



Via Pater-Steinmair-Weg 4
I-39030 St. Magdalena im Gsiesertal | S. Maddalena in Val Casies
Südtirol | Alto Adige
Tel. +39 0474 948 550 | info@hotelmagdalenahof.it
www.hotelmagdalenahof.it
CIN: IT021109A19CUIB3WT



RELAX AND WELLBEING

Entspannen und Wohlfühlen

RELAX E BENESSERE





Vitalpina® Heubürstenpeeling mit Handschuh aus Leinen und Kupfer

Das sanfte Bio-Körperpeeling verfeinert das Hautbild, lässt es klar und strahlend erscheinen. Der Hautstoffwechsel wird angeregt und die Durchblutung gefördert.

Vitalpina® Peeling dei fiori di fieno con il guanto di lino con rame

Il delicato scrub per il corpo biologico affina l'aspetto della pelle, lasciandola chiara e luminosa. Il metabolismo della pelle viene stimolato e la circolazione sanguigna viene potenziata.

Vitalpina® Hay brush scrub with glove made of linen and copper

The gentle organic body scrub refines the skin's appearance, leaving it clear and radiant. The skin's metabolism is stimulated and blood circulation is boosted.

50 min | € 74,00



Vitalpina® Massage mit Wacholder-Apfel-Extrakt

Der Apfel mit seinen 13 verschiedenen Vitaminen gilt zu Recht als "Muntermacher" und wirkt regenerierend auf Haut und Gewebe. Der Wacholder hingegen steht für langes Leben, wirkt desinfizierend und venenstärkend.

Massaggio Vitalpina® con estratto di ginepro e mela

La mela, con le sue 13 diverse vitamine, è giustamente considerata un "toccasana" e ha un effetto rigenerante su pelle e tessuti. Il ginepro, invece, simboleggia la longevità e ha un effetto disinfettante e rinforzante delle vene.

Vitalpina® massage with juniper-apple extract

The apple, with its 13 different vitamins, is rightly considered a "pick-me-up" and has a regenerating effect on skin and tissue. Juniper, on the other hand, stands for longevity and has a disinfectant and vein-strengthening effect.

25 min Teilmassage | parziale | partial 45,00€

50 min Rücken& Beine| schiena e gambe| back and legs 76,00€



Vitalpina® Anwendungen

Trattamenti Vitalpina®

Der Vitalpinagedanke von Aktivsein in alpiner Landschaft in Verbindung mit gesunder, regional-typischer Ernährung und Wohlfühlanwendungen. Ein Qualitätskriterium ist unser Angebot von 3 Vitalpina Massagen mit einheimischen Produkten.

Il concetto Vitalpina di essere attivi in un paesaggio alpino in combinazione con cibo sano e tipico regionale e trattamenti benessere. Un criterio di qualità è la nostra offerta di 3 massaggi Vitalpina con prodotti locali.

The Vitalpina concept of being active in an alpine landscape combined with healthy, typical regional food and wellness treatments. One quality criterion is our offer of 3 Vitalpina massages with local products.



© www.alpienne.at



Facial treatment

Gesichtspflege

Trattamento per il viso

Ein besonderes Verwöhnprogramm für das Gesicht, das den Teint wieder neu strahlen lässt. Erst wird das Gesicht mit einer speziellen Reinigungsmilch gereinigt. Das Peeling trägt abgestorbene Hautschüppchen ab. Die Packung Ihrer Wahl sorgt für eine geschmeidige und frische Haut, die anschließend sanfte Gesichtsmassage entspannt und lockert die Muskulatur.

DE

Maske nach Wahl

- Natur Hanf Tuchmaske (Gerste, Ceramide, Hyaluronsäure) Spendet intensiv Feuchtigkeit. Die Haut fühlt sich frischer und jünger an.
- Packung mit Bierhefe, Frauenmantel und Orange. Diese Maske fördert den Hautstoffwechsel. Die Zellerneuerung wird angeregt, dies hilft bei trockener und zu Rötungen neigender Haut, ist feuchtigkeitsspendend, belebt müde und schlecht durchblutete Haut.

Un trattamento speciale per il viso che coccola la pelle. Iniziamo con un latte detergente a pulire il viso. Con il Peeling all'estratto di semi d'albicocca la pelle è purificata profondamente. L'impacco rinfresca la pelle e la rende morbida. Il massaggio leggero fatto con la crema viso alla fine del trattamento rilassa la muscolatura.

