

IT

PRIVATE SELECTION
HOTELS

GUINOT
INSTITUT • PARIS

VITALIS
DR. JOSEPH

SÜDTIROL



Rubner Hotel Rudolf
active charme relax

Wellness & Beauty



Un cordiale benvenuto

Benvenuti nell'incantevole atmosfera degli spazi wellness!

Lasciatevi alle spalle la consueta routine giornaliera e concedetevi alcuni preziosi momenti di relax. Dedicatvi al benessere della vostra persona usufruendo dei trattamenti di salute e bellezza proposti dall' Hotel Rudolf. Avrete modo di scegliere fra un' ampia serie di trattamenti che il nostro staff specializzato vi proporrà in base alle vostre personali esigenze.

Cordialmente - Famiglia Rubner & staff "wellness"

Orari:

Pool & Whirlpool: ogni giorno dalle 07:00 alle 20:00

Sauna: ogni giorno dalle 15:00 alle 20:00

Massage/Beauty: ogni giorno dalle 15:00 alle 20:00

Prenotazioni:

Al fine di poter soddisfare le vostre personali esigenze si consiglia di fissare gli appuntamenti all'atto della prenotazione del soggiorno. E' possibile tuttavia prenotare le sedute anche presso la reception il giorno del vostro arrivo o semplicemente contattando lo staff "Wellness".

Tel. 0474 570 570 · info@hotel-rudolf.com

I nostri servizi nel Centro Benessere

- Hot-Whirl-Pool à l'idromassaggio (35°C)
- Piscina coperta (30°C - 10 x 5 m)
- Vitalbar con frutta fresca, tè e bibite analcoliche
- SAUNARIUM con zona ad ammitica riservato per adulti, Sauna Finlandese, Sauna Tirolese alle erbe aromatiche, Bagno Turco con vapore aromatizzato e zona rinfrescante
- **NUOVO: altre 2 saune**, Bagno Turco (40°C) e Bio Sauna Tirolese (45°C) alle erbe aromatiche per le famiglie nell'area piscina (da usare esclusivamente in costume)
- **NUOVO:** Zona relax accogliente e zona di "silenzio assoluto" con lettini d'acqua riservato esclusivamente per adulti
- **NUOVO:** Beauty lounge con reparto massaggi e cosmetica
- Trattamenti cosmetici e massaggi curativi e terapeutici (extra)
- Super-Idromassaggio agli aromi naturali (extra)
- Bagni di fieno, impacchi e fanghi (extra)
- Accesso diretto in giardino



Bagni di wellness & relax

Bagni con vapore secondo il metodo di dr. Joseph Vitalis di Brunico

Impacco di fango ca. 25 min. • € 42,00

Esercita un'azione benefica e lenisce il dolore nei casi di crampi e patologie croniche dell'apparato motorio. Assai indicato per potersi rilassare. **Un suggerimento dopo:** un bel massaggio!

Bagno vital alle alghe ca. 25 min. • € 42,00

Le alghe marine ricche di vitamina C e iodio e favoriscono la produzione di collagene nei tessuti. Il bagno alle alghe marine contribuisce a rimodellare il fisico, lo tonifica e lo rigenera.

Bagno di fieno... l'originale dell'Alto Adige

ca. 25 min. • € 42,00

Trattasi di un'antica tradizione locale. È provato che il fieno prelevato dagli alpeggi d'alta quota possiede virtù rilassanti atte a contrastare i sintomi dello stress, gli stati nervosi e le contrazioni muscolari.

Bagno con sali delle alpi ca. 25 min. • € 39,00

Il corpo viene avvolto in un telo caldo con il sale. Ha un effetto rilassante e deidratante ad alto contenuto di preziose sostanze minerali quali magnesio, potassio, sodio, calcio e solfato.

Bagno all'estratto di timo e pino cembro

ca. 25 min. • € 42,00

Bagno distensivo, il timo rianima il metabolismo della pelle e rinforza l'irrorazione sanguigna, in combinazione con il pino cembro purifica i polmoni in caso di raffreddamento e difficoltà respiratorie.

