufgetragen wird, der in kurzer Zeit erhärtet und die Wirkstoffe einschleust. Am Ende der Behandlung wird der verfestigte Fango entfernt, der Körper fühlt sich leichter und sehr gepflegt an.

## MEDICAL WELLNESS-SESSION HRV (medizinische Wellness)

ca. 50 Min.

Die Herzfrequenzvariabilität (HRV) ist eine spezielle Methode, die die Energieeffizienz des Körpers misst. Damit wird der dynamische Rhythmus des Herzens beschrieben.

## ZWEI BB BODY BOOSTING

je ca. 50 Min.

Unsere personalisierte Körperbehandlung kombiniert modernste Produkte mit einem innovativen, leistungsstarken Elektrostimulationsgerät der neuesten Generation. Diese Behandlung zielt auf lokale Adipositas, strafft die Haut, behandelt Cellulite oder verbessert die Körperkonturen. Die Behandlung wird vom Therapeuten an Ihre Bedürfnisse angepasst (es kann pro Sitzung nur ein ästhetisches Anliegen behandelt werden).

## KNEIPP-EXPERIENCE

ca. 100 Min.

Die gesamte Erfahrung der Kneippschen Methode wird neu interpretiert, um unsere natürliche Energie zu reaktivieren, zu entspannen oder zu energetisieren, je nach den Bedürfnissen des Körpers. Zunächst wird der Körper gebürstet, wodurch dieser erwärmt und der Kreislauf reaktiviert

wird und die Haut ein glatteres Aussehen erhält. Anschließend folgt ein kurzer Kältereiz und dann eine kurze Massage und ein partieller Wickel. Die Reihenfolge der verschiedenen Techniken wird vom Therapeuten je nach Bedarf gewählt.

### **SLIM & DETOX BODY-TREATMENT** (Schlankheits- & Entgiftungs-Körperbehandlung)

ca. 50 Min.

Spezifische professionelle Shaping- oder Detox-Körperbehandlung, die je nach Ihren Bedürfnissen und Zielen ausgewählt wird: eine Detox-Aromamassage oder eine Hautstraffung mittels Radiofrequenz.

### **ZWEI SLIM & DETOX THERMAL-BATHS** (Schlankheits- & Entgiftungsbäder)

je ca. 20 Min.

Privates Thermalbad und Wassermassage, aufgewertet durch die Verwendung personalisierter, lokaler Badeöle, um spezifische Bedürfnisse anzusprechen (Energie, Entgiftung, Entwässerung usw.).

### **PERSÖNLICHE, GANZHEITLICHE SITZUNG**

ca. 50 Min.

Diese Sitzung kann Dao Yin Yoga, Qi Gong, Lachyoga, Nada Yoga, Rope Flow usw. beinhalten)

### **OPTIONEN ZUR ERGÄNZUNG DES RETREATS**

Preidlhofs Med-Spa verfügt über die modernsten Geräte zur definitiven Reduktion von lokalen Fettdepots, einschließlich kostenloser Beratungen für:

### **PREIDL-CONTOURING oder WELLNESS-VELA-SHAPE**

Eine medizinische Behandlung, die auf einem neuen Ansatz basiert, um unerwünschte Fettpolster schmerzfrei und nicht invasiv zu entfernen. Die Neugestaltung der Figur erfolgt mit Ultraschallwellen und einer fortschrittlichen Technologie, die von Fachärzten für plastische Chirurgie und Wissenschaftlern entwickelt wurde. Auf der Grundlage umfassender Kenntnisse in der ästhetischen Medizin haben die Methoden positive Ergebnisse gezeigt, indem sie Fettzellen selektiv und definitiv beseitigen. Nach einem ersten Gespräch mit einem Mitglied des Ärzteteams, in dem die zu behandelnden Bereiche festgelegt werden, findet die Sitzung im komfortablen Preidl-Med-Spa statt und umfasst persönliche Empfehlungen für einen gesünderen Lebensstil.

### **AKUPUNKTUR**

ca. 25 Min.

Aufgeteilt in Körper- und Schädelakupunktur ist das Hauptziel der Behandlung die Anregung und Stärkung der Vitalität (Energiegleichgewicht) und die Harmonisierung von Atmung, Verdauung, Immunabwehr, Schlaf und Psyche.

# RETREAT-OPTION

---

## SILHOUETTE-RETREAT

Zwei Shaping Mud-Sessions  
Medizinische Körpermessung, Med- & Spa-Beratung  
HRV-Messung  
Kneipp-Experience  
Zwei BB Body Boosting  
Slim & Detox Body-Treatment  
Zwei Slim & Detox Thermal-Baths  
Persönliche, ganzheitliche Sitzung  
Fünf Tage mit ganzheitlichen Kursen

**€ 1.621,-**

*(Preis pro Person, Unterkunft exklusive)*

*Ein Aufenthalt von 7 Nächten wird empfohlen.*





# ZEST-RETREAT

Tauchen Sie ein in ein Wellnesserlebnis, bei dem täglich personalisierte Betreuung durch ausgebildete Spa-Therapeuten Ihren Geist belebt und Ihrem Körper neue Energie verleiht.

