

SPA BOOK 2021

SPA

TH
Terentnerhof

active lifestyle hotel

www.terentnerhof.com

Terenten . Südtirol . Tel. 0039 0472 54 61 17 . info@terentnerhof.com

INHALT

Wohltuende Massagen 03

TH Spezialmassagen 03-04

Tiefenentspannende Massagen 05

Stimulierende
Fußreflexzonenmassage 06

Tiefenwirksame
Gesichtsbehandlung 07

Unsere Peelings 08

Exklusive Körperbehandlungen 08

Packungen 09-10

Ganzkörperbehandlungen 10

IM HERZEN BARFUSS:

GLÜCKSMOMENTE FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE

Anselm Grün weiß: „Rituale bringen mitten im Alltag den Himmel auf die Erde.“
Wir finden: Schöner lassen sich unsere Wellness-, Beauty- & SPA-Angebote nicht beschreiben. Welches ist Ihr neues Lieblingsritual?

Herzlich willkommen im Terentnerhof!

WOHLTUENDE MASSAGEN

Entspannungsmassage (Teilmassage)	25 min.	€ 38,00
Die Beinmassage, Rückenmassage, Kopfmassage, Bauchmassage, ... sorgt für Entspannung in den jeweiligen Teilbereichen.		
TH Massage Mix	50 min.	€ 69,00
Individuelle Massage angepasst nach Bedarf		
Klangschalenmassage	50 min.	€ 69,00
Auf der Meridianebene wird die körpereigene Energie wieder in Fluss gebracht, energetische Blockaden werden aufgelöst. Auf der physischen Ebene durchdringen die Klangwellen jede Zelle des Körpers. Hierdurch wird der gesamte Körper in sanfte Schwingungen versetzt, welche sich wohltuend auf den Körper auswirken.		

TH SPEZIALMASSAGEN

Auszeit-Massage Terentnerhof	50 min.	€ 72,00
Diese spezielle Massage ist aus altbewährten Techniken zusammengesetzt. Es werden Rücken, Schulter und Nacken speziell massiert. Anschließend die Hauptgelenke des Körpers und am Ende besondere Entspannungspunkte am Kopf und im Gesichtsbereich. Infolgedessen wird der gesamte Rücken gekräftigt, die Gelenke gelöst und der erholsame Tiefschlaf gefördert. Diese Massage ist ideal zum Stressabbau, weckt die Lebenskraft und leistet hervorragende Dienste in der Burnout-Prävention.		
Breuss-Massage mit Johanniskrautöl	50 min.	€ 72,00
Bei dieser sanften und energetischen Wirbelsäulen-Massage wird der Rücken vorsichtig gedehnt um körperliche Verspannungen zu lösen. Zudem wird die Regeneration unterversorgter Bandscheiben eingeleitet und die Muskulatur entlang der Wirbelsäule gelockert.		

<p>„Freies Rückgrat“ – Dornbreussmassage</p> <p>Dabei handelt es sich um eine Kombination der Born-Impuls-Behandlung und der Breuss-Massage mit wohl-tuendem Johanniskrautöl.</p>	80 min.	€ 99,00
<p>Sportmassage</p> <p>Die Sportmassage ist eine erweiterte Form der klassischen Massage. Sie verbindet die Faszienmassage mit der beliebtesten Regenerationsmaßnahme: der Sportmassage. Sie ist eine Gewebstimulation für intensive Leistungen und Bewegungen der Muskulatur. Gut geeignet vor, während oder nach sportlicher Tätigkeit. Diese Massage wird individuell auf Ihre Bedürfnisse angepasst. Eine Fangopackung auf Ihrem Rücken sorgt zusätzlich für eine gute Durchblutung.</p>	50 min.	€ 75,00
<p>PHYTO ART - Zirbel Activ</p> <p>Die Natur direkt am Körper spüren! Diese dynamische Massage, mit den speziellen Zirbelholzstäben und die aktiverende Kräuterölmassage, hat eine regenerierende und belebende Wirkung auf den Körper. Der Zirbelduft vom Kissen befreit und stärkt die Atmung. Wie ein Spaziergang durch Südtirols Zirbelwald.</p>	50 min.	€ 72,00
<p>Rücken Ritual</p> <p>Eine abwechslungsreiche Behandlung für Rücken, Geist und Seele. Nach einer entspannenden und wirkungsvollen Rückenmassage dürfen Sie durch die Anwendung der heißen Rolle, versehen mit ätherischen Ölen der Firma Art of Care, richtig loslassen. Durch gezieltes Schröpfen wird die Durchblutung noch besser angeregt und Verspannungen können sich lösen. Zum Abschluss entführen wir Sie in die Welt der Klänge durch das Auflegen verschiedener Klangschalen. Durch deren Vibration entsteht eine Tiefenentspannung und Blockaden werden gelöst.</p>	50 min.	€ 72,00
<p>Basische Salz-Honig-Rückenmassage</p> <p>Unser Rücken hat im Alltag viel zu tragen. Durch die gekonnt durchgeführte Salz/Honig-Pumpmassage erfährt dieser eine sanfte Lösung von möglichen Verspannungen. Durch Auflegen von warmen Kompressen und anschließender Schröpfbehandlung wird der Körper intensiv durchblutet und entspannt. Durch das Anlegen von Arm- und Beinstrümpfen werden Säuren und andere Schadstoffe besonders wirkungsvoll ausgeleitet.</p>	50 min.	€ 69,00