Bagni Vital Beauty con vapore

Bagno di miele alpino ca. 25 min. • € 35,00

È risaputo che il bagno con il miele produce un'azione distensiva globale sia sulla muscolatura che sul sistema neurovegetativo.

Per gli uomini: Bagno Man Relax ca. 25 min. • € 37,00

con lavanda, sandalo e miele conferiscono nuova vitalità all'organismo debilitato allo stress. Il bagno ha un benefico effetto distensivo, trasmette una piacevole sensazione di benessere e favorisce sonni tranquilli.

Bagno al cioccolato ca. 25 min. • € 38,00

Ideale per la cura di stress, ansia, depressione, ritenzione idrica, cellulite ed inestetismi della pelle come le smagliature. La presenza di numerosi principi attivi e grassi naturali rende il cioccolato particolarmente nutriente per la pelle, cui ridona un'idratazione ottimale.

Bagni con Acqua

Bagno agli oli minerali naturali delle alpi ca. 25 min. • € 37,00

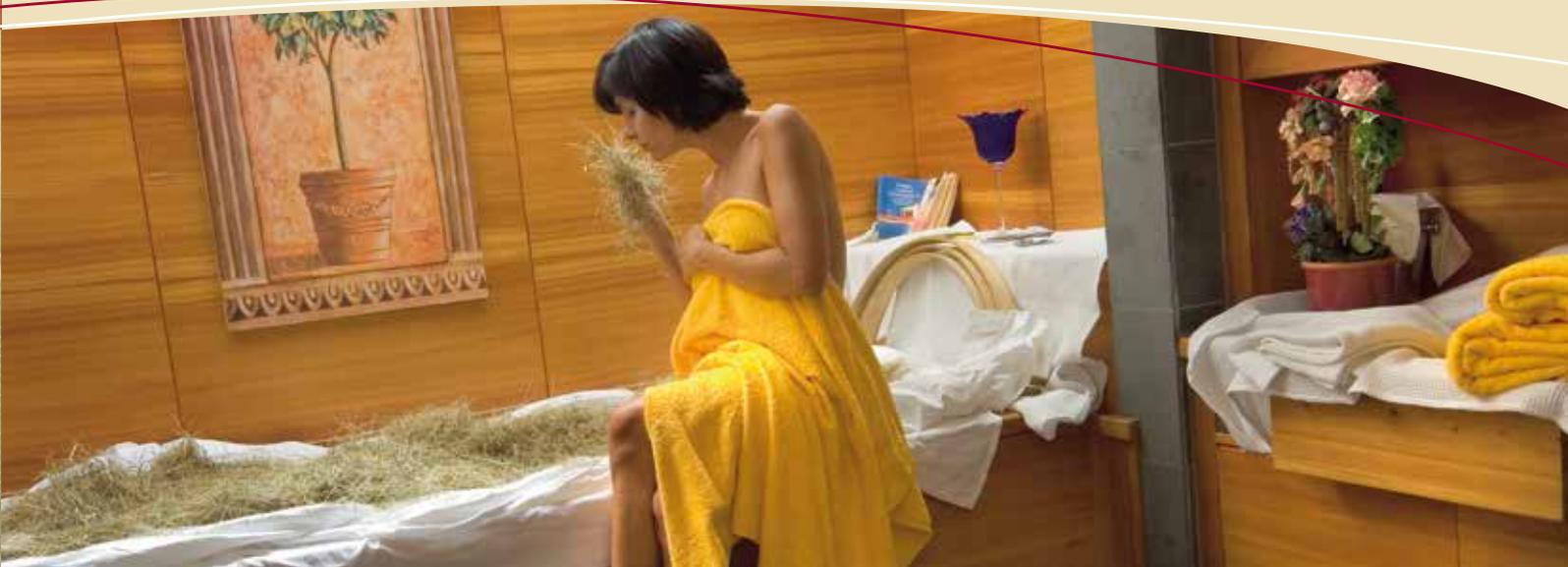
Trattasi di un bagno a basi di oli minerali fossili presenti nella pietra, dalle molteplici proprietà curative tra cui: attivazione dell'irrorazione sanguigna nei tessuti, azione antispastica in caso di crampi. Da consigliare prima e dopo l'attività sportiva.

