



ADLER SPA

TOSKANA

GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN 2014



Ruhe und Gelassenheit

*Im Herzen der Toskana gibt es eine Quelle,
aus der seit Jahrtausenden heilendes Wasser fließt.
Schon die Etrusker und Römer wussten seine reinigende
und kräftigende Wirkung zu schätzen und zu nutzen.*

*Dieses Wasser nimmt seine Heilkraft aus den Tiefen
der Erde und dringt, angereichert mit wertvollen Mineralien,
wieder an die Oberfläche – an einem Ort, wo Ruhe und
Harmonie den Lauf der Zeit bestimmen.*

*Wenige Schritte vom kleinen Weiler Bagno Vignoni entfernt,
inmitten der malerischen Val d'Orcia (UNESCO-Weltkulturerbe),
schmiegt sich das ADLER THERMAE Spa & Relax Resort
in die Naturlandschaft ein – Ihr Refugium für Wohlbefinden und
Regeneration mit exklusiven und individuellen Behandlungen.*

*Unaufhörlich fließt das Quellwasser und verleiht
– heute wie damals – Gesundheit und Entspannung
für Körper und Seele.*

ADLER TREATMENTS & VINOThERAPIE	Seite
ADLER Treatments & Vinothérapie	6-7
ADLER SPA Bio-Kosmetik & Nahrungsergänzungsmittel	8-9

BEAUTY & BODY	Seite
Gesichtsbehandlungen	10
Bodystyling	11
Thalasso & Aqua Wellness	12
Man Spa	20
Mama, Boys & Girls	21
Beauty Services & Hair Spa	22
Spa-Programme 2014	23

MASSAGEN & PHYSIOTHERAPIE	Seite
Massagen	14
Physiotherapie, Rehabilitation & Training	15
Orient	16-17
Ayurveda	18

BEHANDLUNGEN FÜR ZWEI	Seite
Paarbehandlungen	19

THERMALZENTRUM & GESUNDHEIT	Seite
Thermalzentrum	24
ADLER BALANCE® Programme	26
Ayurveda für Ihre Gesundheit	27
Wohlfühl-Medizin	28
Sanfte Ästhetische Medizin	29

	Seite
Fitness	30
SPA-ETIKETTE	31

Adler Spa

Toskanatypisch und weltoffen

Willkommen in der exklusiven Atmosphäre des ADLER SPA, wo Sie Beauty, Spa und Wellness auf höchstem Niveau erwarten.

»Ganzheitlichkeit und Individualität«

Nach diesem Motto sind wir bestrebt, jeden Gast so persönlich wie möglich und als Einheit von Körper, Geist und Seele zu erfassen und zu behandeln:

Mit bewährten Beauty-, Spa- und Wellness-Anwendungen aus aller Welt, die wir für Sie zu einer vielfältigen, international preisgekrönten Angebotspalette zusammengeführt haben.

Toskanatypisch und weltoffen, individuell und einzigartig – wie Sie selbst.



»Der Ursprung aller Dinge ist das Wasser,

denn Wasser ist alles

und ins Wasser kehrt alles zurück«

Thales von Milet

ADLER Treatments & Vinotherapie

Das Beste aus der Natur. Exklusiv für Sie haben wir eine Reihe hochwertiger und wirksamer Behandlungen kreiert, die Ihre Sinne verwöhnen und für einzigartige Wellness-Erlebnisse sorgen. Natürliche Ingredienzien wie die blaue Weintraube, Olivenöl, Milch, Honig und die verschiedenen Heilpflanzen aus der Val d'Orcia schenken ganzheitliches Wohlbefinden.

GESICHT

ADLER Gesichtsreinigung

Gesichtsreinigung mit Malve und Kamille. Reinigt tiefenwirksam, spendet der Haut viel Feuchtigkeit und belebt sie.
• ca. 50 min. 99 €

Weintrauben-Gesichtsbehandlung

Ein natürliches Verjüngungselixier. Die Wirkstoffe der roten Weintraube verleihen dem Gesicht jugendliche Frische und Elastizität.
• ca. 50 min. 99 €
• für Paare ca. 50 min. 99 € pro Person

Excellence Gesichtsbehandlung

Erlasene Relax- und Anti-Aging-Gesichtsbehandlung mit pflanzlichem Melatonin aus Salbei, Hafer und Schafgarbe. Wirkt intensiv belebend und hautverjüngend. Die gesamte Behandlung wird von einer angenehmen Massage begleitet.
• ca. 50 min. 127 €
• mit Sauerstofftherapie ca. 75 min. 157 €
• für Paare ca. 50 min. 127 € pro Person

Gesichtsbehandlung Green-Staminal

Neu!

Diese innovative Gesichtsbehandlung mit pflanzlichem Stammzellen-Extrakt aktiviert den natürlichen Reparaturmechanismus der Haut und gleicht Schäden durch Alter und Stress wirksam aus. Die Pflanzenzellen regen die Bildung neuer Hautzellen an und sorgen für eine pralle, glatte Gesichtshaut.
• ca. 50 min. 127 €

KÖRPER

Brunello Body Scrub

Reinigendes Körperpeeling mit Anti-Aging-Effekt und regenerierende Brunello-Packung für eine gepflegte, zarte Haut am ganzen Körper.
• ca. 50 min. 79 €

Enveloppement Milch & Honig

Ganzkörper-Peeling mit braunem Zucker, gefolgt von einer feuchtigkeitsspendenden Milch- und Honigpackung für eine reine, straffe Haut.
• ca. 50 min. 79 €

Divinum

Reinigende und pflegende Körperbehandlung, beginnend mit einer sanften Körper-Peelingpackung. Währenddessen wird das Gesicht mit einer Feuchtigkeitsmaske verwöhnt. Eine individuelle Massage beendet dieses wohltuende Ritual.
• ca. 75 min. 113 €

Leichtigkeits-Gefühl mit Zypresse

Entwässernde und reinigende Behandlung, bestehend aus einer Peeling-Ganzkörpermassage mit Salz, gefolgt von einem warmen Milchbad, angereichert mit Steinklee und naturreinem Zypressenöl. Sorgt für ein sensationelles Gefühl von Leichtigkeit.
• ca. 50 min. 79 €

Streichel-Einheiten mit Geranie

Regenerierende und feuchtigkeitsspendende Tiefenbehandlung der Haut, bestehend aus einer Peeling-Ganzkörpermassage, gefolgt von einem warmen Honigbad, angereichert mit Malve und Hibiskus sowie naturreinem Geranienöl. Schenkt glatte, samtweiche Haut.
• ca. 50 min. 79 €

Vitalitäts-Kick mit Salbei

Straffende und regenerierende Behandlung, bestehend aus einer Peeling-Ganzkörpermassage mit Salz, gefolgt von einem erfrischenden Joghurtbad, angereichert mit Johanniskraut, Lorbeer und Rosmarin, sowie Essenzen von Salbei und Basilikum. Eine abschließende Ölmassage steigert Ihre Energie und Lebenskraft.
• ca. 75 min. 110 €

Harmonie-Erlebnis mit Lavendel

Antistress-Behandlung zur tiefen Entspannung, bestehend aus einem warmen Sahnebad, angereichert mit Passionsblume, Kamille, Verbene und Essenzen von Lavendel, gefolgt von einer individuellen Ganzkörpermassage. Schenkt innere Harmonie und Ausgeglichenheit.
• ca. 75 min. 110 €

KÖRPER

Körperbehandlung Green-Staminal

Neu!

Effiziente Körperbehandlung mit pflanzlichem Stammzellen-Extrakt. Regt das Zellwachstum an, leitet Schlacken ab und verbessert den Stoffwechsel. Die Behandlung umfasst eine Body Scrub-Massage und eine Wärme-Packung mit Anticellulite-Wirkung.
• ca. 50 min. 93 €

Fangobad

Stark drainierende und entschlackende Körperbehandlung mit vulkanischer Halloysit-Tonerde. Empfohlen bei Cellulite, Lymphstau und geschwollenen Beinen.
• ca. 50 min. 68 €

Kleopatra-Packung

Intensiv Feuchtigkeit und Erholung spendende Körperbehandlung. Sie schweben sanft im warmen Wasser, eingehüllt in einen Hauch Milch, toskanisches Olivenöl, Honig und Öl-Essenzen.
• ca. 50 min. 79 €

Behandlung »Flacher Bauch«

Spezialbehandlung gegen lokale Fettpösterchen. Das vorbereitende Peeling und eine Maske mit pflanzlichem Melatonin sorgen für einen straffen, flachen Bauch.
• ca. 50 min. 93 €

»Toskanatraum«-Behandlung

Milchbad und warme Honig-Massage, ausgeführt mit dem »Schmetterlingsgriff«, für eine straffe und streichelzarte Haut.
• ca. 50 min. 79 €

Körperpflege mit Olivenöl

Eine nährenden Körperpackung mit naturreinem toskanischem Olivenöl entspannt, spendet Feuchtigkeit und sorgt für eine seidige Haut.
• ca. 50 min. 79 €

MASSAGEN

Weintrauben-Massage

Eine entspannende Ganzkörpermassage mit Traubenkernöl zur Zellerneuerung und Straffung der Haut.
• ca. 45 min. 71 €

Poppea-Massage

Eine entspannende Ganzkörpermassage mit Milch und Honigbutter, vitalisiert und pflegt die Haut.
• ca. 45 min. 71 €

Olivencreme-Massage

Eine intensiv feuchtigkeitsspendende und nährenden Ganzkörpermassage mit Olivencreme zur Entspannung und optimalen Pflege.
• ca. 45 min. 71 €

Anti-Aging Massage mit pflanzlichem Melatonin

Eine wohltuende Ganzkörpermassage mit hochwertigem Öl auf Basis von pflanzlichem Melatonin wirkt dem Alterungsprozess entgegen und pflegt die Haut optimal.
• ca. 45 min. 71 €