TIEFENENTSPANNENDE MASSAGEN

Ayurvedische Ganzkörpermassage Abhyanga

70 min.

€ 95,00

Die traditionelle Ölmassage wird in Indien auch die „Königin der Massagen“ genannt. Lange sanfte Ausstreichungen zeichnen diese Massage aus, wobei warmes Öl Ihren Körper umhüllt. Abhyanga begleitet Sie in einen Zustand der völligen Entspannung und Leichtigkeit.

Lomi Lomi Nui

80 min.

€ 110,00

... zählt zu den hawaiianischen Tempelmassagen, wobei der Tempel ihr Körper ist. Sanfte Streichungen verwöhnen Sie und lassen ein Gefühl von Tiefenentspannung, Geborgenheit und Wohlgefühl aufkommen. Blockierte Körperenergien können wieder frei fließen, sodass Körper, Geist und Seele im Einklang sind ... Aloha ...

PHYTO ART - Stein Ritual

50 min.

€ 75,00

Dieses besondere Ritual mit warmen Vulkansteinen und frischen Kristallen verleiht spürbar neue Lebensenergie. Die sanften Berührungen mit den warmen Steinen in Abwechslung mit der Frische der Kristalle versetzt Körper und Geist in eine Tiefenentspannung.



STIMULIERENDE FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Stimulierende Fußreflexzonenmassage

An den Füßen spiegelt sich der gesamte Körper mit seinen Stärken und Schwächen wieder. Mit speziellen Massagetechniken werden die einzelnen Reflexzonen behandelt, um den Organismus zu harmonisieren.

25 min.

€ 42,00

Himmel & Erde

Eine Fußreflexzonenmassage in Kombination mit einer Kopf- und Gesichtsmassage ist eine sehr wohltuende und entspannende Erfahrung um Ihre innere Balance zu finden.

50 min.

€ 73,00

Lymphstimulierende Massage

Eine beruhigende, rhythmisch-streichende manuelle Massage mit entwässernder und entsäuernder Wirkung, die zugleich das Immunsystem stärkt und den Stoffwechsel anregt.

50 min.

€ 68,00





TIEFENWIRKSAME GESICHTSBEHANDLUNGEN

Basic Gesicht

Reinigungsmilch, Tiefenreinigung (Peeling), Maske, Pflegecreme

50 min.

€ 74,00

Intensiv Gesichtsbehandlung

Reinigungsmilch, Tiefenreinigung (Peeling), Kristalle, Augenbrauen zupfen, Massage, Pflegecreme

80 min.

€ 95,00

Face Service

Depilation Oberlippe und Augenbrauen

€ 10,00

Wimpern färben

20 min.

€ 14,00

Augenbrauen färben

20 min.

€ 14,00

UNSERE PEELINGS

Alpines Heupeeling

Das mit feinem rosa Bergsalz angereicherte Heupeeling reinigt die Haut bis in die Tiefe. Das Peeling fördert die Regeneration und lässt die Haut heller, klarer und leuchtender erscheinen.

25 min.

€ 39,00

Basen-Peeling

Mit pflegenden Ölen und basischem Meersalz. Wirkt entchlackend und entgiftend.

25 min.

€ 39,00

Vitalpina® Heubürsten-Peeling nach Vitalis Dr. Joseph

...folgt einem konsequenten Konzept, mit dem Ziel, eine Tiefenreinigung zu erreichen, die Haut heller, klarer, transparenter und leuchtender erscheinen zu lassen, die Funktionsfähigkeit/Regeneration der Haut anzuregen, die Hornlamellen abzutragen, eine bessere Penetration der Wirkstoffe zu erzielen und die Lymphstimulation anzuregen.

40 min.