Bagno di bellezza „Cleopatra“ ca. 25 min. • € 38,00

È un trattamento con latte, miele e oli essenziali vegetali puri, che hanno lo scopo di nutrire la pelle e di smorzare il forte odore del latte. È ideale per chi ha problemi di pelle secca e denutrita, inoltre, grazie ai vapori naturalmente rilassanti degli oli essenziali questo trattamento dona una sensazione di rilassamento e benessere totale.

Bagno aromatico con oli essenziali ca. 25 min. • € 38,00

un bagno con oli essenziali scelti individualmente per rivitalizzare il corpo, per rilassarsi e recuperare armonia e benessere. Un ottimo modo per prendersi cura del corpo e della mente dallo stress quotidiano.



Massaggi

Massaggio classico - parziale corpo

ca. 25 min. • € 33,00

Massaggio classico - totale corpo

ca. 50 min. • € 52,00

Massaggio - viso & testa ca. 25 min. • € 33,00

Massaggio collo e cervicale ca. 25 min. • € 33,00

Massaggio rilassante Vital ca. 40 min. • € 42,00

con oli essenziali di lavanda e melissa. Si tratta di un benefico massaggio rilassante eseguito con movimenti ritmici atti a far defluire lo stress. Un trattamento che aiuta a risolvere tensioni e contrazioni in varie zone corporee.

Massaggio dei piedi "zone riflesso-gene"

25 min. • € 35,00

I piedi sono il riflesso speculare del nostro corpo. Determinate zone della volta plantare sono direttamente collegate attraverso l'insieme del sistema nervoso a parti importanti del nostro organismo.

Dorsalis massaggio speciale resonanz per la schiena secondo il metodo di dr. Vitalis Joseph di Brunico ca. 50 min. • € 55,00

Una combinazione di tradizione alpina e comprovate tecniche da massaggio di antiche culture ripristinano l'armonia tra corpo e spirito. I movimenti oscillatori stimolano la funzione metabolica, prevenendo l'insorgenza di problemi quali cellulite, tensioni o smagliature. Il vitalis massage resonanz - DORSALIS scioglie le tensioni della muscolatura dorsale e migliora la dinamicità della colonna vertebrale. Questa speciale applicazione conferisce benessere e relax alla schiena sottoposta a stress, contribuisce a preservare la postura corretta e dona bellezza e radiosità.

Massaggio al miele ca. 50 min. • € 55,00

Il massaggio al miele ravviva energicamente tutto l'organismo. Con la sua azione disintossicante, il massaggio al miele libera l'organismo da ogni scoria non metabolizzata accumulata negli anni dovuta ad una certa errata alimentazione, medicinali, stress. La forza del miele entra attraverso i pori della pelle, ripulendo tutto l'organismo da tutte le tossine presenti, riattivando la circolazione sanguigna, irrorando il sangue di ossigeno



Massaggi

Massaggio Sport ca. 25 min. • € 33,00

Un massaggio ideale per giovani e meno giovani che intendono rimanere tonici, in forma e sportivamente attivi. E' indicato anche per chi predilige un massaggio piuttosto intenso. Il trattamento contribuisce a decontrarre la muscolatura dopo un'intensa attività sportiva, favorisce la circolazione sanguigna, ha funzione rigenerante e previene i crampi muscolari. Esso serve anche ad alleviare eventuali irrigidimenti della fascia muscolare e a prevenire gli stiramenti. Il massaggio sportivo è indicato anche per tutti coloro che tendono ad avvertire dolori alla muscolatura e alle zone cervico-dorsali dovuti a stress psicofisico, a posture di lavoro errate, in particolare durante la guida o nell'attività al computer.

