

IMMERGERSI E RILASSARSI

Offerte SPA e wellness



Traube Post
HOTEL AM RESCHENSEE

BENVENUTI AL VIVANA SPA. IL LUOGO PER
ECCELLENZA DEDICATO A VITALITÀ E BELLEZZA.

Vi accompagneremo nel vostro viaggio personale alla scoperta di un mondo fatto di benessere e relax. Nella nostra area SPA Vivana coniughiamo il nostro sapere ancestrale con le applicazioni più moderne e i più pregiati prodotti di cura. Approfittate di questa elegante unione e usufruite della nostra professionalità e contemporaneamente dei nostri esclusivi trattamenti benessere – godetevi a pieno intimi momenti di felicità, momenti che saranno solo vostri e che vi gioveranno a lungo, interiormente ed esteriormente.

Vi auguriamo un piacevole soggiorno e indimenticabili momenti di relax. La vostra responsabile dell'area benessere Sina e l'intero team dell'Hotel Traube Post.





Appuntamenti: per poter soddisfare le vostre preferenze per gli appuntamenti, vi invitiamo a prenotare i vostri trattamenti con anticipo, anche prima del vostro arrivo. Il nostro centro benessere è aperto dal lunedì al sabato.

Cancellazione: Le cancellazioni degli appuntamenti sono gratuite entro 24 ore dall'orario previsto del trattamento. Dopo tale termine, verrà addebitato l'80% del costo del trattamento prenotato. In caso di mancata presentazione o ritardo, verrà addebitato l'importo totale del trattamento.

Dove trovarci: Le nostre sale trattamenti si trovano tutte al terzo piano del nuovo edificio dell'hotel. Vi aspettiamo volentieri nell'area d'attesa dietro la reception del centro benessere.

Ritardo: In caso di ritardo, la durata del vostro trattamento sarà ridotta, ma verrà comunque addebitato l'intero importo.

Tempo di riposo: La durata dei trattamenti include il tempo di riposo successivo.

Dress code: Vi consigliamo di indossare il vostro accappatoio e sandali da bagno; vi forniremo mutandine monouso. Vi preghiamo di togliere i gioielli prima del trattamento. In caso di smarrimento non ci assumiamo alcuna responsabilità.

Buoni regalo: I buoni regalo sono validi per persona e non possono essere trasferiti ad altre persone.

Salute: La vostra salute è importante per noi. Vi preghiamo di informarci tempestivamente su eventuali condizioni, malattie, allergie, diabete e gravidanza.

Si prega di notare che tutti i nostri trattamenti non sono mediche o terapeutiche.

Indice

	Informazioni generali	04
	Programma di Yoga e Consapevolezza	06
	Trattamento viso TEAM D ^R JOSEPH	08
	Bellezza a 360 gradi, occhi e pelle	12
	Cura delle mani e dei piedi	14
	La forza delle Alpi	16
	Massaggi	20
	Trattamento con candele auricolari	28
	Adolescenti e bambini	29
	Per future mamme	29
	Pacchetti risparmio	30
	Day Spa	36
	Buoni regalo	38



CORPO ED ANIMA IN ARMONIA

Programma di Yoga e Consapevolezza

In un mondo sempre più frenetico e rumoroso, sempre più persone scoprono lo yoga come potente fonte di equilibrio interiore. Questa antica pratica unisce diversi aspetti: posizioni consapevoli del corpo (Asana), respirazione controllata (Pranayama), meditazione (Dhyana) e un atteggiamento interiore di presenza e consapevolezza. Lo yoga mostra i suoi effetti benefici soprattutto in situazioni di stress e disturbi legati allo stress – a livello fisico, mentale ed emotivo.

LEZIONE PRIVATA INDIVIDUALE

Indipendentemente dal fatto che si tratti di temi fisici o emotivi, le nostre esperte di yoga creeranno una pratica personalizzata su misura per voi e per le vostre necessità.

Durata ca. 75 min	 Prezzo € 93,-
Durata ca. 90 min	 Prezzo € 120,-
Ogni altra persona	 Prezzo € 15,-

HEAD.RELEASE

Ideale per chi soffre frequentemente di mal di testa causati da tensioni in testa, collo e spalle. Durante questa lezione pratica, imparerete tecniche per alleviare, prevenire o eliminare in modo duraturo queste tensioni attraverso il lavoro corporeo. Inclusi 5 minuti di rilassamento finale (Savasana).

Durata ca. 60 min	 Prezzo € 78,-
--------------------------	------------------------



SESSIONE PRIVATA DI SOUND HEALING

Perfetta per chi sente il bisogno di guarire dentro, ritrovare una profonda calma e fare chiarezza a livello dell'anima. Le vibrazioni sottili dei suoni entrano in risonanza con il corpo, calmano il sistema nervoso e portano equilibrio all'energia interiore. Si entra in uno stato di quiete profonda, dove diventa possibile rigenerarsi, lasciar andare e dare spazio alle emozioni. Un grande sostegno nei momenti di stanchezza, insonnia o quando si cerca più centratura e armonia interiore. Al termine, qualche minuto di rilassamento distesi in Savasana.