IT

Maschera a scelta:

- Maschera in tessuto di canapa naturale (orzo, ceramidi, acido ialuronico) Per una pelle fresca e più giovane.
- Impacco con lievito di birra, alchimilla ed arancia Attiva il metabolismo della pelle e la produzione delle cellule. Ideale per pelle secca e sensibile.

A special pampering program for the face, which makes the complexion radiant again. First, the face is cleaned with a special cleansing milk. The exfoliation removes dead skin cells. The pack of your choice provides a supple and fresh skin, the subsequent gentle facial massage relaxes and relaxes the muscles.

EN

Mask of your choice:

Natural hemp tissue mask (barley, ceramides, hyaluronic acid) Intensively moisturizes. The skin feels fresher and younger.
Pack of brewer's yeast, lady's mantle and orange
This mask promotes skin metabolism. The cell renewal is stimulated, this helps with dry and reddening skin, is moisturizing, invigorates tired and poorly perfused skin.

50 min | 78,00€

Peeling

scrub per il corpo
body scrub



Anti Cellulite Kaffee Peeling | Scrub al caffè anticellulite| Anti-cellulite coffee scrub

Die Massage regt beim einreiben die Durchblutung an und die Haut wird deutlich straffer. Im Kaffee sind sogenannte Antioxidantien enthalten und das wertvolle Koffein. Es regt noch zusätzlich die Durchblutung der Haut an, wirkt entchlackend und entwässernd.

Il massaggio, una volta frizionato, stimola la circolazione sanguigna e la pelle diventa notevolmente più soda. Il caffè contiene antiossidanti e preziosa caffeina. Inoltre, stimola la circolazione sanguigna della pelle e ha un effetto disintossicante e drenante.

The massage when rubbed in stimulates blood circulation and the skin becomes significantly firmer. Coffee contains antioxidants and valuable caffeine. It also stimulates blood circulation in the skin and has a detoxifying and draining effect.

20 min | 40,00€

Rebalance Körperpeeling | Scrub Rebalance



Steinsalz und siliziumreicher Klinoptilolith entfernen abgestorbene Hautschüppchen, bringen den pH-Wert ins Gleichgewicht und sorgen für eine effektive Tiefenreinigung. Die spezielle Kombination von Zirbe, Bergbienenhonig, Molke und einem frischen Extrakt von Honigwaben pflegt die Haut intensiv, nährt und schützt sie, spendet Feuchtigkeit und unterstützt die natürliche Hautbalance.

La speciale combinazione di pino cembro, miele d'api di montagna, siero di latte e un fresco estratto di nido d'ape cura intensamente la pelle, la nutre e la protegge, la idrata e ne favorisce il naturale equilibrio.

The special combination of Swiss stone pine, mountain bee honey, whey and a fresh extract of honeycomb intensively cares for the skin, nourishes and protects it, moisturizes and supports the skin's natural balance.

50 min | 72,00€

**Packung Totes Meer Salz mit Leberwickel | Impacco vital
al sale del Mar Morto con impacco al fegato |
Vitality pack with Dead sea salt**

Entschlackung des Körpers: Durch das Salz werden die Giftstoffe des Körpers über die Haut ausgeschieden. Der Leberwickel aktiviert unsere Leberenergie. Ideal bei Übersäuerung, chronischer Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Kraftlosigkeit.

Il sale aiuta a ritirare le tossine della pelle. L'impacco al fegato aiuta ad attivare le Energie del fegato. Ideale per acidosi, stanchezza cronica, mancanza d'energia.

Purification of the body: The salt excretes the toxins of the body through the skin. The liver wrap activates our liver energy. Ideal for hyperacidity, chronic fatigue, listlessness and weakness.

50 min | 72,00€

**Sport – Vital Packung | Impacco sport e vital |
Sport - Vitality Body Wrap**

Diese gezielte Massage aktiviert und mobilisiert die Muskulatur und löst auch tiefe, hartnäckige Verspannungen. Die Leistungsfähigkeit verbessert sich, Ihr Körper gewinnt neue Vitalität. Alpine Arnika-Aktivstoffe wirken zusätzlich anregend. Ein professionelles Power-Paket für Ihren aktiven Bewegungsapparat! Ein vitalisierendes Wärmeerlebnis für Sportler und Aktive!

