

EINTAUCHEN UND LOSLASSEN

Spa und Wellness Angebote



Traube Post
HOTEL AM RESCHENSEE

HERZLICH WILLKOMMEN IM VIVANA SPA.
DEM RÜCKZUGSORT FÜR KÖRPER UND SEELE.

Wir nehmen Sie mit auf eine ganz persönliche Wohlfühlreise in die anregende Welt der gesunden Entspannung. In unserem Vivana Spa verbinden wir uraltes Wissen mit modernsten Anwendungen und hochwertigen Pflegeprodukten. Freuen Sie sich auf die stilvolle Kombination von vitalisierenden Spa-Treatments und echter Expertise – auf stille Momente des Glücks, die nur Ihnen gehören und noch lange nachwirken: innen und außen.

Wir wünschen einen schönen Aufenthalt und unvergessliche Momente der Erholung. Ihre Spa- und Wellnessleiterin Sina und das gesamte Team der Traube Post.





Terminvereinbarung: um Ihren Terminwünschen gerecht werden zu können, bitten wir Sie, Ihre Termine rechtzeitig zu reservieren – gerne auch schon vor Ihrer Anreise. Unser Spa-Team ist von Montag bis Samstag für Sie da.

Annullierung: Absagen eines Termins sind nur bis zu 24 Stunden vorher kostenlos möglich, nach dieser Frist werden 80 % der gebuchten Anwendung verrechnet. Bei No-Show und Verspätung wird der Gesamtwert der Behandlung in Rechnung gestellt.

Wo Sie uns finden: Unsere Behandlungsräume befinden sich alle im 3. Stockwerk des neuen Hoteltraktes. Gerne erwarten wir Sie im Wartebereich hinter der Spa Rezeption.

Verspätung: Nehmen Sie sich Zeit für sich. Bei Verspätung verkürzt sich Ihre gebuchte Anwendung, es wird jedoch der volle Preis verrechnet.

Nachruhezeit: Unsere Behandlungen sind inklusive der nachfolgenden Ruhezeit angegeben.

Kleiderordnung: Wir empfehlen Ihnen, im Bademantel und mit Badesandalen zu erscheinen; gerne erhalten Sie von uns Einwegslips. Schmuck bitte vorher ablegen. Wir übernehmen keine Haftung bei Verlust.

Gutscheine: Gutscheine gelten pro Person und dürfen nicht an andere weitergegeben werden.

Gesundheit geht vor: Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Bitte informieren Sie uns frühzeitig über aktuelle Beeinträchtigungen, Krankheiten, Allergien, Diabetes und auch Schwangerschaft.

Bitte beachten Sie, dass alle unsere Anwendungen weder medizinisch, noch therapeutisch sind.

Inhaltsverzeichnis

	Allgemeine Informationen	04
	Yoga- und Achtsamkeitsprogramm	06
	Gesichtspflege TEAM D ^R JOSEPH	08
	Rundum schön, Augen & Haut	12
	Hand- und Fußpflege	14
	Kraft der Alpen	16
	Massagen	20
	Ohrkerzenbehandlung	28
	Teenager und Kids	29
	Für werdende Mütter	29
	Verwöhnpakete	30
	Day Spa	36
	Gutscheine schenken	38



KÖRPER UND SEELE IM EINKLANG

Yoga- und Achtsamkeits-Programm

In einer Welt, die immer schneller und lauter wird, entdecken viele Menschen Yoga als kraftvolle Quelle für innere Balance. Die jahrtausendealte Praxis vereint mehrere Aspekte: achtsame Körperhaltungen (Asanas), bewusstes Atmen (Pranayama), Meditation (Dhyana) und eine innere Haltung der Achtsamkeit. Besonders bei Stress und stressbedingten Beschwerden entfaltet Yoga seine wohltuende Wirkung – körperlich, mental und emotional.

INDIVIDUELLE PRIVATSTUNDE

Egal ob körperliche oder emotionale Themen, in dieser Privatstunde erstellen unsere Yogaexpertinnen eine individuell auf Sie und Ihre Bedürfnisse abgestimmte Praxis.

Dauer ca. 75 min	Preis € 93,-
Dauer ca. 90 min	Preis € 120,-
Jede weitere Person	Preis € 15,-

HEAD.RELEASE

Ideal für alle, die Kopfschmerzen durch Verspannungen im Kopf-Nacken- Schulterbereich öfters plagen. In dieser praxisorientierten Stunde bekommen Sie Techniken an die Hand, durch die sie diese nachhaltig durch Körperarbeit lindern, vorbeugen oder gar lösen können. Inkl. 5 Minuten Nachruhezeit (Savasana).

Dauer ca. 60 min	Preis € 78,-
-------------------------	---------------------



PRIVATE SOUND HEALING SESSION

Ideal für alle, die sich nach innerer Heilung, tiefer Entspannung und seelischer Klarheit sehnen. Die Klänge wirken über feine Vibrationen, die den Körper in Resonanz versetzen, das Nervensystem beruhigen und das Energiesystem harmonisieren. Dabei entsteht ein Zustand tiefer Ruhe, in dem Regeneration, Loslassen und emotionale Verarbeitung möglich werden. Besonders unterstützend bei Erschöpfung, Schlaflosigkeit oder dem Wunsch nach mehr innerer Ausrichtung. Inkl. 5 Minuten Nachruhezeit im Liegen (Savasana).

