



THE TIME TO RELAX
IS WHEN YOU DON'T
HAVE TIME FOR IT.



45 MIN /
69,00
€

ALTE GOSTE WOHLFÜHLMASSAGE

Wohltuende Ganzkörpermassage, ganz auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Lockert die Muskulatur, regt die Durchblutung an, fördert die Entspannung mittels Streichungen und Knetungen. Es werden hochwertige Massageöle verwendet, deren Wirkung sich auf den ganzen Körper ausbreitet.

MASSAGGIO BENESSERE ALTE GOSTE

Benefico massaggio al corpo intero, integralmente adattato ai tuoi bisogni. Rilassa i muscoli, stimola l'irrorazione sanguigna, favorisce il rilassamento attraverso lo sfioramento e l'impastatura. Vengono utilizzati oli per massaggi di alta qualità, il cui effetto si diffonde su tutto il corpo.

ALTE GOSTE WELLNESS MASSAGE

Beneficial total body massage entirely customised to your needs. It relaxes the muscles, stimulating the blood circulation and helping to relax thanks to effleurage and petrissage. High-quality massage oils are used, and their effects spread through the whole body.

25 MIN / 39,00 €




50 MIN / 75,00 €


ALTE GOSTE TEILMASSAGE

Wählen sie zwischen einer Bein- oder Rückenmassage. Gekonnte Griffe lösen Verspannungen in diesen Bereichen. Es regt die Blutzirkulation an und lindert Ver- spannungen.

MASSAGGIO CORPO PARZIALE ALTE GOSTE

Si può scegliere tra un massaggio alle gambe o alla schiena. Manovre esperte sciolgono le tensioni in queste zone. Stimola la circolazione e scioglie le ten- sioni.

ALTE GOSTE PARTIAL MASSAGE

Choose between a leg and a back mas- sage. Expert manoeuvres permit to re- lease tensions in these areas. This mas- sage stimulates blood circulation and releases the tensions.

HONIGMASSAGE

Die Kraft des Honigs macht diese Mas- sage durch die besondere Technik ideal um Verklebungen im Bindegewebe / den Faszien zu lösen. Die Durchblutung wird aktiviert, die Haut wirkt gestrafft. Eine Ho- nigmassage wirkt auch sehr entgiftend für den Körper. Anschließend folgt eine Ganzkörpermassage.

MASSAGGIO AL MIELE

Il potere del miele rende ideale questo massaggio per sciogliere le aderenze del tessuto connettivo/delle fasce, grazie alla particolare tecnica utilizzata. Si attiva l'ir- rorazione sanguigna, la pelle appare rassodata. Un massaggio al miele ha anche una forte azione depurativa. In seguito viene eseguito un massaggio sul corpo intero.

HONEY MASSAGE

The power of honey makes this type of massage suited to releasing connective tissue/fasciae adherences, thanks to the special technique used. The circulation is activated, the skin appears tightened. A honey massage is also very detoxifying for the body. After that, a total body mas- sage follows.



KRÄUTERSTEMPELMASSAGE

Diese Ganzkörpermassage ist entspannend und belebend zugleich. Durch Klopfunken wird die Durchblutung angeregt und der Peelingeffekt sorgt für ein schönes Hautbild. Der Duft erinnert an Bergwiesen. Die in den Stempeln enthaltenen pflanzlichen Aktivstoffe und deren Heilkraft tun Körper und Seele gut.

MASSAGGIO CON I TIMBRI ALLE ERBE ALPINE

Questo massaggio sul corpo intero è rilassante ed energizzante allo stesso tempo. Attraverso la percussione viene stimolata l'irrorazione sanguigna e l'effetto peeling dona alla pelle un aspetto gradevole. Il profumo ricorda i prati di montagna. Le sostanze attive provenienti dalle piante, contenute nei "timbri", e le loro virtù terapeutica fanno bene a corpo e spirito.

HERBAL STAMP MASSAGE

This total body massage is relaxing and vitalizing at the same time. The circulation is stimulated through the tapotement technique, and the peeling effect ensures a good-looking skin. The perfume recalls alpine meadows. The active substances of the plants, which are contained in the stamps, as well as their healing power are good for body and soul.

45 MIN /
16,00
CHF

45 MIN / 15,00 €

**SPORTMASSAGE
CLAUDIA AUGUSTA
RÖMERMASSAGE**

Vor und nach dem Sport stimuliert diese Sportmassage das Gewebe und sorgt zudem für Regeneration. Das aufgelegte Wärmekissen, die Massage mit speziellem Öl lösen Verspannungen im Rücken und in den Beinen. Gibt neue Frische und Aktivität. Mit kühlendem Bein-Gel.

**MASSAGGIO SPORTIVO
CLAUDIA AUGUSTA
ANTICO MASSAGGIO ROMANO**

Questo massaggio sportivo stimola il tessuto, sia prima che dopo lo sport, favorendo inoltre la rigenerazione. Il cuscino caldo e i massaggi con l'olio speciale sciolgono le tensioni nella schiena e nelle gambe. Dona nuova freschezza e attività. Con gel gambe rinfrescante.

**SPORTS MASSAGE
CLAUDIA AUGUSTA
ROMAN MASSAGE**

Before and after sport, this sports massage stimulates the tissues and ensures regeneration. The thermic cushion and the massage with a special kind of oil release tensions in the back and legs. It donates new freshness and activity. With cool leg gel.