BEHANDLUNGEN FÜR DIE SINNE Bacchus-Ritual

Ein pflegendes Traubenkern-Peeling, ein wohltuendes Vino Nobile-Bad und eine regenerierende Traubenkernöl-Massage entspannen Körper und Seele. Eine sinnliche Degustation vollendet dieses einzigartige Ritual.
• ca. 100 min. 119 € pro Person

Brunello-Ritual

Ein wohltuendes Brunello-Bad und eine regenerierende Traubenkernöl-Massage entspannen Körper und Seele. Eine sinnliche Degustation vollendet dieses einzigartige Ritual.
• für Paare ca. 75 min. 98 € pro Person

Programm-Empfehlung

TOSKANA NATUR

- 1 Enveloppement Milch & Honig oder Brunello Body Scrub
- 1 Weintrauben-Massage
- 1 Weintrauben-Gesichtsbehandlung
- 1 »Toskanatraum«-Behandlung
- 1 Olivencreme-Massage

339 €

Programm-Empfehlung

BEST OF ADLER SPA

- 1 Brunello Body Scrub
- 1 Excellence Gesichtsbehandlung
- 1 Grotta Salina
- 1 Entspannungsmassage

263 €

ADLER SPA Bio-Kosmetik

NATÜRLICH GUT

ADLER SPA – so heißt unsere hauseigene **Bio-Kosmetiklinie mit reinen und natürlichen Ingredienzien** aus der unberührten Naturlandschaft der Dolomiten und der Toskana. ADLER SPA Bio-Kosmetik beruht auf den Prinzipien der »**Kosmetik**« – einer innovativen Wissenschaft, die Schönheitspflege mit einem medizinischen Ansatz kombiniert. Das Resultat sind Produkte, die Ihre Haut **auf natürliche Weise schön und gesund** pflegen. ADLER SPA Bio-Kosmetik ist **frei von chemischen Konservierungs- und Farbstoffen**. Für ihre Herstellung werden ausschließlich **natürliche Rohstoffe auf pflanzlicher und mineralischer**

Basis sowie tierische Derivate (Schafsmilch, Honig) verwendet. Als pflegender Grundstoff kommen nur Fette und Emulgatoren pflanzlicher Herkunft zum Einsatz. Alle Produkte sind **seifen- und sulfatfrei** und damit besonders hautfreundlich. Erleben Sie die Wohltat der verschiedenen Produkte bei zahlreichen, verführerischen Bio-Spa-Anwendungen (S. 6-7). Auf Wunsch können Sie dieses sinnliche Erlebnis auch mit nach Hause nehmen. In unserem **Herbarium** erwarten wir Sie mit den Produktlinien »Tuscany« und »Dolomites« sowie mit vielen wertvollen Pflegetipps. Natürlich können Sie unsere Produkte auch online bestellen unter www.adler-shop.com

ADLER SPA BIO-KOSMETIK »TUSCANY«

▪ Rote Weintrauben: anti-oxydierend

Gesicht:	
Reinigungsmilch	23 €
Gesichts lotion	21 €
Tagescreme	57 €
Nachtcreme	59 €
Augencreme	39 €
Serum	67 €

Körper:	
Körperemulsion	47 €

▪ Olivenöl: feuchtigkeitsspendend

Körperöl	45 €
----------	------

▪ Milch & Honig: nährend und straffend

Körperemulsion	43 €
----------------	------

ADLER SPA BIO-KOSMETIK »DOLOMITES«

▪ Edelweiß: revitalisierend, Anti-Age

Reinigungsmilch	25 €
Gesichts lotion	23 €
Tagescreme	69 €
Nachtcreme	73 €
Augencreme	45 €
Serum	77 €

▪ Himbeere: feuchtigkeitsspendend

Duschbad	43 €
Körperemulsion	33 €
Körperöl	45 €

▪ Pflanzliches Melatonin: straffend

Gesichtscreme	97 €
Körpercreme	67 €

▪ Körperöle

Relax-Öl mit Zitrusaroma	15 €
Vitality-Öl, belebend	15 €
Arnika-Öl, entspannend	15 €
Pflege-Öl, nährend	15 €
Vata-Öl	17 €
Pitta-Öl	17 €
Kapha-Öl	17 €



NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

▪ Detox	
Anice 7 Plus	19 €
Planto Pur+	21 €
Planto Dren	23 €
Mineralsalz	19 €

Vorteilspackung Detox	
Planto Pur+Planto Dren+Anice 7 Plus	57 €

▪ Perfect Body	
Planto Slim	29 €
Planto Cell	26 €
Vaso Ven	21 €
Pro Diur	23 €

Vorteilspackung Perfect Body	
Planto Slim+Planto Cell+Pro Diur	70 €

▪ Anti-Aging	
Vitalvit-E	25 €
Omega 3 Plus	25 €
Cellula Defense	35 €

Vorteilspackung Anti-Aging	
Vitalvit-E+Omega 3 Plus:	42 €

▪ Wellness	
Immuno Plus	24 €
Hair Plus	26 €
Night Relax	21 €

Gesichtsbehandlungen

ANWENDUNGEN MIT HOHEM WIRKUNGSGRAD

Sauerstofftherapie

Aktivbehandlung gegen die Zeichen der Zeit mit reinem Sauerstoff und speziellen Anti-Aging-Wirkstoffen. Geeignet für jeden Hauttyp.

- ca. 50 min. 127 €
- 2 Anwendungen 229 €

Radiofrequenz Lifting-Behandlung

Hocheffiziente Lifting-Behandlung gegen den Spannkraft- und Elastizitätsverlust der Gesichtshaut. Die eingesetzte Radiofrequenzenergie fördert die Kollagenbildung mit sichtbarem Push-up-Effekt.

- ca. 50 min. 127 €
- 2 Anwendungen 229 €

LPG-Endermologie® Gesicht

Eine innovative Behandlung mit einem Spezialgerät zur Modellierung der Gesichtskonturen. Sie mindert Falten und hinterlässt eine straffe und glatte Haut.

- ca. 50 min. 99 €
- Forfait 3 Behandlungen 261 €

GUINOT

Hydradermie Plus

Tiefenreinigung für eine sichtbar erholte, ebene Haut. Die »doppelte Ionisation« fördert die Sauerstoffanreicherung der Hautzellen und gleicht Unebenheiten aus.

- ca. 75 min. 127 €

Hydradermie Lift

Lifting-Behandlung zur Linderung von Mimik-Fältchen. Regt die Neubildung von Elastin und Kollagen an und verleiht dem Gesicht seidige Glätte.

- ca. 50 min. 127 €

Beauté Neuve

Gesichtsreinigung mit Multivitamin-Komplex aus Früchten für eine rundum regenerierte, frische und glatte Gesichtshaut.

- ca. 50 min. 99 €

Liftosome

Hochwirksame Lifting-Behandlung mit Prokollagen und einer Masque Thermolift für jugendliche Ausstrahlung, straffe Haut und weiche Konturen.

- ca. 50 min. 127 €

Programm-Empfehlung

SCHÖNHEIT FÜR DAS GESICHT

- 1 Beauté Neuve
- 1 Liftosome
- 1 Gesichtsmassage
- 1 Sauerstofftherapie

333 €

MARIA GALLAND

Soin Thalasso Visage

Die Power-Kur aus dem Meer. Der speziell auf den Hauttyp abgestimmte Wirkstoff entfaltet unter der kühlenden MASQUE THALASSO seine volle Wirkung. Gleichzeitig reinigt die wirksame Algenmaske die Haut und sorgt für hochkonzentrierte, lang anhaltende Feuchtigkeitzufuhr. Mikro-Algen regen den Stoffwechsel an und reparieren strapazierte Haut.

- ca. 50 min. 127 €
- mit Dekolleté ca. 50 min. 157 €

Soin Cocon

Reinigung, Wirkstoffampulle, Gesichtsmaske und eine wunderbar weiche Schaummaske – sie umhüllt das Gesicht wie ein Cocon – versorgen die Haut mit hochkonzentrierten Wirkstoffen für neue Energie und Spannkraft.

- ca. 50 min. 127 €
- mit Dekolleté ca. 50 min. 157 €

Soin Masque Modelant

Top-Behandlung mit spektakulärem Lifting-Effekt. Die selbsterwärmende Maske sorgt für straffe, frische Gesichtskonturen.

- ca. 50 min. 127 €
- mit Dekolleté ca. 50 min. 157 €

Soin De Luxe

Der Champagner unter den Behandlungen, für ein Optimum an Ausstrahlung und eine unmittelbare Anti-Aging-Wirkung. Die exklusive Behandlung ist ideal für die Haut mit höchsten Ansprüchen.

- ca. 50 min. 127 €
- mit Augenzone ca. 60 min. 149 €
- mit Dekolleté ca. 50 min. 157 €

Bodystyling - effiziente Körperbehandlungen

EFFIZIENTE GERÄTE-BEHANDLUNGEN

Pressotherapie

Effektvolle Gerätebehandlung zur Minderung von Cellulite und zur Entwässerung des Gewebes.

- ca. 40 min. 68 €
- Forfait 3 Sitzungen 183 €
- mit Drainage-Bandagen ca. 40 min. 70 €
- Forfait 3 Sitzungen 189 €

Kavitation

Innovative Ultraschall-Technologie, die lokale Fettpolster gezielt behandelt und den Stoffwechsel stimuliert.

- ca. 50 min. 127 €

Radiofrequenz

Eine straffende, lokalisierte Körperbehandlung mit einem Spezialgerät, für neue Spannkraft der Haut.

- ca. 50 min. 127 €

LPG-Endermologie® Körper

Ein innovatives und individuelles Lipomassage Pflege-Programm für jede Figur. Baut Fettdepots ab, strafft und glättet das Hautbild und stimuliert die Zellentwässerung.

- ca. 35 min. 99 €
- Forfait 3 Behandlungen, 261 €

Cellutrime

Effektive Behandlung gegen Cellulite mit einem innovativen Gerät zur Aktivierung des Stoffwechsels.

