

DEUTSCH · 2024



★★★★★

**PREIDLHOF**

Luxury DolceVita Resort



# TRANSFORMATIONAL WELLNESS À LA CARTE

THE PREIDLHOF WAY  
SÜDTIROL, NATURNS, ITALIEN

# ENTDECKEN SIE SICH SELBST

AM 46. BREITENGRAD, WO DIE MEDITERRANE WELT BEGINNT.

## SCHLIESSEN SIE SICH DER WELLNESS-COMMUNITY AN

Durch wertvollen Gedankenaustausch mit einem fürsorglichen Team, faszinierende Techniken und Begegnungen mit außergewöhnlichen holistischen Therapeuten, erstaunlichen sensorischen Erfahrungen und Achtsamkeit, können neue Schätze und Perspektiven entdeckt werden.

## ERFAHREN SIE DIE KUNST DER VITALEN KÜCHE

Wählen Sie das Wellness-Healing-Gourmet-Menü, kreiert von Koch Emanuele Giorgione, und genießen Sie Mindful Eating, ein Erlebnis für Ihre Sinne. Ein vegetarisches, leichtes Detox-Gourmet-Dinner für all jene, die sich durch gute Ernährung heilen und durch neue Sinneserfahrungen verändern und weiterentwickeln möchten.

## REGENERIEREN SIE KÖRPER UND GEIST

Ein ausgewogenes Angebot an Bewegung, harmonischen Behandlungen und wirksamen Körpertechniken ermöglicht es Ihnen, die Achtsamkeit zu steigern und so neue Schätze in sich zu entdecken. Erlangen Sie einen entspannteren Geist und steigern Sie das Gefühl Ihres inneren Friedens.

## ENTDECKEN SIE EINEN ORT IN DER NATUR, ZERTIFIZIERT VON „QUIET PARK“

Lassen Sie sich von der Kraft der Berge durchdringen, erleben Sie die heilende Wirkung des Waldes, verbinden Sie sich mit Traditionen, Menschen, Orten und Elementen, die eine hohe Kraft der Veränderung haben. Eingebettet in der Natur, auf der Suche nach innerem Gleichgewicht. Verpassen Sie nicht das Waldbaden mit Irmgard Moosmair.

**NEW SIGNATURE CONCEPT  
THE PREIDLHOF WAY  
50 % GENUSS UND 50 % ACHTSAMKEIT**



**FINDEN SIE DAS GLEICHGEWICHT ZWISCHEN  
HEDONISTISCHEM UND EUDAIMONISCHEM WOHLBEFINDEN:  
NUR SO KÖNNEN SIE AUFBLÜHEN**

Wir ergänzen die hedonistischen Lebenszyklen – die Schönheit und den Genuss – mit den wichtigen eudaimonischen, gesundheitlichen Aspekten und bringen sie ins Gleichgewicht. Und zwar an einem einzigartigen Ort, geschützt durch die Kraft und positive Energie von Mutter Erde.

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

Patrizia Bortolin, Spa-Designerin & Holistic Coach

# AWARDS & ACHIEVEMENTS

## 2023

- Destination Deluxe: Wellness Program of the Year – Glowing Flow The Heart Retreat
- ESPA Innovation Awards: Innovative Spa Concept
- LUXlife: Best Luxury Wellness Resort Hotel 2023, Italy
- Organic Spa Magazine's 2023 Wellness Travel Awards: 1 of the 3 best destinations to detox
- U. S. News & World Report 2023 Best of Rankings: #20 in Best Italy Resorts and #156 in Best Italy Hotels
- Elite Traveler 2023 World's Finest Top Suite Awards: The Penthouse Suite, Gold in Transport (airport accessibility), Silver in Sustainability, Silver in In-Suite Facilities, Bronze in Luxury, Bronze in Technology
- European Health & Spa Awards: Best Hotel (Resort) Spa
- European Health & Spa Awards: Best Product Innovation (cosmetically)
- Haute Grandeur: Best Spa Destination in Europe
- Haute Grandeur: Best Wellness Retreat in Italy
- Haute Grandeur: Best Hideaway Spa in Italy

## 2022

- Travel & Tourism Awards 2022 proudly hosted by LUXlife Magazine: Most Transformational Wellness Travel Experience – Italy
- Travel & Tourism Awards 2022 proudly hosted by LUXlife Magazine: Best Holistic Wellness Resort Northern Italy
- Haute Grandeur Global Spa Awards: Best Hideaway Spa in Europe
- Haute Grandeur Global Spa Awards: Best Spa Manager in Europe
- Haute Grandeur Global Spa Awards: Best Resort Spa in Italy
- World Luxury Spa Awards – Country Winner, Italy: Best Spa Manager
- World Luxury Spa Awards – Regional Winner, Southern Europe: Luxury Adult Only Spa
- Wellness Retreat of the Year 2<sup>nd</sup> Place: Destination Deluxe

## 2021

- Global Beauty & Wellness Awards 2021: Winner Most Innovative Wellness Concept for The Preidlhof Way
- Condé Nast Traveler (US) Reader's Choice Awards: Best Resorts of the World
- Professional Beauty World Spa & Wellness Awards: Finalist for both Spa Leader of the Year (Patrizia Bortolin) and Worldwide Health & Wellness Destination of the Year
- Foodtrekking Awards, World Food Travel Association: Winner for the Eating Philosophy

- Destination Deluxe Awards: Holistic Treatment of the Year 2<sup>nd</sup> position for Forest Bathing with Irmgard
- Haute Grandeur Global Hotel Awards: Patrizia Bortolin awarded Best Spa Manager (Global) and Preidlhof winner Best Hideaway Spa (Italy)
- The Italy Prestige Awards: Luxury Spa Hotel of the Year
- Muse Hotel Awards: World-Class Luxury Holistic Spa
- Muse Hotel Awards: World-Class Luxury Healing Spa
- The Sustainable Spa Association: First Hotel in Italy to be accredited
- Quiet Parks International: Certification
- Top 10 World Awards, Independent Lifestyle Operator Hotels Top 10 Awards (US)
- Top 10 Energy Healer Awards 2021: Stefano Battaglia

## 2020

- Destination Deluxe Awards 2020: 3<sup>rd</sup> Wellness Retreat of the Year
- Destination Deluxe Awards 2020: Winner Holistic Treatment of the Year with Glowing Flow
- Tatler Spa Guide 2020 mention: Best for Unleashing Joy
- Tatler Spa Guide 2020 mention: Stefano Battaglia among the 5 Best International Healers
- Condé Nast Traveler (US) Reader's Choice Awards: Best 30 Spa Resorts of the World
- Condé Nast Traveller (UK) Spa Guide: Best Spas in the world
- Active Hotel Awards 2020: Best Mountain Sport, category winner
- The Top Ten Energy Healer Awards 2020: Winner – Stefano Battaglia

## 2019

- Tatler Spa Awards: Best Spas in the World, category winner Infinity Pool
- Condé Nast Traveller (UK) Spa Awards: Category winner Spa Cuisine
- TripAdvisor Travellers' Choice
- Wellness Heaven Award
- European Health & Spa Awards: Best Destination Spa, runner-up

Der Preidlhof-Spa hat als erster Spa europaweit das Zertifikat ISO 17679:2016 erhalten.

Preidlhof ist zertifiziert von: Quiet Parks International, ISO-Wellness-Zertifizierung, Sustainable Spa Association, Alpine Wellness, Belvita Leading Wellness Hotels, DolceVita Hotels, Deutscher Wellness Verband und Premium Selection.



# PREIDLHOF-MAP

1. SONNENSCHLÖSSL
2. PREIDL-Spa & Med-Spa
3. Gym-Pavillon
4. Panoramagarten & Garden-Spa
5. Sonnenpavillon mit Wasserbetten
6. Schwimmschleuse nach außen
7. Panoramapool 34 °C (ganzjährig)
8. Sunshine-Pool 28 °C mit Relax-Strand
9. Blue-Moon-Schwimmgrotte mit Wasserfall
10. Schwarzbrenner-Dress-on-Sauna 60 °C
11. Relax-Pool und Privat-Outdoor-Spa (ganzjährig)
12. Love-Schaukeln for 2
13. Sky-Infinity-Sportpool auf dem Dach (ganzjährig)
14. Outdoor-Spa-Cinema
15. Hoteleigener Weinberg
16. Walk of Love
17. Indoor-Verbindungsgang zum Sonenschlössl
18. Yoga-Pavillon
30. DOLCEVITA-LODGE
31. Penthouse-Suiten
32. the 50s – exklusiver Indoor-/Thermalpool 33 °C (ganzjährig)
33. Bio-Kräutergarten
34. Wellness-VIP-Lounge
35. Cocktails & more – Bar
36. Giardino-Frühstücksterrasse
37. Wine & Spirit (Vinothek & Hausbrennerei)
38. Panorama-Restaurants
39. Infinity-Rooftop-Spa – NEU!
50. SAUNA-TOWER – mit 16 Schwitz-, Dampf- und Relax-Attraktionen auf 6 Etagen
51. Infinity-Sky-Solepool 36 °C (ganzjährig)
52. Hot & Fun – finnische Show-Sauna 90 °C
53. Relaxraum Deep Sea
54. Bio-Oliven-Panoramasauna 55 °C
55. Feuerlounge mit offenem Kamin und traumhafter Aussicht
56. Salzlounge
57. Elementesauna
58. Functional-Fitness-Hall
59. Weinsauna