Durata ca. 25 min	 Prezzo € 45,-
Durata ca. 50 min	 Prezzo € 79,-
Ogni altra persona	 Prezzo € 15,-

CYCLE.HARMONY

Ideale per tutte le donne che soffrono frequentemente di disturbi legati al ciclo o alla menopausa. In questa lezione pratica conoscerete le 4 fasi del ciclo e imparerete come vivere più in armonia con esse applicando diverse tecniche e teorie. Inclusi 5 minuti di rilassamento finale (Savasana).

Durata ca. 60 min	 Prezzo € 78,-
--------------------------	------------------------

Vi preghiamo di informarci prima della lezione in merito a eventuali problemi di salute. Purtroppo le donne in gravidanza non possono partecipare, in quanto al momento non offriamo corsi di yoga prenatale.



HIGHTECH NATURAL COSMETICS
TEAM D^R JOSEPH
 SÜDTIROL



HIGHTECH NATURAL COSMETICS

Trattamento viso TEAM D^R JOSEPH

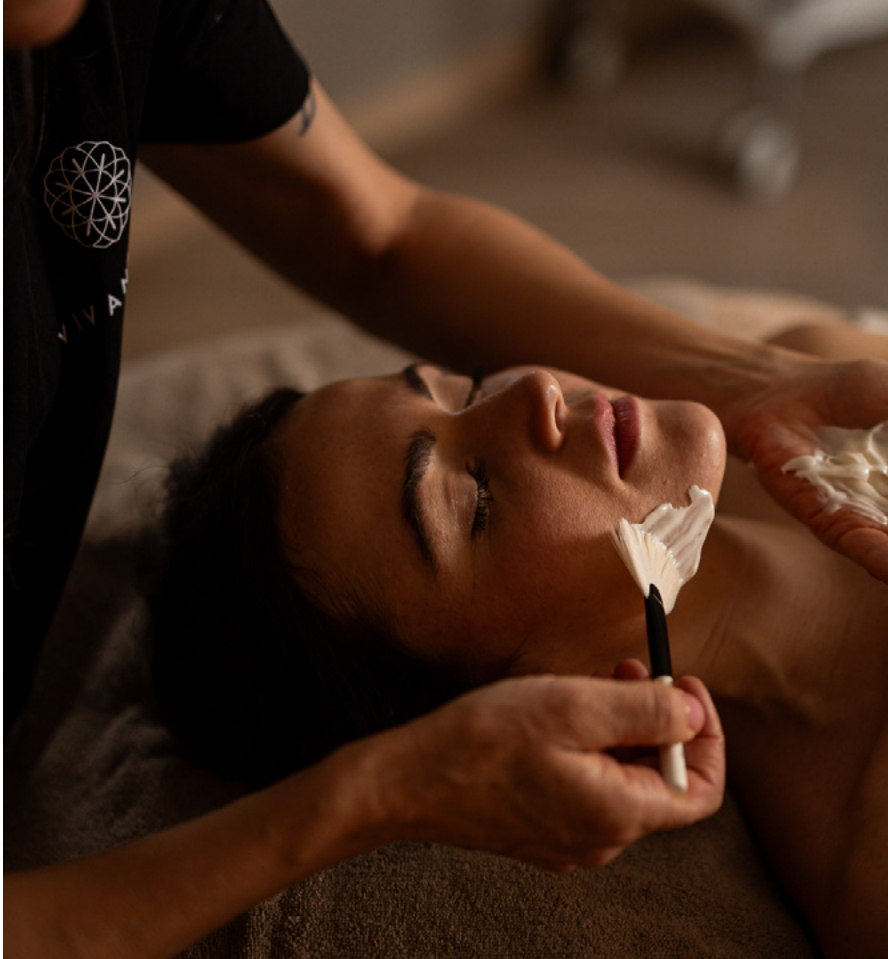
I visionari prodotti di cura della pelle TEAM D^R JOSEPH garantiscono innanzitutto un trattamento di bellezza personalizzato e basato sulle conoscenze scientifiche più moderne. I metodi di trattamento manuali vengono adattati in modo ideale alle esigenze della vostra pelle e agiscono in profondità sui tessuti. In tal modo alla vostra pelle viene garantito un adeguato ricambio energetico, così che anche i vostri muscoli facciali si concederanno una pausa e si rilasseranno. Tutto ciò contribuirà a garantirvi un dinamico equilibrio e una delicata armonia. Allo stesso tempo la microcircolazione viene regolarizzata, donando una sensazione di prolungato benessere per la vostra pelle. Scopritelo voi stessi!

Metodo TEAM D^R JOSEPH per il viso

Una volta completata la pulizia del viso, avviene la diagnosi della vostra pelle, seguita da peeling, siero e maschera con seguente trattamento per il giorno.

I punti di forza di questo trattamento

01. Le compresse di vapore caldo-umide alle erbe aiutano la vostra pelle ad assorbire le sostanze di cui ha bisogno e vi preparano in modo ideale ad un trattamento intenso con principi attivi.
02. Un delicato massaggio stimola e rafforza il tessuto sottocutaneo.
03. La pulizia in profondità effettuata dalla coppedtazione dà il massimo effetto in modo morbido e delicato.