- ca. 45 min. 78 €
- Forfait 3 Sitzungen, 209 €

GUINOT

Anticellulite-Behandlung mit Lehm

Eine Körperbehandlung mit Vierfach-Wirkung. Reinigt, entschlackt, aktiviert und strafft das Gewebe. Die Packung fördert den Fettabbau und schenkt ein herrliches Gefühl von Leichtigkeit.

- ca. 50 min. 93 €

Spa Essentiel

Eine gezielte, straffende Körperbehandlung mit Algenwirkstoffen und Ölesenzen, unterstützt die Mikrozirkulation, fördert die Ausscheidung von Toxinen, strafft und pflegt die Haut.

- ca. 50 min. 93 €

MARIA GALLAND

Soin Performance Minceur *Neu!*

Drainierende Anti-Cellulite-Behandlung, welche der Haut Elastizität verleiht und das Gewebe strafft.

- ca. 50 min. 93 €

Soin Modelant Corps

Diese Körperbehandlung schenkt eine wunderschön gepflegte Haut und leistet gezielte Problemzonenhilfe. Die Haut ist geglättet und sichtbar gefestigt.

- ca. 50 min. 93 €

Soin Relaxant Rêve d'Amazonie

Das ganzheitliche Wellness-Körperkonzept für Sie und Ihn führt zu vollkommener Entspannung und innerer Harmonie. Ein wohltuendes Peeling, eine zart duftende Öl-Massage und eine geheimnisvolle Körperpackung entführen zu einer Expedition der Sinne.

- ca. 100 min. 119 €



Programm-Empfehlung

TOP FORM Woman

- 1 Anticellulite-Behandlung mit Lehm
- 1 LPG-Endermologie® Körper
- 1 Spa Essentiel
- 1 Radiofrequenz
- 1 Straffende Massage mit pflanzlichem Melatonin

417 €

Thalasso & Aqua Wellness

Peeling-Massage in der Vichy-Dusche

Reinigende Ganzkörpermassage mit Salz und Ölen unter warmen Thermalwasserstrahlen.

- ca. 40 min. 68 €

Thalasso Körperpackung

Tonifizierend und entschlackend. Spurenelemente, Mineralstoffe und Vitamine stimulieren den Stoffwechsel und unterstützen den Fettabbau.

- ca. 20 min. mit Algen 47 €
- Forfait 3 Packungen 131 €

Thalasso Alghelba

Straffende, entwässernde Anticellulite-Behandlung mit Thermalalgen von der Insel Elba. Peeling, Algen-Schlammbad, Packung und Massage schenken neue Vitalität und Wohlbefinden.

- ca. 70 min. 107 €

Soin Antioxydant Océanique Maria Galland

Effektiv wertvolle Algenextrakte in Peeling, Packung und Massageöl wirken intensiv entschlackend. Für sichtbar und spürbar verfeinerte und gefestigte Haut.

- ca. 50 min. 93 €

Watsu

Shiatsu im warmen Thermalwasser zur ganzheitlichen Tiefenentspannung. Durch das schwerelose Treiben im Wasser werden energetische Blockaden gelöst und der Energiefluss gefördert.

- ca. 45 min. 90 €
- ca. 75 min. 116 €

Water Zen Massage

Harmonisierung und Entspannung von Körper und Seele im warmen Thermalwasser, begleitet von speziellen Massagetechniken aus Shiatsu, Ayurveda und Thai.

- ca. 45 min. 90 €
- für Paare ca. 45 min. 90 € pro Person

HYDROTHERAPIE

Salzbad

Hochdruck-Wasserstrahlen und warmer Thalasso-Schlamm regen die Blut- und Lymphzirkulation an.

- ca. 15 min 42 €

Entspannendes Kräuter- oder Essenzenbad

Wohltuendes Bad in der Hydromassage-Wanne mit 170 Massagedüsen, wahlweise angereichert mit biologischen Kräutern oder Öl-Essenzen. Ideal als Vorbereitung auf eine Massage.

- ca. 15 min. 42 €

Hydrokinesiotherapie

Betreute Bewegungsübungen im warmen Thermalwasser mit wohltuender Wirkung auf die Gelenke und den Bewegungsapparat. Durch die stark verminderte Schwerkraft im Wasser werden die Gelenke, Bandscheiben und Venen geschont und gleichzeitig effizient trainiert.

- 78 €
- Forfait 2 Behandlungen 137 €

Fußreflexzonenmassage im Wasser

Fußreflexzonenmassage im warmen Thermalwasser, wirkt tief entspannend und ausgleichend auf die betreffenden Organe.

- ca. 45 min. 80 €

FANGOTHERAPIE

Fangopackungen

Eine Packung aus mineralhaltigem, bioaktivem Vulkanschlamm und heilemdem Thermalwasser löst und glättet die Muskulatur, entspannt den Körper und bereitet ihn optimal auf eine Massage vor.

Verspannungen: Fango mit Zeolith-Tonerde wirkt gegen Rückenschmerzen, Schmerzen in der Halswirbelsäule, Sehnenentzündungen und Muskelzerrungen.

Traumata: Fango mit Halloisit-Tonerde beschleunigt die Resorption von Wasseransammlungen im Gewebe. Empfohlen bei Prellungen, Hämatomen und Schwellungen.

Arthrose: Fango mit Montmorillonit wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend. Empfohlen bei Gelenkabnützungen und chronischen Gelenkschmerzen.

- ca. 20 min. 47 €
- Forfait 3 Behandlungen 131 €

Programm-Empfehlung

THALASSO

- 1 Peeling-Massage in der Vichy-Dusche
- 1 Thalasso Alghelba
- 1 Thalasso Körperpackung
- 1 Thalasso Gesichtsbildung
- 1 Grotta Salina
- 1 Fonctionnel Massage

387 €



Massagen

Antistress-Massage in der Vichy-Dusche

Warme Wasserstrahlen und eine wohltuende Massage lösen Verspannungen und schenken vollkommene Entspannung.

- ca. 40 min. 68 €

Klassische Massage

Eine traditionelle schwedische Ganzkörpermassage zur Entspannung der Muskulatur, zur Steigerung der Durchblutung und zur mentalen Entspannung. Wir empfehlen ein speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Adler Massageöl: Vitality, Arnica, Mandel, Fitomelatonin, Traubenkern oder Olive.

- ca. 45 min. 68 €
- ca. 20 min. Rücken 54 €

Mediterrane Massage

Entspannende und feuchtigkeitsspendende Massage mit Zitrus-Essenzen für ganzheitliches Wohlbefinden.

- ca. 45 min. 68 €



Anti-Aging Gesichtsmassage

Entspannt die Gesichtszüge und den Geist durch leichte, langsame Griffe, die angestauten Stress und Verspannungen lösen.

- ca. 20 min. 54 €

Entspannungsmassage

Eine entspannende Ganzkörpermassage zur Lösung von Muskelverspannungen, noch effektiver in Kombination mit einer Fangopackung.

- ca. 45 min. 78 €

Ausgleichende Wirbelsäulen-Behandlung

Eine entspannende Rückenmassage, durch Druck auf die Wirbelsäule werden Verspannungen und Energieblockaden gelöst.

- ca. 20 min. 54 €

Bindegewebsmassage

Eine wohltuende Ganzkörpermassage zur Lockerung des Bindegewebes und zur Durchblutungsförderung.

- ca. 45 min. 78 €

Sportmassage

Eine Ganzkörpermassage zur Vorbereitung auf sportliche Leistungen oder zur Muskelentspannung nach dem Sport.

- ca. 45 min. 78 €

LPG-Endermologie® Sport

Regenerierende Sportmassage mit der Vakuum-Technik LPG Endermologie. Löst Muskelverspannungen und fördert den Laktatabbau. Ideal nach dem Training oder nach einer Fahrradtour.

- ca. 35 min. 99 €
- Forfait 3 Behandlungen 258 €

Miofasciale Massage

Löst und dehnt die Faszien. Dadurch werden Muskelverspannungen abgebaut und das körperlich-seelische Gleichgewicht gefördert.

- ca. 45 min. 68 €

Fonctionnel Massage

Individuell abgestimmte Body-Form-Massage mit Produkten für unterschiedliche Ansprüche: Anti-Cellulite, Entwässerung, Straffung oder Antistress.

- ca. 45 min. 78 €

Drainierende Massage

Diese spezielle Massagetechnik unterstützt die Mikrozirkulation und stimuliert das Lymphsystem, zur Gewebeentschlackung und Drainierung von Wasseransammlungen. Ein angenehmes Gefühl der Leichtigkeit tritt ein.

- ca. 45 min. 68 €

Ausgleichende Kopfhaut-Massage

Wohltuende Entspannungsmassage von Kopf- und Halsmuskeln.

- ca. 20 min. 54 €

Programm-Empfehlung

ANTISTRESS

- 1 Streichel-Einheiten mit Geranie
- 1 Antistress-Massage in der Vichy-Dusche
- 1 Fangopackung Antistress
- 1 Mediterrane Massage
- 1 Massage mit pflanzlichem Melatonin

337 €

Physiotherapie, Rehabilitation & Training

Physiotherapeutische Massage

Individuell abgestimmte Massage mit positiver Wirkung auf Gelenke, Muskeln und Wirbelsäule. Empfohlen bei Rücken-, Nacken-, Schulterschmerzen, Ischias.

- ca. 45 min. 78 € Vollmassage
- ca. 20 min. 54 € Teilmassage

Hydrokinesiotherapie

Betreute Bewegungsübungen im warmen Thermalwasser mit wohltuender Wirkung auf die Gelenke und den Bewegungsapparat. Durch die stark verminderte Schwerkraft im Wasser werden die Gelenke, Bandscheiben und Venen geschont und gleichzeitig effizient trainiert.

- 78 €
- Forfait 2 Behandlungen 137 €

Ausgleichende Wirbelsäulen-Behandlung

Mit sanften und zugleich tief gehenden Griffen löst der Therapeut Muskelverspannungen und Blockaden, die auf eine unkorrekte Haltung zurückgehen.