# BEHANDLUNGEN À LA CARTE

## INHALT

|   |    |
|---|----|
| RESORTPLAN .....                                  | 06 |
| THE ART OF MASSAGE .....                          | 10 |
| THE ART OF TOUCH: heilende Berührung .....        | 13 |
| PREIDLHOF-BACK-MASSAGES: die Rückenmassagen ..... | 16 |
| AYURVEDA .....                                    | 18 |
| BEAUTY: Face-Lab & Spa-Skincare .....             | 21 |
| MANICURE – PEDICURE .....                         | 25 |
| THERMALWASSER IM PREIDLHOF .....                  | 26 |
| BODY-TREATMENTS .....                             | 28 |
| GESUNDER SCHLAF .....                             | 31 |
| SPA FÜR ZWEI .....                                | 33 |
| NEW LIFE: Treatments für Schwangere .....         | 37 |
| MEDICAL WELLNESS .....                            | 38 |
| SEMIPERMANENTE KOSMETIK .....                     | 43 |
| LIFE-COACHING & HYPNOSE .....                     | 44 |
| FARB- & STILBERATUNG .....                        | 45 |
| DEEP SEA .....                                    | 46 |
| SPA-ETIKETTE .....                                | 48 |





The background of the page is a photograph of a spa treatment room. It features white, vertically pleated curtains that hang from the ceiling. In the foreground and middle ground, there are massage tables covered with white linens. On each table, a folded, light-colored towel is placed. The room is brightly lit, likely from a window on the left side, which is partially visible through the curtains. The overall atmosphere is clean, minimalist, and relaxing.

# BEHANDLUNGEN À LA CARTE

„Um gesund und vollkommen zu werden, muss der moderne Mensch drei Dinge lernen: die Kunst der Entspannung, die Kunst des Betrachtens und die Kunst des Lachens.“

R. Assagioli



# THE ART OF MASSAGE

## HEDONISTISCHE UND SENSORISCHE MASSAGEN

Alle Massagen werden unter Berücksichtigung der „The Preidlhof Way“-Methode und -Protokolle durchgeführt, die den Therapeuten die Möglichkeit geben, einige Behandlungsschritte individuell anzupassen. Das Öl, das für die meisten Massagen verwendet wird, ist reines, biologisches Mandelöl aus Italien.

Ein entspannendes und lockerndes Preidlhof-Öl, angereichert mit Zeolith und Hanf, kann als Extra den meisten Massagen hinzugefügt werden, um noch tiefer auf verspannte Muskeln und Gelenke einzuwirken. (+ € 15,-)

### WELLNESS-BERATUNG

In einem Beratungstreffen mit einem der Preidlhof-Way-Experten wird Ihr personalisiertes Programm kreiert und Sie erhalten detaillierte Informationen darüber, wie die Behandlungen dabei helfen können, die besten Ergebnisse zu erzielen.

ca. 30 Min. .... € 30,-

### AROMA-MASSAGE (leichte Massage)

Entspannungsmassage mit leichten Druckbewegungen, begleitet von einer Aromatherapie mit hochwertigen ätherischen Ölen. Der Mix aus Ölen wird an die persönlichen Bedürfnisse angepasst und auf spezifische Punkte des Körpers aufgetragen. Essenzen wie Lavendel, Niaouli und Geranie entspannen, reinigen, regen den Geist an und wirken wohltuend auf Haut und Körper.

ca. 50 Min. .... € 95,-

ca. 75 Min. .... € 132,-

### TOTAL MASSAGE - GANZKÖRPERMASSAGE (leichte Massage)

Ganzkörpermassage von Kopf bis Fuß, faszinierend und entspannend. Für all jene, die Harmonie und Erholung suchen, um Körper und Geist zu entlasten. Die ideale Massage für jene, die vollkommen entspannen wollen, lange Massagen und einhüllende Techniken lieben.

ca. 75 Min. .... € 110,-

## **ISLAND-MASSAGE - MASSAGE NACH HAWAIIANISCHER TRADITION** (leichte Massage)

Eine der angenehmsten und beruhigendsten Ölmassagen, die Körper und Geist miteinbezieht. Die ausgedehnten Bewegungen von Kopf bis Fuß sind besonders fürsorglich und typisch für die hawaiianische Tradition. Begleitet wird die Massage von einer Mischung aus reichhaltigem Kokos- und Mandelöl, kombiniert mit einem Duft von Frangipani.

ca. 75 Min. .... € 132,-

## **PREIDL-HARMONY-MASSAGE (mittelkräftige Massage)**

Eine Ganzkörper- und Gesichtsmassage, die dank einer Kombination aus Techniken von Ayurveda, Shiatsu, Lomi Lomi und mithilfe von Edelsteinen und warmem Öl zu einer besonderen Tiefenentspannung und Regeneration verhilft.

ca. 75 Min. .... € 112,-

## **CANDLE-MASSAGE (leichte Massage)**

Eine entspannende Massage mit einer Biokerze, die eigens vom Spa-Team handangefertigt wurde. Nach dem Anzünden verwandelt sich die Kerze in ein wohlriechendes, warmes Massageöl mit ätherischen Ölen aus Lavendel, Kamille und mediterranen Kräutern.

ca. 50 Min. .... € 82,-

## **RELAX-MASSAGE (leichte Massage)**

Entspannungsmassage (Ganzkörper) mit einhüllenden Massagegriffen leichter Intensität. Auf Wunsch kann zum Abschluss ein Tropfen ätherisches Öl auf die Fußsohlen aufgetragen werden, um Entspannung und Ausgewogenheit zu fördern.

ca. 50 Min. .... € 73,-

ca. 75 Min. .... € 105,-

## **SOUND & QUARTZ (Klangtherapie)**

Ein mystisches Ritual auf einer warmen Quarzsandliege, die sich sanft an die Körperform anpasst. Die einzigartige Behandlung wirkt entspannend oder regenerierend: Die Vibrationen von Klangschale, Gong und verschiedenen Instrumenten werden durch den Quarz verstärkt und auf den Körper übertragen.

ca. 45 Min. .... € 79,-

ca. 75 Min. .... € 110,-

## CLOUD-MASSAGE (leichte Massage)

Entspannungsmassage für Gesicht und Kopf. Eingehüllt im natürlichen Duft der Linie „Nuvola di crema“ wird Stress gelindert und der Schlaf verbessert. Hilft, Verspannungen zu lösen und den Geist und die Gesichtszüge zu entspannen. Eine abschließende Fußmassage ist der perfekte Ausklang dieser entspannenden Behandlung.

ca. 50 Min. .... € 95,-

### TIPP: PREIDL RELAX

1x Aroma-Massage, 50 Min.

Inkl. 2 Übernachtungen mit Preidlhof-¾-Verwöhhnpension de luxe

Pauschale pro Person in der Luxury-Suite Lavendel ..... ab € 543,-

Einzelpreis Entspannungsmassage ..... € 95,-





# THE ART OF TOUCH

## HEILEN & TRANSFORMIEREN

### ANMO TUINA

Individuelle Massage, die auf der Grundlehre der Traditionellen Chinesischen Medizin aufbaut. Diese raffinierte Behandlung konzentriert sich auf die Muskeln und Sehnen des Nackens, der Arme, der Schultern, des Rückens, der Hüften und der Beine. Sie beruhigt das Nervensystem und reaktiviert das Qi (Anmo).

ca. 50 Min. .... € 99,-

### ANCIENT HEALING-SESSION

Eine Behandlung, die auf den Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin und anderen ganzheitlichen Ansätzen aufbaut. Dank einer authentischen Behandlung durch unseren Experten und gezielter physischer Übungen, wie beispielsweise Atemübungen oder Dao Yin Yoga, können Probleme verbessert werden. Detailliertere Informationen erhalten Sie an der Spa-Rezeption.

ca. 80 Min. .... € 150,-

### HAWAIIAN HEALING-SESSION

Eine außergewöhnliche Behandlung, inspiriert von der hawaiianischen Massage und Heilkunst. Eine ansprechende Öl-Massage, die den Geist fördert, geistige und körperliche Spannungen löst. Durch Atmung, Bewegung und energetische Berührungen wirkt sie auf Körper und Geist ein.