Dauer ca. 25 min	Preis € 45,-
Dauer ca. 50 min	Preis € 79,-
Jede weitere Person	Preis € 15,-

CYCLE.HARMONY

Ideal für alle Frauen, welche öfters unter Zyklusbeschwerden oder Menopause leiden. In dieser praxisorientierten Stunde lernen Sie die 4 Zyklusphasen kennen und wie sie unter Anwendung von verschiedenen Techniken und Theorien mehr im Einklang mit diesen leben. Inkl. 5 Minuten Nachruhezeit (Savasana).

Dauer ca. 60 min	Preis € 78,-
-------------------------	---------------------

Bitte informieren Sie uns vor der Stunde über gesundheitliche Beschwerden. Schwangere können leider nicht teilnehmen, da wir derzeit kein pränatales Yoga anbieten.



HIGHTECH NATURAL COSMETICS
TEAM D^R JOSEPH
 SÜDTIROL



HIGHTECH NATURAL COSMETICS

Gesichtspflege TEAM D^R JOSEPH

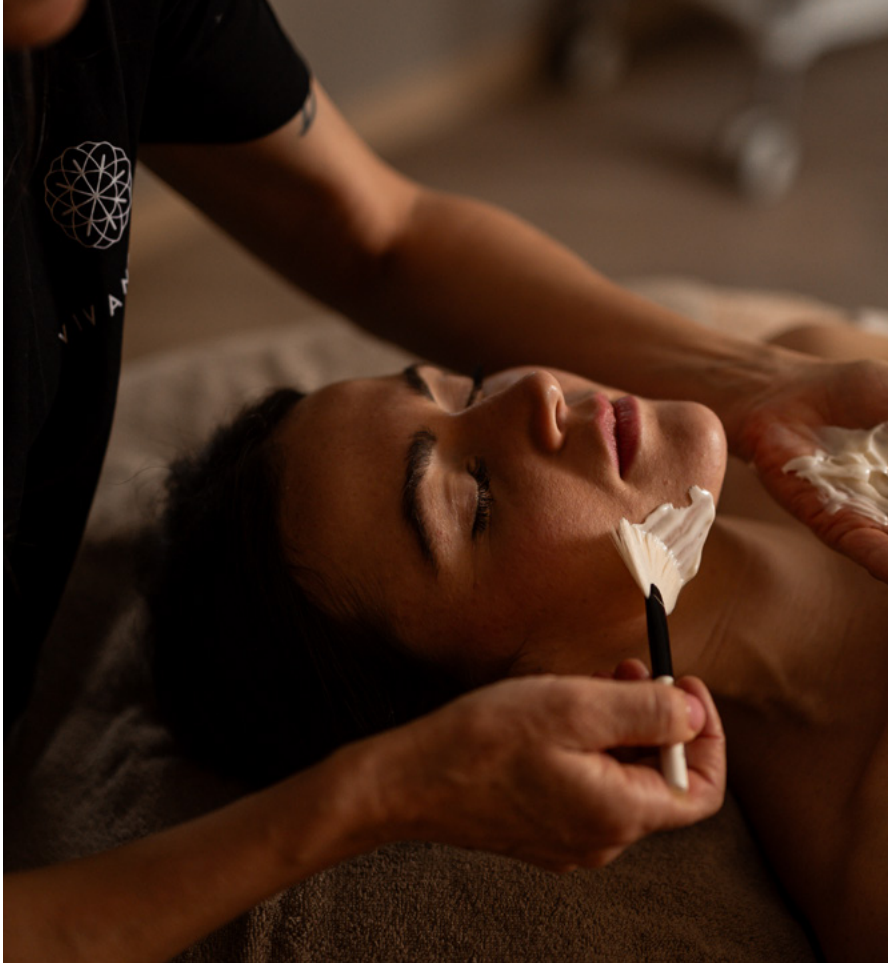
Die visionären Pflegeprodukte von TEAM D^R JOSEPH stehen für individuelle Schönheitspflege, die auf den Grundlagen wissenschaftlicher Erkenntnisse basiert. Die manuellen Behandlungsmethoden werden ideal auf Ihr Hautbedürfnis abgestimmt und setzen in den Tiefen des Gewebes an. Dabei wird der Hautstoffwechsel optimal ausbalanciert und das Nervensystem wird beruhigt, während Mimik und Fließgleichgewicht harmonisiert werden. Gleichzeitig wird die Mikrozirkulation normalisiert, was für ein lang anhaltend gutes Hautgefühl sorgt. Entdecken Sie es selbst!

Methode TEAM D^R JOSEPH Gesicht

Nach der Ausreinigung erfolgt die Hautdiagnostik, die von Peeling, Serum und Maske gefolgt und mit anschließender Tagespflege vollendet wird.

Die besonderen Highlights dieser Behandlungen

01. Feuchtwarme Kräuter-Dampfkompresen machen Ihre Haut aufnahmebereit und dienen ideal zur Vorbereitung auf eine wirkstoffintensive Behandlung.
02. Eine sanfte Massage stimuliert & festigt Ihr Unterhautgewebe.
03. Tiefenreinigung mit verschiedenen Techniken, die auf ihren Hauttyp zugeschnitten sind sorgen für einen maximalen Effekt und sind dabei sanft und schonend.