Mit 110 Minuten pro Tag, die Sie der Erneuerung, Balance und Regenerierung widmen, erwartet Sie im Thermalbad, angereichert mit kraftvollen Badeölen, ein Mix von altbewährten Methoden und innovativen Produkten. Dieses Retreat ist die perfekte Wahl für jene, die Preidlhofs wunderbare Wellnesseinrichtungen, die atemberaubende Berglage und das vorzügliche Essen genießen wollen und die Möglichkeit haben möchten, von langen und ausgeglichenen Spa-Sitzungen profitieren zu können.

## DIE ERLEBNISSE

---

### TÄGLICHE ZEST-SESSION

*ca. 110 Min. + 20 Min.*

Der Spa-Therapeut wählt ein erlesenes Angebot an Peelings, Packungen und Massageölen aus, das auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten ist und so ein tatsächlich persönliches Erlebnis zaubert. Jede Sitzung umfasst ein sensorisches Körperpeeling, eine wohltuende Fangopackung und eine Körperaromamassage. Es besteht auch die Möglichkeit, ein privates Thermalbad samt Mix aus konzentrierten ätherischen Ölen zu buchen. Zu den kosmetischen Peelings gehören Jasmin, Schokolade, Früchte, mediterrane und alpine Sorten. Bei den Fangobehandlungen können Sie zwischen therapeutischen Vulkan- oder Detoxpackungen wählen, während es bei den Massageölen Aromatherapie, Farbtherapie zur Auswahl gibt. Das Können, die Erfahrung und die fürsorgliche Betreuung unserer Therapeuten werden Ihnen eine neugefundene Lebensfreude verleihen.

## RETREAT-OPTIONEN

---

### ZEST-RETREAT 3

Drei Zest-Sessions

€ 630,-

*(Preis pro Person, Unterkunft exklusive)*

*Ein Aufenthalt von 4 Nächten wird empfohlen.*

### ZEST-RETREAT 4

Vier Zest-Sessions

€ 840,-

*(Preis pro Person, Unterkunft exklusive)*

*Ein Aufenthalt von 5 Nächten wird empfohlen.*









# TRADITIONAL WELLNESS-RETREAT

Verbessern Sie Ihren Urlaub mit einem klassischen Wellness-Angebot:  
3 oder 5 Tage Behandlungen, die Ihnen helfen, sich zu entspannen und  
zu regenerieren, während Sie die Zeit an diesem schönen Ort,  
im Saunaturm und im reichhaltigen Spa-Angebot des Preidlhofs genießen.

## DIE ERLEBNISSE

---

### TRADITIONAL MASSAGE

ca. 50 Min.

Klassische Ganzkörpermassage für Entspannung und Ausgeglichenheit

### PERSONALISIERTES THERMAL-BAD MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN UND AROMAMASSAGE

ca. 75 Min.

Zum Entspannen, Stimulieren oder Entgiften

### PERSONALISIERTE AYURVEDISCHE GANZKÖRPERMASSAGE

ca. 75 Min.

Traditionelle indische Massage zum Ausgleich und zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele

### BEIM TRADITIONAL WELLNESS-RETREAT 5 SIND ZUSÄTZLICH FOLGENDE ANWENDUNGEN ENTHALTEN:

#### TUINA

ca. 50 Min.

Personalisierte Massage nach den Konzepten der Traditionellen Chinesischen Medizin

#### SHIATSU

ca. 50 Min.

Persönliche Shiatsu-Behandlung auf einem Futon in bequemer Baumwollkleidung

# RETREAT-OPTIONEN

---

## TRADITIONAL WELLNESS-RETREAT 3

Traditionelle Massage  
Personalisiertes Thermal-Bad mit ätherischen Ölen und Aromamassage  
Personalisierte ayurvedische Ganzkörpermassage

**€ 280,-**

*(Preis pro Person, Unterkunft exklusive)*

*Ein Aufenthalt von 4 Nächten wird empfohlen.*

## TRADITIONAL WELLNESS-RETREAT 5

Traditionelle Massage  
Personalisiertes Thermal-Bad mit ätherischen Ölen und Aromamassage  
Personalisierte ayurvedische Ganzkörpermassage

Tuina

Shiatsu

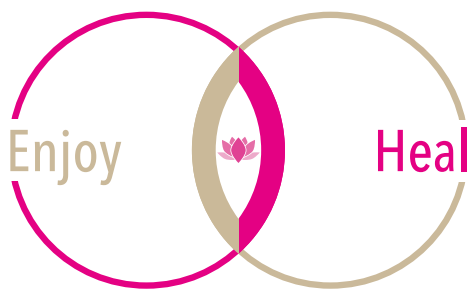
**€ 430,-**

*(Preis pro Person, Unterkunft exklusive)*

*Ein Aufenthalt von 6 Nächten wird empfohlen.*



Gedruckt auf  
**FSC**  
zertifiziertem Papier  
aus nachhaltiger  
Forstwirtschaft



# AUFBLÜHEN · FIORIRE · FLOURISH THE PREIDLHOF WAY



Familie Ladurner · St.-Zeno-Straße 13 · 39025 Naturns/Italien

Tel.: 0039 0473 666251 · E-Mail: info@preidlhof.it

**www.preidlhof.com**



Umsetzung: www.medienjaeger.at | Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Fotos: Bildarchiv Hotel Preidlhof, Cipriani, Stefano Butturini