TRATTAMENTO VISO INTENSIVO PURIFICANTE

Iniziamo con un delicato massaggio seguito da compresse di vapore caldo-umide alle erbe e un benefico peeling. Quindi segue una depurazione con coppettazione e una pulizia in profondità. Si continua con un impacco viso tonificante, una maschera peel off e il trattamento giorno adattato al tipo di pelle - per una carnagione chiaramente più fresca.

Durata ca. 50 min | **Prezzo** € 78,-

CURA DELLA BELLEZZA IN PROFONDITÀ

Il nostro programma coccole secondo il metodo TEAM D^R JOSEPH: con diagnosi della pelle, massaggio linfostimolante, compresse di vapore alle erbe, peeling, pulizia profonda con coppettazione, modellamento delle sopracciglia, siero speciale, massaggio del viso, maschera intensiva e un trattamento giorno personalizzato con principi attivi naturali altamente efficaci per una pelle sana e ben curata.

Durata ca. 80 min | **Prezzo** € 105,-

pureness. recreation. protection.

Provate voi stessi il nostro trattamento di bellezza personalizzato con i metodi TEAM D^R JOSEPH.

TRATTAMENTO INTENSIVO & LIFTING BIODINAMICO

Concedetevi il programma olistico COMPLETO, adattato alle attuali esigenze della vostra pelle. Con questo straordinario trattamento di bellezza con diagnosi della pelle, massaggio linfostimolante, compresse di vapore alle erbe, peeling, pulizia profonda con coppettazione, regolazione delle sopracciglia, siero speciale, massaggio lifting bioenergetico, maschera intensiva e un conclusivo trattamento giornaliero individuale, la vostra pelle si sentirà giovanilmente bella, morbida e semplicemente irresistibilmente.

Durata ca. 110 min | **Prezzo** € 144,-



EXPRESS POWER LIFTING PER L'UOMO

Con diagnosi della pelle, massaggio linfostimolante, compresse di vapore alle erbe, peeling, pulizia profonda, siero speciale, maschera intensiva con massaggio al viso e un trattamento finale individuale per un aspetto pieno di energia e curato.

Durata ca. 50 min | **Prezzo** € 78,-



BELLEZZA A 360 GRADI

Occhi splendenti. Pelle morbida.

OCCHI SPLENDENTI

Regolazione sopracciglia	Durata ca. 20 min Prezzo € 17,-
Colorazione sopracciglia	Durata ca. 15 min Prezzo € 15,-
Colorazione ciglia	Durata ca. 20 min Prezzo € 17,-
Pacchetto completo	Durata ca. 45 min Prezzo € 42,-

PELLE MORBIDA: DEPILAZIONE

Gambe complete	Durata ca. 45 min Prezzo € 42,-
Gambe fino al ginocchio	Durata ca. 25 min Prezzo € 27,-
Zona bikini	Durata ca. 25 min Prezzo € 27,-
Schiena o petto	Durata ca. 25 min Prezzo € 32,-
Baffetti o mento	Durata ca. 15 min Prezzo € 10,-
Ascelle	Durata ca. 15 min Prezzo € 16,-

PEELING

Le cellule morte della pelle vengono rimosse delicatamente. Questo rende la vostra pelle particolarmente ricettiva ai prodotti per i prodotti di cura applicati di seguito. I pori diventano più delicati. La pelle diventa più elastica e morbida come il velluto.

Scegliete squisite tra essenze
fieno, arnica e rosmarino,
biopir-iperico, pino cembro e miele

Durata ca. 25 min | **Prezzo** € 37,-

Il nostro suggerimento

Associate i nostri massaggi con un peeling e/o un'applicazione Soft-Pack. Ciò renderà i massaggi ancora più efficaci e rilassanti.



RILASSAMENTO E CURA

Cura per belle mani e bei piedi



CURA MANI

Manicure	Durata ca. 40 min Prezzo € 52,-
Manicure con smalto	Durata ca. 45 min Prezzo € 59,-
Manicure con smalto French	Durata ca. 50 min Prezzo € 62,-
Manicure con Shellac	Durata ca. 80 min Prezzo € 69,-
Manicure con French Shellac	Durata ca. 80 min Prezzo € 72,-
Rimozione Shellac	Durata ca. 25 min Prezzo € 15,-

CURA PIEDI

Piccola Pedicure solo cura delle unghie	Durata ca. 50 min Prezzo € 59,-
Pedicure completa incluso tratta- mento di calli, screpolature, ecc.	Durata ca. 75 min Prezzo € 67,-
Pedicure con smalto	Durata ca. 80 min Prezzo € 74,-
Pedicure con smalto French	Durata ca. 80 min Prezzo € 77,-
Pedicure con Shellac	Durata ca. 80 min Prezzo € 79,-
Pedicure con French Shellac	Durata ca. 80 min Prezzo € 82,-
Rimozione Shellac	Durata ca. 25 min Prezzo € 15,-

DELICATO COME LA SETA

Delicato peeling e impacco curativo per mani o piedi

senza massaggio, durata ca. 25 min | **Prezzo** € 31,-

con massaggio, durata ca. 50 min | **Prezzo** € 46,-



ESPERIENZE PER I SENSI

Sentite la forza della natura



LA FORZA DELLE ALPI

Trattamenti Alpine Premium

MASSAGGIO AL CIRMOLLO

Il massaggio con il legno di cembro inizia con l'applicazione di una delicata lozione di cembro, che crea la base per un massaggio con legno di cembro piacevolmente riscaldato. Con il rullo di cembro e i bastoncini ergonomici in cembro, le tensioni muscolari vengono trattate efficacemente, il tono muscolare viene equilibrato e le aderenze nei tessuti vengono sciolte.