INTENSIV REINIGENDE GESICHTSBEHANDLUNG

Wir beginnen mit einer sanften Massage, gefolgt von feuchtwarmen Kräuter-Dampfkompresen und einem wohltuenden Peeling. Danach erfolgen das Ausreinigen mit Schröpfgläsern und eine Tiefenreinigung. Anschließend wird die tonifizierende Gesichtspackung aufgetragen, gefolgt von Peel-off-Maske und der hautspezifischen Tagespflege – für einen sichtbar frischeren Teint.

Dauer ca. 50 min | **Preis** € 78,-

TIEFENWIRKSAME SCHÖNHEITSPFLEGE

Unser Verwöhnprogramm nach der Methode TEAM D^R JOSEPH: mit Hautdiagnostik, lymphstimulierender Massage, Kräuter-Dampfkompresen, Peeling, Tiefenreinigung mit Schröpfgläsern, Augenbrauen-Fassonieren, Spezial-Serum, Gesichtsmassage, Intensivmaske und einer abschließenden individuellen Tagespflege mit hochwirksamen natürlichen Aktivstoffen für eine gesunde und intensiv gepflegte Haut.

Dauer ca. 80 min | **Preis** € 105,-

pureness. recreation. protection.

Erleben Sie selbst die individuelle Schönheitspflege nach der Methode von TEAM D^R JOSEPH.

INTENSIVBEHANDLUNG & BIODYNAMISCHES LIFTING

Gönnen Sie sich das ganzheitliche Maximumprogramm, das Ihren aktuellen Hautbedürfnissen angepasst wird. Mit dieser einzigartigen Schönheitsbehandlung mit Hautdiagnostik, lymphstimulierender Massage, Kräuter-Dampfkompresen, Peeling, Tiefenreinigung mit Schröpfgläsern, Augenbrauen-Fassonieren, Spezial-Serum, bioenergetischer Blütenstempel-Lifting-Massage, Intensivmaske und einer abschließenden individuellen Tagespflege fühlt sich Ihre Haut jugendlich schön, sanft und einfach unwiderstehlich gut an.

Dauer ca. 110 min | **Preis** € 144,-



EXPRESS POWER LIFTING FÜR DEN MANN

Mit Hautdiagnostik, lymphstimulierender Massage, Kräuter-Dampfkompresen, Peeling, Tiefenreinigung, Spezial-Serum, Intensivmaske mit Gesichtsmassage und einer abschließenden individuellen Tagespflege für eine kraftvolle und gepflegte Ausstrahlung.

Dauer ca. 50 min | **Preis** € 78,-



RUNDUM SCHÖN

Strahlende Augen. Zarte Haut.

STRAHLENDE AUGEN

Augenbrauen regulieren	Dauer ca. 20 min Preis € 17,-
Augenbrauen färben	Dauer ca. 15 min Preis € 15,-
Wimpern färben	Dauer ca. 20 min Preis € 17,-
alle 3 im Paket	Dauer ca. 45 min Preis € 42,-

STREICHELZART: DEPILATION

Beine komplett	Dauer ca. 45 min Preis € 42,-
Beine bis Knie	Dauer ca. 25 min Preis € 27,-
Bikinizone	Dauer ca. 25 min Preis € 27,-
Rücken oder Brust	Dauer ca. 25 min Preis € 32,-
Oberlippe oder Kinn	Dauer ca. 15 min Preis € 10,-
Achseln	Dauer ca. 15 min Preis € 16,-

PEELING

Abgestorbene Hautschüppchen werden schonend entfernt. Dadurch wird Ihre Haut besonders aufnahmefähig für anschließend aufgetragene Pflegeprodukte. Auf sanfte Weise werden die Poren verfeinert. Ihre Haut wird elastischer und samtig weich.

Wählen Sie aus erlesenen Essenzen:

Heublumen, Bergarnika und Rosmarin,
Biopir-Johanniskraut, Zirbe und Honig

Dauer ca. 25 min | **Preis** € 37,-

Unsere Empfehlung

Kombinieren Sie unsere Massagen mit einem Peeling und/oder einer Soft-Pack-Anwendung. Dies macht die Massagen noch effektiver und entspannender.



ENTSPANNUNG UND PFLEGE

Pflege für schöne Hände und Füße



HANDPFLEGE

Maniküre	Dauer ca. 40 min Preis € 52,-
Maniküre mit Lack	Dauer ca. 45 min Preis € 59,-
Maniküre mit French Lack	Dauer ca. 50 min Preis € 62,-
Maniküre mit Shellac	Dauer ca. 80 min Preis € 69,-
Maniküre mit French Shellac	Dauer ca. 80 min Preis € 72,-
Shellac entfernen	Dauer ca. 25 min Preis € 15,-

FUSSPFLEGE

kleine Pediküre	
nur Nagelpflege	Dauer ca. 50 min Preis € 59,-
Pediküre inkl. Behandlung von Hornhaut, Schrunden etc.	Dauer ca. 75 min Preis € 67,-
Pediküre mit Lack	Dauer ca. 80 min Preis € 74,-
Pediküre mit French Lack	Dauer ca. 80 min Preis € 77,-
Pediküre mit Shellac	Dauer ca. 80 min Preis € 79,-
Pediküre mit French Shellac	Dauer ca. 80 min Preis € 82,-
Shellac entfernen	Dauer ca. 25 min Preis € 15,-