- ca. 45 min. 114 €

Tecar-Therapie

Behandlung mit einem Spezialgerät, das die natürlichen Reparaturmechanismen des Körpers stimuliert. Oft ist bereits nach der ersten Anwendung eine schmerz- und entzündungshemmende Wirkung auf Muskeln, Sehnen und Faszien spürbar.

- eine Körperpartie ca. 20 min. 51 €
- Forfait 3 Behandlungen 138 €
- zwei Körperpartien ca. 45 min. 78 €
- Forfait 3 Behandlungen 197 €

Funktionelle Rehabilitation

Aktive oder passive Rehabilitation zur Wiederherstellung der Funktion einzelner oder mehrerer Körperpartien, die infolge eines Traumas oder einer Operation geschädigt wurden, bzw. auch zur Vorbeugung.

- eine Körperpartie ca. 20 min. 54 €
- mehrere Körperpartien ca. 45 min. 78 €

Rückenschule

Individuelle Übungen zur Muskeldehnung und zur Verbesserung der Haltung.

- ca. 45 min. 78 €

Lymphdrainage

Mit sanften Handgriffen werden Lymphfluss und Blutkreislauf angeregt. Wirksam bei Ödemen, Abflussstörungen, Schwellungen, Cellulite, zur Entwässerung und Entgiftung.

- ca. 45 min. 78 €

LPG Endermotherapie und Endermosport

Effiziente Gerätebehandlung zum Abbau von Verspannungen. Lockert das Gewebe und hat schmerz- sowie entzündungshemmende Wirkung. Fördert den Laktatabbau nach sportlicher Betätigung.

- ca. 35 min. 99 €
- Forfait 3 Behandlungen 258 €

EFFIZIENTE GERÄTE-BEHANDLUNGEN

Elektromedizinische Behandlung

Zur Linderung von Entzündungen und Muskelverspannungen, zur Unterstützung von Selbstheilungsprozessen mittels Ultraschall.

- eine Körperpartie 51 €
- Forfait 3 Behandlungen 138 €
- zwei Körperpartien 78 €
- Forfait 3 Behandlungen 197 €

Programm-Empfehlung

GESUNDER RÜCKEN

- 1 Fangotherapie
- 1 Physiotherapeutische Massage
- 1 Hydrokinesiotherapie
- 1 Entspannungsmassage
- 1 Private Coaching

270 €



Shiatsu

Mit sanftem Druck folgt man entlang der Energiebahnen des Körpers, den Meridianen. Sanfte Dehnungen und lockernde Gelenkmobilisierungen regen den Energiefluss an und fördern die körperlich-seelische Ausgeglichenheit.

• ca. 50 min. 96 €

Thai-Massage

Die Behandlung besteht aus zahlreichen Dehn- und Streckbewegungen, sowie aus unterschiedlichen Drucktechniken. Dabei werden mit Handflächen, Daumen, Füßen, Ellbogen und Knien bestimmte Energielinien unterschiedlich stark bearbeitet. Zur Schmerzlinderung, Entspannung der Muskulatur, Steigerung der Durchblutung und für seelische Ausgeglichenheit.

• ca. 75 min. 133 €

Tui Na

Chinesische Massageform, die auf die Meridiane wirkt. Sie bringt Yin und Yang in Einklang, nimmt Schmerzen und reguliert den Blutkreislauf.

• ca. 75 min. 133 €

Fußreflexzonen-Massage

Jedes Organ, jeder Muskel und jeder Knochen ist mit unseren Füßen über sogenannte Reflexzonen verbunden, vorbeugend oder bei akuten Beschwerden.

• ca. 50 min. 80 €

Erde - Himmel

Entspannende Nacken- und Kopfmassage, kombiniert mit einer energiespendenden Fußmassage.

• ca. 50 min. 88 €

Aromatherapeutische Massage

Anregende ätherische Öle helfen bei Erschöpfung oder Energiemangel, andere beruhigen bei Schlaflosigkeit, Nervosität oder psychischer Anspannung. Eine individuelle Ganzkörpermassage zur Harmonisierung von Körper und Seele.

• ca. 50 min. 80 €

Hot Stones Massage

Entspannungsmassage mit warmen Lava-steinen und Öl. Löst Muskelverspannungen und aktiviert den Energiefluss.

• ca. 45 min. 90 €

• ca. 75 min. 133 €

Oriental Touch

Angenehme Körpermassage mit warmen Kräuterkissen und duftenden Ölen. Schenkt vollkommene Entspannung und Relax.

• ca. 50 min. 96 €

Orientalische Duft-Zeremonie

Ein Behandlungsritual aus 1001 Nacht. Massage mit warmen Aromapads, gefüllt mit orientalischen Gewürzen und getränkt in nährende Karité-Butter. Dieses Ritual ist von der südostchinesischen Tradition inspiriert und hüllt Sie in duftendes Wohlbefinden.

• ca. 50 min. 96 €

Lomi Lomi

Ein Fest für die Sinne. Lange, fließende Bewegungen wechseln sich mit nachhaltiger Mobilisation und sanften Kreisen an den Gelenken ab. Verspannungen werden gelöst und Energien freigesetzt.

• ca. 50 min. 96 €

• ca. 75 min. 133 €

Hatma Purity

Gomming-Massage mit Kräutern und Öl-Essenzen, leitet Giftstoffe aus und löst Spannungen, strafft und formt den Körper.

• ca. 50 min. 80 €

Energetische Ausgleichsbehandlung

Durch Shiatsu und eine Fußreflexzonen-Massage öffnen sich die Energiekanäle des Körpers, körperlich-seelische Harmonie stellt sich ein.

• ca. 75 min. 133 €

Craniosacrale Therapie

Sanfte Behandlungstechnik an der Halswirbelsäule und am Steißbein, um den Fluss der Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit zu fördern. Empfohlen bei Stress, Verspannungen, Rückenschmerzen, Migräne, Tinnitus, depressiven Verstimmungen.

• ca. 50 min. 96 €

• ca. 75 min. 133 €

Inka-Massage

Diese Massageform sorgt für tiefe Entspannung und körperlich-seelische Harmonie, indem sie die männliche Sonnenenergie »Ti« und die weibliche Mondenergie »Ki« ins Gleichgewicht bringt.

• ca. 75 min. 116 €

Watsu

Shiatsu im warmen Thermalwasser zur ganzheitlichen Tiefenentspannung. Durch das schwerelose Treiben im Wasser werden energetische Blockaden gelöst und der Energiefluss gefördert.

• ca. 45 min. 90 €

• ca. 75 min. 116 €



Water Zen Massage

Harmonisierung und Entspannung von Körper und Seele im warmen Thermalwasser, begleitet von speziellen Massagetechniken aus Shiatsu, Ayurveda und Thai.

• ca. 45 min. 90 €

Fußreflexzonenmassage im Wasser

Fußreflexzonenmassage im warmen Thermalwasser, wirkt tief entspannend und ausgleichend auf die betreffenden Organe. Gleicht Energiedifferenzen aus, die sich als Erschöpfung, Verspannung, Stress, Unruhe und Stimmungsschwankungen bemerkbar machen.

• ca. 45 min. 80 €

Reiki

Alte japanische Behandlungskunst zur Stärkung der Selbstheilungskräfte.

• ca. 50 min. 90 €

Tibetische Klangschalen-Behandlung

Der safte Klang der tibetischen Klangschalen lässt Sie in eine Welt der völligen Harmonie gleiten. Über die Klangwellen wird das »Om« im ganzen Körper verteilt, entfaltet dort seine spannungslösende Wirkung und bringt neue Energien in Fluss.

• ca. 75 min. 133 €

Programm-Empfehlung

LOTUSBLÜTE

- 1 Kopfhaut-Massage
- 1 Shiatsu
- 1 Kräuterheilkunde
- 1 Water Zen Massage
- 1 Private Yoga
- 1 Tibetische Klangschalen-Behandlung

467 €

MASSAGEN

Kerala

Ganzkörpermassage, inklusive Kopf und Gesicht, mit warmem Sesamöl. Entspannend, schlaffördernd, das Immunsystem stärkend.

- ca. 75 min. 116 €
- mit Dampfbad ca. 75 min. 116 €

Abhyanga

Eine entspannende und feuchtigkeitsspendende Ganzkörpermassage mit warmem Sesamöl. Löst Verspannungen, wirkt entschlackend und fördert den Schlaf.

- ca. 50 min. 77 €

Shirodhara

Der »königliche« Stirnguss mit warmem Sesamöl, für tiefe Entspannung, innere Ruhe und Harmonie. Sehr wirksam nach einer Kerala- oder Abhyanga-Massage.

- ca. 60 min. 123 €

Garshan

Ganzkörper-Peeling mit naturbelassenem Rohseidenhandschuh und anschließendem Dampfbad. Durchblutungsfördernd und gewebestraffend. Ideal zur Vorbereitung einer Kerala- oder Abhyanga-Massage.

- ca. 75 min. 116 €

Udvarthana

Detox-Komplettbehandlung: Ganzkörper-Massage-Peeling mit ayurvedischen Kräutern und Sesamöl, Dampfbad und Körperbehandlung. Stoffwechsellagernd, entwässernd, regenerierend.

- ca. 75 min. 116 €

Pinda-Sweda

Diese sanfte Ganzkörper-Ölbehandlung mit warmen Gewürz- und Kräutersäckchen wirkt reinigend und regenerierend.

- ca. 75 min. 116 €

Kundalini

Ganzkörperbehandlung zur Wiedererweckung der Kundalini-Lebensenergie. Blockaden werden gelöst und der innere Energiekreislauf belebt, für mehr Glück und Zufriedenheit.

- ca. 50 min. 111 €

Vierhand-Synchronmassage

Eine Ganzkörpermassage, die von zwei Masseuren gleichzeitig durchgeführt wird. Fördert die Blutzirkulation, regeneriert Sehnen und Muskeln.

- ca. 50 min. 137 €

Kalari

Eine mit Händen und Füßen auf einer Matte ausgeführte Ganzkörpermassage zur Muskelentspannung, fördert die Mobilität und den Energiefluss.