Rivitalizzante e riattivante! La potenza del complesso di principi attivi dell'arnica e dell'iperico migliora la circolazione e mantiene elastica la muscolatura. Le articolazioni stanche ricevono una nuova energia e il tono muscolare aumenta. Un'esperienza rivitalizzante di calore intenso per sportivi e persone attive!

Feel the invigorating power of sun plants. This health wrap brings new fitness to your tired joints and muscles. The power of the active ingredients, arnica and St. John's wort, reduces stress, relieves tension, and supports the performance of your muscles.

50 min | 75,00€



**Gsieser Heubad | Bagno di fieno della Val Casies|
Hay Bath from the Valley Casies**

Entdeckt und genossen schon von den Bauern unserer Almen vor mehreren hundert Jahren! Nach einem Bad im warmen, angefeuchteten Heu ist die Müdigkeit wie weggeblasen, Glieder – und Rückenschmerzen verschwinden und die Haut wird rein.

Soluzione già approvata da secoli dai contadini delle nostre malghe, il bagno di fieno aiuta a dimenticare le fatiche della giornata, lenisce i dolori articolari, il mal di schiena e i dolori alle ossa. Prenotate e provate l'effetto benefico del fieno della Val Casies, che rivitalizza il corpo e purifica la pelle.

For centuries, the South Tyrolean farmers have been using the hay from their pastures to relieve limb- and back pain. A bath in warm, moist hay sweeps away fatigue and alleviates pain while also cleansing the skin.

50 min | 108,00€ für zwei Personen



Sportmassage | Massaggio Sportivo | Sport Massage

Die passende Behandlung für sportlich Aktive. Die kraftvolle Massage des Rückens und der Beine wirkt sehr intensiv auf die Muskulatur. Vor dem Sport erhöht sie die Leistungsfähigkeit, nach dem Sport dient sie der Lockerung der beanspruchten Muskeln.

Il trattamento perfetto per sportivi. Un massaggio forte per la schiena e le gambe ha un effetto intenso per la muscolatura. In preparazione per lo sport aumenta la capacità e dopo lo sforzo aiuta a sciogliere le tensioni nella muscolatura.

The perfect treatment for active sports enthusiasts. The powerful massage of the back and legs has a very intensive effect on the muscles. It increases performance before sport and relaxes strained muscles after sport.

50 min | 78,00€



Rücken intensiv Massage | Massaggio intensivo | Intensive Back Massage

Diese besondere Anwendung verschafft Wohlbefinden und Entspannung für den gestressten Rücken. Sie hilft, Haltung zu bewahren und Muskelverspannungen zu lindern.

Questo trattamento speciale offre benessere e relax alla schiena stressata. Aiuta a mantenere la postura e ad alleviare le tensioni muscolari.

This special treatment provides well-being and relaxation for stressed backs. It helps to maintain posture and relieve muscle tension.

25 min | 48,00€

Sport Massage

Sportmassagen

Massaggi sportivi

Triggerpunkt Massage | Massaggio “Triggerpoints” | Intensive Back Massage Triggerpoints

Triggerpunkte können an der gesamten Körpermuskulatur auftreten, sind jedoch besonders häufig im Nacken, an der Schulter und im Gesäß zu finden. Triggerpunkte können an anderen Körperstellen Schmerzen auslösen, die oft wie Nervenschmerzen empfunden werden. Bei dieser Massage werden so genannte Knötchen durch Dehnung und Druck gelöst.

Stress quotidiano, sforzi, movimenti sbagliati e disturbi della postura sovraccaricano diversi punti nervosi, detti “Triggerpoints”, concentrati soprattutto nel collo e nella schiena. Queste tensioni ne generano altre, in tutto il nostro corpo, che limitano i movimenti e causano diversi dolori.

A special treatment for a particularly tense back. Daily stresses, strains, wrong movements and posture disorders overload several nerve points, called “Triggerpoints,” concentrated mainly in the neck and back. These tensions generate others, throughout our body, which restrict movement and cause various pains.