SEIDIG ZART

Sanftes Peeling und pflegende Packung für Hände oder Füße

ohne Massage, **Dauer** ca. 25 min | **Preis** € 31,-

mit Massage, **Dauer** ca. 50 min | **Preis** € 46,-



ERLEBNIS FÜR DIE SINNE

Spüren Sie die
Energie der Natur



KRAFT DER ALPEN

Alpine Premium-Behandlungen

ZIRBENMASSAGE

Die Zirbenmassage startet mit dem Auftragen einer feinen Zirbenlotion, welche die Basis für eine Massage mit angenehm erwärmtem Zirbenholz schafft. Mit der Zirben-Rolle und den ergonomisch angepassten Zirbenstäbchen werden Muskelverspannungen effektiv behandelt, der Muskeltonus ausgeglichen und Verklebungen im Gewebe gelöst.

Dauer ca. 25 min | **Preis** € 58,-

Dauer ca. 50 min | **Preis** € 82,-

BERGARNIKA-WADLMASSAGE

Geeignet direkt nach sportlichen Aktivitäten zur Lockerung der Muskulatur: Damit Sie morgen gleich wieder durchstarten können.

Dauer ca. 20 min | **Preis** € 39,-

HEUPEELING & HEUBAD

Baden im Heu und man fühlt sich wie neu: Eine alte Südtiroler Tradition! Der ganze Körper wird zuerst mit einem Heu Peeling von Schmutz und abgestorbenen Hautschuppen gereinigt und anschließend in warmes Grauner Almheu eingewickelt. Durch die Wärme der Wanne öffnen sich die Poren, somit gelangen die heilenden Stoffe des Heus über Haut und Atemwege in den Körper. Sie wirken entschlackend und hautreinigend. Bei Muskelverspannungen, Hexenschuss und Ischiasbeschwerden wirkt die Anwendung schmerzlindernd.

Dauer ca. 45 min | **Preis** € 52,-



KRÄUTERBÄDER

Unsere Kräuterbäder bieten ein schwebeloses Gefühl im Trautwein-Wasserbett. Die Wärme entspannt die Muskeln und öffnet die Poren und die Wirkstoffe der Bio Kräuter können ihre Wirkung entfalten & das Immunsystem stärken.

Lavendel und Thymian

zellerneuernd, beruhigend,
entschlackend, antibakteriell

Rose und Kamille

entlastend, lindernd,
harmonisierend, ausgleichend

Zypresse und Fichtenknospen

tonisierend, wohltuend,
belebend, anregend

Melisse und Holunder

lösend, harmonisierend,
reizlindernd, beruhigend

Dauer ca. 20 min | **Preis** € 34,-



DETOX UND REVITALISIERUNG

**Straffend, tonisierend,
entschlackend**

DAS INNOVATIVE BAUCH-WOHLFÜHLPROGRAMM

Das ganzheitlich wirksame Programm hilft dabei, den Bauchraum zu entstauen und die Darmperistaltik zu stimulieren. Dies führt zu einer fühlbaren inneren Funktionssteigerung Ihrer Körpermitte, einer Verbesserung des Tonus und einer Straffung der Konturen.

ohne Algenbad, Dauer ca. 50 min | Preis € 72,-

mit Algenbad, Dauer ca. 75 min | Preis € 98,-

DAS INNOVATIVE CELLULITE-PROGRAMM

Diese hochwirksame Kombination aus diversen Anwendungen wie Peeling, Algenbad, Schröpfungsglasbehandlung und modulierter Cellulite-Massage wirkt sich langfristig positiv auf Ihr Hautbild aus.

ohne Algenbad, Dauer ca. 50 min | Preis € 72,-

mit Algenbad, Dauer ca. 75 min | Preis € 98,-

ALGENPACKUNG

Die Behandlung mit hochwirksamen Algen ist in vielen Ländern seit Langem bekannt. Die Algen wirken entgiftend, straffend und stärkend. Tun Sie Ihrer Haut einen Gefallen und verwöhnen Sie sich mit diesem herrlichen Bad.

Dauer ca. 20 min | Preis € 36,-

CHAKRA: INNER BALANCE

Ihr persönlicher Weg zu Harmonie und innerer Balance. Diese Komposition aus sanft duftenden, reinen Chakrenölen, gezielte, auf Ihre 7 Energiezentren wirkende Massagegriffe und der Einsatz von Edelsteinen und Klangschalen wirken tief entspannend. Ein besonderes Behandlungserlebnis, das Ihr Körperbewusstsein fördert und Freude schenkt!

Dauer ca. 50 min | Preis € 72,-

LYMPH-STIMULIERENDE MASSAGE

Diese angenehme und sehr sanfte Anwendung regt die Zirkulation Ihres Organismus an und sorgt dafür, dass angestaute Gewebsflüssigkeit abtransportiert wird.

