

EINTAUCHEN UND LOSLASSEN

Spa- und Wellness Angebote



Traube Post

HOTEL AM RESCHENSEE

HERZLICH WILLKOMMEN IM HOTEL TRAUBE POST.
DEM ORT FÜR VITALITÄT UND SCHÖNHEIT.

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: Damit keine Terminschwierigkeiten entstehen, bitten wir Sie, Ihre Termine rechtzeitig zu reservieren – gerne auch schon vor Ihrer Anreise. Annulierung: Absagen eines Termins sind nur 24 Stunden vorher kostenlos möglich, ansonsten werden 80 % der gebuchten Anwendung in Rechnung gestellt.

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

Montag	08.00 – 12.00 Uhr
Dienstag	09.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 18.30 Uhr
Donnerstag	09.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 18.30 Uhr
Samstag	09.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 18.30 Uhr

Weitere Zeiten gegebenenfalls nach Vereinbarung. Für Beratung steht Ihnen Sina gerne zur Verfügung. Kontakt: spa@traube-post.it

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
媸媸	Gesichtspflege TEAM D ^R JOSEPH	06
👁	Rundum schön, Augen & Haut	10
👣	Hand- und Fußpflege	12
💆	Massagen	13
👶	Teenager und Kids	21
🤰	für werdende Mütter	21
🌊	Packungen und Bäder	22
🎁	Verwöhnpakete	24
🕯	Ohrkerzenbehandlung	26



HIGHTECH NATURAL COSMETICS
TEAM DR JOSEPH
SÜDTIROL



HIGHTECH NATURAL COSMETICS

Gesichtspflege TEAM DR JOSEPH

Die visionären Pflegeprodukte von TEAM DR 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 DR 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-Dampfkompressen machen Ihre Haut aufnahmefähig und dienen ideal zur Vorbereitung auf eine wirkstoffintensive Behandlung.
02. Eine sanfte, lymphstimulierende Massage festigt Ihr Unterhautgewebe.
03. Tiefenreinigung mit Schröpfgläsern sorgt für einen maximalen Effekt und ist dabei sanft und schonend.



INTENSIV REINIGENDE GESICHTSBEHANDLUNG

Wir beginnen mit einer sanften Massage, gefolgt von feuchtwarmen Kräuter-Dampfkompressen 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** € 68,-

TIEFWIRKSAME SCHÖNHEITSPFLEGE

Unser Verwöhnprogramm nach der Methode TEAM DR JOSEPH: mit Hautdiagnostik, lymphstimulierender Massage, Kräuter-Dampfkompressen, 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** € 97,-

pureness. recreation. protection.

Erleben Sie selbst die individuelle Schönheitspflege nach der Methode von TEAM DR 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-Dampfkompressen, 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.