- ca. 75 min. 116 €

Ayurveda Detox

Eine reinigende und entschlackende Ganzkörperbehandlung. Warmes Sesamöl und eine ayurvedische Kräuterpackung auf der Swedanam-Dampfliege entwässern und befreien den Körper von Giftstoffen.

- ca. 50 min. 87 €

GESICHT

Ayurveda Gesichtsbehandlung

Eine entspannende Gesichtsbehandlung mit ayurvedischen Kräutern und Pflanzenextrakten die reinigend wirken und dem Gesicht neue Strahlkraft schenken. Die verschiedenen Düfte bringen Körper und Geist in Harmonie.

- ca. 50 min. 99 €

KÖRPER

Ayurveda Körperbehandlung

Eine nährende und entschlackende Ganzkörperbehandlung mit ayurvedischen Kräutern, Sesamöl, Milch und Honig. Ihr Gesicht wird mit warmen, duftenden Kräutersäckchen verwöhnt.

- ca. 50 min. 87 €

Private Yoga

Yoga, ein Lifestyle Konzept und eine alternative Heilmethode für ein gesundes, energiereiches Leben. Der Yogaunterricht wird an Ihre persönlichen Wünsche und Bedürfnisse angepasst. Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen stärken Körper, Geist und Seele gleichermaßen.

- ca. 45 min. 64 €

- 2 Sitzungen 121 €

Programm-Empfehlung

AYURVEDA RELAX

- 1 Udvarthana
- 1 Essenzenbad
- 1 Abhyanga
- 1 Ayurveda Gesichtsbehandlung
- 1 Kerala

387 €

Rasulbad

Im temperierten Rasul-Raum wird Heilerde oder orientalische Seife auf den Körper aufgetragen, welche im Dampfbad wie ein Peeling wirken und die Durchblutung anregen. Eine erfrischende Dusche und ein sanftes Einreiben der Haut mit reichhaltigem Öl beenden dieses romantische Zeremoniell.

- ca. 40 min.
- mit Heilerde 44 € pro Person
- mit schwarzer Seife 44 € pro Person

Orientalische Duft-Zeremonie

Ein einzigartiges Pflegeritual in orientalischer Ambiente. Eine Ganzkörpermassage mit warmen Aromakissen, gefüllt mit orientalischen Gewürzen, entspannen, pflegen und verwöhnen die Sinne.

- ca. 50 min. 98 €

Grotta Salina exklusiv für Zwei

Ein magischer Moment zu Zweit, Romantik und schwerelose Entspannung im warmen Thermalwasser, angereichert mit Salz vom Toten Meer, das auf die Haut reinigend und ausgleichend wirkt.

- ca. 20 min. 25 € pro Person

Excellence Gesichtsbehandlung

Gesichtsbehandlung mit pflanzlichem Melatonin aus Salbei, Hafer und Schafgarbe. Intensiv pflegend und hautverjüngend.

- ca. 50 min. 127 €

Brunello-Ritual für Zwei

Ein entspannendes Bad mit Brunello, eine wohltuende Massage mit Weintraubenkernöl und eine Degustation in entspannter Atmosphäre vollenden diese romantische Auszeit zu Zweit.

- ca. 75 min. 98 € pro Person

Weintrauben-Gesichtsbehandlung

Eine natürliche Verjüngungskur für das Gesicht mit den regenerierenden Wirkstoffen der Weintraube, die für neue Frische und Feuchtigkeit sorgen.

- ca. 50 min. 99 € pro Person

Poppea-Massage

Eine entspannende und feuchtigkeitsspendende Ganzkörpermassage mit Milch- und Honigbutter zur Vitalisierung und optimalen Pflege der Haut.

- ca. 45 min. 71 € pro Person

Water Zen Massage für Zwei

Harmonisierung und Entspannung von Körper und Geist im warmen Thermalwasser, begleitet von speziellen Massagetechniken aus Shiatsu, Ayurveda und Thai.

- ca. 45 min. 90 € pro Person

Soin Relaxant Rêves d'Amazonie

Ein ganzheitliches Wellness-Konzept zur vollkommenen Entspannung und inneren Harmonie.

- ca. 45 min. 90 € pro Person
- ca. 100 min 119 € pro Person

Bacchus-Ritual

Ein echtes Juwel der toskanischen Weingärten. Ein entspannendes Bad mit VINO NOBILE, ein Traubenkern-Peeling und eine regenerierende Ganzkörpermassage pflegen Körper und Geist. Die abschließende Degustation von lokalen Produkten vollendet dieses sinnliche Erlebnis.

- ca. 100 min. 119 € pro Person

Romantic Aroma Experience

Duftende Ölessenzen nach Wahl, eine entspannende Ganzkörpermassage und ein regenerierendes Bad pflegen und verwöhnen die Sinne. Kostbare, exotische Teemischungen vollenden diese romantische Auszeit.

- ca. 75 min. 111 € pro Person

Salz-Ritual

Ein magischer Moment zu Zweit, Romantik und schwerelose Entspannung im warmen Thermalwasser angereichert mit Salz vom Toten Meer, gefolgt von einem reinigenden Aroma-Peeling, wirkt beruhigend und hautpflegend.

- ca. 35 min. 42 € pro Person

Private Oriental Spa

Wohlfühl-Ritual für Zwei mit betörenden orientalischen Duftnoten. Nach einem warmen Fußbad mit Aroma-Essenzen werden Sie gemeinsam mit einer wohltuenden Fuß- und Handmassage verwöhnt.

- ca. 50 min. 79 € pro Person

Programm-Empfehlung

APHRODITE & ADONIS

- 1 Rasulbad mit schwarzer Seife
- 1 Orientalische Duft-Zeremonie
- 1 Grotta Salina exklusiv für zwei Personen
- 1 Excellence Gesichtsbehandlung
- 1 Brunello-Ritual

Paar-Paket,

347 € pro Person

GESICHT

Weintrauben-Gesichtsbehandlung

Natürliche Verjüngungskur für das Gesicht mit den Wirkstoffen der roten Weintraube. Schenkt neue Frische und Feuchtigkeit.

- ca. 50 min. 99 €

Excellence Gesichtsbehandlung

Erlasene Relax- und Anti-Aging-Gesichtsbehandlung mit pflanzlichem Melatonin aus Salbei, Hafer und Schafgarbe. Wirkt intensiv belebend und hautverjüngend. Die gesamte Behandlung wird von einer angenehmen Massage begleitet.

- ca. 50 min. 127 €
- mit Sauerstofftherapie ca. 75 min. 157 €

Hydradermie Très Homme

Tiefenwirksame, biologische Reinigung, welche die Haut atmen lässt. Für eine reine, strahlende Haut dank der doppelten Ionisation.

- ca. 50 min. 127 €

Soin Homme Galland

Gibt der Männerhaut den absoluten Frischekick und sorgt für extra Power und eine gepflegte Ausstrahlung. Schützt die Haut vor Umwelteinflüssen, schenkt intensive Feuchtigkeit und mildert Fältchen.

- ca. 50 min. 127 €

Programm-Empfehlung

FOR MAN

- 1 Antistress-Massage in der Vichy-Dusche
- 1 Excellence Gesicht
- 1 Bacchus-Ritual
- 1 Entspannungsmassage

337 €

KÖRPER

LPG Lipomassage Bauchbehandlung

Eine innovative Behandlung mit einem Spezialgerät zur Formung und Modellierung, baut Fettdepots ab, strafft und glättet das Hautbild und stimuliert die Zellentwässerung.

- ca. 35 min. 99 €
- Forfait 3 Behandlungen 261 €

Fangothérapie

Entspannende Körperpackung mit bioaktivem Vulkanschlamm, der reich an Zeolith ist. Lockert die Muskulatur und bereitet optimal auf eine Massage vor.

- ca. 20 min. 45 €
- Forfait 3 Behandlungen 113 €

Entspannungsmassage

Eine entspannende Ganzkörpermassage, durch spezielle Massagegriffe werden Muskelverspannungen gelöst. Die Wirkung wird in Kombination mit einer Fangopackung wesentlich verstärkt.

- ca. 45 min. 78 €



Bacchus-Ritual

Ein echtes Juwel der toskanischen Weingärten. Ein entspannendes Bad mit Vïno Nobile, ein Traubenkern-Peeling und eine regenerierende Ganzkörpermassage pflegen Körper und Geist. Die abschließende Degustation von lokalen Produkten vollendet dieses sinnliche Erlebnis.

- ca. 100 min. 119 € pro Person

Antistress-Massage in der Vichy-Dusche

Warme Wasserstrahlen und eine wohltuende Massage lösen Verspannungen und schenken dem Körper ein vollkommenes Entspannungserlebnis.

- ca. 40 min. 68 €

TRX Suspension Training

Innovatives und effektives Ganzkörper-Workout, das Ihr eigenes Körpergewicht einsetzt und Sie dabei unterstützt, in kürzester Zeit Ihre Leistung nachhaltig zu verbessern.

- ca. 45 min. 64 €

GESICHT

Excellence Gesichtsbehandlung

Erlasene Relax- und Anti-Aging-Gesichtsbehandlung mit pflanzlichem Melatonin aus Salbei, Hafer und Schafgarbe. Wirkt intensiv belebend und hautverjüngend. Die gesamte Behandlung wird von einer angenehmen Massage begleitet.

- ca. 50 min. 127 €

ADLER Gesichtsreinigung

Gesichtsreinigung mit Malve und Kamille. Reinigt tiefenwirksam, spendet der Haut viel Feuchtigkeit und belebt sie.

- ca. 50 min. 99 €



KÖRPER

Enveloppement Milch & Honig

Ganzkörper-Peeling mit braunem Zucker, gefolgt von einer feuchtigkeitsspendenden Milch- und Honigpackung für eine reine, straffe Haut.

- ca. 50 min. 80 €

Kleopatra-Packung

Intensiv Feuchtigkeit und Erholung spendende Körperbehandlung. Sie schweben sanft im warmen Wasser, eingehüllt in einen Hauch Milch, toskanisches Olivenöl, Honig und Öl-Essenzen.