**SPEZIAL RÜCKEN
DORSALIS
RÜCKEN AKTIV**

Diese Behandlung beinhaltet eine spannungslösende wirkungsvolle Rückenmassage. Durch Schröpfen, der heißen Rolle und der Klangschale zusätzlich werden Blockaden gelöst. Befreit von Spannungen, verbessert die Wirbelsäulendynamik.

**SPECIALE SCHIENA
DORSALI
SCHIENA ATTIVA**

Questo trattamento contiene un efficace massaggio alla schiena che scioglie le tensioni. I blocchi muscolari si sciolgono attraverso la coppettazione, il rullo caldo e la campana tibetana. Libera dalle tensioni, migliora la dinamicità della colonna vertebrale.

**SPECIAL BACK
DORSAL MUSCLES
BACK ACTIVE**

This treatment contains a muscle releasing, effective back massage. Through cupping therapy, the hot roll and the standing bell, muscle blocks are released. It releases tensions and improves the spinal column dynamism.

45 MIN / 10,00 €





IN BALANCE

Energetische Chakramassage. Bringt den Körper in Gleichgewicht und Harmonie. Energetische Massage, duftende Chakraöle, Einsatz von Heilsteinen / Edelsteinen und sanfte Klänge bringen tiefe Entspannung. Körper, Geist und Seele kommen ins Gleichgewicht und führen zu inneren Mitte.

Massaggio Chakra energetico. Porta il corpo all'equilibrio e all'armonia. Massaggio energetico, profumati olii per i chakra, impiego di cristalloterapie/pietre preziose e suoni delicati che portano a un profondo rilassamento. Il corpo, lo spirito e l'anima si equilibrano e vengono condotti al centro interiore.

Energetic Chakra massage. It brings the body a sense of balance and harmony. Energetic massages, perfumed chakra oils, crystal healing/precious stones employment, as well as soft sounds, bring deep relaxation. Body, mind and soul are balanced and guided to the internal centre.

50 MIN /
16,00
€

25 MIN / 36,00 €


TESTA / SPALLE / NUCA

I blocchi muscolari e le tensioni nella zona delle spalle e della nuca vengono sciolti attraverso apposite manovre del massaggio. Il massaggio che segue, al viso e alla testa, libera la mente e calma i pensieri e il corpo.

KOPF / SCHULTER / NACKEN

Blockaden und Verspannungen im Schulterbereich und Nackenbereich werden durch gezielte Massagegriffe gelöst. Die darauf folgende Gesicht- und Kopfmassege macht den Kopf frei und lässt den Gedanken und Körper zu Ruhe kommen.

HEAD / SHOULDERS / BACK OF THE HEAD

Muscle blocks and tensions in the areas of the shoulders and the back of the head are released through specific massage strokes. The following face and head massage frees the head and relaxes thoughts and body.



40 MIN / 48,00 €


EINEN BESONDEREN MOMENT FÜR IHRE FÜSSE

Viele Sinnesnerven von Organen enden an den Füßen. Mit speziellen Massagetechniken werden die verschiedenen Reflexzonen stimuliert oder beruhigt. Eine Wohltat für die Füße und den ganzen Körper.

UN MOMENTO SPECIALE PER I PIEDI

Molti dei nervi sensoriali degli organi terminano nei piedi. Con tecniche speciali di massaggio vengono stimolate o calmate le diverse zone riflesse. Un sollievo per i piedi e per tutto il corpo.

A SPECIAL MOMENT FOR YOUR FEET

Many sensory nerves of the organs end at the feet. The various reflex zones are stimulated or soothed by special massage techniques. A relief for the feet and the whole body.



25 MIN /
30,80 €

BÄDER

- > Bergwachholderbad
- > „Gostner“ Wiesenblüten Bad

BAGNI

- > Bagno di ginepro di montagna
- > Bagno ai fiori di prato "Gostner"

BATHS

- > Mountain juniper bath
- > "Gostner" field flowers bath

50 MIN /
95,00 €



DETOXIFYING CELLULITE

Einzigartig, effektiv und nachhaltige Wirkung auf das Hautbild und das Bindegewebe. Eine Cellulitebehandlung mit Enzympeeling, Schröpftechnik und modellierender Massage. Eine entstaunende Wirkung, die Cellulite lindert. In Kombination mit Algenpackung optimieren sie das Ergebnis.

DETOXIFYING CELLULITE

Azione unica, efficace e sostenibile per l'aspetto della pelle e il tessuto connettivo. Un trattamento della cellulite con peeling enzimatico, tecnica della coppettazione e massaggio modellante. Un'azione decongestionante, che allevia la cellulite. Si può ottimizzare il risultato applicando in combinazione un impacco di alghe.

DETOXIFYING CELLULITE

Unique, effective and sustainable effect on the skin's appearance and the connective tissue. A cellulite treatment with enzymatic peeling, cupping technique and modelling massage. It reduces congestion and relieves cellulite. You can optimize the result by combining it with seaweed body wraps.

20 MIN / 40,00 €

PEELING

Heublumen und Aprikosenkerne Peeling mit Bergsalz reinigt bis in die Tiefe und lässt die Haut klarer erscheinen. Himalayasalz – entschlackend und entgiftend mit Basensalz und pflegenden Ölen.

PEELING

Il peeling ai fiori di fieno e ai noccioli di albicocca con sale di montagna deterge in profondità e lascia la pelle più pulita. Sale dell'Himalaya – purificante e disintossicante, con sale alcalino e olii nutritivi.

PEELING

Hay flower and apricot kernels peeling with mountain salt, which cleans deeply and leaves the skin clearer. Himalayan salt – purifying and detoxifying, with alkaline salts and nurturing oils.