ca. 120 Min. .... € 250,-

### YAKU SHIATSU

Personalisierte Behandlung mit unserem Shiatsu-Experten. Bei seiner persönlichen Behandlungsmethode wird langjährige Erfahrung im holistischen Bereich mit seiner besonderen Feinfühligkeit kombiniert. „Yaku“ bedeutet Wasser in Quechua, der Sprache der Inka. In seinem Fließen wird eine tiefgreifende Erfahrung von Regeneration und Ausgleich erweckt. Die Behandlung wird auf einer Matte auf dem Boden in bequemer Kleidung durchgeführt. Detailliertere Informationen erhalten Sie an der Spa-Rezeption.

ca. 50 Min. .... € 90,-

ca. 80 Min. .... € 150,-

## HOLISTIC CARE

Dem Shiatsu ähnliche, auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmte Massage. Der Therapeut erkennt energetische Blockaden an den Meridianen und Akupunkturpunkten und bringt den Energiefluss ins Gleichgewicht.

ca. 105 Min. .... € 200,-

## „PERSONAL HEALTH“ MASSAGE & BODYWORK (leichte bis mittelkräftige Massage)

Antistress-Massage, inspiriert durch die Osteopathie und kombiniert mit sanften Griffen für eine bessere Haltung. Die Behandlung wird von spezialisierten Therapeuten an Ihre persönlichen Bedürfnisse angepasst.

ca. 80 Min. .... € 150,-

## PERSONALIZED THERAPEUTICAL MASSAGE (persönlich abgestimmte Intensität)

Diese Massage wird speziell auf Ihre Anliegen zugeschnitten. Die Behandlung kann je nach Spezialisierung des Therapeuten verschiedene Techniken beinhalten (Schröpfen, Fußreflexzonenmassage, Sportmassage, Entspannungsmassage usw.).

ca. 50 Min. .... € 85,-

ca. 75 Min. .... € 132,-

## FOOT-REFLEXOLOGY (Fußreflexzonenmassage)

Fußreflexzonenmassage zur Stimulation, Reaktivierung oder zum Ausgleich des gesamten Organismus. Der gezielte Druck auf spezielle Zonen der Fußsohlen wirkt sich auf die dazugehörigen Organe des Körpers aus.

ca. 50 Min. .... € 71,-

## STONE-MASSAGE-EXPERIENCE (leichte Massage)

Ritueller Massage mit geothermischer Energie. Die tiefgehende Wärme der warmen Steine verteilt sich auf den ganzen Körper. Durch die Massage werden tiefliegende Verspannungen gelöst. Ideal für mehr Balance und Ausgewogenheit.

ca. 75 Min. .... € 104,-

## SHIATSU

Personalisierte Shiatsu-Behandlung mit einer Therapeutin mit einem außergewöhnlichen Feingefühl. Die langjährige Erfahrung und das Einfühlungsvermögen der Therapeutin machen diese Sitzung einzigartig. Shiatsu kann viele körperliche Probleme mit Erfolg behandeln und gleichzeitig das emotionale Gleichgewicht wiederherstellen.

ca. 50 Min. .... € 90,-

ca. 75 Min. .... € 135,-

## LYMPHATIC DRAINAGE (manuelle Lymphdrainage)

Manuelle Lymphdrainage nach der Vodder-Methode: Eine sanfte Massage, mit langsamen und rhythmischen Streichungen, die den Lymphfluss im Körper anregen. Bei dieser Behandlung wird kein Öl verwendet und der Druck ist sehr sanft.

ca. 50 Min. .... € 71,-

## WATER-MASSAGE (Wassermassage)

Angenehme und entspannende Behandlung im Salzwasser-Sky-Pool oder im Indoor-Thermal-Pool. Wir empfehlen die Verfügbarkeit im Voraus abzuklären.

ca. 40 Min. .... € 150,-

## TIPP: TRADITIONAL WELLNESS-RETREAT

Weitere Einzelheiten finden Sie im Retreat-Book auf Seite 41 oder erfragen Sie an der Spa-Rezeption.





# PREIDLHOF-BACK-MASSAGES

## **HOLISTIC BACK-MASSAGE** (mittelkräftige Rückenmassage)

Tiefenwirksame, personalisierte Rückenmassage, die sich auf die Gelenke und die Muskeln konzentriert. Mit präzisen Griffen sowie ausgleichenden und harmonisierenden Bewegungen.

ca. 50 Min. .... € 80,-

## **REFLEX-BACK-MASSAGE** (kräftige Rückenmassage)

Intensive Rückenmassage und zusätzlich Stimulation der Rückenpartie über die Fußreflexzonen. Eine tiefgehende, intensive Massage, die bei vielen Rückenproblemen hilft und Schmerzen löst.

ca. 50 Min. .... € 73,-

ca. 75 Min. .... € 104,-

## **KNEIPP-BACK-MASSAGE** (mittelkräftige Rückenmassage)

Eine Rückenmassage, die die Kraft der Wärme nutzt, um den Körper in der Tiefe zu entspannen. In den ersten 25 Minuten wird mit einem heißen Tuch mit einer besonderen Technik der Rücken bearbeitet. In der zweiten Hälfte folgt eine lockernde Rückenmassage mit einem mit Zeolith und Hanf angereicherten Detox-Öl. Dadurch ist die Behandlung besonders wirksam.

ca. 50 Min. .... € 80,-

## **DEEP BACK-MASSAGE** (kräftige Rückenmassage)

Eine individuelle Rückenmassage mit lockernden und anregenden Techniken der schwedischen Massage. Ein Öl angereichert mit Zeolith und Hanf wird benutzt, um den Effekt der manuellen Massage zu verstärken.

ca. 50 Min. .... € 95,-



## TIPP: RÜCKEN-SPEZIAL

1x Deep Back-Massage

1x Holistic Back-Massage

Inkl. 3 Übernachtungen mit Preidlhof-¾-Verwöhnspension de luxe

Pauschale pro Person in der *Luxury-Suite Lavendel* ..... ab € 847,-

Einzelpreis 2 Rückenmassagen ..... € 175,-





# AYURVEDA

## MIT THERAPEUT NISHA AUS SRI LANKA

### SHARIRA ABHYANGA

Hochwertige Kräuteröle unterstützen die entschlackende Wirkung der Ganzkörperölmassage. Angestautes Ama (Schlacke) wird ausgeleitet und der Lymphfluss angeregt. Vollkommene Harmonisierung und Entspannung.

ca. 50 Min. .... € 71,-

ca. 75 Min. .... € 104,-

### VISHESHA PRATHIKARA (kräftige Rückenmassage)

Lockerung und Entspannung der gesamten Rückenmuskulatur sowie des Schulter- und Nackenbereichs.

ca. 50 Min. .... € 71,-

### SHIRODHARA

Die höchste Kunst des Ayurveda. Wirkt hervorragend bei Schlafstörungen, Nervosität, Kopfschmerzen und hohem Blutdruck. In langsamen, leichten Pendelbewegungen wird warmes Öl über die Stirn gegossen, das Ihrem jeweiligen Konstitutionstyp angepasst wird.

ca. 50 Min. .... € 71,-

### SHIRSHA / MUHUNA / PADA ABHYANGA

Diese besondere Kombination aus Kopf-, Nacken-, Gesichts- und Fußmassage reduziert Verspannungen und Stress und steigert Ihre körperliche und geistige Energie.

ca. 25 Min. .... € 39,-

ca. 25 Min. + 25 Min. + 25 Min. .... € 104,-

### VISHESHA SHARIRA (kräftige Massage)

Bei dieser Ganzkörperbehandlung konzentriert sich unser Ayurvedatherapeut Nisha ganz gezielt auf Ihre verspannten Körperpartien.

ca. 50 Min. .... € 71,-

## KALARI (sehr kräftige Massage)

Kalari ist eine sehr intensive Massage, die mit den Füßen des Therapeuten durchgeführt wird. Sie wirkt reaktivierend, revitalisierend, löst Müdigkeit auf und schenkt neue Energie.

ca. 50 Min. .... € 71,-

### TIPP: PREIDL-AYURVEDA PUR

Sharira Abhyanga, ca. 75 Min.

3x Shirodhara, ca. 50 Min.

Vishesha Sharira, ca. 50 Min.

Vishesha Prathikara, ca. 50 Min.

Inkl. 5 Übernachtungen mit Preidlhof-¾-Verwöhhnpension de luxe

Pauschale pro Person in der Luxury-Suite Lavendel ..... ab € 1.579,-

Einzelpreis Preidl-Ayurveda Pur ..... € 459,-







# BEAUTY – FACE-LAB & SPA-SKINCARE

Aus Leidenschaft für Gesichtspflege haben wir ein neues Repertoire an Behandlungen und Produkten entwickelt: Ein Mix aus Performance, Genuss und Nachhaltigkeit. Unsere neue Linie Preidlhof Spa-Skincare ist nachhaltig, vegan, basiert auf neuester Technik und wurde für die tägliche Gesichtspflege entwickelt. Sie schließt sich unserer professionellen Cosmeceutica-Linie für Kabinenbehandlung an, die für sofortige und außergewöhnliche Resultate steht.

