



*im tiefenbrunn*  
[ZEIT FÜR AUSZEIT]

Das Erleben von Freiheit und Entspannung,  
von Entschleunigung  
und gleichzeitig intensiven Momenten,  
von bewusstem Genuss  
und tiefgreifenden Eindrücken  
tragen wir auf unsere neue Wellnesslinie  
im Tiefenbrunn weiter.



DIE ZEIT IST GEKOMMEN FÜR EINEN  
MIT ALLEN SINNEN GELEBTEN URLAUB

## ENTDECKEN SIE DAS NEUE TIEFENBRUNN

Mit natürlichen Wellnessprodukte, bio-zertifizierter Naturkosmetik und ätherischen Ölen aus dem Hause VITALIS Dr. Joseph erfüllen wir gehobene, individuelle Ansprüche. Hier steht das beste Ergebnis, vereint mit den spürbaren, wohltuenden Essenzen aus der Natur, frei von jeglichen Parabenen für eine 100%ige Verträglichkeit. „Wir arbeiten mit dem intelligentesten Labor der Welt. Wir arbeiten mit der Natur.“

ZEIT FÜR AUSZEIT – schenken Sie sich die Zeit, um Ihren Körper bewusst zu verwöhnen, reines Wohlbefinden zu erleben und den Geist zu erfrischen. Tauchen Sie ein in Ihre AUSZEIT mit den hochwertigen, exklusiven Naturprodukte VITALIS aus Südtirol.

Bei Massagen, Kosmetikbehandlungen, Yoga und Meditations-Einheiten wünschen wir viel Freude,  
Ihre Familie Baumgartner und Genetti

im tiefenbrunn  
[ZEIT FÜR AUSZEIT]





# SCHÖNHEITSPAKETE & RITUALE FÜR SIE & IHN

## AUSZEIT FÜR SCHÖNHEIT

- Ganzkörperpeeling
- Teil- oder Rückenmassage
- Gesichtsbehandlung mit sanfter Reinigung, Peeling, Gesichtsmaske, Gesichtsmassage und im Abschluss mit Serum und Gesichtscreme

ca. 95 min. 120 €

## BERGKRÄUTER RITUAL

- Ganzkörper Heupeeling
- Ganzkörpermassage mit integrierter fußreflexstimulierender Massage mit Südtiroler Kräutern
- Kräuertee Vitalis

ca. 80 min. 95 €

## SINNLICHE BALANCE

- Klangmassage
- Ganzkörperpeeling
- Ganzkörpermassage

ca. 80 min. 100€

## LEICHTE BEINE

- Fußreflexstimulierende Massage
- Fußbad mit Basensalz
- Fußpeeling (bis zum Knie)
- Abschluss mit Kastaniengel

ca. 50 min. 60 €

## VITALE AUSZEIT

- Ganzkörperpeeling
- Teil- oder Rückenmassage
- Fußreflexstimulierende Massage

ca. 90 min. 100 €

## STILLE AUSZEIT "DEIN INNERES SPÜREN"

- Gesichts-Nacken-Kopfmassage
- Klangschalenmassage

ca. 70 min. 100 €

**VITALIS**  
DR JOSEPH





# BEAUTY SPA

## ENTHAARUNG - DEPILATION

Ganzes Bein	35 €
Halbes Bein	25 €
Bikinizone	15 €
Achseln	10 €
Ganzer Arm	20 €
Halber Arm	10 €
Brust	10-20 €
Rücken	10-20 €
Oberlippen	5 €
Kinn	5-10 €



## HAND - FUSSPFLEGE

Ästhetische Maniküre	30 €
Ästhetische Pediküre	40 €
Nagellack	10 €
French Nagellack	15 €

## EINZELBEHANDLUNGEN

Augenbrauen korrigieren	5-10 €
Wimpern färben	15 €
Augenbrauen färben	10 €







# GESICHTSBEHANDLUNGEN

## KLASSISCHE GESICHTSMASSAGE

Die Gesichtsmassage wird auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Mit sanftem Druck wird das leichte Gesichtöl mit Rose und Weihrauch mit streichenden sowie kreisenden Bewegungen in die Gesichtshaut und Decollte massiert. Diese Massage nimmt jeglichen Stress und gibt ein entspanntes Gefühl von jugendlicher Haut, straff, leicht und wie neugeboren. Die Massage bringt Ihr Gesicht zum Strahlen.

ca. 20 min

25 €

## GESICHTSBEHANDLUNG COMPLEAT

- Reinigung, Peeling, Ausreinigung, Augenbrauenregulierung, Massage, Packung, Serum, Tagespflege

Ein individuelles Pflegeprogramm, maßgeschneidert auf Ihre Hautbedürfnisse. Diese Behandlung ist ein Luxus Geschenk an Pflege und Hingabe für Ihre Haut. Mit der Kraft der Natur erstrahlt Ihre Haut.

ca. 80 min

95 €

## GESICHTSBEHANDLUNG BASIC

- Reinigung, Peeling, Massage, Packung, Serum und Tagespflege

Eine individuell auf die Hautbedürfnisse abgestimmte Basisbehandlung. Die Haut wird mit Pflanzenextrakten verwöhnt und hinterlässt ein entspanntes und harmonisches Hautgefühl.