50 min | 84,00€

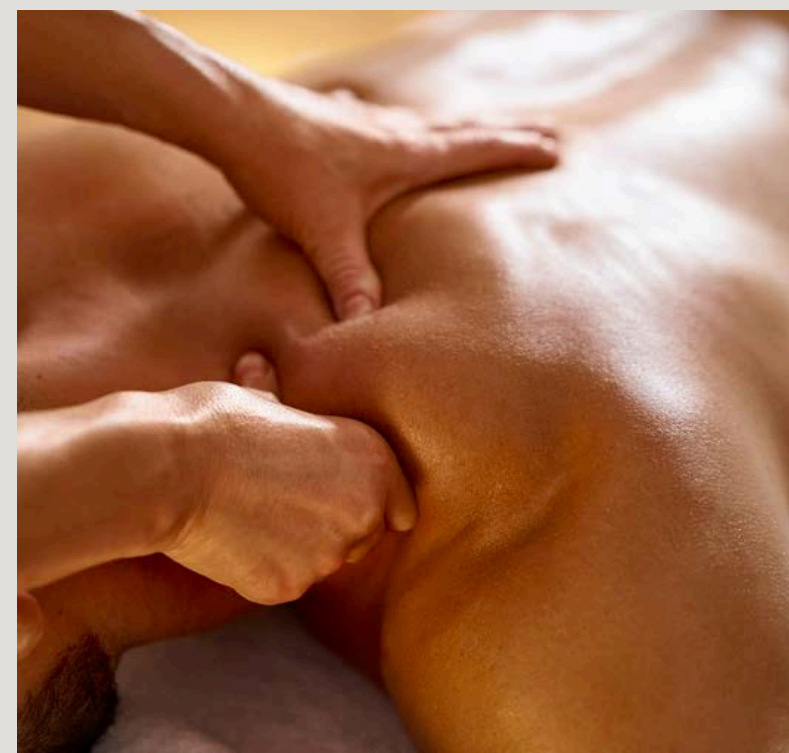
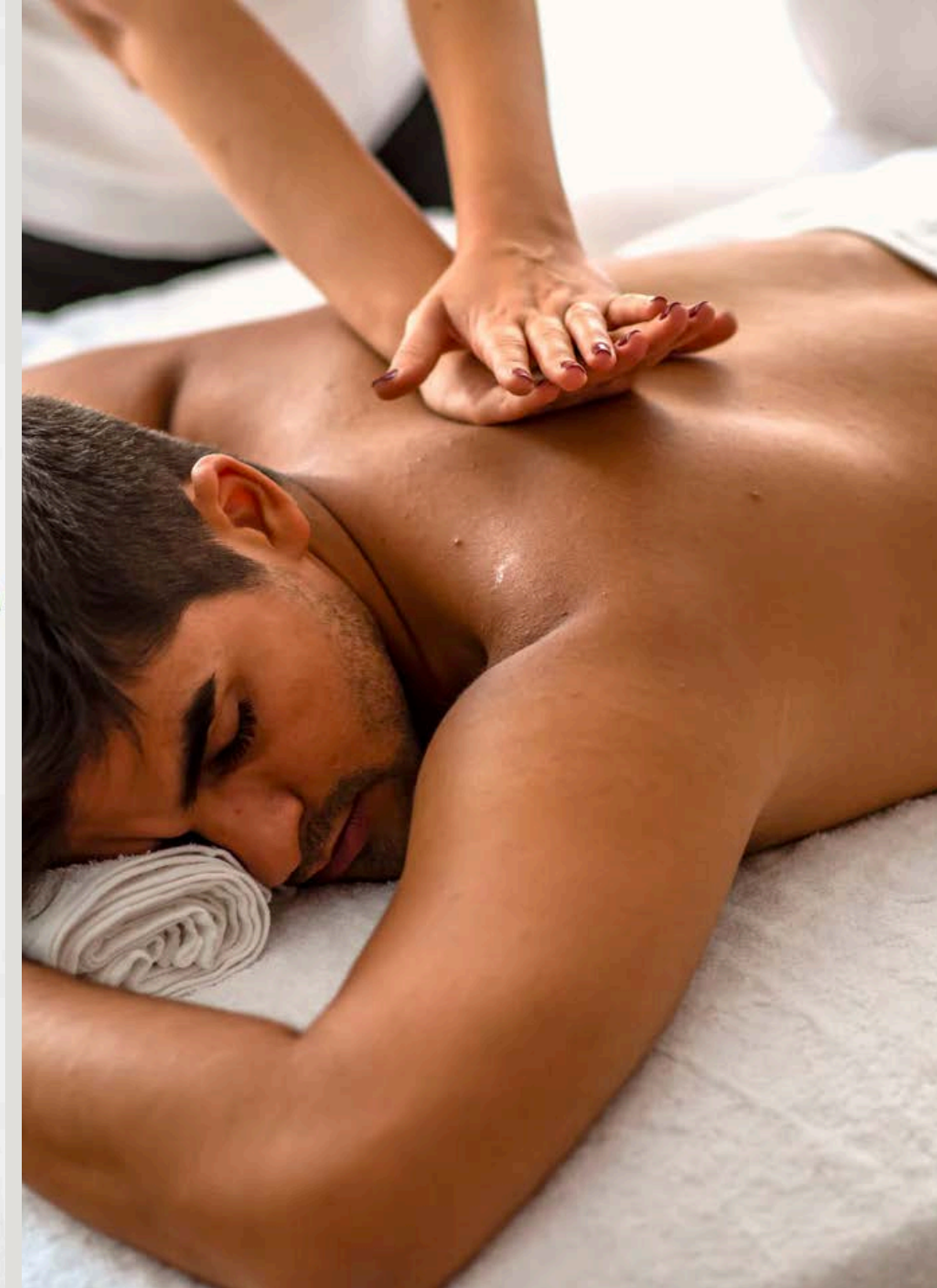
Individuelle Massage | Massaggio personalizzato | Signature Massage

