





ANNA°

MONIKA – KOSTBARE
MOMENTE, NUR FÜR MICH

MONIKA. BEAUTY HIGHER LEVEL

Wecken Sie Ihre innere Schönheit und Energie bei Massagen, Bädern, Gesichts- und Körperbehandlungen sowie Kosmetik. Unser Wellnessteam verwöhnt Sie mit biologischen Produkten, klassischen und fernöstlichen Techniken sowie speziellen Anwendungen auch für den Mann.

RÜCKENINTENSIV**JOHANNES SALCHENEGGER****50 MIN. / € 80,-**

Bei dieser intensiven Massage wird mit den Handflächen und den Unterarmen die Rücken-, Nacken- und Schultermuskulatur erwärmt und für die anschließende Schröpfungsmassage vorbereitet. Das Ergebnis ist eine tiefe Entspannung und Regeneration. Je nach Lokalisation der Verhärtungen und der Blockaden arbeitet sich der Masseur mit Hilfe der Triggerpunktbehandlung langsam in die tieferen Schichten der Nacken-, Rücken- und Lendenmuskulatur vor. Ein Wohlgefühl von Wärme und Behaglichkeit durchströmt den ganzen Rücken.

THAI YOGA MASSAGE**75 MIN. / € 88,-**

Die Thai-Massage ist eine intensive Massage-Art ohne Öl, die am Boden auf einer speziellen Matte durchgeführt wird. Über eine ganzheitliche Abfolge von Behandlungen wie passiven Dehnungsformen und Yoga werden eine tiefgreifende Entspannung des Behandelten sowie ein effektives harmonisches Gleichgewicht im gesamten Organismus erwirkt. Die traditionelle Thai-Körperarbeit steigert auf einzigartige Weise das körperliche Wohlbefinden und Körperbewusstsein. Bitte kommen Sie zu dieser Behandlung in bequemer, lockerer Sportbekleidung.

RESONANZMASSAGE**50 MIN. / € 75,-**

Eine Rückenmassage in Kombination mit lockeren Massagegriffen und Wärme sowie sanftes Lösen von Muskelverklebungen durch die altbewährte Schröpftechnik. Ebenso hilfreich und effektiv sind die Klangschalen, mit deren Schwingungen restliche Verspannungen gelöst werden.

DORN-BREUSS-MASSAGE**50 MIN. / € 75,-**

Die Dorn-Methode wird überwiegend bei Rücken- und Gelenksbeschwerden eingesetzt. Die Methode hilft, ausgehend von einem Beckenschiefstand die körperliche Statik ins Lot zu bringen. Die Breuss-Massage wird nach der Dorn-Methode durchgeführt, um die Muskulatur um die Wirbelsäule zu stimulieren. Zudem werden tiefliegende innere Blockaden gelöst. Wir verwenden bei der Breuss-Massage Johanniskrautöl.

TRIGGERPOINT-RÜCKENMASSAGE**45 MIN. / € 80,-**

Kräftige, gezielte Muskelmassage schmerzhafter Verhärtungen in Muskeln. Triggerpunkte entstehen durch Muskelverletzungen, einseitige Belastung bzw. Fehl-/Überbelastung, Operationen und Ähnliches. Ziel ist es, die Verhärtungen durch die Massage zu lösen, die Durchblutung im Muskel wieder anzuregen und ihn zu entspannen. In Kombination mit warmen Kirschkernsäckchen.

COLONMASSAGE

50 MIN. / € 70,-

Die Colonmassage ist eine sanfte Bauchmassage, die den Stoffwechsel und die Verdauung fördert. Verschiedene Techniken wie Schröpfen und Klangschalenmassage unterstützen die Wirkung und entspannen das gesamte Nervensystem. Diese Anwendung hilft auch bei der Verdauung emotionaler Blockaden.

FUSSREFLEXZONEN-MASSAGE

50 MIN. / € 70,-

Nach einem entspannenden Fußbad erfolgt die sanfte Massage an den Reflexzonen des Fußes. Die Theorie der Reflexzonen basiert auf der Annahme, dass Zonen an der Fußsohle mit inneren Organen in Verbindung stehen und durch eine Massage positive Wirkungen erzielt werden.

ALPINE MASSAGE

20 MIN. / € 43,-

50 MIN. / € 70,-

Klassische Teil- oder Ganzkörpermassage mit durchblutungsfördernden Ölen. Diese Massage ermöglicht die Behandlung spezifischer Körperzonen.