Durata ca. 25 min | **Prezzo** € 58,-

Durata ca. 50 min | **Prezzo** € 82,-

MASSAGGIO DEL BOSCO CON ARNICA ALPINA

Adatto direttamente dopo le attività sportive per sciogliere la muscolatura: per ricominciare il giorno dopo.

Durata ca. 20 min | **Prezzo** € 39,-

PEELING AL FIENO & BAGNO DI FIENO

Fare il bagno di fieno e sentirsi come nuovi: un'antica tradizione altoatesina! Tutto il corpo viene prima ripulito dalle impurità e dalle cellule di pelle morta con un peeling al fieno e poi avvolto nel caldo fieno alpino di Curon. Il calore della vasca apre i pori, permettendo alle sostanze curative del fieno di entrare nel corpo attraverso la pelle e le vie respiratorie. Hanno un effetto purificante e di pulizia della pelle. In caso di tensioni muscolari, colpo della strega e infiammazioni al nervo sciatico, il trattamento ha un effetto antidolorifico.

Durata ca. 45 min | **Prezzo** € 52,-



IMPACCO ALLE ERBE

I nostri impacchi alle erbe offrono una sensazione di leggerezza nel letto d'acqua. Il calore rilassa i muscoli, apre i pori e permette agli ingredienti attivi delle erbe biologiche di esprimere appieno i loro effetti e rafforzare il sistema immunitario.

Lavanda e timo	rigenerativo, calmante, depurativo, antibatterico
Rosa e camomila	rilassante, lenitivo, armonizzante, equilibrante
Cipresso e gemme di abete	tonificante, benefico, vitalizzante, stimolante
Melissa e sambuco	rilassante, armonizzante, lenitivo, calmante

Durata ca. 20 min | **Prezzo** € 34,-



DETOX E REVITALIZZAZIONE

Rassodante, tonificante, purificante

L'INNOVATIVO PROGRAMMA DI BENESSERE PER L'ADDOME

Il programma olisticamente efficace aiuta a decongestionare la cavità addominale e a stimolare la peristalsi dell'intestino. Questo porta un aumento sensibile della funzione interna del vostro centro del corpo, un miglioramento del tono e un rafforzamento dei profili.

Durata ca. 50 min | **Prezzo** € 72,-

con bagno alle alghe ca. 75 min | **Prezzo** € 98,-

L'INNOVATIVO PROGRAMMA CELLULITE

Questa combinazione molto efficace di vari trattamenti come peeling, bagno alle alghe, trattamento con coppettazione e massaggio modulato della cellulite ha un effetto positivo a lungo termine sull'aspetto della vostra pelle.

senza bagno alle alghe, durata ca. 50 min | **Prezzo** € 72,-

con bagno alle alghe, durata ca. 75 min | **Prezzo** € 98,-

IMPACCO ALLE ALGHE

Il trattamento con alghe altamente efficaci è noto in molti paesi da molto tempo. Le alghe hanno un effetto depurante, rassodante e rinforzante. Fate un regalo alla vostra pelle e coccolatevi con questo meraviglioso bagno.

Durata ca. 20 min | **Prezzo** € 36,-

INNER BALANCE CHAKRA TREATMENT

Il vostro percorso personale verso l'armonia e l'equilibrio interiore. Questa composizione di oli puri per i chakra dal profumo delicato, tecniche di massaggio mirate ai vostri 7 centri energetici e l'uso di pietre preziose e ciotole sonore offrono un effetto all'anima. Un'esperienza di trattamento speciale che promuove la consapevolezza del corpo e dona gioia!

Durata ca. 50 min | **Prezzo** € 72,-

MASSAGGIO STIMOLANTE DEI VASI LINFATICI

Questo piacevole trattamento molto delicato stimola la circolazione del vostro organismo e fa sì che il fluido dei tessuti accumulato venga trasportato via.

Gambe **Durata** ca. 25 min | **Prezzo** € 56,-

Viso e collo **Durata** ca. 25 min | **Prezzo** € 56,-

IL NOSTRO CONSIGLIO PER VOI

*Un massaggio è ancora più efficace se prima
scalderete leggermente il vostro corpo.*

... ad esempio con un'impacco
al fieno, alle erbe oppure al fango
sul nostro lettino termo-SPA.

PER IL CORPO E LA MENTE

trattamenti di benessere profondi



MASSAGGI CLASSICI

Un piacere che agisce in profondità

MASSAGGIO CLASSICO COMPLETO

Provate i piacevoli effetti benefici su tutto il corpo mentre vi rilassate, sentendovi semplicemente bene.