Eine speziell auf Sie abgestimmte Behandlung. Diese Massage beginnt mit einem kurzen fachkundigen Gespräch in dem die Masseurin die Behandlung individuell für Sie zusammenstellt. Sie hat ein breites Wirkungsspektrum, zum Beispiel kräftig, intensiv und aktivierend oder sanft, harmonisierend und entspannend. Sie werden sich rundum wohl- und verwöhnt fühlen.

Un trattamento personalizzato su misura per voi. Questo massaggio inizia con un breve colloquio con la massaggiatrice che personalizza il trattamento per voi. Ha un ampio spettro di effetti, ad esempio potente, intenso e attivante o delicato, armonizzante e rilassante. Vi sentirete completamente bene e coccolati.

A bespoke treatment specifically tailored to your needs. The massage begins with an expert consultation, during which the therapist puts together your individual treatment. . This treatment has a broad spectrum of effects, such as energising, intense and activating, or gentle, harmonising and relaxing. You will feel totally at ease and pampered.

50 min | 76,00€



Fußreflexzonenmassage | Riflessologia plantare Foot reflexology

Über die Reflexpunkte der Füße werden die jeweils zugeordneten Organe und der gesamte Organismus aktiviert oder beruhigt, sehr geeignet auch bei Rückenbeschwerden, Spannungskopfschmerzen und Ischialgien.

Attraverso la stimolazione dei punti nervosi del piede, le parti del corpo a essi correlate vengono stimulate a loro volta. Questo trattamento è adatto a chi soffre di mal di schiena, mal di testa dovuti a tensioni muscolari e sciatalgie.

Foot reflexology treats the body's organs by stimulating or unwinding the corresponding areas on the foot. This treatment is especially recommended in cases of back disorders, tension headaches and sciatica pain.

50 min | 78,00€



Bürstenmassage mit Wacholdercreme | Massaggio con spazzola e crema al ginepro| Brush massage with juniper cream

Diese spezielle Bürstenmassage regt die Durchblutung, den Stoffwechsel und den Kreislauf an. Das Hautbild wird verfeinert, da durch die Bürsten die abgestorbenen Hautzellen abgetragen werden. Anschließend dient die Wacholdercreme zur Verbesserung des Hautbildes.

Questo speciale massaggio con la spazzola stimola il flusso sanguigno, il metabolismo e la circolazione. La grana della pelle viene affinata dalla spazzola che rimuovono le cellule morte. La crema al ginepro viene poi utilizzata per migliorare l'aspetto della pelle.

This special brush massage stimulates blood flow, metabolism and circulation. The skin texture is refined as the brushes remove dead skin cells. The juniper cream is then used to improve the appearance of the skin.