- ca. 50 min. 88 €

Programm-Empfehlung

MUTTERGLÜCK

- 1 Enveloppement Milch & Honig
- 1 Excellence Gesichtsbehandlung
- 1 Pressotherapie Beine
- 1 Shiatsu für Mamis
- 1 Oberflächliche Bindegewebssmassage

367 €

Pressotherapie Beine

Unmittelbar wirkende Gerätebehandlung gegen schwere Beine. Begleitend erhalten Sie eine Gesichts- und Handmassage.

- ca. 40 min. 68 €
- Forfait 3 Sitzungen, 183 €

Drainierende Massage

Diese spezielle Massagetechnik unterstützt die Mikrozirkulation und simuliert das Lymphsystem, zur Gewebeentschlackung und Drainierung von Wasseransammlungen. Ein angenehmes Gefühl der Leichtigkeit tritt ein.

- ca. 50 min. 68 €

Oberflächliche Bindegewebssmassage

Wohltuende und entwässernde Massage entlang der Energiebahnen des Körpers.

- ca. 45 min. 68 €

Shiatsu für Mamis

Mit sanftem Druck folgt man entlang der Energiebahnen des Körpers, den Meridianen. Sanfte Dehnungen und lockernde Gelenkmobilisierungen regen den Energiefluss an und fördern die körperlich-seelische Ausgeglichenheit.

- ca. 50 min. 96 €

BOYS & GIRLS

Wellness für Kids & Teenager

Aki Schoko-Massage

Eine süße Verschmelzung von hautpflegenden Wirkstoffen und einem sanften Gefühl auf der Haut. Allein schon der Duft der Schokolade macht glücklich.

- ca. 20 min. 44 €

Aki Milch & Honig-Massage

Eine wundervolle Kindermassage mit feinem Honigduft, die die jugendliche Haut zart pflegt.

- ca. 20 min. 44 €

Massage mit Mami oder Papi

Genießen Sie diesen entspannenden Moment gemeinsam mit Ihrem Kind.

- ca. 20 min. 44 € pro Person

Hair Spa & Beauty Services

COIFFEUR

Damen- und Herrenschnitt

• 23 €

Waschen & Föhnen

• ab 32 €

HAIR SPA

• **Thalasso Purity:** Persönlich auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Spezialbehandlung für Kopfhaut und Haare mit der Kraft des Meeres.

• **Thalasso Vitality:** Die Kopfhaut wird genährt und mit Energiereserven versorgt, ideal um Haarausfall entgegenzuwirken und vorzubeugen.

• **Thalasso Comfort** beruhigt Irritationen und schützt empfindliche Haut, sorgt für ein Gefühl völliger Entspannung.

• **Thalasso Balance** für ölige Kopfhaut, stellt das Gleichgewicht wieder her und spendet Leichtigkeit.

• **Repair** eine aufbauende Behandlung, die für gesunde und glänzende Haare sorgt.

• **Gold** sorgt für weiches und seidiges Haar.

• 55 € mit Föhnen

Professionelle Keratin Haarbehandlung

Ein spektakuläres und unmittelbar sichtbares Ergebnis. Das Haar wird mit nur einer Behandlung seidig, glänzend, gekräftigt, regeneriert und vitalisiert.

• Kurze Haare 131 €

• Lange Haare 161 €

BEAUTY SERVICES

Luxury Manicure

• ca. 50 min. 56 €

Luxury Pedicure

• ca. 50 min. 56 €

Professioneller Nagelaufbau

• 121 €

Nageldesign mit Nagelgel

• 54 €

Professional Make-Up

• ca. 20 min. 49 €

Wimpern färben

• ca. 20 min. 27 €

Augenbrauen färben

• ca. 20 min. 20 €

Solarium

• ca. 10 min. 24 €,
Forfait 3 Solarien 49 €



BEST OF ADLER SPA

1 Brunello Body Scrub

1 Excellence Gesichtsbehandlung

1 Grotta Salina

1 Entspannungsmassage

263 €

TOP FORM WOMAN

Straff und in Form

1 Anticellulite-Behandlung mit Lehm

1 LPG-Endermologie® Körper

1 Spa Essentiel

1 Radiofrequenz

1 straffende Massage
mit pflanzlichem Melatonin

417 €

MÜTTERGLÜCK

Exklusiv für Mamis

(vor und nach der Geburt)

1 Enveloppement Milch & Honig

1 Excellence Gesichtsbehandlung

1 Pressotherapie Beine

1 Shiatsu für Mamis

1 Oberflächliche Bindegewebsmassage

367 €

APHRODITE & ADONIS

Wohlfühlmomente gemeinsam erleben

1 Rasulbad mit schwarzer Seife

1 Orientalische Duft-Zeremonie

1 Grotta Salina exklusiv für Zwei

1 Excellence Gesicht

1 Brunello-Ritual

Paar-Paket,

347 € pro Person



AYURVEDA RELAX

Reinigung und Harmonie

1 Udvarthana

1 Essenzenbad

1 Abhyanga

1 Ayurveda Gesichtsbehandlung

1 Kerala

387 €

ANTISTRESS

Alltagsstress einfach abbauen

1 Streichel-Einheiten mit Geranie

1 Antistress-Massage in der Vichy-Dusche

1 Fangopackung Antistress

1 Mediterrane Massage

1 Massage mit pflanzl. Melatonin

337 €

GESUNDER RÜCKEN

Machen Sie Ihren Rücken fit

1 Fangothérapie

1 Physiotherapeutische Massage

1 Hydrokinesiotherapie

1 Entspannungsmassage

1 Private Coaching

270 €

TOSKANA NATUR

Natürliches Wohlbefinden

1 Enveloppement Milch & Honig
oder Brunello Body Scrub

1 Weintrauben-Massage

1 Weintrauben-Gesichtsbehandlung

1 »Toskanatraum«-Behandlung

1 Olivencreme-Massage

339 €

Spa-Programme 2014

FOR MAN

Speziell für den Mann

1 Antistress-Massage in der Vichy-Dusche

1 Excellence Gesichtsbehandlung

1 Bacchus-Ritual

1 Entspannungsmassage

337 €

LOTUSBLÜTE

Entspannungsgeheimnisse
aus dem Orient

1 Kopfhaut-Massage

1 Shiatsu

1 Bachblütentherapie

1 Water Zen Massage

1 Private Yoga

1 Tibetische Klangschalen-Behandlung

467 €

THALASSO

Aus der Kraft des Meeres
neue Vitalität schöpfen

1 Peeling-Massage in der Vichy-Dusche

1 Thalasso Alghelba

1 Thalasso Körperpackung

1 Thalasso Gesichtsbehandlung

1 Grotta Salina

1 Fonctionnel Massage

387 €

SCHÖNHEIT FÜR DAS GESICHT

Verjüngungskur für die Haut

1 Beauté Neuve

1 Lifosome

1 Gesichtsmassage

1 Sauerstofftherapie

333 €

Thermalzentrum

WOHLFÜHLEN NACH INDIVIDUELLEM MASS

Die Heilkraft des Thermalwassers von Bagno Vignoni Thermalbäder sind seit jeher ein Ort der Entspannung und Erholung und das Geheimnis eines langen, gesunden Lebens. Das Thermalwasser von Bagno Vignoni ist reich an Mineralien, die sich positiv auf verschiedenste Beschwerdebilder auswirken, wie z.B. Arthrosen, rheumatische Erkrankungen (Kreuzschmerzen, Sehnenentzündungen etc.), Störungen des Venenkreislaufs, gynäkologische und dermatologische Erkrankungen.

Die Wärme des Wassers hebt die Körpertemperatur an, sorgt für eine Erweiterung der Gefäße und verbessert damit die Atmung und die Entwässerung. Entzündungsvorgänge werden gestoppt und die Muskeln erfahren dank verbesserter Sauerstoffversorgung eine spürbare Entspannung.

Damit Ihr Urlaub zum vollen Erfolg wird, lassen Sie sich am besten kostenlos von uns beraten. Unser Arzt erarbeitet ein maßgeschneidertes Thermal-Programm für Sie.



THERMAL-PROGRAMME

SanoVen: Gesunde Venen, leichte Beine
Erleichterung bei Durchblutungsstörungen, schweren Beinen, ruhelosen Beinen, Besenreisern, Krampfadern, nach der Schwangerschaft.

Anti-Aging: Für strahlend frische Haut
Revitalisiert die Haut, lindert Mimikfältchen und Pigmentflecken, hemmt Hautentzündungen bei Dermatitis, Psoriasis und Akne.

Osteoporose: Starke Knochen bis ins Alter
Fördert die Knochendichte, in der Menopause, bei sitzender Lebensweise, Mangelernährung und verminderter Kalziumaufnahme.

Arthritis: Wohlbefinden für die Gelenke
Wirkt entzündungs- und schmerzhemmend, bei steifen Gelenken und rheumabedingter Arthritis in verschiedenen Erscheinungsformen.

Cellulite: Für eine straffe Silhouette
Verbessert das Hautbild und regt die Gewebefunktion an. Geeignet zur Behandlung und Prävention von Cellulite in den Stadien 1 bis 4.

Wohlbefinden für den Rücken
Hilfreich bei Rücken- und Nackenschmerzen, Muskelrissen, Muskelschwäche, zur Rückbildung und Aufbau nach einer Schwangerschaft, zur Kreislaufstärkung nach einer Bypass-Operation.

Harmonie für die Frau
Wirksam bei chronischer Blasenentzündung, Candidosen, Stress, Müdigkeit und zur Entgiftung.

Thermalpakete nach individuellem Maß:

- Paket mit 7 Behandlungen personalisiert 337 €
- Paket mit 9 Behandlungen personalisiert 427 €
- Paket mit 10 Behandlungen personalisiert 467 €
- Paket mit 17 Behandlungen personalisiert 787 €



ADLER BALANCE: Entschlackung und Regeneration

FÜHLEN SIE SICH WIE NEU GEBOREN

Die besten Methoden haben wir disziplinenübergreifend für Sie zusammengestellt:

- Entschlackung und Reinigung von innen für neue Vitalität
- Gewichtsreduzierung und Ernährungsberatung
- Stressbewältigung

BALANCE DETOX

Nach den 4 Mayr-Säulen: Schonung, Säuberung, Schulung, Substitution

Programm zur natürlichen Reinigung und Regeneration des ganzen Organismus nach der bewährten F.X.-Mayr-Methode.