Durata ca. 50 min | **Prezzo** € 76,-

MASSAGGIO PARZIALE

In questo massaggio parziale, le tensioni nella zona specifica vengono alleviate attraverso tecniche di massaggio classiche.

Durata ca. 25 min | **Prezzo** € 53,-

MASSAGGIO INTENSIVO PER LA SCHIENA

Questo massaggio intensivo con trattamento con coppette è ideale se soffrite di dolori causati da tensioni nella zona della schiena e della nuca.

Durata ca. 25 min | **Prezzo** € 58,-

MASSAGGIO AROMATICO

Massaggio classico completo con effetto aromaterapico. La massaggiatrice sceglierà insieme a voi un olio essenziale che si adatti alle vostre esigenze.

Durata ca. 25 min | **Prezzo** € 55,-

Durata ca. 50 min | **Prezzo** € 78,-



MASSAGGI PREMIUM

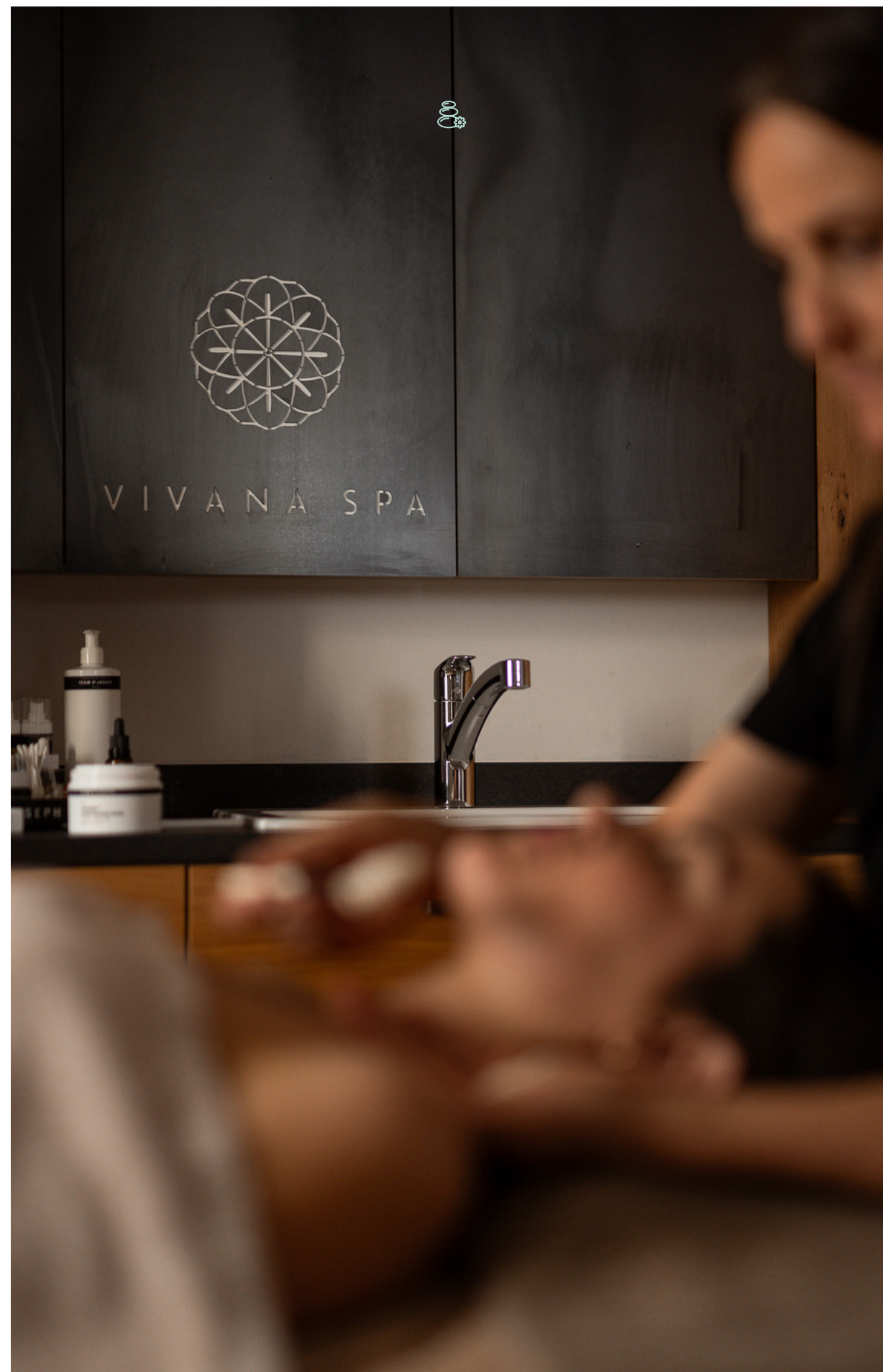
Trattamenti selezionati, istanti straordinari

MASSAGGIO PERSONALIZZATO DI BENESSERE

Non siete sicuri di quale massaggio scegliere? Abbiamo proprio ciò che fa per voi! Durante un breve colloquio preliminare, discuteremo delle vostre esigenze specifiche. Seguirà un massaggio personalizzato, mirato alle aree problematiche. Potrete scegliere gli stili di massaggio, gli oli e la durata del trattamento per ciascuna zona, assicurando un'esperienza completamente su misura.