In Zusammenarbeit mit unserem Expertenteam wurden zwei wirkstoffreiche Kosmetiklinien geschaffen, um Effekte zu erzielen, die bereits nach der ersten Anwendung sichtbar und langanhaltend sind.

Die Geheimzutaten für ein unvergessliches Erlebnis? Die Mischung aus Professionalität, Kompetenz und Aufmerksamkeit unserer 5\*-Beauty-Experten.

## APPARATIVE GESICHTSBEHANDLUNGEN

Dank den Effekten von hochwirksamen Produkten, die mit einem innovativen Gerät in die Haut geschleust werden, sind die Ergebnisse sofort sichtbar. Das Instrument sendet kurze Impulse, die auf die intrazellulären Räume wirken, um die Biosynthese von Kollagen und Elastin zu stimulieren.

### SHOW: THE LIFTING EFFECT

Eine Behandlung mit sofortigem Lifting-Effekt, der mithilfe eines innovativen und hochpräzisen Geräts sowie hochkonzentriertem Hyaluron erzielt wird. Das Erscheinungsbild der Haut wird nachhaltig verbessert. Hautfalten und Alterserscheinungen werden reduziert. Die Haut wird strahlender und straffer. (evtl. mit einem Beauty-Check kombinieren!)

ca. 75 Min. .... € 130,-

### BEAUTY: EXPRESSION-BOOSTER

Die natürliche Alternative zu Botox. Eine nicht invasive Behandlung, um Mimikfalten und Expressionslinien zu reduzieren und der Hautalterung entgegenzuwirken. Das Hautbild wird geglättet, ohne die natürliche Ausdruckskraft zu reduzieren. (evtl. mit einem Beauty-Check kombinieren!)

ca. 75 Min. .... € 130,-

### FRESH: HYDRATING

Straffende und tief feuchtigkeitsspendende Behandlung: Sie verleiht sofort ein angenehmes

Gefühl und sorgt für frischere, ebenmäßigere und straffere Haut. Hyaluron wird ganzflächig in die Haut eingeschleust. Diese Gesichtsbehandlung ist für alle Altersgruppen geeignet. (evtl. mit einem Beauty-Check kombinieren!)

ca. 75 Min. .... € 130,-

### **OXYGEN: NEW LIFE**

Sauerstoffspendende Behandlung, die die Haut erneuert, stimuliert und zum Strahlen bringt. Sie sorgt für ein verfeinertes Hautbild, eine straffere Haut sowie einen ebenmäßigen Teint und spendet Feuchtigkeit. Wirkstoffreiche Produkte dringen mithilfe eines innovativen Geräts in die Tiefe ein. (evtl. mit einem Beauty-Check kombinieren!)

ca. 50 Min. .... € 85,-

### **RADIOFREQUENCY FACE (Radiofrequenztherapie)**

Ein außergewöhnliches Gerät, das die Wirkung der Wärme und der elektromagnetischen Wellen nutzt, um den Lifting-Effekt zu verstärken. Die Kollagen-Synthese wird dadurch angeregt. Eine nicht invasive und modulare Behandlung, die auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist und Leuchtkraft, Spannkraft und Festigkeit wiederherstellt, die Gesichtskonturen strafft, die Hautstruktur und den Ton von Gesicht, Hals und Dekolleté verbessert.

ca. 40 Min. .... € 140,-

## **MANUELLE GESICHTSBEHANDLUNGEN**

### **SLOW FACIAL: CLEAN BEAUTY & MINDFULNESS MIT DER LINIE „PREIDLHOF SPA SKINCARE“**

Eine Schönheitsbehandlung für das Gesicht. Eine angenehme und entspannende Erfahrung mit der neuen Preidlhof-Spa-Skincare-Kosmetiklinie, die nicht nur clean, vegan und nachhaltig, sondern auch wirksam und vielseitig ist. Diese einzigartige Methode besteht aus einer sanften Meditation, die das Bewusstsein, die Ruhe und die Aufmerksamkeit der Wahrnehmung stimuliert, während Produkte verwendet werden, die für einen strahlenden Teint und eine hydratisierte Haut entwickelt wurden.

ca. 50 Min. .... € 110,-

ca. 75 Min. .... € 130,-

### **FACE-MODELING - FACIAL MASSAGE (Gesichtsmassage)**

Gesichtsmassage, die nachhaltige Effekte auf das Erscheinungsbild des Gesichts, des Körpers und der Haut verspricht. Bei dieser natürlichen Behandlung werden verschiedene manuelle Techniken

verwendet, um die Gesichtskonturen zu definieren. Es wird unter anderem auch eine Massage an der Innenseite des Mundes durchgeführt: Sie verbessert den Hautton, die Leuchtkraft und die Durchblutung im Gesicht und reduziert Spannungen, indem der Vagusnerv stimuliert wird.

ca. 60 Min. (ohne Massage der Mund-Innenseite) ..... € 150,-  
ca. 90 Min. .... € 190,-

## **GUA-SHA-FACIAL**

Eine personalisierte Behandlung, bei der fachkundige manuelle Techniken mit der Verwendung von Naturprodukten und einer Sammlung von Edelsteinmassagewerkzeugen asiatischen Ursprungs kombiniert werden, darunter Vulkangestein, Rosenquarz und Jade. Diese außergewöhnliche Gesichtsmassage ist sanft und angenehm und bietet sichtbare Vorteile für die Lymphdrainage, die Blutzirkulation, die Formung und die Straffung des Gesichts.

ca. 50 Min. .... € 110,-

## **SU-MAN THE FACIALS - WORLD PREMIERE AT PREIDLHOF**

Su-Man, die berühmte Facialist der Stars und Schönheitsexpertin, hat ihre Methode erstmals an die Schönheitstherapeuten des Preidlhofs weitergegeben. Ihre Gesichtsbearbeitungen sind echte Erlebnisse, die die Weisheit und Erfahrungen widerspiegeln, die sich diese außergewöhnliche Therapeutin im Laufe ihrer Karriere aneignen konnte. Reinigung, Peeling und Maske stammen aus der von Su-Man kreierten Kosmetiklinie und werden kombiniert mit einer einzigartigen asiatischen Massage und Shiatsu: ein Mix, der sich wohltuend auf den ganzen Körper auswirkt und das Gesicht strahlen lässt.

ca. 75 Min. .... € 200,-

## **FINAL TOUCH**

Ein Touch von natürlichem Make-up und ein Hauch Mascara oder Lipgloss nach den Gesichtsbearbeitungen.

ca. 5 Min. .... € 10,-

## **BEAUTY-CHECK & MAKE-UP**

Nehmen Sie sich Zeit für Details, z. B. das Regulieren und Färben von Augenbrauen, Färben von Wimpern, Haarentfernung oder eine Gesichtereinigung. Oder gönnen Sie sich ein professionelles Make-up für einen besonderen Anlass.

Beauty-Check, ca. 20 Min. (Regulieren und Färben von Brauen und Wimpern  
oder Depilation) ..... € 35,-  
Gesichtereinigung, ca. 50 Min. .... € 85,-  
Make-up, ca. 40 Min. .... € 45,-

## TIPP: PREIDL-BEAUTY

2x Show: The Lifting Effect, ca. 75 Min.

1x Radiofrequenz, ca. 40 Min.

Inkl. 4 Übernachtungen mit Preidlhof-¾-Verwöhnpension de luxe

Pauschale pro Person in der Luxury-Suite Lavendel ..... ab € 1.296,-

Einzelpreis für die drei Gesichtsbehandlungen ..... € 400,-







# MANIKÜRE - PEDIKÜRE

## BASIC MANICURE & BASIC PEDICURE

Nach einem kurzen Hand- oder Fußbad folgt die sorgfältige und personalisierte Pflege von Nägeln und Nagelhaut. Entscheiden Sie selbst, ob Sie mit einer Massage fortfahren oder Nagellack auftragen möchten.

*Basic Manicure, ca. 50 Min. ....* € 56,-

*Basic Pedicure, ca. 50 Min. ....* € 56,-

*(Für zusätzliche Pflege empfehlen wir das Ritual „Sweet Manicure/Sweet Pedicure“.)*

*Entfernung Semi-Permanent-Lack, ca. 20 Min. ....* € 23,-

*Auftragen von Pigmenta-UV-Nagellack, ca. 20 Min. ....* € 35,-

*(Pigmenta ist das flüssige UV-Pigmentsystem, das für eine perfekte und lang anhaltende Anwendung entwickelt wurde, ohne dabei den Nagel zu beschädigen.)*

## SWEET MANICURE & PEDICURE - DIE SANFTE METHODE

Schönheits-, Entspannungs- und Pflegerituale für Hände und Füße: Hand-/Fußbad, Peeling, Maske und Massage.