Indikationen

- um den gesamten Organismus zu reinigen und zu regenerieren
- um chronischer Müdigkeit und Energiemangel entgegenzuwirken
- bei Verdauungsstörungen, Reizdarm, Allergien und Unverträglichkeiten

Sie erhalten ein Vorbereitungsprogramm für die Woche vor Ihrer Anreise.

Programm*	Intensiv	Basic
Einführungsgespräch	1	1
Arztvisite	1	1
Bioelektrischer Check-up	1	1
Bio-Impedanzometrie	1	1
Persönliches Ernährungsprofil	1	1
Erlernen einer entspannenden Bauchmassage	2	1
Drainierende Balance-Packung	2	-
Balance-Hydromassage	2	-
»Soin Antioxydant Océanique Maria Galland«	1	1
Aqua Detox Fußbad	2	2
Kontrollvisite	1	-
Balance-Massage	4	2
Private Coaching	2	-
Atemschulung in der Gruppe	2	1
Abschlussvisite	1	1
989 €	647 €	

* Ihr Therapieplan wird durch den Arzt auf Ihre persönlichen Bedürfnisse angepasst.

Ernährung: Raffinierte Gesundheitsküche auf Basis frischer, vitalstoffreicher Lebensmittel. Wahlweise:

- Individueller Ernährungsplan auf Basis Ihres persönlichen Ernährungsprofils, das zu Beginn Ihres Aufenthaltes von unserem Ärzteteam erstellt wird (für die Programme »Detox« und »Gewichtsreduktion« obligatorisch)
- Freie Menüwahl aus unserem vielfältigen Angebot

BALANCE GEWICHTSREDUKTION

Das Körpergewicht effizient und dauerhaft reduzieren

Programm zur dauerhaften Gewichtsreduktion und zur Förderung eines gesunden und entspannten Essverhaltens.

Indikationen

- um das Idealgewicht zu finden und dauerhaft zu halten
- um den eigenen Körper annehmen und lieben zu lernen
- bei Bluthochdruck, erhöhtem Cholesterin, nervösem Hunger

Sie erhalten ein Vorbereitungsprogramm für die Woche vor Ihrer Anreise.

Programm*	Intensiv	Basic
Einführungsgespräch	1	1
Arztvisite	1	1
Bioelektrischer Check-up	1	1
Bio-Impedanzometrie	1	1
Persönliches Ernährungsprofil	1	1
Balance-Massage	3	1
»Soin Beauté Minceur«	1	1
Drainierende Algenpackung	2	2
Balance-Hydromassage	1	-
Kontrollvisite	1	-
Body Fit	2	-
Pressotherapie mit Bandagen	2	-
Private Coaching	2	1
Atemschulung in der Gruppe	2	1
Abschlussvisite	1	1
989 €	647 €	

BALANCE MIND & SPIRIT

Körper, Geist und Seele in harmonischen Einklang bringen

Programm zur ganzheitlichen, körperlich-seelischen Entspannung.

Indikationen

- um Stress und dessen Auswirkungen besser in den Griff zu bekommen
- um sich selbst zu erfahren und neues Selbstvertrauen zu gewinnen
- um sich der Gegenwart mit neuer Vitalität stellen zu können

Programm*	Intensiv	Basic
Einführungsgespräch	1	1
Holistische Arztvisite	1	1
Bioelektrischer Check-up	1	1
Energetische Ausgleichsbehandlung	1	-
Reflexzonen im Thermalwasser	1	-
Körperpackung mit Kräutern	1	-
Hatma Ausgeglichenheit	1	1
Shiatsu	-	1
Hatma Purity	1	1
Private Oriental (orientalische Entspannungstechniken)	1	-
Ausgleichsbehandlung mit tibetischen Klangschalen	1	-
Geführte Meditation	2	-
Water Sound Massage	1	1
Yoga in der Gruppe	6	3
Atemschulung in der Gruppe	2	1
ADLER Kit »Mind & Spirit«	1	-
Abschlussgespräch	1	1
989 €	595 €	

Ayurveda – Zentrum der Gesundheit

Master Ayurveda Behandlung

Eine auf Ihre Bedürfnisse individuell abgestimmte ayurvedische Behandlung, die zu körperlichem Wohlbefinden und seelischem Gleichgewicht verhilft.

- ca. 75 min. 137 €

Marma-Behandlung

Die Vitalpunkte im Körper werden durch leichten Druck geöffnet und der Energiefluss, Körper, Geist und Seele kommen ins Gleichgewicht.

- ca. 50 min. 111 €

Shiro Picchu

Ölkompresse auf der Stirn harmonisieren den Gedankenfluss.

- ca. 60 min. 133 €

Navara Kizhi

Eine entschlackende Massage mit warmem medizinischem Kräuterteis, wirkungsvoll gegen Rheumatismus, Gelenk- und Muskelschmerzen, Rückenschmerzen (z.B. Ischias, Bandscheibenvorfall).

- ca. 75 min. 133 €

Soft Panchakarma

Eine sanfte Reinigungsmassage und Ghee wirken entschlackend und stärken die Immunabwehr.

- ca. 50 min., 3 Behandlungen 291 €
- ca. 50 min., 5 Behandlungen 486 €

Avagaha Sweda

Eine sanfte Massage mit warmem Öl, gefolgt von einem entspannenden Bad, regen den Blutkreislauf an, entschlacken und pflegen die Haut.

- ca. 75 min. 133 €

Karna Purana

Eine spezielle Behandlung für die Ohren mit warmem, Sesamöl. Bei Ohrenschmerzen, Tinnitus, Kopfschmerzen, Verspannungen im Körper oder Kieferschmerzen.

- ca. 20 min. 57 €

Nasya Therapy

Eine spezielle Behandlung, die die Nase reinigt und Sie wieder frei atmen lässt.

- ca. 20 min. 57 €

Ayurvedische Reinigung

Eine auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnittene Behandlung, bestehend aus Diagnose, Reinigung und Beratung für einen gesunden und harmonischen Lebensstil. Nach der Anwendung erholen sich die Doshas.

Programm-Empfehlung

Diagnose, Ermittlung der Pulsfrequenz und des Doshas und individuelle Ernährungsberatung.

1 Ayurvedische Detox-Behandlung
1 Entschlackung-Snehapana (mit Ghee-Butter)
1 Udvartana-Massage
1 Navara Kizhi-Behandlung
1 Abhyanga-Massage
1 Innere Reinigung mit Virechana (mit Honig und ayurvedischen Kräutern)
1 Ausgleichende Marma-Behandlung
1 Ayurvedisches Nahrungsergänzungsmittel
1 Ayurvedischer Entschlackungstee
Täglich Yoga-Übungen in der Gruppe
593 €



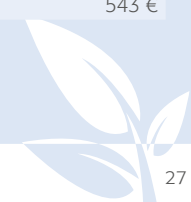
Ayurvedische Regeneration

Durch gezielte Behandlungen wird das harmonische Zusammenspiel der drei »Doshas« wiederhergestellt. Die Selbstheilungskräfte des Körpers werden aktiviert und die Regeneration der Organe angeregt. Angenehmer »Nebeneffekt« ist ein sichtbare, natürliche Verjüngung.

Programm-Empfehlung

Diagnose, Ermittlung der Pulsfrequenz und des Doshas und individuelle Ernährungsberatung.

1 Shiro Picchu
1 Kerala
1 Water Zen Massage
1 Kundalini
1 Fußreflexzonenmassage im Thermalwasser
1 Ayurvedisches Nahrungsergänzungsmittel
1 Ayurvedischer Entschlackungstee
1 Private Yoga
Täglich Yoga-Übungen in der Gruppe
543 €



Ferien sind der ideale Zeitpunkt, etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Unser ADLER MED TEAM mit Experten aus der Schulmedizin, Naturmedizin, Ästhetischen und Ayurvedischen Medizin begleitet Sie zu neuer Vitalität und ganzheitlichem Wohlbefinden.

DIAGNOSTIK

Arztvisite

- 35 € bis 67 €

Arztvisite Anti-Aging

Eine Vorsorgeuntersuchung, um lange gesund und aktiv zu bleiben.

- 97 €

Funktionale Diagnostik mit Vega-Check

Vega-Check ist ein schneller Test zur Bewertung Ihres Gesundheitszustands über den Säurewert im Gewebe und den Hormonhaushalt. Eventuelle chronische Entzündungen (durch Allergien, Umweltgifte u.a.) werden damit zielsicher erkannt.

- 97 €

Allgemeiner Gesundheitscheck

- Bio-Impedanzometrie
 - Bioelektrischer Check
 - Persönliches Ernährungsprofil
- 157 €

Stresshormone-Test

Wird der Organismus überfordert (Burnout), ist davon hauptsächlich die Nebenniere betroffen, deren Störung hormonell messbar ist.

- 97 €

HeartMath

Bewusstes Atmen und eine Harmonisierung des Herzschlags zur Förderung des emotionalen Gleichgewichtes werden durch eine spezielle Software ermittelt.

- 97 €

ERNÄHRUNG

Nahrungsmittel-Unverträglichkeitstest

Lebensmittelunverträglichkeiten lösen viele körperliche Beschwerden aus und blockieren eine erfolgreiche Gewichtsabnahme. Dieser Bluttest gibt Aufschluss.

- 280 €

Messung der Körperzusammensetzung

Die Bio-Impedanzanalyse liefert ein exaktes Bild Ihrer Körperzusammensetzung, Ihrer Stoffwechselforgänge und Ihres Grundumsatzes, welcher den Energiebedarf des Körpers bestimmt. Sie weist frühzeitig auf Krankheiten hin und liefert wichtige Informationen über den Ernährungsstatus.