Daruta ca. 50 min | **Prezzo** € 82,-

Daruta ca. 75 min | **Prezzo** € 116,-





RESONANCE DORSALIS INTENSO TRATTAMENTO SCHIENA

Questo trattamento ricostituente per la schiena con sostanze attive naturali ad altissima efficacia e un massaggio perfettamente adattato alle vostre esigenze individuali rilasserà le contrazioni muscolari e migliorerà notevolmente la dinamica della colonna vertebrale. Trattamento effettuato con campane tibetane e coppette in vetro.

Durata ca. 50 min | **Prezzo** € 82,-

MIX DI MASSAGGI

Una combinazione di uno stimolante massaggio di riflessologia e un massaggio della nuca e della schiena crea un senso di benessere e un relax di lunga durata.

Durata ca. 50 min | **Prezzo** € 78,-

MASSAGGIO DEEP RELAX STONE

Godetevi l'affascinante combinazione di trattamento energetico e pietre basaltiche calde con un massaggio rilassante. I sette centri energetici sono stimolati con oli essenziali speciali – per un maggiore equilibrio.

Durata ca. 45 min | **Prezzo** € 82,-

Durata ca. 75 min | **Prezzo** € 116,-



LOMI LOMI NUI

La Lomi Lomi è una tradizionale massaggio hawaiano che non solo promuove il rilassamento fisico, ma anche l'armonia mentale. I movimenti fluidi e la pressione omogenea del massaggio aiutano a sciogliere le tensioni muscolari e a portare il corpo in uno stato di profondo rilassamento. Questo trattamento speciale è energizzante e rinvigorente.

Durata ca. 45 min | **Prezzo** € 92,-

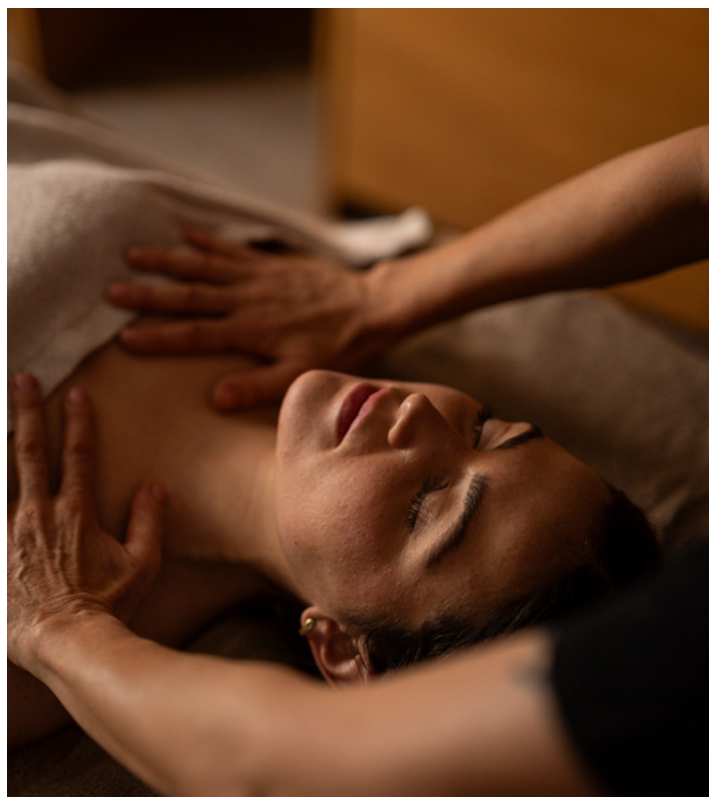
Durata ca. 75 min | **Prezzo** € 122,-

MASSAGGIO CON CAMPANE TIBETANE

Le campane tibetane appositamente costruite vengono posizionate sul corpo e percosse. In questo modo il suono viene trasmesso al vostro corpo. Lo percepirete come una piacevole vibrazione. I blocchi e le tensioni vengono liberati e una piacevole sensazione di rilassamento si manifesta in tutto il corpo.

Durata ca. 25 min | **Prezzo** € 46,-

Durata ca. 50 min | **Prezzo** € 69,-



MASSAGGI AYURVEDICI

La scienza di una vita lunga e sana

Si immerga nel mondo dell'Ayurveda, un'antica arte di vita che comprende la salute come una perfetta unità di corpo, mente e spirito. Questa tradizionale scienza curativa indiana, arricchita da millenni di saggezza, apre le vie a un profondo relax e a un benessere duraturo. Scopri come i massaggi ayurvedici non solo ottimizzano la Sua condizione fisica, ma contribuiscono anche alla chiarezza mentale e all'equilibrio emotivo, rappresentando una chiave per una gioia di vivere e vitalità durature.



ABHYANGA

Questo massaggio completo è un pilastro della pratica ayurvedica e ha effetti curativi multipli sull'organismo. Utilizzando pregiati oli da massaggio ayurvedici, viene trattato tutto il corpo. La tecnica ayurvedica non solo favorisce la disintossicazione stimolando il sistema linfatico, ma armonizza anche i chakra del corpo. Il risultato è un rilassamento profondo, il ripristino dell'equilibrio interiore e una sensibile rivitalizzazione di corpo e mente. Un tempo di riposo di 10 minuti aiuta a integrare completamente gli effetti benefici.