50 min | 78,00€



TIME
to relax





Entspannende Massagen

Massaggio rilassante | Relax Massage



Aromaölmassage | Massaggio con oli essenziali | Aromatic oil massage

Ätherische Öle werden sanft in die Haut einmassiert, der Körper kommt wieder ins Gleichgewicht, Stress wird abgebaut und vorhandene Blockaden können sich lösen. Wählen Sie Ihrem persönlichem Wohlfühlduft.

Scegliete l'essenza aromatizzata che gradite e lasciatevi coccolare. Con i nostri oli aromatizzati ritroverete il vostro equilibrio, mentre lo stress e le tensioni muscolari rimarranno solo un ricordo!

This rebalancing massage, performed with an essential oil of your choice, helps reduce stress and release tensions.

25 min Teilmassage | parziale | partial 45,00€
50 min Ganzkörper | Massaggio completo | Full Body 76,00€

Verwöhnmassage von Kopf bis Fuß | Massaggio di coccole da capo a piedi | Full Body Massage from head to toe

Die perfekte Anwendung, um den gesamten Körper zu entspannen. Sie können sich Ihr ätherisches Öl nach Wahl aussuchen.

Un trattamento ideale per rilassare tutto il corpo. Scegliete il vostro olio essenziale preferito.

The perfect massage to relax the whole body. You can choose the essential oil of your choice.

80 min | 105,00€

Kindermassage | Massaggio per i bambini | Kids Massage

Sich verwöhnen lassen wie Mama und Papa. Dies ist eine sehr sanfte Massage zum Entspannen und Wohlfühlen, individuell auf die Bedürfnisse Ihres Kindes abgestimmt.

Sentirsi come mamma e papà. Un massaggio molto rilassante adatto per bambini e fatto individualmente secondo il loro bisogno.

Be pampered like mom and dad. This is a very gentle massage for relaxation and well-being, individually tailored to the needs of your child.

25 min | 40,00€

Rückenmassage mit warmen Steinen | Massaggio con sassi caldi | Back Massage with warm stones

Ihr Rücken wird mit einer speziellen Aromaölmischung und warmen Steinen massiert. Eine angenehme und sanfte Massage für Ihren Rücken.

La schiena viene massaggiata con una speciale miscela di oli aromatici e pietre calde. Un massaggio piacevole e delicato per la schiena.

Your back is massaged with a special blend of aromatic oils and warm stones. A pleasant and gentle massage for your back.

25 min | 45,00€

Hot Stone Massage | Massaggio Hot Stone

Eine Verbindung aus Massage, Energiearbeit und wohltuender Wirkung aus heißen Steinen. Der Organismus wird mit neuer Energie und Vitalität aufgeladen. Eine sehr sanfte und entspannende Anwendung.

La combinazione di pietre calde, oli essenziali e volontà personale a disfarsi di ogni preoccupazione provvederà alla distensione di nervi e muscoli, garantendovi un momento di puro benessere.

Hot stones to bring the body and mind back into balance. The energy that emanates from the heated stones induces a sense of deep relaxation, while the carefully selected oils enhance the sense of well-being.

80 min | 95,00€



Kräuterstempel | timbro alle erbe | herbal stamp

Mittels mit Kräutern und Blüten gefüllten Baumwollsäckchen wirken die Essenzen und Aromen während der Wellness Massage positiv auf Körper und Geist. Es ist eine Entspannungsmassage, die zum Beispiel bei Muskelverspannungen, bei Stress oder Gelenkproblemen genutzt werden kann.

Utilizzando sacchetti di cotone riempiti di erbe e fiori, le essenze e gli aromi hanno un effetto positivo sul corpo e sulla mente durante il massaggio benessere. Si tratta di un massaggio rilassante che può essere utilizzato, ad esempio, in caso di tensioni muscolari, stress o problemi articolari.

Using cotton bags filled with herbs and flowers, the essences and aromas have a positive effect on body and mind during the wellness massage. It is a relaxing massage that can be used for muscle tension, stress or joint problems, for example.

50 min | 82,00€



Kopf- Gesichtsmassage | Massaggio per testa e viso Head & face massage

Warmes Öl wird im Kopf – und Nackenbereich einmassiert. Ideal geeignet zur Entspannung der Nacken – und Gesichtsmuskulatur.

Un toccasana per corpo e anima, il nostro massaggio con olio caldo è ottimo per rilassare i muscoli del collo, della testa e del viso.