SPEZIAL MASSAGEN ○



ALPINE ZIRBELHOLZMASSAGE

50 MIN. / € 83,-

Die Natur direkt am Körper spüren, mit speziellen Stäben aus Zirbelholz wird diese Massage zu einem einzigartigen Erlebnis. Die Muskulatur wird durch die eigene Massagetechnik gelockert und entspannt. Die Kraft der verschiedenen Nadelbäume stärkt die Atemwege und das Immunsystem. Ein Spaziergang durch Südtirols Wälder.

GANZKÖRPER SPORTMASSAGE

45 MIN. / € 80,-

Bei der Sportmassage mit Latschenkiefernöl wird die Hautdurchblutung gefördert, Verspannungen und Giftstoffe werden gelöst und gelockert, das Immunsystem wird gestärkt.

LYMPHSTIMULIERENDE MASSAGE

TEILMASSAGE BEINE 40 MIN. / € 58,-

GANZKÖRPERMASSAGE 50 MIN. / € 70,-

Durch eine spezielle Massagetechnik wird die Lymphzirkulation angeregt, der Flüssigkeitsstau im Gewebe abgebaut und der Körper entgiftet.

LOMI LOMI NUI**75 MIN. / € 97,-**

Die Energiemassage aus Hawaii ist zum Entspannen und Loslassen gedacht. In Rhythmus fließende Massagestriche sorgen für eine sanfte Lockerung der Muskulatur und bringen sofort Kraft und Energie.

***TIBETISCHE
KLANGSCHALENMASSAGE*****50 MIN. / € 75,-**

Die Töne der Klangschalen bringen die körpereigene Energie in Fluss, lösen Verspannungen und helfen, den alltäglichen Stress abzubauen. Durch die Schallwellen wird eine sanfte Massage aller Körperzellen erzielt. Bitte kommen Sie zu dieser Behandlung in bequemer, lockerer Sportbekleidung.

ANTI STRESS MASSAGE**70 MIN. / € 92,-**

Diese Ganzkörpermassage schenkt Ihrem ganzen Organismus neue Energie, innere Spannungen werden gelockert und das Nervensystem erhält eine Auszeit. Mit der ganzen Kraft der Natur weichen Stress und Anspannung. Sie schöpfen neue Kraft und fühlen sich wie neu geboren.

HOT STONE MASSAGE**75 MIN. / € 97,-**

Die Hot Stone Massage ist eine wohltuende Wellnessmassage mit angenehmer Wärme heißer Lavasteine. Gleich vom ersten Moment an werden Sie entspannen! Die Hot Stone Massage dient zur Stärkung des Immunsystems, Energie-, Reflexzonen- & Bindegewebsbehandlung sowie Schonzeit für die Seele.

***FÜR UNSERE KLEINEN GÄSTE:
KINDER-AROMAÖL-MASSAGE*****20 MIN. / € 43,-**

Eine Ganzkörpermassage mit duftenden Ölen zum Wohlfühlen und Entspannen.

AYURVEDA

Ayurveda ist eine Jahrtausend alte Heilkunst aus Indien und bedeutet wörtlich übersetzt Lebensweisheit. Der Name setzt sich aus den Wörtern Ayus (Leben) und Veda (Wissen) zusammen. Damit spricht man bei Ayurveda vom „Wissen des Lebens“. Ziel dieses Wissens ist es, Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht zu halten bzw. die innere Harmonie wiederherzustellen. "Der Weg in die eigene Mitte!"

ABHYANGA MASSAGE

50 MIN. / € 87,-

Eine entspannende Ganzkörpermassage mit warmen ayurvedischen Kräuterölen. Diese Massage aktiviert das Immunsystem, belebt, reinigt und strafft den ganzen Körper und sorgt für seelisches Wohlbefinden. Diese Massage ist ein Entspannungserlebnis der besonderen Art.

UDVARTANA - DIE KRÄUTERPULVERMASSAGE

50 MIN. / € 87,-

Der Körper wird mit warmem Kräuterpulver abgerieben bzw. massiert. Die Reduktion von überschüssigen Körpergeweben und die Ausleitung von Giftstoffen durch diese Ganzkörpermassage stehen im Vordergrund. Genauso geeignet ist sie bei Gewebsschwäche (Cellulite), da sie den Gewebstoffwechsel stark anregt, die Durchblutung verbessert und über den Peeling-Effekt die Hautstruktur verbessert.