Massaggio con tamponi alle erbe aromatiche alpine

50 min. • € 57,00

Il massaggio con tamponi è un rituale per il corpo unico nel suo genere e regala un intenso relax e una profonda rigenerazione sul piano fisico e mentale. I massaggi con tamponi di erbe aromatiche vantano una tradizione millenaria e rivestono un ruolo importante in numerose culture. È un trattamento termico per tutto il corpo, con pregiati oli idratanti a base vegetale, miscele personalizzate di erbe aromatiche alpine e una selezione di sinergie di oli essenziali. Vitalizzante per muscoli ed articolazioni, rigenerante per la pelle: per un'estetica perfetta e un benessere quotidiano. Questo rituale di bellezza ridona al corpo vitalità ed energia. Ideale dopo attività sportive

Massaggio totale corpo all'olio aromatico

50 min. • € 57,00

Un massaggio corporeo eseguito utilizzando oli essenziali che favoriscono una piacevole sensazione di benessere totale. La fragranza degli aromi, la benefica azione dell'olio tiepido sull'epidermide, associati a delicati, gradevoli massaggi rivitalizzanti, alimentano uno stato di relax che viene percepito globalmente, sia a livello fisico che psichico. La lenta e benefica azione del massaggio contribuisce a decontrarre e distendere le fasce muscolari, a tonificare i tessuti connettivi, a migliorare l'elasticità cutanea, alleviando il dolore e liberando l'energia accumulata. Ci si sente come rinati in tutta la persona, più tonici e attivi, rinvigoriti da un nuovo equilibrio psicofisico.

Massaggio ventre e zone addominali con fragranti oli essenziali 25 min. • € 35,00

Il ventre si trova al centro del nostro corpo. Pertanto, il nostro stile di vita, in special modo l'alimentazione, lo stress, ansie e stati nervosi, sono destinati a coinvolgere direttamente anche gli organi presenti in questa zona. Questo tipo di massaggio aiuta quindi a stimolare le aree Shiatsu e a depurare delicatamente gli organi coinvolti.



Massaggi

Massaggio energetico „Angel-Flow-Chakra“

50 min. • € 65,00

Grazie all'interazione di lievi e morbidi tocchi mirati, questo massaggio consente di sbloccare l'energia assorbita dai 7 centri principali Chakra e di ristabilirne il flusso armonico. E' un trattamento assai speciale con cui è possibile ottenere uno stato di benessere diffuso, per certi versi analogo a quello della meditazione, che serve anche ad attivare i processi autoimmunitari dell'organismo. Scoprirete quindi tutti i vantaggi di un massaggio integrale atto a rimettere in forma il corpo e lo spirito, liberando l'energia accumulata nel tempo.

Hot Chocolate Massage 50 min. • € 59,00

Un trattamento che vi delizierà da capo a piedi. Una vera coccola al burro di cacao caldo, che con le sue sostanze fini e delicate agisce sulla vostra pelle come una morbida carezza e la rende più seducente e vellutata. L'aroma esotico e avvolgente del cacao vi farà viaggiare con l'immaginazione verso i mari del sud facendovi sentire piacevolmente rilassati e distesi. Non c'è da meravigliarsi se dopo questo trattamento qualcuno cercherà di ... assaporare dal vivo l'aroma della vostra pelle!

Royal Gold Massage - Trattamento olio a base d'oro a 24 carati 50 min. • € 79,00

Uno straordinario massaggio anti età per chi richiede un trattamento di livello superiore. Scoprite una nuova percezione del lusso riservata a chi non si accontenta dei comuni massaggi. Lasciate che la vostra epidermide venga accarezzata dall'azione benefica dell'oro puro. Questo massaggio, sottolineato dai riflessi luminosi **dell'olio a base d'oro a 24 carati** e arricchito da gradevoli fragranze, darà alla vostra pelle un nuovo splendore e un tocco inconfondibile di charme particolare. E'risaputo che l'oro veniva utilizzato già nell'antichità allo scopo di purificare e rinfrescare la pelle, e che oltre ad avere un effetto rassodante, esso esercita sulla pelle anche una benefica azione rigenerante.

Massaggio linfodrenante "dr. Vodder"

25 min. • € 35,00 oppure 50 min. • € 55,00

E' un massaggio che stimola l'attività del sistema linfatico esercitando un'azione di drenaggi estremamente efficace. Contrasta il contrasto dei liquidi che è la causa della cellulite. Con un ritmo lento ed una manualità delicata permette, inoltre, un buon rilassamento.