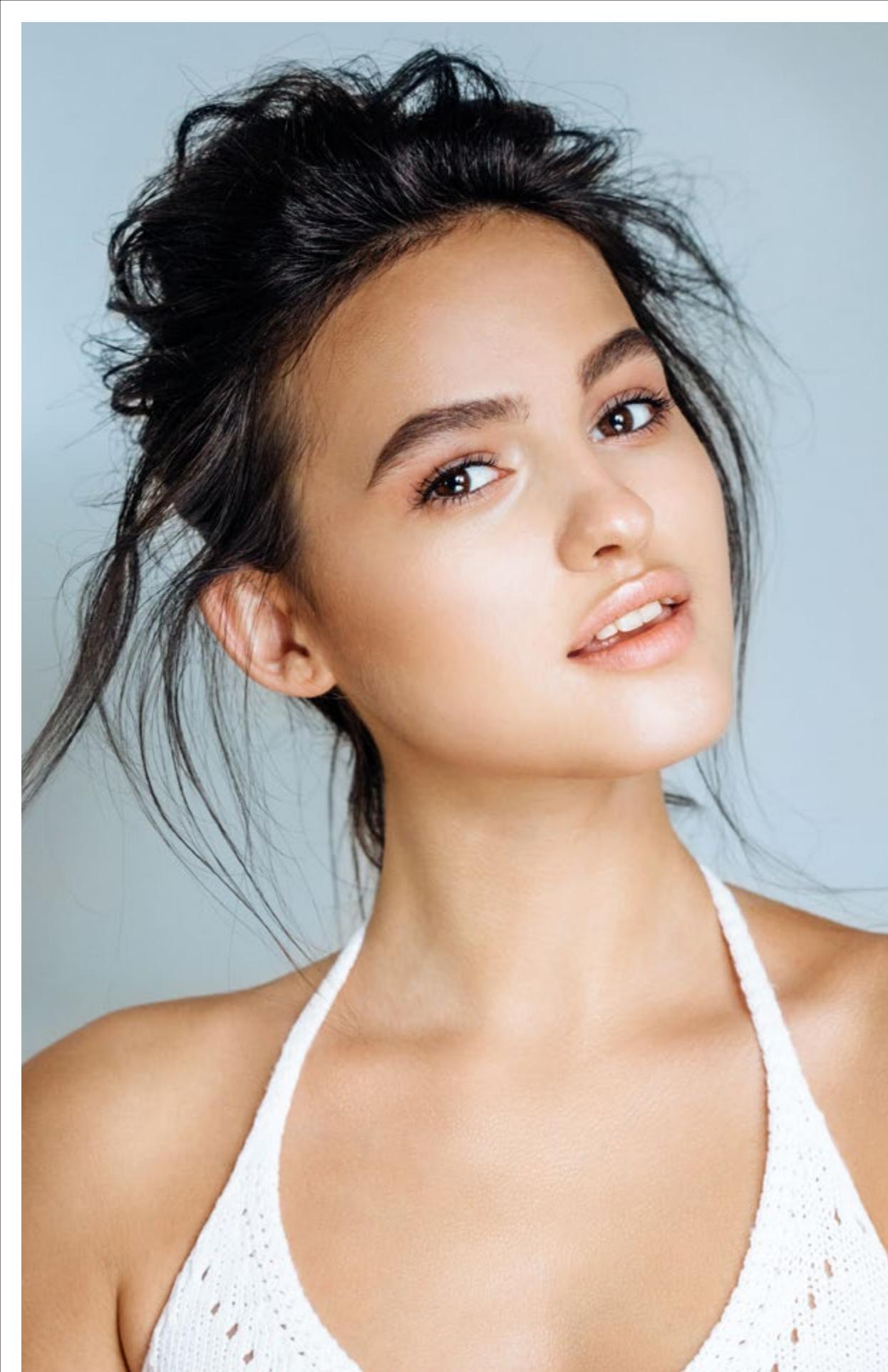
Dauer ca. 110 min | **Preis** € 129,-



EXPRESS POWER LIFTING FÜR DEN MANN

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

Dauer ca. 50 min | **Preis** € 68,-



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 € 39,-

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 € 27,-
Oberlippe oder Kinn	Dauer ca. 15 min Preis € 9,-
Achseln	Dauer ca. 15 min Preis € 14,-

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 Esszenzen:

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

Dauer ca. 25 min | **Preis** € 31,-

Unsere Empfehlung

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

ENTSPANNUNG UND PFLEGE

Pflege für schöne
Hände und Füße



HANDPFLEGE

Maniküre	Dauer ca. 40 min Preis € 31,-
Maniküre mit Lack	Dauer ca. 45 min Preis € 35,-
Maniküre mit French Lack	Dauer ca. 50 min Preis € 37,-
Maniküre mit Shellac	Dauer ca. 80 min Preis € 46,-
Maniküre mit French Shellac	Dauer ca. 80 min Preis € 49,-
Handpeeling, Packung und Massage	Dauer ca. 25 min Preis € 29,-
Shellac entfernen	Dauer ca. 25 min Preis € 14,-

FUSSPFLEGE

Pediküre	Dauer ca. 75 min Preis € 52,-
Pediküre mit Lack	Dauer ca. 80 min Preis € 55,-
Pediküre mit French Lack	Dauer ca. 80 min Preis € 59,-
Pediküre mit Shellac	Dauer ca. 80 min Preis € 65,-
Pediküre mit French Shellac	Dauer ca. 80 min Preis € 67,-
Fußpeeling, Packung und Massage	Dauer ca. 25 min Preis € 29,-
Shellac entfernen	Dauer ca. 25 min Preis € 14,-



FÜR KÖRPER UND GEIST

Wirkungsvolle
Massagen



KLASSISCHE MASSAGEN

Tiefenwirksamer Genuss

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 € 37,-
Hals und Gesicht	Dauer ca. 25 min Preis € 37,-
Ganzkörper	Dauer ca. 50 min Preis € 52,-

FUSSZONEN-STIMULIERENDE MASSAGE

Auf Ihren Fußsohlen befinden sich mehrere Reflexzonen. Diese spiegeln den gesamten Körper und die inneren Organe wider. Durch die Massage dieser Zonen werden Ihre Selbstheilungskräfte aktiviert und Blockaden gelöst.