Beine | Dauer ca. 25 min | Preis € 56,-

Hals und Gesicht | Dauer ca. 25 min | Preis € 56,-

UNSER TIPP FÜR SIE

*Noch wirkungsvoller ist eine Massage, wenn
Sie Ihren Körper vorher leicht erwärmen.*

**Zum Beispiel mit einer Fango-,
Kräuter- oder Heupackung in
unserer Thermo-Spa-Liege."**

FÜR KÖRPER UND GEIST

Wirkungsvolle Massagen



KLASSISCHE MASSAGEN

Tiefenwirksamer Genuss

KLASSISCHE GANZKÖRPERMASSAGE

Erleben Sie die wohltuende Wirkung auf den ganzen Körper, während Sie entspannen, genießen und sich einfach nur wohlfühlen.

Dauer ca. 50 min | **Preis** € 78,-

TEILMASSAGE

Bei dieser Teilkörpermassage werden Verspannungen im jeweiligen Bereich durch klassische Massagetechniken gelöst.

Dauer ca. 25 min | **Preis** € 53,-

RÜCKEN-INTENSIV-MASSAGE

Diese intensive Massage mit Schröpfglasbehandlung ist ideal, wenn Sie unter verspannungsbedingten Schmerzen im Rücken- und Nackenbereich leiden

Dauer ca. 25 min | **Preis** € 58,-

AROMATHERAPEUTISCHE MASSAGE

Klassische Ganzkörpermassage mit aromatherapeutischem Effekt. Unsere Mitarbeiterin sucht mit Ihnen gemeinsam nach einem ätherischen Öl, welches zu ihren Bedürfnissen und ihrer aktuellen Lebenssituation passt und Sie unterstützt!

Dauer ca. 25 min | **Preis** € 58,-

Dauer ca. 50 min | **Preis** € 82,-



PREMIUM MASSAGEN

Auserlesene Treatments, besondere Augenblicke

INDIVIDUELLE WOHLFÜHLMASSAGE

Noch nicht ganz sicher, welche Massage es sein darf? Dann haben wir genau das Richtige für Sie! Bei einem kurzen Vorgespräch werden die Behandlungsschwerpunkte besprochen. Anschließend erfolgt eine individuelle Massage, bei welcher wir uns auf Ihre Problembereiche konzentrieren. Sie wählen die Massagestile, Öle sowie die Behandlungsdauer verschiedener Zonen.

Dauer ca. 50 min | **Preis** € 86,-

Dauer ca. 75 min | **Preis** € 119,-



SPORTMASSAGE DELUXE

Hochwertiger Arnika-Sportbalsam in Kombination mit kräftigen Massagegriffen wirkt aktivierend und fördert die Durchblutung des gesamten Bewegungsapparats nach einem anstrengenden Sporttag. Die kraftvolle Mischung aus intensiven Techniken und der natürlichen Heilwirkung von Arnika lindert Muskelverspannungen, unterstützt die Regeneration und bringt neue Energie in müde, beanspruchte Muskeln. Ideal, um den Körper nach sportlicher Belastung zu revitalisieren und nachhaltig zu entspannen.

Dauer ca. 75 min | **Preis** € 105,-

RÜCKENINTENSIV JOHANNES SALCHENEGGER

Zusammengestellt aus Elementen der klassischen Massage. Einzelne Griffelemente aus Faszientechniken, Triggerpunktmassage und das Schröpfen erzielen eine tiefe Entspannung der Muskulatur des Rückens. Durch die Intensität und Technik dieser Massage erreicht man eine Aktivierung des Energieflusses im Rücken, verbesserte Beweglichkeit der Wirbelsäule und des Kopfes, und ein Lösen der Grundspannung der Rücken-, Nacken- und Lendenmuskulatur.

Dauer ca. 45 min | **Preis** € 84,-

CHINESISCHE FUSSZONENMASSAGE

Diese Massage ist, anders als die klassische Fußzonenmassage, eine ganzheitliche Wellnessmassage, die auf den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) basiert. Nach der TCM beginnen und enden sechs der wichtigsten Meridiane an den Füßen, weshalb sie als „Wurzel der Lebensenergie“ gelten. Durch gezielte Aktivierung dieser Punkte wird Lebensenergie wieder aufgebaut, und das gesamte Energiesystem harmonisiert. Diese Massage bringt tiefes Wohlbefinden, unterstützt die innere Balance und fördert ein nachhaltiges Gefühl von Leichtigkeit und Vitalität.

Dauer ca. 50 min | **Preis** € 82,-



RESONANZ DORSALIS:

ANSPRUCHSVOLLES RÜCKENPROGRAMM

Diese aufbauende Rückenbehandlung mit hochwirksamen natürlichen Wirkstoffen und einer auf Sie angepassten Massage löst Verspannungen der Rückenmuskulatur und verbessert Ihre Wirbelsäulen-Dynamik. Mit Klangschalen und Schröpfungsglasbehandlung.

Dauer ca. 50 min | **Preis** € 82,-

KOMBI-MASSAGE

Eine Kombination aus einer Fußmassage und einer Nacken-Rücken-Massage schafft Wohlbefinden und lang anhaltende Entspannung.

Dauer ca. 50 min | **Preis** € 78,-

DEEP RELAX STONE MASSAGE

Genießen Sie die faszinierende Kombination aus Energiebehandlung und heißen Basaltsteinen mit einer wohltuenden Massage. Dabei werden die sieben Energiezentren mit speziellen ätherischen Ölen stimuliert – für spürbar mehr Ausgeglichenheit.