Massaggi

Massaggio speciale con oli "Aura Oma"

50 min. • € 62,00

E' un **massaggio integrale distensivo e rilassante** a base di oli eterici "Aura Soma". A differenza dei normali massaggi integrali, il trattamento si avvale delle **proprietà curative degli oli essenziali Aura Soma**. Si tratta di oli essenziali della serie Chakra dai colori gradevolmente coinvolgenti, ricavati da cactacee, associati a particolari essenze profumate, **che stimolano i canali energetici** e ne ripristinano la stabilità. I benefici effetti del trattamento si avvertono non solo sulla pelle ma anche nell'armonia dell'equilibrio psicofisico.

Massaggio bambini 20 min. • € 25,00

Un massaggio stimolante e rilassante al tempo stesso. Questa manipolazione mirata ha lo scopo di favorire l'equilibrio psicofisico dei bambini. Essi apprendono così a rilassarsi, ad attivare la propria concentrazione riuscendo quindi a star meglio con se stessi.

Massaggio con le campane 25 min. • € 35,00

Armonia con se stesso e con l'ambiente attraverso benefici suoni. I toni delle coppe soddisfanno la necessità elementare dell'uomo di suoni armonici. Sulla base dei meridiani l'energia del corpo viene affluita, blocchi energetici si sciolgono. Su livello della psiche le onde sonore pervadono ogni singola cellula del corpo che è composto del 70% di acqua. Così l'intero corpo viene messo in vibrazione, con un effetto rilassante sul corpo.

Hot Stone Massage - con pietre calde

50 min. • € 55,00

L'antica arte del massaggio con le pietre mira al raggiungimento di un equilibrio fisico e spirituale. Le forze delle pietre basaltiche e sedimentarie sono conosciute come generatrici di energie: "energizzano" i punti del corpo "deboli" ed eliminano tensione dai punti dove l'energia è in eccesso. Questo processo apporta un effetto armonizzante e purificante che consente il raggiungimento di uno stato di quiete, relax e profondo equilibrio.



Cosmetics

Trattamento viso „de luxe“ Guinot ca. 55 min. • € 59,00
(latte purificante, peeling, tonic, Vapozon, pulizia del viso, fiala, correzione sopracciglia, maschera, crema idratante)

Manicure „de luxe“ (45 min.) € 42,00

Pedicure con bagno alle erbe (45 min.) € 42,00

Peeling completo con Bodylotion (25 min.) € 35,00

DEPILAZIONE: Gambe fino al ginocchio (ca. 25 min.) € 25,00

Zona bikini oppure braccia oppure ascelle € 17,00

Completo: braccia, gambe, ascelle, zona bikini € 38,00

Labbro superiore € 9,00

Aromatic Trattamento secondo Guinot:

ca. 55 min. • € 83,00

Questo metodo, unico nel suo genere, associa gli effetti benefici degli oli essenziali alle tecniche di digito-pressione; è una vera iniziazione alla bellezza e al relax. Il trattamento si conclude con l'applicazione di una splendida maschera realizzata su misura, in funzione dei vostri specifici ideali di bellezza.

Liftosome Trattamento secondo Guinot:

ca. 55 min. • € 83,00

Questo trattamento favorisce la consistenza dei lineamenti e il recupero di un aspetto più giovanile. La maschera termica modella per 30 min. ca. i lineamenti del viso e favorisce la penetrazione dei concentrati d'arancia (vitamina C) e di Ginseng nei tessuti cutanei. Alla fine del trattamento potrete constatare che il viso appare più liscio e non più gravato da segni di affaticamento. Avrete così recuperato un aspetto decisamente più giovanile, assieme al piacere di apparire più giovani.

Beauté Neuve Guinot ca. 55 min. • € 83,00

Trattamento esfoliante di ultima generazione, agli enzimi acidi di frutta. Dona alla pelle una luminosità eccezionale consentendole di ricevere in modo ottimale i principi attivi del trattamento viso. Gli acidi di frutta del gel PEEL'IN dissociano i legami tra le cellule morte dello strato superficiale dell'epidermide, mentre la schiuma PEEL'OUT le elimina in tutta delicatezza. Con Beauté Neuve il viso ritrova freschezza, luminosità e una nuova grana di pelle.