*Sweet Manicure oder Sweet Pedicure, ca. 25 Min. ....* € 35,-

*Sweet Manicure & Pedicure, ca. 50 Min. ....* € 70,-

*Auftragen von Nagellack der Naturlinie, ca. 15 Min. ....* € 20,-

Wir empfehlen eine Nagellackentgiftung, um unsere Gesundheit und die der Umwelt zu schützen, und haben aus diesem Grund die natürlichsten Nagellacke ausgewählt, die immer ein schönes Ergebnis garantieren. Sie können Nagellacke mit mediterranen Farben wie Karotte, Bohne, Pistazie, Mandel, Lavendel usw. wählen.



# THERMALWASSER IM PREIDLHOF

Jüngste Ausgrabungen in Naturns haben es dem Preidlhof ermöglicht, nun auch Thermalwasser im Innenpool und im Spa-Bereich anbieten zu können.

Das Wellness-Team kehrt somit zu den Wurzeln der Medical Wellness zurück, die das Gebiet rund um die Kurstadt Meran auf der ganzen Welt berühmt gemacht haben.

Ein multifunktionales Thermalbad mit Hydromassage, Fango-Anwendungen und eine Mischung aus ätherischen Ölen zur Entschlackung erwarten Sie bei uns.

## WELLNESS-THERMAL-DETOX

Nach einem Beratungsgespräch mit dem Therapeuten beginnt die personalisierte entgiftende oder regenerierende Behandlung, bestehend aus zwei oder drei Schritten: Fangopackung für 20 Min., Aroma-Detox-Massage für 30 Min., Bad im Whirlpool mit Thermalwasser für 20 Min.

- 3 Schritte: Fango + Massage + Whirlpool mit Thermalwasser, ca. 80 Min. .... € 150,-
- 2 Schritte: Fango oder Massage + Whirlpool mit Thermalwasser, ca. 50 Min. .... € 110,-
- Slim & Detox: nur Thermalbad, ca. 20 Min. .... € 40,-

## TIPP: THERMAL-REGENERATION

1x Wellness-Thermal-Detox, ca. 50 Min.

1x Scrub-Menü, ca. 20 Min.

1x Personalized Fango, ca. 75 Min.

Inkl. 2 Übernachtungen mit Preidlhof-¾-Verwöhnspension de luxe

- Pauschale pro Person in der Luxury-Suite Lavendel ..... ab € 793,-
- Einzelpreis für die drei Anwendungen ..... € 345,-





# BODY-TREATMENTS

## SCRUB-MENU

Ein sanftes und anregendes Peeling mit Pflegeprodukten, die für eine zarte und weiche Haut sorgen. Wählen Sie zwischen 1) Schokolade, 2) Gardenie und Jasmin, 3) Kokos, Nuss und ätherische Öle, 4) Honig und Zucker, 5) Glycolsäure und Milchsäure.

ca. 20 Min. .... € 50,-

## SILHOUETTE-MASSAGE

Aktivierende Massage, die die Durchblutung anregt und die weibliche Silhouette stärkt. Die Behandlung konzentriert sich größtenteils auf die untere Körperpartie. Dafür wird ein spezielles Pflegeprodukt verwendet, das je nach Bedarf ausgewählt wird.

ca. 50 Min. .... € 95,-

## SHAPING MUD

Modellierende, intensive Behandlung mit sofortiger Wirkung, die in den Medical Spas weit verbreitet ist, und hilft, die Silhouette zu straffen und überschüssiges Wasser und Giftstoffe zu beseitigen. Dabei werden Pflegeprodukte mit natürlichen ätherischen Ölen und ein enzymatisches Salzpeeling in den Körper einmassiert. Anschließend wird der Körper mit einer speziellen Bandage eingewickelt, bevor der Fango aufgetragen wird, der in kurzer Zeit erhärtet und die Wirkstoffe einschleust.

ca. 100 Min. .... € 195,-



## KNEIPP-EXPERIENCE

Eine Neu-Interpretation der Kneipp-Methode, bei der die natürliche Energie reaktiviert wird. Diese Kneipp-Methode entspannt oder spendet Energie, je nach Bedürfnis des Körpers. Zuerst wird der Körper mit Bürsten erwärmt und die Durchblutung angeregt, während die Haut geglättet wird. Anschließend folgen ein kleiner Kältereiz, eine kurze Massage und die Teilanlegung des berühmten Wickels. Die Behandlungsfolge wählt der Therapeut je nach Ihrem individuellen Bedürfnis aus.

ca. 100 Min. .... € 195,-

## RADIOFREQUENCY-BODY

Ein außergewöhnliches Gerät, das die Wirkung der Wärme und der Radiowellen nutzt, um den Lifting-Effekt zu verstärken. Eine nicht invasive und modulare Behandlung, die auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist und Leuchtkraft, Spannkraft und Festigkeit wiederherstellt. Die Konturen werden gestrafft, die Hautstruktur und der Tonus der ausgewählten Körperpartie werden verbessert.

ca. 40 Min. .... € 140,-

## PERSONALIZED FANGO

Eine der wirksamsten Behandlungen zur Wiederherstellung der Gelenk- und Muskelfunktionen durch Stimulierung der Reparaturkapazität der behandelten Areale. Der Therapeut wählt eine Mischung von Fango und Mineralien-Extrakten aus, angepasst an die persönlichen Bedürfnisse – speziell für: Traumata, Zerrungen oder Rückenleiden, Arthrose, Schmerzen, Sport oder zur Drainage.

ca. 75 Min. .... € 185,-

### TIPP: PREIDL-SPEZIAL

2x Personalized Therapeutical Massage, ca. 75 Min.

1x Preidl-Harmony, 75 Min.

1x Reflex-Back-Massage, 50 Min.

Inkl. 4 Übernachtungen mit Preidlhof-¾-Verwöhnpension de luxe

Pauschale pro Person in der Luxury-Suite Lavendel ..... ab € 1.345,-

Einzelpreis Preidl-Spezial ..... € 449,-

## TIPP: PREIDL-VITAL

- 1x ärztliches Erstgespräch mit Dr. Med. A. Angerer, ca. 25 Min.
  - 1x ärztliches Abschlussgespräch mit Dr. Med. A. Angerer, ca. 25 Min.
  - 1x HRV-Messung, ca. 25 Min.
  - 1x Reflex-Back-Massage, ca. 75 Min.
  - 1x Personalized Therapeutical Massage, ca. 50 Min.
  - 1x Show: The Lifting Effect, ca. 75 Min.
  - 2x Relaxen im Deep-Sea-Room, 15 Min.
- Inkl. 6 Übernachtungen mit Preidlhof-¾-Verwöhn Pension de luxe

*Pauschale pro Person in der Luxury-Suite Lavendel* ..... ab € 1.976,-  
*Einzelpreis Preidl-Vital* ..... € 632,-

## TIPP: PREIDL-GESUNDHEITSWOCHE

- 1x ärztliches Erstgespräch mit Dr. Med. A. Angerer, ca. 25 Min.
  - 1x HRV-Messung, ca. 25 Min.
  - 1x Preidl-Harmony, ca. 75 Min.
  - 1x Stone-Massage-Experience, ca. 75 Min.
  - 1x Fußreflexzonenmassage, ca. 50 Min.
  - 1x Show: The Lifting Effect, ca. 75 Min.
  - 1x Personalized Therapeutical Massage, ca. 50 Min.
  - 2x Relaxen im Deep-Sea-Room, 15 Min.
- Inkl. 7 Übernachtungen mit Preidlhof-¾-Verwöhn Pension de luxe

*Pauschale pro Person in der Luxury-Suite Lavendel* ..... ab € 2.201,-  
*Einzelpreis Preidl-Gesundheitswoche* ..... € 717,-



# SCHLAF – SLEEP

## DIE QUALITÄT DES SCHLAFES PFLEGEN

Dem Preidlhof liegt Ihre Schlafqualität ganz besonders am Herzen.

Das zeigt sich in der besonderen Gestaltung der neuen Zimmer, dem Aufbau des gesamten Resorts, den Kräutertees und natürlichen Schlafhilfen in jedem Zimmer.

Das Abendmenü „Wellness Healing Gourmet“ steht jedem zur Verfügung und fördert gezielt die Nachtruhe. Das Preidlhof Resort ist von „Quiet Park“ zertifiziert für das Engagement, die natürliche Ruhe zu bewahren. Bei uns findet man eine Auswahl an Kissen und Matratzen und die außergewöhnliche Möglichkeit, unter den Sternen zu schlafen (im Daybed in den Suiten der Lodge).