€ 47,00

PHYTO ART - Peeling Kräuter

Ein sanft hautschonendes Kräutercreme-Peeling, für ein feines gepflegtes Hautbild. Die feingemahlene Weintraubentrestler, Malve, Ringelblume, Brennessel, Schachtelhalm und das Edelweiß, in der Emulsion, befreien die Haut von Hautschüppchen, versorgen Sie mit Nährstoffen und pflegen Sie nachhaltig.

25 min.

€ 39,00

EXKLUSIVE KÖRPERBEHANDLUNGEN

PHYTO ART - Silhouette

Die Areale am Körper bei denen wir Cellulite vorfinden werden mit einer speziellen Schabtechnik, mit dem Fluridflügel bearbeitet, um die Durchblutung zu erhöhen, da diese bei Cellulite beeinträchtigt ist. Durch die erhöhte Blutzirkulation wird mehr Sauerstoff zu den Zellen transportiert und Schlackenstoffe werden aus dem Gewebe abtransportiert. Die Aktiv-Packung aus der Alge, Holunder, Kornblume und Schafgarbe stimuliert den Stoffwechsel in den Zellen und unterstützt deren Fettabbau. Die abschließende Massage mit der Bodylotion Silhouette aus Efeu und Bärentraube wirkt als Antioxidans und strafft das Bindegewebe.

50 min.

€ 75,00

80 min.

€ 95,00

50 Min: Schaben, Packung (Alginat) und Pflegecreme. Bei 80 min. noch zusätzlich Bürstenmassage.



PACKUNGEN

Die angenehme Wärme der Packung öffnet die Hautporen. Dies erhöht die Aufnahme der naturbelassenen, biologischen Wirkstoffe um ein Vielfaches. Es empfiehlt sich eine Massage, angepasst an Ihr Bedürfnis, noch besser vor jeder Packung.

Sport - Energia

Diese regenerierende Packung empfiehlt sich bei allen Verspannungen der Muskulatur, um den Körper zu beleben und das Immunsystem zu stärken. Die Extrakte aus Arnika, Hanf und Rosskastanie, in Synergie mit den Essenzen der Zirbelkiefer und des Rosmarins, haben eine Durchblutung fördernde Wirkung, damit gelangt mehr Sauerstoff in die Zellen, was die Regeneration der Muskulatur begünstigt, den Körper vitalisiert und mit neuer Energie versorgt.

25 min.

€ 39,00

<p>Derma - Relax</p> <p>Alpen trifft auf Exotik. Die Pflanzenwirkstoffe der Birke, Schafgarbe, Fenchel in Kombination mit dem Weihrauch, Ylang-Ylang und die Plamarosa, lassen diese Packung zu einem entspannenden und harmonisierenden Erlebnis werden. Die Haut wird mit einem ganzen Cocktail an Pflanzen gepflegt und mit Feuchtigkeit versorgt.</p>	25 min.	€ 39,00
<p>Meta - Activ</p> <p>Die Braunalge hat ein großes Wirkungsspektrum, so aktiviert sie den Zellstoffwechsel, unterstützt die Schilddrüsen-tätigkeit und entschlackt das Bindegewebe. Die Haselnuss, Orange und Grapefruit straffen und glätten das Gewebe, sind durchblutungsfördernd, versorgen die Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen.</p>	25 min.	€ 39,00

GANZKÖRPERBEHANDLUNGEN

Eine Kombination von Peeling, Massage und Packung

<p>Alpin Vital</p> <p>Kraft für den Alltag</p> <p>Das Leinenhandschuh-Peeling befreit die Haut von alten Schüppchen, steigert die Durchblutung und das Bindegewebe wird aufnahmefähiger. Mit den Zirbelstäbchen werden die Reflexpunkte am Rücken stimuliert und mit der anschließenden Massage wird die Muskulatur entspannt. Die Packung aus Arnika, Distel und Zirbelkiefer steigert die Vitalität und stärkt das Immunsystem.</p>	110 min.	€ 144,00
<p>Balance Alpin - Exotic</p> <p>Ein wahrer Geheimtipp für Ihre Ausstrahlung! Mit dem sanften Kräutercrem-Peeling wird die Haut geglättet und von Hautschüppchen befreit. Die feuchtigkeitsspendende Relax Packung mit der Birke, dem Fenchel und den ätherischen Ölen aus Ylang-Ylang, Weihrauch und Grapefruit wird die Haut gepflegt, gestrafft und entspannt. Die Entspannungsmassage mit Kristallen bringt Körper, Geist und Seele in Einklang.</p>	110 min.	€ 144,00