Dauer ca. 25 min Preis € 37,-
Dauer ca. 50 min Preis € 52,-

KOMBI-MASSAGE

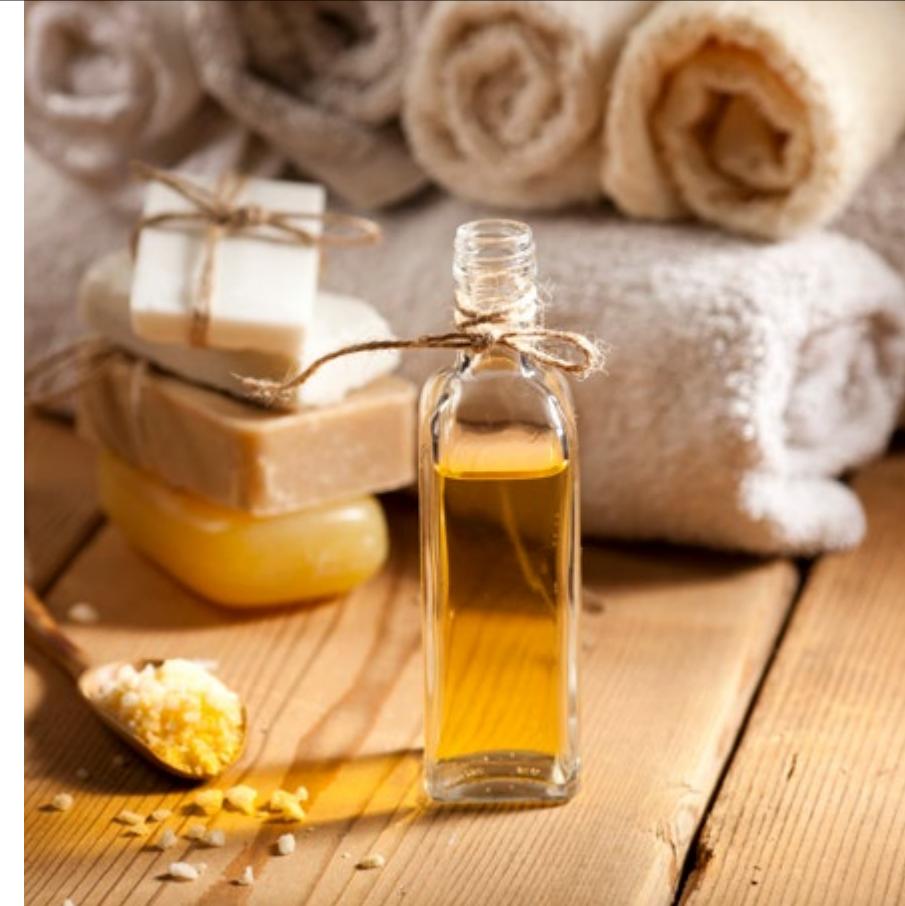
Eine Kombination aus der Fußzonenstimulierenden Massage und einer Nacken-Rücken-Massage schafft Wohlbefinden und lang anhaltende Entspannung.

Dauer ca. 50 min Preis € 62,-

AROMAÖL-MASSAGE

Die ebenso klassische Massage wird hier mit warmem Aromaöl Ihrer Wahl angeboten. Suchen Sie sich einfach Ihr Lieblingsöl aus.