PADABHYANGA

AYURVEDISCHE FUSSMASSAGE

20 MIN. / € 48,-

45 MIN. / € 77,-

Padabhyanga ist eine entspannende und zugleich anregende Massage, die Blockaden in Körper löst. Waden und Knie werden ausgestrichen, Druckpunkte massiert und aktiviert.

MUKABHYANGA – KOPF- GESICHTSMASSAGE MIT PACKUNG

50 MIN. / € 83,-

Behandelt werden dabei Kopf und Gesicht, Brustkorb und der Schulter-Nacken-Bereich mit einem speziellen Kopf- und Gesichtsol. Rosenwasserkompressen kühlen müde Augen und eine vitalisierende Gesichtspackung verwöhnt am Ende das Gesicht. Diese Behandlung wirkt sehr gut bei Dauerstress und zu vielen Gedanken, die das Einschlafen verhindern.



KOSMETIK

NATUR PUR ERLEBEN – ZEIT FÜR IHRE SCHÖNHEIT

Gönnen Sie sich Ihre Zeit, um neue Energie zu tanken, sich schöner und lebendig zu fühlen. Die Basis jeder Gesichtsbehandlung ist die sanfte Tiefenreinigung, Augenbrauenkorrektur, intensive Massage und Maske. Während der Gesichtsmaske verwöhnen wir Ihre Hände mit einer wohltuenden Handmassage. Im Mittelpunkt Ihrer Pharmos Natur Behandlung steht die Anwendung eines ganz besonderen Aloe Vera Frischpflanzenblattes. Tief in Ihrer Haut werden Feuchtigkeitsdepots sofort spürbar gefüllt, die Zellen werden mit einem komplexen Wirkstoffnetz versorgt und mit hoher Lichtenergie durchflutet. Ihre körpereigene Schwingungsebene erhöht sich. Jetzt kann sich der Alterungsprozess deutlich verlangsamen. Jugendliche Ausstrahlung, Frische und Lebendigkeit durchströmen Ihre Haut. Pures Wohlgefühl in Ihrem ganzen Sein.

INTENSIVE FEUCHTIGKEIT

Lebendiges und frisches Aussehen durch die Wohlfühlbehandlung, die selbst die durstigste Haut intensiv mit Feuchtigkeit versorgt. Ideal genährt und geschmeidig erstrahlt die Gesichtshaut in neuer Vitalität.

DETOX

Entgiftende, gewebereinigende Behandlung. Aktiviert den gesamten Hautstoffwechsel, stärkt das Bindegewebe und entgiftet intensiv über die Lymphe. Ideal bei Couperose, unreiner Haut und Tränensäcken.

ANTI STRESS

Durch die Berührung mit sanften rhythmischen Massagegriffen gelangen wertvolle Wirkstoffe tief ins Gewebe und berühren Haut und Seele. Zeichen von Müdigkeit und Stress weichen. Neue Energie stimuliert die Zellerneuerung und stärkt die sensible Haut.

ANTI AGE REPAIR

Natur pur mit Verjüngungsextrakt! Ein einzigartiges Netzwerk an kostbaren Wirkstoffen schenkt der Haut nachhaltige Regeneration. Linien und Fältchen werden sichtbar reduziert. Ein glattes und verjüngtes Hautbild lässt Sie lebendig und schön gepflegt aussehen.

REINE MÄNNERSACHE

Der Frische-Kick für die empfindliche Männerhaut. Hochwertige Wirkstoffe aus der Natur vitalisieren und schenken neue Energie. Die Verwendung von Aloe-Vera-Bio-Ursaft und die intensive Massage sind das perfekte Zusammenspiel für ein strahlendes Hautgefühl.

ALLE GESICHTSBEHANDLUNGEN

80 MIN. / € 102,-

STRAHLENDE AUGEN

25 MIN. / € 42,-

Diese besondere Behandlung der Augenpartie lässt Müdigkeit und Spuren von Stress verschwinden. Schwellungen, Augenringe, Schatten und Tränensäcke werden sichtbar reduziert und die zarte Haut wird gefestigt.