## SPA-RITUALE FÜR EINEN GUTEN SCHLAF

### SLEEP-MASSAGE

Sehr angenehmes und beruhigendes Ritual, das auf drei verschiedene Meridiane einwirkt, um tiefe Entspannung und guten Schlaf zu fördern. Besonders ratsam auch bei Jetlag. Die Behandlung ist eine Kombination von verschiedenen Techniken, die entspannend wirken und einen Zustand der Ruhe in Körper und Geist fördern. Das Ritual wird mit der berühmten und effektiven Aromamischung „Tranquility“ von Comfort Zone durchgeführt, die es auch zum Mitnehmen gibt.

ca. 75 Min. .... € 129,-

### DOLOMITIC-SLEEP-RITUAL

Sanftes Ritual für den vorderen Teil des Körpers und das Gesicht. Diese angenehme Behandlung ist eine Kombination aus leichter Massage, Akupressur und manuellen Mobilisierungen. In Kombination mit einer speziellen Hintergrundmusik hilft dieses Ritual, die Energie zu harmonisieren, Verspannungen zu lösen und so einen besseren Schlaf zu fördern.

ca. 75 Min. .... € 129,-







## SPA FÜR ZWEI

Behandlungen für zwei, bei denen Sie sinnliche Momente von Wohlbefinden, Regeneration und Entspannung mit einem besonderen Menschen teilen.

Die Therapeuten behandeln während der Massage beide Personen, indem sie ihre Positionen tauschen und somit neue Synergien schaffen. Ideal für Paare, Freunde, Mütter und Töchter, Schwestern und Personen, die gerne Zeit miteinander verbringen.

### MEDITERRANEAN EXPERIENCE

Sinnes- und Entspannungserlebnis im kleinen, roten Dampfbad. Naturprodukte, die speziell für den Hammam hergestellt wurden, verwöhnen Sie und verleihen strahlende Haut, indem sie vier unserer Sinne stimulieren. Unter Anleitung des Therapeuten genießen Sie zusammen ein reinigendes Fußbad, ein regenerierendes Handbad und -peeling sowie eine hochwirksame Gesichtsmaske aus Tonerde. Dann finden im türkischen Dampfbad zwei wichtige Behandlungsschritte statt: Sie tragen sich gegenseitig den Heilschlamm auf, der durch den Dampf erweicht und sich auflöst. Anschließend reinigen Sie Ihre Haut mit der schwarzen Seife, die einen regenerierenden Peelingeffekt hat. Es folgen eine erfrischende Dusche, eine feuchtigkeitsspendende Mandel-Handcreme und fein versprühtes Gesichtswasser. Eine entspannende Massage von ca. 20 Minuten rundet das Erlebnis ab.

ca. 80 Min. (Preis für zwei Personen) ..... € 180,-

### Schokomassage (als Ergänzung zur Mediterranean Experience dazubuchbar)

Verbessern Sie den fünften Sinn und genießen Sie nach der Mediterranean Experience eine entspannende Massage mit kosmetischen Schokoladen. Die Schokolade wird aus einer duftenden Körperbutter hergestellt.

ca. 40 Min. (Preis für zwei Personen) ..... € 120,-

### AROMA-MASSAGE FOR TWO

Entspannende Massage mit leichtem Druck, charakterisiert durch die Verwendung von verschiedenen ätherischen Ölen, die nach den persönlichen Bedürfnissen ausgewählt werden. Essenzen wie Lavendel, Niaouli und Geranie entspannen, reinigen und regen den Geist an. Vor der Massage findet ein kurzer Aromatherapie-Test statt, der aufzeigt, welche schlummernden

Fähigkeiten mit Hilfe des entsprechenden Dufts geweckt werden können. Zum Abschluss wird eine kleine Menge des Dufts zum Mitnehmen angeboten.

ca. 50 Min. (Preis für zwei Personen) ..... € 190,-

### **CLOUD-MASSAGE FOR TWO (leichte Massage)**

Entspannungsmassage für Gesicht und Kopf. Gehüllt in den natürlichen Duft der Linie „Nuvola di crema“ wird Stress gelindert und Schlaf erleichtert. Hilft, Verspannungen zu lösen. Eine finale Fußmassage rundet die Behandlung ab.

ca. 50 Min. (Preis für zwei Personen) ..... € 190,-

### **HAPPINESS-MASSAGE FOR TWO (leichte Massage)**

Massage mit der Farbe Orange als Leitthema: Ätherisches Orangenöl in der Luft und ein alchemistisch hergestelltes Massageöl mit orangefarbenen Frequenzen und duftenden ätherischen Ölen begleiten die entspannende Massage.

ca. 50 Min. (Preis für zwei Personen) ..... € 180,-

### **SOUND HEALING FOR TWO - GARDEN-SPA (Klangtherapie)**

Im neuen Spa-Bereich mitten im Garten nimmt die Natur aktiv an den Behandlungen teil: Sie atmen frische Luft ein, beobachten Himmel und Wiesen, lauschen dem Wind, dem Regen oder spüren die wärmenden Sonnenstrahlen. Ein angenehmes Erlebnis, das Sie mit Ihrer liebsten Person teilen können. Die Klangtherapie vereint harmonische Klänge von tibetanischen Klangschalen und handgefertigten Instrumenten mit einem Tanz sinnlicher Düfte.

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

ca. 50 Min. (Preis für zwei Personen) ..... € 100,-

### **HAWAIIAN MASSAGE FOR TWO - GARDEN-SPA**

Entspannende und ansprechende Öl-Massage, inspiriert von der hawaiianischen Massage und geschaffen, um sie mit einem lieben Menschen zu teilen. Im neuen Spa-Bereich im Garten, inmitten der Natur und mit der Choreografie der Therapeuten wird die Massage zu einem unvergesslichen Erlebnis. (Bei außergewöhnlichen Wetterbedingungen wird die Behandlung im Spa durchgeführt.)

ca. 75 Min. (Preis für zwei Personen) ..... € 280,-

### **FREEDOM-SPA-SUITE FOR TWO - DIE SPA-SUITE FÜR ZWEI**

Sinnliches Ritual für Körper und Gesicht, um Energie zu tanken, sich inspirieren zu lassen. Es gibt 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.

ca. 110 Min. (Preis für zwei Personen) ..... € 400,-

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

Schoko- und Weintherapie vereint in einem genüsslichen Ritual in der Spa-Suite für zwei. Wer wählt die Schokolade und wer den Sekt? Das Schoko-Erlebnis besteht aus einer angenehmen Gesichts- und Körpermassage mit kosmetischer Schokolade. Die Weintherapie beinhaltet eine kurze Körperbehandlung mit Produkten aus der Region und anschließend eine Ganzkörpermassage.

ca. 80 Min. (Preis für zwei Personen) ..... € 210,-

### **SALT OF LIFE**

Entdecken Sie die edle Welt der Salze durch eine kleine Verkostung erlesener Salze. Die sich am besten eignenden Salze werden für das entspannende und entgiftende Fußbad und das Ganzkörperpeeling verwendet.

ca. 50 Min. (Preis für zwei Personen) ..... € 160,-

### **TIPP: RETREAT WELLNESS FÜR ZWEI, RETREAT ENERGY & HEALING**

Weitere Einzelheiten finden Sie im Retreat-Book auf den Seiten 25 bis 30 oder erfragen Sie an der Spa-Rezeption.







# NEW LIFE

## WELLNESS FÜR WERDENDE MÜTTER

Der Preidlhof begleitet Sie mit viel Erfahrung und besonderer Aufmerksamkeit während der wunderbaren Zeit der Schwangerschaft. Vom Buffetbereich über die Menüanpassung bis hin zu speziellen Massagen (wie hier angeführt), die von kompetenten Therapeuten durchgeführt werden. Viele unserer Behandlungen sind dieser besonderen Zeit im Leben einer Frau angepasst. Unsere Spa-Managerinnen stehen Ihnen für detailliertere Auskünfte gern zur Verfügung. Massagen werden ab der 12. Schwangerschaftswoche durchgeführt.

### PREGNANCY-MASSAGE

Hochspezialisierte Massage, durchgeführt von Therapeuten, die speziell für Massagetechniken in der Schwangerschaft geschult sind. Nach einem kurzen Beratungsgespräch passt der Therapeut die Massage individuell an Ihre Bedürfnisse an. Besondere Aufmerksamkeiten wie ein spezielles Massagekissen, die Wahl des Massageöls und ein Lavendel- oder Kamillengesichtswasser runden das Erlebnis ab.

ca. 50 Min. .... € 73,-

### LOMI HAPAI

Einfühlsame, angenehme und entspannende Massage, inspiriert von alten hawaiianischen Weisheiten. Die Massage wird mit einem natürlichen Kokosöl von Sabrina, einer erfahrenen Masseurin und Liebhaberin der Lomi-Lomi-Massage, durchgeführt.

ca. 50 Min. .... € 93,-

### SHIATSU IN DER SCHWANGERSCHAFT

Eine Shiatsu-Sitzung, die von unserem Experten, dank seiner umfangreichen Erfahrung als Shiatsuka in gynäkologischen Kliniken, speziell für schwangere Frauen entworfen wurde. Die Behandlung wird personalisiert und hilft, Harmonie, Gelassenheit oder Stärke zu finden.

ca. 80 Min. .... € 150,-

Es ist wichtig, den Schwangerschaftsstatus und auch den Schwangerschaftsmonat in der Buchungsphase mitzuteilen, um die Behandlung zu personalisieren.