Dauer ca. 25 min Preis € 37,-
Dauer ca. 50 min Preis € 52,-



KLASSISCHE GANZKÖRPERMASSAGE

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

Dauer ca. 50 min Preis € 49,-

TEILMASSAGE

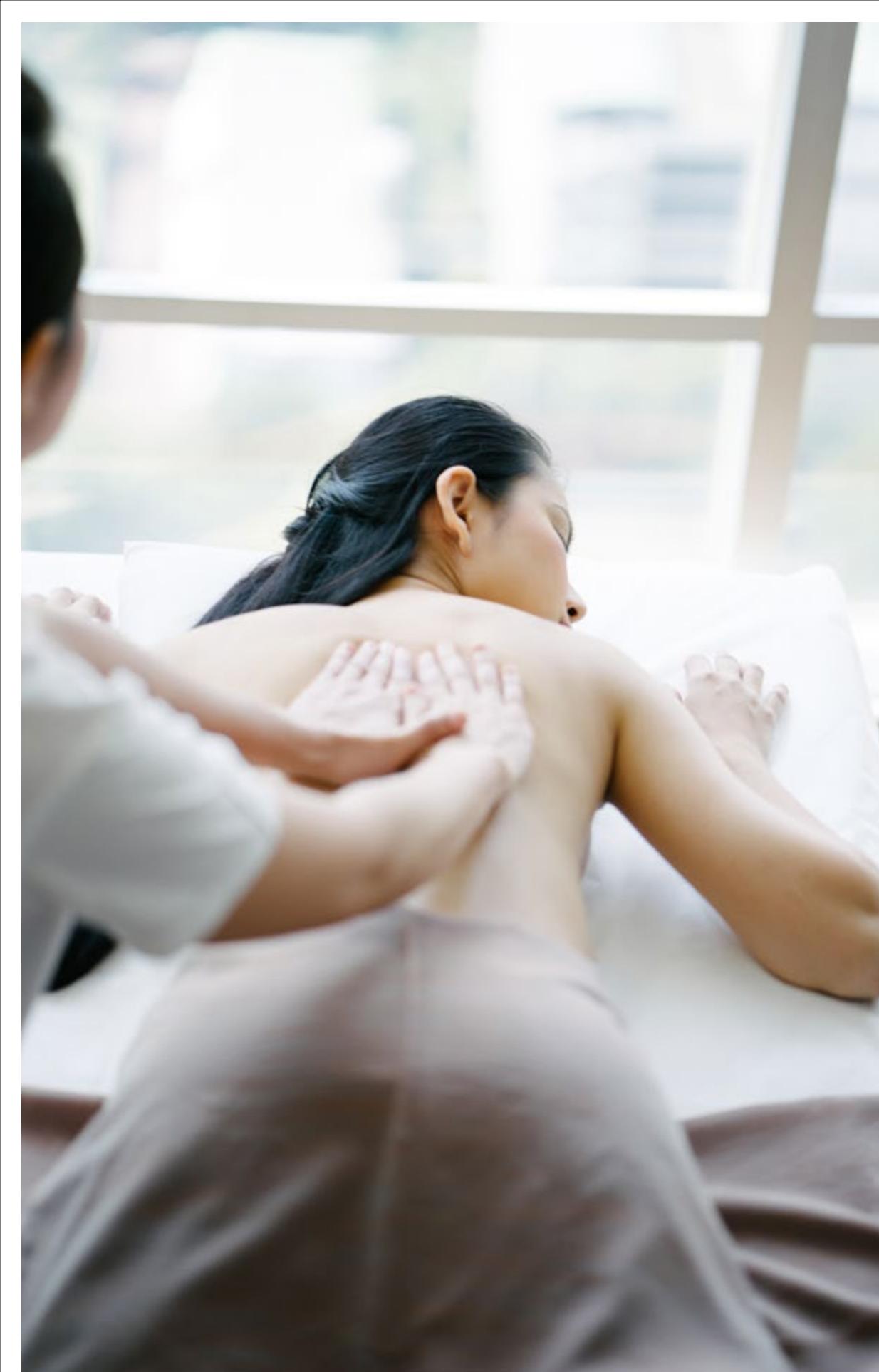
Wählen Sie zwischen einer wohltuenden Rückenmassage oder einer anregenden Beinmassage.

Dauer ca. 25 min Preis € 35,-

WADLMASSAGE - SPEZIELL FÜR SPORTLER

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

Dauer ca. 20 min Preis € 35,-



AYURVEDISCHE MASSAGEN

Die Wissenschaft vom langen, gesunden Leben

Ayurveda fühlt sich nicht nur unglaublich gut an – es wirkt sich auch nachhaltig und ausgesprochen positiv auf die Balance von Körper und Geist aus. Profitieren auch Sie von dem über 2.500 Jahre alten Gesundheitswissen aus Indien und integrieren Sie die wertvollen Gaben dieser Lehre in Ihr Leben – für noch mehr Lebensfreude, Glück und Vitalität.