Dauer ca. 45 min | **Preis** € 82,-

Dauer ca. 75 min | **Preis** € 116,-



LOMI LOMI NUI

Die Lomi Lomi Massage ist eine traditionelle hawaiianische Massage, die nicht nur körperliche Entspannung, sondern auch geistige und spirituelle Harmonie fördert. Die fließenden Bewegungen und der homogene Druck der Massage helfen dabei, Muskelverspannungen zu lösen und den Körper in einen Zustand tiefer Entspannung zu versetzen. Diese besondere Behandlung wirkt energetisierend und belebend.

Dauer ca. 45 min | **Preis** € 92,-

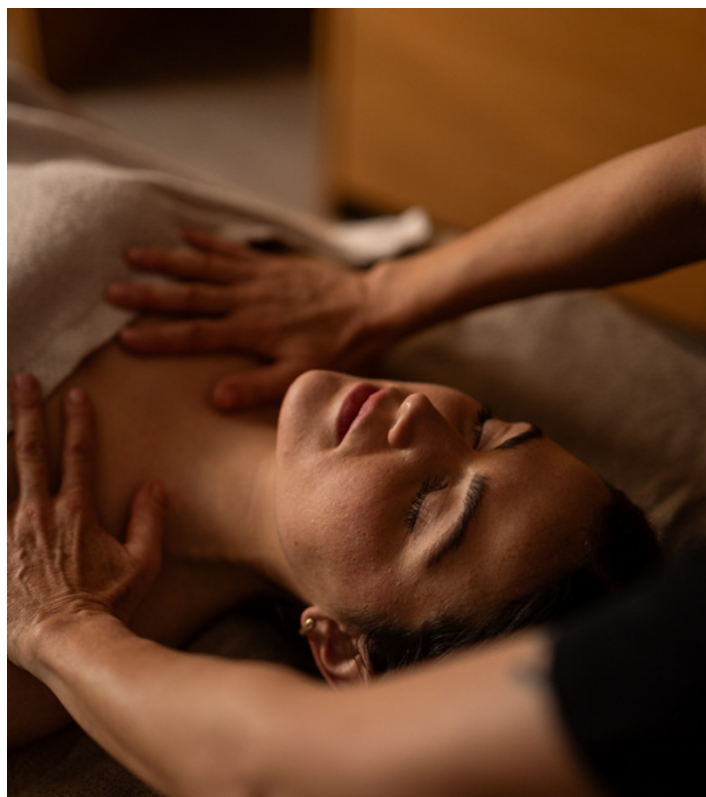
Dauer ca. 75 min | **Preis** € 122,-

KLANGSCHALENMASSAGE

Die speziell gefertigten tibetanischen Klangschalen werden auf den Körper aufgesetzt und angeschlagen. Auf diese Weise überträgt sich der Schall auf Ihren Körper. Dies nehmen Sie als sehr angenehme Vibration wahr, Blockaden und Verspannungen lösen sich und es entsteht ein wohliges Gefühl von Entspannung in Ihrem ganzen Körper.

Dauer ca. 25 min | **Preis** € 46,-

Dauer ca. 50 min | **Preis** € 69,-



AYURVEDISCHE MASSAGEN

Die Wissenschaft vom langen, gesunden Leben

Tauchen Sie ein in die Welt des Ayurveda, eine antike Lebenskunst, die Gesundheit als perfekte Einheit von Körper, Geist und Seele versteht. Diese traditionelle Heilwissenschaft aus Indien, geprägt von jahrtausendealtem Wissen, öffnet Pfade zu tiefer Erholung und dauerhaftem Wohlergehen. Erfahren Sie, wie ayurvedische Massagen nicht nur Ihre physische Verfassung optimieren, sondern auch zu geistiger Klarheit und emotionaler Ausgeglichenheit beitragen können – ein Schlüssel zu dauerhafter Lebensfreude und Vitalität.



ABHYANGA GANZKÖRPER

Diese Ganzkörpermassage ist ein Kernstück der ayurvedischen Massage und wirkt auf vielfältige Weise heilend auf den Organismus. Unter Einsatz von hochwertigem ayurvedischem Massageöl werden sanfte bis kräftige Streichungen über den ganzen Körper ausgeführt. Diese Technik fördert nicht nur die Entschlackung durch Anregung des Lymphsystems, sondern harmonisiert auch die Chakren des Körpers. Das Ergebnis ist eine tiefgreifende Entspannung, die Wiederherstellung des inneren Gleichgewichts und eine spürbare Vitalisierung von Körper und Geist. Die Ruhezeit von 10 Minuten hilft die heilsamen Effekte vollständig zu integrieren.

Dauer ca. 75 min | **Preis** € 116,-

SHIRO ABHYANGA: KOPF, NACKEN, GESICHT

Diese spezialisierte Massage fokussiert sich auf den Kopf, Nacken und das Gesicht – Bereiche, die besonders anfällig für Stress- und Spannungsansammlungen sind. Durch gezielte Techniken werden Verspannungen gelöst und die Kopfhaut belebt, was sie besonders wirksam bei Kopfschmerzen, Migräne und Nackensteifigkeit macht.