- 89 €
- mit persönlichem Ernährungsprofil 156 €

Iomet-Test zur aktiven Zellernährung

Eine optimale Zellernährung ist die Grundlage Ihrer Gesundheit und Lebensenergie. Ein einfacher, nicht-invasiver Test zeigt leicht auszugleichende Mängel in der Zellernährung auf und gibt Auskunft über Ihre Stoffwechselforgänge und Ihren Ernährungsstatus.

- 97 €

Metabolic Balance

Auf Basis ermittelter Blutwerte erhalten Sie einen individuellen Ernährungsplan, um Vitalität und Gesundheit zu fördern.

- 97 €

Mesotherapie

Homöopathische Wirkstoffe werden in sehr geringer Dosierung durch Mikro-Injektionen knapp unter die Haut gebracht. Wirksam bei Arthrose, Narben, Cellulitis, Haarverlust, Aktivierung der Blutzirkulation.

- 97 €

GANZHEITLICHE MEDIZIN

Kräuterheilkunde mit Dott. Luigi Giannelli
Diagnose und Behandlung auf der Basis der traditionellen mediterranen Medizin, mit der natürlichen Heilkraft von Pflanzen.

- 97 €

Atemübungen und Rückenmassage

Löst Zwerchfell-Verspannungen, regt die Verdauung an, stärkt das Immunsystem und setzt Glückshormone frei.

- 97 €

Bachblütentherapie

Bachblüten harmonisieren die Psyche und regen die Selbstheilungskräfte an.

- 97 €

Homöopathie

Eine sanfte Heilmethode zur Vorbeugung und Linderung von Krankheiten.

- 97 €

Akupunktur

Aktivierung der entlang der Meridiane liegenden Akupunkturpunkte mit Nadeln. Absolut schmerzlos, hilft bei Muskel- und Gelenkschmerzen, Migräne, Allergien u.a.

- 97 €

Wie auch immer man Schönheit definieren mag, wichtig ist, dass man sich in seiner Haut wohl fühlt.

Ärztliche Beratung

- kostenlos

Visite der sanften Ästhetischen Medizin

Erstellung des für Sie optimalen Behandlungsprogrammes entsprechend Ihrer Gesichtsproportionen, für einen Effekt von harmonischer Schönheit, im Gleichgewicht zwischen dem biologischen und dem gewünschten Alter.

- 87 €

GESICHTSBEHANDLUNGEN

Bio-Revitalisierung ohne Nadeln mit PRX T33

Spezialbehandlung mit sofort sichtbaren Ergebnissen für eine straffe, glatte Haut. Unterstützt das Bindegewebe und die Kollagenbildung und zur Linderung von Mimikfältchen, zur Behandlung von Gesicht, Hals, Dekolleté und Händen.

- ab 187 €

Biostimulation

Ideal zur Revitalisierung sonnenexponierter Haut von Gesicht, Hals, Dekolleté und Händen. Auch als vorbeugende Behandlung geeignet. Spendet tiefe Feuchtigkeit und regt die Produktion von gewebe-straftendem Elastin und Kollagen an.

- ab 247 €

Peeling zur Depigmentierung

Fruchtsäurepeeling zur Reduktion von ästhetisch störenden Hautverfärbungen auf Gesicht, Hals, Decolleté und Händen.

- ab 147 €

Oberflächliches oder mitteltiefes Peeling

Medizinisches Peeling zur Glättung des Hautbildes und zur Anregung der Zellerneuerung. Empfohlen bei Akne, Narben sowie Hautverfärbungen.

- ab 127 €

Filler

Auffüllen von Falten und Glätten von Gesichtskonturen mit biokompatiblen und biologisch abbaubaren Substanzen.

- ab 387 €

Wiederherstellung der natürlichen Gesichtsproportionen

Modellieren und Vergrößern der Lippen, Kinn oder Wangen mit biokompatiblen und biologisch abbaubaren Substanzen.

- ab 407 €

Nasenkorrektur oder Rinofiller

Nicht-invasive Nasenformung mit biokompatiblen und biologisch abbaubaren Substanzen.

- ab 407 €

Needling Technical System

Innovative, nicht-invasive Methode zur Straffung von Gesicht, Hals, Armen, Bauch, Hüften und Beinen. Verleiht der Haut neue Strahlkraft und mindert Hautverfärbungen, kleine Wangen- und Lippenfalten sowie Aknenarben können erfolgreich behandelt werden.

- ab 287 €

Botox

Mit dem muskelentspannenden Wirkstoff Botox werden Mimik-Falten gemildert und die Gesichtszüge verjüngt.

- 420 €

KÖRPERBEHANDLUNGEN

Hyperhidrose-Behandlung

Deaktiviert hyperaktive Schweißdrüsen, die für übermäßiges Schwitzen an Händen, Füßen, Achseln verantwortlich sind.

- ab 507 €

Mesotherapie, entsäuernd und fettabbauend

Homöopathische Wirkstoffe werden in sehr geringer Dosierung durch Mikro-Injektionen knapp unter die Haut gebracht. Wirksam bei Arthrose, Narben, Cellulitis, Haarverlust, Aktivierung der Blutzirkulation etc.

- 97 €

Lipodissolve mit Aqualyx®

Zur Reduktion von lokalen Fettpölsterchen mit sofort sichtbaren Erfolgen.

- ab 270 €

Behandlung von Dehnungsstreifen

Behandlung mit Mikro-Injektionen, die auf der Haut mikroskopische Einstiche hinterlassen und so die Neubildung von Kollagen anregen. Die Haut wirkt glatt und Dehnungsstreifen treten in den Hintergrund.

- ab 287 €

Fitness

GEWICHTSVERLUST

Fettverbrennung

Individuelles Trainingsprogramm, um den Stoffwechsel anzuregen und das persönliche Idealgewicht zu erreichen.

• 60 €

POWER FIT CHECK

Dieser Test zeigt den aktuellen Zustand Ihrer Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination und dient als Basis für Ihr ideales sportliches Programm.

- Ärztliche Bio-Impendenzanalyse

Die Bio-Impendenzanalyse liefert uns ein exaktes Bild Ihrer Körperzusammensetzung, die uns wichtige Informationen über Ihre Stoffwechselforgänge gibt und den Grundumsatz errechnet, welcher den Energiebedarf des Körpers bestimmt. Sie weist frühzeitig auf Krankheiten hin, die mit Veränderungen der Körperzusammensetzung entstehen und liefert wichtige Informationen über den Ernährungsstatus.

- Individuelles Trainingsprogramm

- Private Coaching

• 147 €



STRAFFUNG

Ein effektives Ganzkörper-Workout

TRX Suspension Training

Der TRX Suspension Trainer nutzt die Schwerkraft Ihres eigenen Körpergewichts. Sie entscheiden bei jeder Übung selbst, wie anspruchsvoll sie werden soll, weil Sie Ihre Körperposition ganz leicht anpassen können, um den Widerstand zu erhöhen oder zu reduzieren.

• 64 €, Forfait 2 Sitzungen 117 €

Power Training

Ein gezieltes Training an Geräten, um Kraft aufzubauen, Fett abzubauen und den Körper zu formen.

• 60 €

ADLER Fühl dich frei

Ein innovatives Programm für Haltung, Muskeltonus, Atmung, mit Hilfe von speziellen Fitness-Bällen und Bändern.

• 60 €

Pilates-Workout mit dem Allegro® 2 Reformer

Die neueste Geräte-Generation von Balanced Body® lässt Sie noch schneller zu einem ausbalancierten, geschmeidigen Körper und zu harmonischen Bewegungen gelangen. Die Tiefenmuskulatur wird gestärkt, die Haltung sichtbar verbessert.

• 64 €, Forfait 2 Sitzungen 117 €

Neu!

GESUNDER RÜCKEN

Vorbeugung und Erholung

Ein individuelles Programm, zur Muskelstärkung und Stabilisierung der Körperhaltung:

- Rücken
- Knie
- Wirbelsäule
- Hüfte

MFT - Das intelligente Koordinations-training

- Trainingsziel «Bewegungsfreiheit»
- Verletzungen vorbeugen, Wirbelsäulen- und Gelenkprobleme kurieren
- Beweglichkeit im Alter verbessern

Pilates

Ein Ganzkörper-Training mit rehabilitativer Funktion zur Muskelstärkung, Stabilisierung der Körperhaltung und Steigern der Gelenkbeweglichkeit.

VORBEREITUNG AUF SPORTLICHE LEISTUNGEN

Individuelles Training für Golf, Tennis, Fahrradtouren.

• 60 €, Forfait 2 Sitzungen 110 €



Spa-Etikette

Um Ihre Behandlungswünsche jederzeit erfüllen zu können, empfehlen wir Ihnen eine frühzeitige Reservierung.

Für nähere Informationen oder Ihre persönliche Beratung steht Ihnen unsere ADLER SPA Reception gerne zur Verfügung.

Unser Spa ist ein Refugium der Ruhe und Entspannung. Bitte unterstützen Sie diese Atmosphäre der Stille und verzichten Sie auf Mobiltelefone, Computer, Kameras etc.

Wir empfehlen Ihnen, sich mit einem entspannenden Duschbad auf Ihre Behandlungen einzustimmen.

Eventuelle Terminänderungen oder Absagen bitten wir Sie uns innerhalb 24 h vor Ihrem vereinbarten Termin mitzuteilen.

Bei etwaigen gesundheitlichen Beschwerden wie Bluthochdruck, Herzkreislaufproblemen etc. fragen Sie bitte vorher den Arzt, ob unsere Anwendungen für Sie geeignet sind.

Werdenden Müttern empfehlen wir vor Antritt eines Wellness-Urlaubs ein Gespräch mit dem Arzt.



ADLER SPA

I-53027 Bagno Vignoni (SI)
Reservierungen +39 0577 889 001
ADLER SPA +39 0577 889 955
Fax +39 0577 889 999
www.adler-thermae.com
info@adler-thermae.com

TOSKANA