ABHYANGA GANZKÖRPER

Der gesamte Körper wird auf der warmen Liege mit wertvollen Essenzen eingeölt und massiert. Dabei werden Energieblockaden gelöst und das natürliche Gleichgewicht wiederhergestellt. Dies wirkt sich nachhaltig positiv auf die Gesundheit von Körper und Geist aus. (inkl. 10 min Ruhezeit)

Dauer ca. 75 min | **Preis** € 82,-

SHIRO ABHYANGA: KOPF, NACKEN, GESICHT

Gezielte Bewegungen rund um den Kopf sorgen nicht nur im Gesichtsbereich für Entspannung, sondern lassen den kompletten Körper zur Ruhe kommen. Empfehlenswert bei Nacken- und Kopfschmerzen, bei Migräne sowie bei Verspannungen im Schulterbereich.

Dauer ca. 25 min | **Preis** € 38,-

Dauer ca. 45 min | **Preis** € 55,-

PADABHYANGA: FUSS- UND BEINMASSAGE

Ein Genuss für Ihre Füße: Entdecken Sie diese wohltuende und entspannende Massage mit warmem Sesamöl.

Dauer ca. 25 min | **Preis** € 38,-



PREMIUM MASSAGEN

Auserlesene Treatments, besondere Augenblicke

VITALIS DR JOSEPH – WIRKSAMER AUSKLANG /

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 Schröpfglasbehandlung.

Dauer ca. 50 min | Preis € 65,-

LOMI LOMI NUI

Bei diesem traumhaften Ritual werden Sie mit hochwertigem Bio-Kokosöl auf einer warmen Liege massiert. Dabei werden Ver- spannungen sowie Blockaden gelöst – und Sie können wieder energievoll und ausgeglichen durchstarten.

Dauer ca. 50 min | Preis € 58,-

Dauer ca. 80 min | Preis € 85,-

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 € 63,-

Dauer ca. 75 min | Preis € 82,-

KLANGSCHALENMASSAGE

Die speziell gefertigten tibetischen 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 € 38,-

Dauer ca. 50 min | Preis € 58,-

STARKE KÖRPERMITTE

BAUCH-STRAFFUNGSPROGRAMM ABDOMEN

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.

Dauer ca. 50 min | Preis € 72,-

DAS INNOVATIVE CELLULITE PROGRAMM

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

ohne Algenbad, Dauer ca. 50 min | Preis € 65,-

mit Algenbad, Dauer ca. 75 min | Preis € 95,-

UNSER TIPP FÜR SIE

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

... zum Beispiel mit einer Anwendung auf der Thermo-Spa Liege oder in der Heukraxe.

VITALIS DR JOSEPH – NATÜRLICHE KRÄUTERKRAFT / KRÄUTERSTEMPELMASSAGE

Die Kräuterstempelmassage ist eine intensive Ganzkörperanwendung mit wertvollen natürlichen Ölen, ausgewählten Kräutermischungen und einzigartigen Wirkstoffsynergien. Die Kräuterstempel werden mit sanftem Druck und intensivem Klopfen über Ihren Körper geführt. Diese anregende Behandlungstechnik und die verwendeten Kräuter helfen dabei, Stress abzubauen und das allgemeine Wohlfühl zu stärken.

Dauer ca. 50 min | **Preis** € 62,-



ZIRBENMASSAGE

Mit den Zirbenstäbchen wird ein sanfter Druck auf die Akupunkturpunkte ausgeübt. Die Meridianbahnen werden dadurch angeregt und blockierte Energien wieder ins Fließen gebracht. Durch die Massage mit der Zirben-Faszien-Rolle lindern wir Muskelverspannungen und regulieren den Muskeltonus. Auch Verklebungen im Muskelgewebe werden gelöst.