BEAUTY SERVICE

Augenbrauen-Korrektur	€ 10,-
Augenbrauen färben	€ 14,-
Wimpern färben	€ 20,-

DEPILATION

Oberlippe	€ 10,-
Bikinizone	€ 25,-
Achseln	€ 19,-
Beine komplett	€ 49,-
Beine bis Knie	€ 30,-
Rücken	€ 25,-
Brust	€ 25,-

MANIKÜRE

Maniküre mit Handpflege mit Lack	€ 42,-
Maniküre mit Handpflege ohne Lack	€ 39,-
Maniküre mit Permanentlack / 70 Min.	€ 75,-
French Lack	€ 14,-
(gültig für Maniküre und Pediküre)	

PEDIKÜRE

Pediküre ohne Lack	€ 48,-
Pediküre mit Lack	€ 52,-
Pediküre mit Permanentlack / 70 Min.	€ 77,-
(inklusive Removerset für Zuhause)	

KÖRPER- ANWENDUNGEN

FOREVER YOUNG KÖRPERPACKUNG

40 MIN. / € 65,-

Die Anti Aging Wirkstoffpackung verwöhnt die Haut, strafft und stärkt das Bindegewebe. Die Feuchtigkeitsdepots werden wieder aufgefüllt – mit sofort sichtbarem Verjüngungseffekt und lang anhaltender Wirkung.

DETOX KÖRPERPACKUNG

40 MIN. / € 65,-

Der Wirkstoffkomplex exklusiver Kräuteröle und einzigartiger Aloe Vera aktivieren den Lympfluss und straffen das Bindegewebe. Gepflegt, geglättet und genährt zeigt sich die Haut von ihrer besten Seite.

DETOX KÖRPER

80 MIN. / € 115,-

Entgiftungsbehandlung für den ganzen Körper mit kostbaren Naturessenzen und Bio-Aloe-Vera. Die Aktivierung des Lymphsystems und des Stoffwechsels entstaut und entschlackt. Das Bindegewebe wird gefestigt und somit wird die Cellulite gemindert.

ANTI-CELLULITE-BEHANDLUNG MIT LATSCHENMEHL

80 MIN. / € 115,-

Mithilfe des Latschenmehls wird das Gewebe entwässert und eine hautstraffende Wirkung erzielt.

PEELINGS ^o

KÖRPERPEELING MIT LATSCHENMEHL

40 MIN. / € 50,-

Körperpeeling mit feinen Mehlpartikeln der Latschenzapfen. Nachbehandlung mit temperierter Latschenkörpermilch.

ALGENPEELING

40 MIN. / € 50,-

Das siliziumreiche Peeling aus fein gemahlenden Algen und Bio-Aloe-Vera verfeinern und festigen das Bindegewebe. Eine abschließende Körperpflege rundet Ihr Wohlbefinden ab.



BÄDER ◦



SÜDTIROLER SPORT-BAD

15-20 MIN. / € 37,-

Mit einer erfrischenden alpinen Überraschung aus der Bergkiefer. Die außergewöhnlich alpin duftende Latschenkiefer stärkt das Immunsystem und schenkt neue Vitalität.

DETOX-BAD

15-20 MIN. / € 37,-

Das Badesalz aus Palästina enthält den höchsten Anteil an wertvollen Mineralien. Dieses basische Bad unterstützt die Entschlackung und Entsäuerung des gesamten Bewegungsapparates und ist eine Wohltat für müde Gelenke und Knochen.



GUT ZU WISSEN °

BEHANDLUNGEN BUCHEN

Terminvereinbarung unter Tel. 257, direkt an der Spa-Rezeption oder an der Hotelrezeption. Tipp: Wir empfehlen Ihnen, die Buchung so früh wie möglich zu tätigen, damit wir Ihre Wünsche hinsichtlich Behandlung und Zeit berücksichtigen können.

STORNIERUNGEN

Unsere Mitarbeiter haben Ihre Termine fest für Sie eingeplant und freuen sich darauf, Sie behandeln zu dürfen. Wir weisen darauf hin, dass Stornierungen innerhalb 24 Stunden vor dem Behandlungstermin mit 80 % Stornogebühr verrechnet werden.

IMPRESSUM // KONZEPT & DESIGN:

STMS Marketing Services GMBH. Fotos: Andre Schönherr, Mario Rabensteiner, shutterstock. Irrtümer, Änderungen, Druck- und Satzfehler vorbehalten. Diese Preisliste setzt alle vorhergehenden Publikationen außer Kraft.



MY
WELLBEING
HOTEL
- dolomites -

Hotel Monika
Parkweg 2 / Via del Parco 2
I-39030 Sexten / Sesto Pusteria
Südtirol / Alto Adige

T +39 0474 710384
F +39 0474 710177
M info@monika.it
W monika.it

N 46°41'37.04"
E 12°21'28.31"

Belvita

LEADING WELLNESSHOTELS
SÜDTIROL