Dauer ca. 45 min | **Preis** € 82,-

PADABHYANGA: FUSS- UND BEINMASSAGE

Diese erfrischende Massage widmet sich den Füßen und Beinen mit dem Ziel, müde Muskeln zu revitalisieren und die Durchblutung zu verbessern. Unter Verwendung von warmem Sesamöl, das für seine entgiftenden und nährenden Eigenschaften bekannt ist, unterstützt Sie diese Massagen nicht nur bei der Linderung von Stress und Ermüdungserscheinungen, sondern aktiviert auch die inneren Organsysteme und fördert eine ganzheitliche Heilung.

Dauer ca. 25 min | **Preis** € 55,-



REINIGEND UND BERUHIGEND

Behandlung mit Ohrkerzen

KLASSISCHE BEHANDLUNG

Die Ohrenkerzenbehandlung reinigt nicht nur das Ohr, sondern wirkt sich auch positiv auf Beschwerden wie Kopfschmerzen, Verspannungen und Schlafstörungen aus. Außerdem wirkt sie ausgesprochen entspannend und fühlt sich einfach richtig gut an.

Dauer ca. 20 min | **Preis** € 39,-

BEHANDLUNG MIT LYMPHSTIMULATION

Durch das Anzünden der Ohrenkerze entsteht ein Sog, der mit Hilfe des Kamineffektes durch das Trommelfell in die Richtung des Innenohres geleitet wird. Dadurch wird die Durchblutung gefördert und Ablagerungen werden gelöst. Der im Ohr entstandene Unterdruck stimuliert den Sekretfluss und den Lymphfluss. Die anschließende lymphstimulierende Gesichtsmassage unterstützt diesen Prozess zusätzlich.

Dauer ca. 50 min | **Preis** € 74,-



SANFTE VERWÖHNUNG

Für Kinder und Teenager inkl. 12 Jahre

kleine Maniküre mit oder ohne Lack	Dauer ca. 25 min Preis € 35,-
kleine Pediküre mit oder ohne Lack	Dauer ca. 25 min Preis € 38,-
Streichelmassage	Dauer ca. 25 min Preis € 39,-
Gesichtspflege	Dauer ca. 50 min Preis € 62,-



BEHANDLUNGEN Für werdende Mütter

Gesichtspflege klein	Dauer ca. 50 min Preis € 78,-
Gesichtspflege groß	Dauer ca. 80 min Preis € 105,-
Maniküre ohne Lack	Dauer ca. 40 min Preis € 52,-
Pediküre ohne Lack	Dauer ca. 75 min Preis € 67,-

RUNDUM ENTSPANNT

Die Traube Post Verwöhnpakete

KOSMETIK XL

- + Basic Maniküre
- + Basic Pediküre
- + Peeling: Hände und Füße

Dauer ca. 110 min

Preis € 135,-



SPORT-DETOX- PROGRAMM BEINE

- + Johanniskrautpeeling
- + Wadlmassage
- + Latschenkieferereinreibung

Dauer ca. 50 min

Preis € 62,-



ZIRMPAKET

- + Zirbe-Honig-Peeling
- + Zirbenmassage
- + Zirbenwasser

Dauer ca. 50 min

Preis € 72,-



KRÄUTERPAKET

- + Kräuterbad
- + Bergkräuterölmassage
- + Kräutertee

Dauer ca. 80 min

Preis € 89,-



DETOX PROGRAMM

- + Algenbad
- + Lymphstimulation
- + Bauchprogramm
- + Kräutertee

Dauer ca. 110 min

Preis € 145,-



GESICHT BALANCE

- + Gesichtsbehandlung
- + Ohrenkerzenbehandlung
- + Zirbenwasser

Dauer ca. 80 min

Preis € 89,-



PRINZESSINNEN-PAKET (FÜR KINDER BIS 12 J.)

- + Nagellack
- + Streichelmassage
- + mini Gesichtspflege

Dauer ca. 50 min

Preis € 49,-

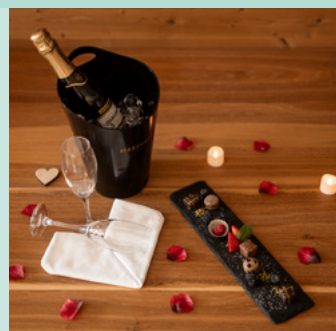


RUNDUM ENTSPANNT

Specials für Paare

JUST YOU & ME - ZEIT ZU ZWEIT

- + Paarmassage zu
romantischer Musik 50 min
 - + 2 Gläser Prosecco
 - + Pralinenselektion
- Preis € 198,-** für 2 Personen



DOLCE VITA

- + Paarmassage mit
Zitronen-Basilikum
Ölmischung 50 min
 - + Zwei Limoncello Spritz
 - + Je eine Kugel Gelato
- Preis € 198,-** für 2 Personen



AUF DER ALM GIBT'S KOA SÜND

- + Paarmassage mit Berg-
kräuter-Ölmischung 50 min
 - + Zwei Südtiroler Hugo
 - + Speck & Schüttelbrot
- Preis € 198,-** für 2 Personen



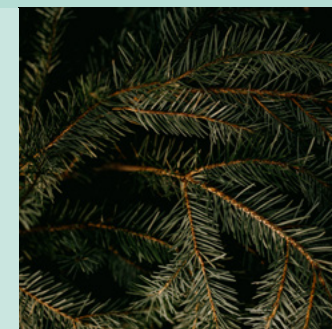
RUNDUM ENTSPANNT

Pakete zum Vorteilspreis

Sparen Sie mit unseren Spa Paketen bei Ihren Behandlungen! Die einzelnen Behandlungen der Pakete können für Termine innerhalb 16.00 Uhr und an verschiedenen Tagen gebucht werden.