Dr. Med. Alexander Angerer



PREIDL  
**MED-SPA**



# MEDICAL WELLNESS

## PREIDL-MED-SPA

Dr. Med. A. Angerer, der medizinische Leiter des Preidlhofs, verfügt über langjährige Erfahrung in der Gesundheitsvorsorge und Diagnostik. Er ist auf Komplementärmedizin, Komplementärpsychologie, Phytotherapie, Homöopathie, Magnetfeldtherapie und Traditionelle Chinesische Medizin spezialisiert. Das Med-Spa ist mit modernster Technik ausgestattet und bietet ganzheitliche Programme zur Genesung und Prävention.

Das Preidlhof-Medical-Spa-Konzept bettet die Grundlagen der Wissenschaft in die neuesten Evolutionen der Komplementärmedizin, Deep Listening und das Wissen um individuelle Dynamiken ein.

### HRV-MESSUNG

Die Herzfrequenzvariabilität (HRV) beschreibt den dynamischen Rhythmus Ihres Herzens und misst die Energieeffizienz Ihres Körpers. Die Kompensationsfähigkeit des Herzens, d. h. sein Vermögen, die Körperfunktionen zu regulieren, ist entscheidend für unser Wohlbefinden.

Neben der Abschätzung der Belastbarkeit des Körpers in gestressten Situationen ermöglicht die HRV-Messung auch eine Verlaufs- bzw. Erfolgskontrolle einer bereits bestehenden Therapie. Die Sensibilisierung für Ihre eigene Körperregulation unterstützt Sie auf dem Weg zu einem nachhaltig gesunderhaltenden Lebensstil.

ca. 25 Min. .... € 98,-  
ca. 50 Min. inkl. ausführlicher Beratung ..... € 196,-

### BERATUNGSGESPRÄCH MIT DR. MED. A. ANGERER

ca. 25 Min. .... € 98,-  
ca. 50 Min. .... € 196,-

### AKUPUNKTUR

Akupunktur mit Dr. Med. A. Angerer, der in langjähriger klinischer Erfahrung und in seiner komplementärmedizinischen Praxis ein wirksames Heilmittel zur Behandlung von Schmerzen und

Energieflussstörungen mit Akupunktur (vorwiegend am Kopf) gefunden hat. (Vor der ersten Sitzung ist ein Beratungsgespräch notwendig.)

ca. 25 Min. .... € 87,-

## INFUSIONEN

Individuell abgestimmte Kombinationen von Vitaminen und Mineralien, deren Mangel festgestellt wurde, werden intravenös verabreicht, um den gesamten Körper sofort zu stärken. Hilft Ihnen bei Stress, saisonaler Grippe oder in besonders schwierigen Zeiten. (Vor der ersten Sitzung ist ein Beratungsgespräch notwendig.)

ca. 20 Min. .... ab € 150,-

## REZEPTE UND BERATUNG

Je nach medizinischem Befund, Herzfrequenzvariabilität oder spezifischem Bedarf können natürliche Nahrungsergänzungsmittel verschrieben und direkt gekauft werden, um eventuelle Defizite im Körper auszugleichen.

ca. 25 Min. .... € 98,-

## PAPIMI

Ein medizinisches Gerät, das die Induktion von elektromagnetischen Impulsen unter hohem Druck direkt in die Zellen des Körpers ermöglicht. Aktiviert und beschleunigt die Selbstheilungskräfte des Körpers und ist die perfekte Unterstützung für die traditionelle und komplementäre Medizin.

ca. 25 Min. .... € 50,-

3 Einheiten zu je ca. 25 Min. .... € 135,-

## 360°-KÖRPERMESSUNG UND BERATUNG MIT DR. MED. A. ANGERER

Mit der BIA-Messung kann die Körperzusammensetzung (Muskelmasse, Fettmasse usw.) bestimmt werden. Nach der Messung folgt ein ausführliches ärztliches Beratungsgespräch.

ca. 50 Min. .... € 196,-

## PREIDL-CONTOURING

Eine medizinische Behandlung, die auf einem neuen Ansatz basiert, um mögliche 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. Durch fundiertes Fachwissen im Bereich der ästhetischen Medizin werden hervorragende Ergebnisse erzielt, indem Fettzellen selektiv und dauerhaft zerstört werden. Es können gezielt Fettpölsterchen in unliebsamen Zonen behandelt werden.



Nach einem ersten Gespräch mit Dr. Med. A. Angerer zur Festlegung der zu behandelnden Bereiche findet die Behandlung im komfortablen Preidl-Med-Spa statt und beinhaltet individuelle Empfehlungen für einen gesünderen Lebensstil.

..... ab € 750,-

### **Kostenlose Beratung**

Kostenlose ärztliche Beratung zur Überprüfung oder Planung der individuellen Ziele und zur Definition der zu modellierenden Körperpartien (ca. 25 Min.).

### **VELASHAPE**

Dank einer Kombination der physikalischen Wirkung von Hochfrequenzstrom, Vakuum, Gewebe- und Infrarotmanipulation werden die Hauptursachen von Cellulite, wie lokale Fettvermehrung, Elastizitätsverlust des Bindegewebes, Verringerung der lokalen Mikrozirkulation und Lymphödeme, in einer einzigen Sitzung behandelt. Velashape ist das einzige therapeutische System, das dank seiner nachgewiesenen wissenschaftlichen Wirksamkeit von der FDA (Food and Drug Administration) für die Behandlung von Cellulite und für die Umfangreduktion zugelassen ist. Klinische Studien belegen eine durchschnittliche Verringerung des Körperumfangs von 5,93 cm am Gesäß, 2,50 cm am Oberschenkel und 7,37 cm am Bauch. Bei Velashape handelt es sich um eine einfache, komfortable und absolut schmerzfreie Behandlungsmethode ohne Operation oder Ausfallzeiten. Die Behandlung ähnelt einer sanften Massage des Tiefengewebes.

ca. 15 Min. (für jedes zu behandelnde Areal) ..... € 58,-

### **RHEUMATHERAPIE MIT THERMALWASSER**

Das Naturser Thermalwasser Kochenmoos wird auch im Spa für Therapien verwendet. Besonders der schmerzlindernde Effekt bei Rheuma wurde bei der medizinischen Studie nachgewiesen.

#### **TIPP: RHEUMAPAKET**

Arztvisite inkl. HRV-Messung

10 Thermalbäder à 20 Min. (innerhalb 2–3 Wochen), Nachruhen im Ruheraum ca. 30 Min.

2x Nutzung des Fitnessraums

Teilnahme an 2 Bewegungseinheiten in der Gruppe

Ärztliche Nachbesprechung

€ 530,-





# SEMIPERMANENTE KOSMETIK

## GOODBYE STYLING- UND SCHMINKROUTINE

So natürlich wie dezent geschminkt. Die moderne „semipermanente Kosmetik“ unterstreicht Ihre natürliche Schönheit und verleiht Ihrem Gesicht mehr Ausdruck ohne tägliche Routine.

Durch minimalinvasive Einbringung von hochwertigen Farbpigmenten in die Dermis sowie langfristige Formgebung von Härchen unterstützen die Behandlungen die erwünschte Akzentuierung verschiedenster Gesichtszonen. Angefangen von supernatürlichen „Soft-Hair-Brows“ über angesagte „Blush-Lips“ bis hin zu formvollendeten schwungvollen Wimpern.

„Semipermanentes Make-up“ ist schmerzfrei möglich und hat dank der neuesten Techniken keinerlei Ausfallzeit zur Folge. Nach der Behandlung sind Sie sofort wieder gesellschaftsfähig und Sie können die folgenden Tage in vollen Zügen genießen.