Dauer ca. 25 min | **Preis** € 37,-

Dauer ca. 50 min | **Preis** € 58,-



SANFTE VERWÖHNUNG für Kinder und Teenager

kleine Maniküre
mit oder ohne Lack

Dauer ca. 25 min | **Preis** € 26,-

kleine Pediküre
mit oder ohne Lack

Dauer ca. 25 min | **Preis** € 26,-

Streichelmassage

Dauer ca. 25 min | **Preis** € 26,-

Gesichtspflege

Dauer ca. 50 min | **Preis** € 42,-



BEHANDLUNGEN für werdende Mütter

Gesichtspflege klein

Dauer ca. 50 min | **Preis** € 68,-

Gesichtspflege groß

Dauer ca. 80 min | **Preis** € 97,-

Maniküre ohne Lack

Dauer ca. 40 min | **Preis** € 31,-

Pediküre ohne Lack

Dauer ca. 75 min | **Preis** € 52,-

Lymphstimulierende Massage* **nähere Infos: siehe Seite 14**

*erst ab dem 3. Monat

SCHWERELOS UND FREI

Unsere Bäder und Packungen



Fühlen Sie sich federleicht und schwerelos auf unserer Schwebeliege. Dort werden unsere kostbaren Körperpackungen aufgetragen. Sie legen sich dabei einfach auf die gepolsterte Liege und machen es sich bequem, während Sie in die weiche Folie eingepackt werden. Durch die Wärme werden die Poren geöffnet und die Durchblutung gefördert. So dringen die Wirkstoffe noch tiefer in die Haut ein und sorgen für die gewünschte Wirkung.

ALGEN BEHANDLUNG

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** € 30,-

VITALIS DR JOSEPH – ALPINE TIEFENSTÄRKE / ENTSCHLACKUNGSBAD MIT ALPENFANGO

Der Alpenfango duftet außergewöhnlich alpin, fördert in Kombination mit natürlichen Sedimenten die Entschlackung des Körpers über die Haut und wirkt belebend und stärkend.

Dauer ca. 20 min | **Preis** € 30,-

OBERVINSCHGAUER ALPENROSENBAD

Feuchtigkeitsspendend und entspannend wirkt das original Obervinschgauer Alpenrosenbad. Außerdem sorgt es dafür, dass sich das Gewebe zusammenzieht. Diese adstringierende Wirkung verspricht eine Vielzahl wünschenswerter Effekte.

Dauer ca. 20 min | **Preis** € 30,-

KRÄUTER-BAD

Entspannung für Ihre Muskeln und Kraft für Ihr Immunsystem.

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** € 30,-

GRAUNER HEUBAD

Baden im Heu und man fühlt sich wie neu: Eine alte Südtiroler Tradition! Der ganze Körper wird in warmes Grauner Almheu eingewickelt. Die heilende Stoffe des Heus gelangen über die Haut und Atemwege in den Körper. Sie wirken schweißtreibend, entschlackend und hautreinigend. Bei Muskelverspannungen, Hexenschuss und Ischias wirkt die Anwendung schmerzlindernd

Dauer ca. 20 min | **Preis** € 30,-





RUNDUM ENTSpannt

Die Traube Post Verwöhnpakete

FÜR SIE

Zirbe- und Honigpeeling

Dauer ca. 25 min

Alpenrosenbett

Dauer ca. 25 min

Lymphstimulierende Massage

Dauer ca. 25 min**Dauer** ca. 80 min | ~~Preis~~ €98,-im Paket
für €89,-

FÜR IHN

Biopir-Johanniskrautpeeling

Dauer ca. 25 min

Kräuterbad

Dauer ca. 25 min

Zirbenmassage

Dauer ca. 25 min**Dauer** ca. 80 min | ~~Preis~~ €98,-im Paket
für €89,-

VON KOPF BIS FUSS

Ganzkörperpeeling

Dauer ca. 25 min

Gesichtspflege

Dauer ca. 50 min

stimulierende Fuß-Massage

Dauer ca. 25 min**Dauer** ca. 100 min | ~~Preis~~ €136,-im Paket
für €125,-

TRAUBE-POST-VERWÖHN-PAKET

Maniküre mit Lack

Dauer ca. 25 min

Pediküre mit Lack

Dauer ca. 50 min

Gesichtsmassage

Dauer ca. 10 min

Glas Prosecco

Dauer ca. 85 min | ~~Preis~~ €10,-im Paket
für €95,-



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. 25 min | **Preis** € 22,-

BEHANDLUNG MIT LYMPHSTIMULATION

Durch das Anzünden der Ohrenkerze entsteht ein Rauch, 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. 45 min | **Preis** € 54,-



Mit dieser Preisliste verlieren alle vorangegangenen Preislisten ihre Gültigkeit.

Druckfehler und Irrtümer trotz sorgfältiger Prüfung vorbehalten. Gestaltung: mindpark.at ©2018

Fotos: Archiv Hotel Traube Post, istockphoto.com, TEAM DR 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