Durata ca. 75 min | **Prezzo** € 116,-

SHIRO ABHYANGA: TESTA, COLLO, VISO

Questo massaggio specializzato si concentra su testa, collo e viso, aree particolarmente soggette ad accumuli di stress e tensione. Attraverso tecniche mirate, le tensioni vengono alleviate e il cuoio capelluto viene rivitalizzato, rendendolo particolarmente efficace contro mal di testa, emicrania e rigidità del collo.

Durata ca. 45 min | **Prezzo** € 82,-

PADABHYANGA: MASSAGGIO PIEDI E ALLE GAMBE

Questo rinfrescante massaggio è dedicato ai piedi e alle gambe con l'obiettivo di rivitalizzare i muscoli stanchi e migliorare la circolazione sanguigna. Utilizzando olio ayurvedico caldo, noto per le sue proprietà disintossicanti e nutrienti, questo massaggio non solo aiuta a ridurre lo stress e la fatica, ma attiva anche i sistemi degli organi interni e promuove una guarigione olistica.

Durata ca. 25 min | **Prezzo** € 55,-



DEPURANTI E RILASSANTI

Trattamento con candele auricolari

TRATTAMENTO CLASSICO

Il trattamento con candele auricolari non purifica solo le vostre orecchie, ma ha un effetto positivo anche su disturbi come mal di testa, tensioni e disturbi del sonno. Inoltre ha un effetto estremamente rilassante e dà una sensazione di grande benessere.

Durata ca. 20 min | **Prezzo** € 39,-

STIMOLAZIONE DEL SISTEMA LINFATICO

Accendendo le candele auricolari si forma un fumo che, grazie all'effetto camino, viene incanalato attraverso il timpano verso l'interno dell'orecchio. In questo modo la circolazione sanguigna viene stimolata ed eventuali depositi vengono eliminati. Il vuoto ottenuto in questo modo stimola il flusso della secrezione e quello linfatico. Il successivo massaggio di stimolazione del sistema linfatico del viso rafforza ulteriormente questo processo.

Durata ca. 50 min | **Prezzo** € 74,-



MORBIDE COCCOLE

Per bambini e ragazzi fino a 12 anni compresi

Manicure mini con o senza smalto	Durata ca. 25 min Prezzo € 35,-
Pedicure mini con o senza smalto	Durata ca. 25 min Prezzo € 38,-
Massaggio a sfioramento	Durata ca. 25 min Prezzo € 39,-
Trattamento viso	Durata ca. 50 min Prezzo € 62,-



TRATTAMENTI
per future
mamme

Trattamento viso mini	Durata ca. 50 min Prezzo € 78,-
Trattamento viso maxi	Durata ca. 80 min Prezzo € 105,-
Manicure senza smalto	Durata ca. 40 min Prezzo € 52,-
Pedicure senza smalto	Durata ca. 75 min Prezzo € 67,-



RELAX A 360 GRADI

Il pacchetto coccole del Traube Post

COSMESI XL

- + Basic manicure
- + Basic pedicure
- + Peeling: mani e piedi

Durata ca. 110 min

Prezzo € 135,-



PROGRAMMA SPORT DETOX GAMBE

- + Peeling all'iperico
- + Massaggio del bosco
- + Frizioni al pino mugo

Durata ca. 50 min

Prezzo € 62,-



PACCHETTO PINO CEMBRO

- + Peeling pino cembro & miele
- + Massaggio al pino cembro
- + Acqua al pino cembro

Durata ca. 50 min

Prezzo € 72,-



PACCHETTO ALLE ERBE OFFICINALI

- + Bagno alle erbe officinali
- + Massaggio all'olio di erbe di montagna
- + Tè alle erbe officinali

Durata ca. 80 min

Prezzo € 89,-



PROGRAMMA DETOX

- + Bagno alle alghe
- + Stimolazione linfatica
- + Programma addome
- + Tè alle erbe officinali

Durata ca. 110 min

Prezzo € 145,-



BALANCE VISO

- + Trattamento viso
- + Trattamento con candele auricolari
- + Acqua al pino cembro

Durata ca. 80 min

Prezzo € 89,-



PACCHETTO PRINCI- PESSA (BAMBINI FINO A 12 ANNI)

- + Smalto unghie
- + Massaggio a sfioramento
- + Mini cura del viso

Durata ca. 50 min

Prezzo € 49,-





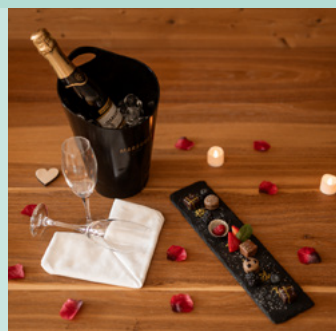
CONNESSIONE E SERENITÀ

Benessere Insieme

JUST YOU & ME – PER IN- NAMORATI

- + Massaggio in coppia con
musica romantica 50 Min
- + 2 Bicchieri di Prosecco
- + Selezione di praline