### LIFTINGS – LIFT YOU UP

|   |         |
|---|---------|
| Lashlifting inkl. Farbe, ca. 1 Std. ....      | € 80,-  |
| Browlifting inkl. Brow-Henna, ca. 1 Std. .... | € 80,-  |
| Kombilifting inkl. Farbe, ca. 1,5 Std. ....   | € 140,- |

### BB-GLOW – SHINE LIKE A STAR

|   |         |
|---|---------|
| Behandlung inkl. Seren & Maske, ca. 1,5 Std. .... | € 180,- |
|---|---------|

### LIPS – KISS PROOF

|                             |         |
|-----------------------------|---------|
| Blush-Lips, ca. 3 Std. .... | € 400,- |
|-----------------------------|---------|

### BROWS – EMPOWER YOUR VIEW

|                                  |         |
|----------------------------------|---------|
| Soft-Hair-Brows, ca. 3 Std. .... | € 420,- |
| Powder-Brows, ca. 3 Std. ....    | € 350,- |
| Kombi-Brows, ca. 3 Std. ....     | € 450,- |

### EYES – ALL ABOUT THE LOOK

|  |         |
|--|---------|
| Wimpernkranzverdichtung (oben oder unten), ca. 2 Std. .... | € 270,- |
| Wimpernkranzverdichtung (oben und unten), ca. 2 Std. ....  | € 350,- |
| Eyeliner (oben oder unten), ca. 2 Std. ....                | € 350,- |
| Eyeliner (oben und unten), ca. 2 Std. ....                 | € 420,- |



# LIFE-COACHING & HYPNOSE

Coaching bzw. Hypnose ist ein Zentrieren der Gedanken auf unsere Schwachstellen, ein Erkennen und ein zielorientiertes, individuelles Verändern unserer Verhaltensmuster.

## COACHING

Durch mentales Training stärken Sie Ihre Persönlichkeit, unterstützen Sie Ihr positives Denken und überwinden eigene Blockaden.

- ca. 50 Min. .... € 75,-
- ca. 80 Min. .... € 115,-

## HYPNOSE

Durch Hypnose erlangen Sie Zugang zu verlorenem Wissen in Ihrem Unterbewusstsein, um dadurch Blockaden zu lösen.

- ca. 50 Min. .... € 75,-
- ca. 80 Min. .... € 115,-
- ca. 120 Min. .... € 170,-

## HYPNOTISCHE TRAUMREISE

Eine hypnotische Traumreise ermöglicht Ihnen eine maximale Tiefenentspannung, um allgemeine Stressfaktoren in allen Bereichen zu mindern, zu verändern oder zu lösen.

- ca. 50 Min. .... € 75,-



# FARB- & STILBERATUNG

Wenn Sie die Farb- und Modestilberatung erst einmal kennen und anwenden, werden Sie für jede Gelegenheit aus der Vielfalt der Modewelt gezielt Ihre persönliche Wahl treffen und sich darin wohl fühlen.

Die Farbberatung schafft ein bewusstes Umgehen mit den Farben und gibt Sicherheit, welche Farben ideal zum Hauttyp passen und Sie frisch und strahlend aussehen lassen. Dadurch wird der Aufbau einer längerfristigen Garderobe ermöglicht. Sie vermeiden Fehleinkäufe und sparen Zeit, Geld und Ressourcen.

Bei der Stilberatung erarbeiten wir Ihre individuelle Stilmischung und die bewusste Anwendung von Kleiderstilen, Materialien/Stoffen, Musterungen, Accessoires.

## FARB- UND MODESTILBERATUNG INKL. MAKE-UP

inkl. ausführlichem Dossier und Farbpass

ca. 3–3,5 Std. .... € 340,-

## FARBBERATUNG INKL. FIGURANALYSE ODER MAKE-UP

inkl. Farbpass

ca. 80 Min. .... € 170,-

## STILANALYSE

inkl. ausführlichem Dossier

ca. 80 Min. .... € 170,-



## DEEP SEA RELAX & EXPAND

Erleben Sie etwas ganz und gar Neues, lassen Sie sich auf eine Erfahrung ein, die Abstraktion und Form miteinander verbindet, absorbieren Sie die Schwingungen der Klänge und die Energie der Farben an einem Ort, an dem der Geist nichts tun oder interpretieren muss und sich daher entspannen und Raum für Kreativität schaffen kann.

Deep Sea, eine preisgekrönte technologische Innovation, die weltweit einzigartig ist, ist ein Raum für sich. Er wurde von Daniel Lathan, einem visionären und originellen Audiologen und kreativen Genie, geschaffen. Um diesen Ort ohne Zeit und Raum zu gestalten, tauchte er wochenlang darin ein, baute Tonwiedergabegeräte, isolierte den Raum, brächte ihn zum Schweben und ließ sein Wissen in den Bereichen Psychologie, Meditation, Kreativität, Entspannung, Design und Persönlichkeitsentwicklung in ein einzigartiges Wunder einfließen.

### **DEEP-SEA-ROOM (Sauna-Tower, 1. Stock)**

Wählen Sie das Programm, das am besten zu Ihnen passt! Alle Programme sind das Ergebnis eines Algorithmus und ändern sich immer wieder. Betreten Sie den Raum, nehmen Sie Platz und reisen Sie zwischen Geist und Materie. Bleiben Sie am Ende noch kurz im Vorraum, bis das Licht die Wirkung der aufgehenden Sonne nachahmt und Ihnen hilft, „mit beiden Beinen auf den Boden“ zurückzukehren.

ca. 15 Min. (2 Eintritte) ..... € 19,-



# SPA- ETIKETTE





## BERATUNG

Unsere Spa-Managerinnen Alessandra und Sabrina erwarten Sie täglich, jeweils von 8:30 Uhr bis 19:30 Uhr, in der Spa-Abteilung.

Das Beratungsgespräch mit Dr. Med. A. Angerer kann während und nach Ihrem Aufenthalt gebucht werden, damit Sie Ihre Therapie auch zu Hause fortsetzen können.

## BUCHUNG DER ANWENDUNGEN

Unser Terminkalender füllt sich oft sehr schnell. Wir bitten Sie deshalb, die gewünschten Behandlungen schon vor Ihrer Anreise zu buchen. Kurzfristige Buchungen tätigen Sie bitte vor Ort, direkt an der Spa-Rezeption.

## FÜR SIE PERSÖNLICH

Die Betreuung unserer Gäste ist uns sehr wichtig. Um die Behandlungen auf Ihre individuellen Bedürfnisse abstimmen zu können, bedarf es einiger Vorinformationen.

## BEKLEIDUNG UND VORBEREITUNG

Zur Anwendung erscheinen Sie am besten im Bademantel mit Badesandalen und Badeanzug/Badehose. Bei den meisten Behandlungen stellen wir Ihnen einen Einweg-Slip zur Verfügung. Sollten Sie eine **Shiatsu-Behandlung** gebucht haben, bitten wir Sie, im Trainingsanzug oder in bequemer Sportbekleidung (Baumwolle/Naturmaterialien) zu erscheinen.

In unserem Team arbeiten Therapeutinnen und Therapeuten mit nachgewiesener Professionalität und großer Erfahrung. Sie werden Ihnen anhand ihrer Spezialisierung zugewiesen.

Bitte lassen Sie Ihre Wertsachen im Zimmersafe. Die Verwendung von Mobiltelefonen ist im gesamten Spa-Bereich nicht gestattet. Bitte erscheinen Sie 5 Minuten vor Ihrem Behandlungstermin an der Spa-Rezeption, damit wir die Dauer Ihrer Behandlung nicht verkürzen müssen.

## STORNIERUNG

**Terminstornierungen oder -verschiebungen** sind bis 24 Stunden vor Ihrer Behandlung kostenfrei möglich, danach stellen wir Ihnen 100 % des Preises der gebuchten Behandlungen in Rechnung.

## KOSTENRÜCKERSTATTUNG

Schon gewusst? So können Sie in drei Schritten Ihre Behandlungskosten erstattet bekommen.



**1**

Fragen Sie bei Ihrem Hausarzt nach einem Rezept für Massagen und Therapie.



**2**

Bringen Sie das Rezept mit in den Preidhof und erhalten Sie therapeutische Behandlungen.



**3**

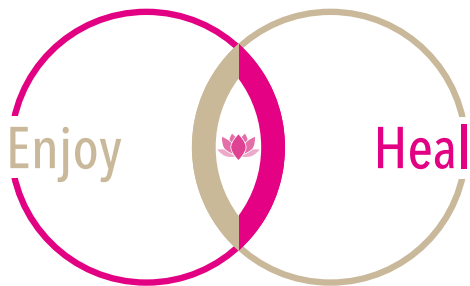
Reichen Sie die Bestätigung der medizinischen Leistungen bei der Krankenkasse ein – warten Sie auf das Geld.

Wir beraten Sie gern persönlich und helfen bei der Abwicklung. Vereinbaren Sie am besten gleich Ihren Termin an der Spa-Rezeption.

Wir weisen darauf hin, dass der Preidhof im Falle mangelnder Rückerstattung **keine Haftung** übernimmt.



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



# AUFBLÜHEN · FIORIRE · FLOURISH THE PREIDLHOF WAY



\*\*\*\*\*  
**PREIDLHOF**  
Luxury DolceVita Resort

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

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

**www.preidhof.com**

**DOLCE VITA  
HOTELS®**  
FIRST CHOICE IN SÜDTIROL

**Belvita**  
LEADING WELLNESSHOTELS SÜDTIROL

**PREMIUM  
SELECTION®**



mehr erleben  
**naturns**  
bei Meran



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