A treat for your body and mind: the face and head area is massaged with warm oil. Especially recommended to relax neck- and face muscles.

25 min | 48,00€

50 min | 78,00€





Lymphstimulierende Massage mit Schröpfen

Massaggio linfodrenante con coppettazione
Lymph drainage massage with cupping

Schröpfen ist eine jahrtausendalte Therapieform, die sowohl in der traditionellen chinesischen Medizin als auch in der europäischen Naturheilkunde ihren Platz hat. Dabei wird durch das Erzeugen eines Unterdrucks in glockenförmigen Schröpfgläsern eine therapeutische Wirkung erzielt. So sollen Verhärtungen und Verspannungen gelöst, die Durchblutung gefördert und Schmerzen gelindert werden.

La coppettazione è una forma di terapia millenaria che trova spazio sia nella medicina tradizionale cinese che nella naturopatia europea. L'effetto terapeutico si ottiene creando una pressione negativa in bicchieri a forma di campana. L'obiettivo è alleviare l'irrigidimento e la tensione, promuovere la circolazione sanguigna e alleviare il dolore.

Cupping is a form of therapy that is thousands of years old and has its place in both traditional Chinese medicine and European naturopathy. A therapeutic effect is achieved by creating negative pressure in bell-shaped cupping glasses. The aim is to relieve hardening and tension, promote blood circulation and alleviate pain.

50 min | 82,00€

Heiße Rolle

Rotolo caldo | Hot Roll



Die Heiße Rolle ist eine einfache, aber äußerst effektive Behandlung. Ein oder zwei fest zu einer Rolle aufgewickelte Handtücher werden mit kochendem Wasser gefüllt und dann sehr vorsichtig auf dem Patienten abgetupft. Der wirksame Reiz ist die feuchte Hitze. Dadurch kommt es zu einer hohen lokalen Wärmewirkung und Muskelentspannung.

Uno o due asciugamani avvolti strettamente in un rotolo vengono riempiti di acqua bollente e poi tamponati con molta attenzione sul paziente. Lo stimolo efficace è il calore umido. Si ottiene così un elevato effetto termico localizzato e un rilassamento muscolare.

One or two towels tightly wound into a roll are filled with boiling water and then very carefully dabbed onto the patient. The effective stimulus is the moist heat. This results in a high local heat effect and muscle relaxation.

25 min | 42,00€





Specials



Gesichtsyoga | Yoga del viso | Facial Yoga

Gesichtsyoga ist ein Training für die Gesichtsmuskulatur. Durch verschiedene Übungen wird das Gesicht entspannt und die Muskeln werden gestärkt, dadurch auch Gesichtszüge markanter. Es reichen schon ein paar Minuten täglich, um sogar für einen sichtbaren Anti - Aging - Effekt zu sorgen.

Lo yoga del viso, è un allenamento per i muscoli facciali. Diversi esercizi rilassano il viso e rafforzano i muscoli, rendendo più evidenti i tratti del viso. Bastano pochi minuti al giorno per ottenere un visibile effetto anti - invecchiamento

Facial yoga is a workout for the facial muscles. Various exercises relax the face and strengthen the muscles, making facial features more prominent. Just a few minutes a day are enough to achieve a visible anti-ageing effect.

**Anti
Aging**

25 min | 45,00€



Ice Leg

Eis kann dazu beitragen, Schmerzen, Schwellungen und Entzündungen zu lindern, die durch Verletzungen und bestimmte Erkrankungen wie Arthritis und Krampfadern entstehen können. Die Behandlung ist eine schnelle und einfache Möglichkeit, die Vorteile von Eis zu nutzen. Speziell nach langen Wanderungen für schwere Beine.

Il ghiaccio può aiutare ad alleviare il dolore, il gonfiore e l'infiammazione che possono derivare da lesioni e da alcune patologie come l'artrite e le vene varicose. Questo trattamento è un modo semplice e veloce per sfruttare i benefici del ghiaccio. Soprattutto dopo lunghe passeggiate per le gambe pesanti.

Ice can help relieve pain, swelling and inflammation that can result from injuries and certain conditions such as arthritis and varicose veins. The treatment is a quick and easy way to reap the benefits of ice. Especially after long walks for heavy legs.

25 min | 40,00€