Prezzo € 179,- per 2 persone



DOLCE VITA

- + Massaggio in coppia
con olio al basilico e
limone 50 Min
- + Due Limoncello Spritz
- + Una pallina a testa

Prezzo € 179,- per 2 persone



PACCHETTO SUDTIROLESE

- + Massaggio in coppia
con olio di erba di
montagna 50 Min.
- + 2 Hugo Altoatesini
- + tagliere di speck

Prezzo € 179,- per 2 persone



TOTAL RELAX

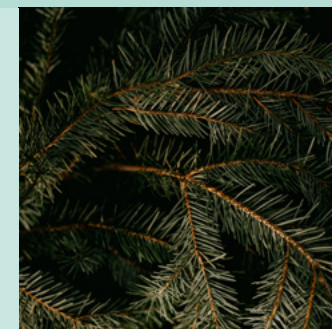
Pacchetti Spa a Prezzi Vantaggiosi

Risparmia con i nostri pacchetti Spa!
I trattamenti inclusi nei pacchetti possono essere prenotati anche in giorni diversi, purché entro le ore 16.00.

ALTO ADIGE PURA

- + Peeling e bagno di fieno 50 min.
- + Massaggio con olio al pino mugò 50 min.
- + Massaggio al pino cembro 25 min.

Prezzo € 178,-



PACCHETTO AYURVEDA

- + Massaggio completo Abhyanga 75 min.
- + Shiro Abhyanga: testa, nuca, viso 45 min.
- + Padabhyanga: massaggio plantare 25 min.

Prezzo € 219,-



TENSION RELEASE - PACHETTO

- + Massaggio completo 50 min.
- + Massaggio alla schiena 25 min.
- + Bagno alle erbe con erbe di montagna biologiche 25 min.

Prezzo € 152,-



COCCOLATI DALLA TESTA AI PIEDI

- + Trattamento intensivo di pulizia del viso 50 min.
- + Massaggio alla schiena 25 min.
- + Massaggio plantare 25 min.

Prezzo € 172,-





IMMERGERSI E SENTIRSI BENE

Panorama Vivana Spa

Godetevi una giornata di puro relax presso la VIVANA SPA, con una vista mozzafiata sul lago di Resia. Immergetevi nel nostro mondo dell'acqua con l'Infinity Sky Whirlpool e la piscina, oppure rilassatevi nella nostra sala panoramica con lettini sospesi o nella sala di riposo con letti di fieno profumati delle praterie montane dell'Alto Adige. La sala di riposo al circolo con letti d'acqua e la cabina a infrarossi offrono una sensazione di leggerezza lontano dalla vita quotidiana. Nel nostro mondo delle saune, troverete il bagno di vapore salino, la sauna alle erbe biologiche e anche saune con uso del costume, adatte a tutti. I nostri maestri di sauna vi regaleranno momenti speciali nella sauna panoramica finlandese. Con il Day Spa, potrete goderVi preziosi momenti di benessere anche se non siete ospiti dell'hotel - Vi aspettiamo con piacere!

*„Bisogna fare del bene al corpo
in modo che l'anima abbia voglia di dimorarvi“.*



I nostri pacchetti day spa

DAY SPA CLASSIC

Il regalo ideale per i vostri cari e, naturalmente, per voi stessi. Include l'utilizzo dell'area benessere durante gli orari di apertura.

da € 40,-

DAY SPA CON COLAZIONE

Inclusa la nostra ampia colazione a buffet con prodotti regionali.

da € 59,-

DAY SPA CON CENA

Inclusa il nostro menu gourmet a 5 portate con varie scelte.

da € 79,-

DAY SPA PREMIUM

Inclusa una sessione di massaggio corpo completo classica di 50 minuti.

da € 92,-

DAY SPA DELUXE

Inclusa colazione e cena.

da € 98,-

Tutti i prezzi sono a persona e giorno.

PRENOTAZIONE ED INFO

IL DAY SPA HA UN NUMERO LIMITATO DI POSTI DISPONIBILI AL FINE DI GARANTIRE IL MASSIMO RELAX A TUTTI I NOSTRI OSPITI. DURANTE I WEEKEND (SABATO E DOMENICA), I GIORNI FESTIVI E DURANTE LA STAGIONE D, VERRÀ APPLICATO UN SUPPLEMENTO DI 5 € A PERSONA.





REGALARE GIOIA

Buoni regalo per persone speciali

A volte è arrivato il momento di dire grazie, di fare qualcosa di buono per una persona cara e di mostrare con una piccola attenzione quanto la si apprezza. E quale modo migliore che un buono wellness del Traube Post? Regalate ciò che spesso viene trascurato nella vita di tutti i giorni: il tempo per se stessi, per i bisogni del corpo e dell'anima e un piacevole relax. Regalate momenti di gioia!

Siamo lieti di consigliarvi personalmente al +39 0473 633 131

Questo listino prezzi sostituisce tutti i listini precedenti. Con riserva di errori di stampa e omissioni nonostante un attento controllo.
Design: mindpark.at ©2025 | Foto: Archivio 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