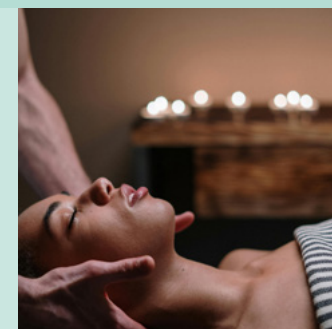
SÜDTIROL PUR

- + Heupeeling & Heubad 50 min
 - + Massage mit Latschenkiefer Öl 50 min
 - + Zirbenmassage 25 min.
- Preis € 178,-**



AYURVEDA PAKET

- + Abhyanga Ganzkörpermassage 75 min.
 - + Shiro Abhyanga: Kopf, Nacken, Gesicht 45 min.
 - + Padabhyanga: Fuß- und Beinmassage 25 min.
- Preis € 219,-**



TENSION RELEASE PAKET

- + Ganzkörpermassage 50 min.
 - + Rückenmassage 25 min.
 - + Kräuterbad mit Bio- Bergkräutern 25 min.
- Preis € 152,-**



VERWÖHNT VON KOPF BIS FUSS

- + Intensiv reinigende Gesichtsbehandlung 50 Min
 - + Rückenmassage 25 Min.
 - + Fußmassage 25 Min.
- Preis € 172,-**





EINTAUCHEN UND WOHLFÜHLEN

Panorama Vivana Spa



Genießen Sie einen Tag der puren Entspannung im VIVANA SPA mit traumhaftem Blick über den Reschensee. Tauchen Sie ein in unsere Wasserwelt mit Infinity Sky Whirlpool und Erlebnishallenbad oder entspannen Sie sich in unserem Panorama Ruhraum auf Schwebeliegen oder im duftenden Heubetten Ruheraum mit Südtiroler Bergwiesenheu. Der Zirbenraum mit Wasserbetten und die Infrarot Kabine bieten ein schwereloses Gefühl fern vom Alltag. In unserer Saunawelt mit Salzdampfbad, Bio Kräutersauna und Textilsaunen ist für jeden etwas dabei. Unsere Aufgussmeister sorgen in der finnischen Panoramasauna für Stimmung. Mit dem Day Spa genießen Sie wertvolle Spa-Momente auch als Nicht-Hotelgäste - Wir freuen uns auf Sie!

*„Man muss dem Körper Gutes tun,
damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“*

Unsere Day Spa Pakete

DAY SPA CLASSIC

Das ideale Geschenk für Ihre Liebsten und natürlich für Sie selbst. Beinhaltet die Nutzung der Spa-Landschaft zu den Öffnungszeiten.

ab € 40,-

DAY SPA MIT FRÜHSTÜCK

Beginnen Sie Ihren Tag mit unserem regionalen Frühstücksbuffet.

ab € 59,-

DAY SPA MIT ABENDMENÜ

inkl. 5-Gänge Gourmet Menü mit Wahlmöglichkeit.

ab € 79,-

DAY SPA PREMIUM

inkl. 50 min klassischer Ganzkörper-massage

ab € 92,-

DAY SPA DELUXE

inkl. Frühstück und Abendessen

ab € 98,-

Alle Preise gelten pro Person und Tag.

RESERVIERUNG & INFO

WIR BITTEN UM VERSTÄNDNIS, DASS UNSER DAY-SPA-KONTINGENT LIMITIERT IST, UM ALLEN GÄSTEN MAXIMALE ENTSPANNUNG BIETEN ZU KÖNNEN. AM WOCHENENDE (SA+SO), AN FEIERTAGEN UND IN DER SAISON D BERECHNEN WIR EINEN AUFSCHLAG VON € 5,- PRO PERSON





FREUDE SCHENKEN

Gutscheine für jemand ganz Besonderen

Manchmal ist es einfach Zeit Danke zu sagen, einem lieben Menschen etwas Gutes zu tun und mit einer kleinen Aufmerksamkeit zu zeigen, wie sehr man den anderen schätzt. Und womit könnte man das besser tun, als mit einem Traube Post Wellnessgutschein? Schenken Sie was im Alltag oft zu kurz kommt: Zeit für sich selbst, für die Bedürfnisse des Körpers und der Seele und genussvolle Entspannung. Schenken Sie ein Stück vom Glück!

Gerne beraten wir Sie persönlich unter Tel. +39 0473 633 131

Mit dieser Preisliste verlieren alle vorangegangenen Preislisten ihre Gültigkeit. Druckfehler und Irrtümer trotz sorgfältiger Prüfung vorbehalten. Gestaltung: mindpark.at ©2025 Fotos: Archiv Hotel Traube Post, istockphoto.com, unsplash.com, TEAM D^R JOSEPH

HOTEL TRAUBE POST

Fam. Theiner | Claudia Augusta Str. 10, 39027 Graun | Vinschgau | Südtirol, Italien

T: +39 0473 633 131 | M: info@traube-post.it | W: www.traube-post.it