ca. 50 min

65 €

## DEPURANT-TIEFENREINIGUNG

Reinigung, Peeling, Ausreinigen, Packung, Serum und Tagespflege

Eine ideale Gesichtspflege zum entschlacken der Haut. Die frisch angerührte Gesichtspackung aus Heilerde reinigt bis in die Tiefe und bringt somit den Teint in Balance.

ca. 50 min

65 €



# KÖRPERPACKUNGEN - PEELING

## HEUPEELING

Das Heublumen- Körperpeeling mit gemahlene Haselnusschalen und Marillenkernen, reinigt die Haut bis in die Tiefe, fördert ihre Regeneration und lässt sie heller, klarer und leuchtender erscheinen. Die im Heuextrakt enthaltenen Wirkstoffe haben eine vitalisierende und tonifizierende Wirkung, die Mikrozirkulation wird erhöht und die Hautflora durch die im Heu enthaltene Cumarine positiv beeinflusst.

ca. 25 min

39 €

## BERGSALZ-PEELING

Eine körnige Paste aus Himalayasalz und hochwertigem Bio-Massageöl wird in die Haut einmassiert. Dadurch werden abgestorbene Hautzellen entfernt und die Haut gereinigt. Die Haut wird weich und geschmeidig. Tipp: Kombinieren Sie Ihr Peeling mit einer Massage.

ca. 25 min

39 €

## REINER RÜCKEN

Eine spezielle Behandlung für den Rücken: Reinigung, Peeling, ausreinigen, Packung aus Heilerde.

ca. 50 min

65 €

## KÖRPER MASKE: Peeling - Packung - Massage

Nährstoffreiche und reinigende Körperpflege. Dem Peeling folgt eine dem Hauttyp abgestimmte Packung aus Pflanzenstoffen. Die beruhigende Körpermassage mit einer Feuchtigkeitsemulsion aus ätherischen Ölen verleiht der Haut ein samtig strahlendes Aussehen.

ca. 80 min

99 €







# ERLEBNISSE MIT GEHEIMNISSVOLLEN KRÄFTEN

## Klassische Massagen

### KLASSISCHE GANZKÖRPERMASSAGE

Bei der Massage wird besonders auf die Haut und das Gewebe eingewirkt, so dass eine Durchblutungssteigerung sowie eine Kräftigung der Blutgefäße und der inneren Organe erzielt wird. So wird Ihr Organismus entspannt und entlastet. Es werden lockere und kräftige Massagetechniken angewandt, die in Kombination mit den natürlichen BIO Massageöl HEALTH zu einer tiefen Muskelentspannung führen. Das 100 % pflanzliche, aus Mandel, Sonnenblume, Olive und Argan Öl wirkt wohltuend auf Ihre Sehnen, Muskeln und Gelenke.

ca. 50 min

60 €



### INTENSIVE MASSAGE

Ideal für Wanderer und Biker, müde Beine werden durch einer speziellen Sportmassage vitalisiert und mit einem Kastanien – Minze Gel gekühlt , dazu werden die Nackenmuskulatur und die Schulterblätter mit dem **Schröpfunglas** gelockert.

ca. 50 min

70 €

### KLASSISCHE TEILKÖRPERMASSAGE

Hier werden Rücken oder Beine durchgeknetet und kleine Verspannungen rasch gelöst. Muskulatur und Gelenke werden tiefenentspannt.

ca. 25 min

35 €

### KOPF- & NACKENMASSAGE

Blockaden lösen und der Lebensenergie wieder freien Lauf lassen. Herrlich entspannende Energiequellen vor allem für stressgeplagte Menschen.

ca. 25 min

35 €





# ERLEBNISSE MIT GEHEIMNISSVOLLEN KRÄFTEN

## Klassische Massagen

### RÜCKENMASSAGE

Der Rücken und die Wirbelsäule, auch „Goldene Säule der Gesundheit“ genannt, verdienen eine besondere Behandlung. Ihr Rücken wird geschmeidig durchgeknetet und kleine Verspannungen lösen sich in kürzester Zeit. Bei dieser Massage wird das zu 100% pflanzliche BIO Massageöl HEALTH verwendet, das die Muskulatur und Gelenke tiefenentspannt. Die enthaltene Kamille in Kombination mit Lavendel und Rosmarin wirkt wohltuend auf Ihren Rücken und den ganzen Körper.

ca. 25 min

35 €



### KOSMETISCHE LYMPHDRAINAGE

Eine angenehme Massage, welche die Lymphzirkulation des Organismus anregt und dadurch zu einer intensiven Entschlackung führt. Schwellungen und Stauungen können gemildert werden.

ca. 70 min

75 €

ca. 40 min

45 €



# ERLEBNISSE MIT GEHEIMNISSVOLLEN KRÄFTEN

## Aromaöl-Massagen VITALIS

Vitalis Massage aromapure – Alle Vitalis Produkte besitzen dank ihrer Zusammensetzung eine starke antioxidante Wirkung zum Schutz der Haut. Dazu tragen insbesondere kostbare Inhaltsstoffe bei, die reich an ungesättigten Fettsäuren sind: eine Basis aus biologischen Pflanzenölen in Kombination mit 100% reinen natürlichen Essenzen. Diese Einheit verleiht dem Produkt die Fähigkeit, gut von der Haut aufgenommen zu werden, diese zu schützen und sie weich und elastisch zu machen.

### **INNERE BALANCE - RUHE & GELASSENHEIT**

Die entspannenden Eigenschaften von Lavendel, Mandarine und Grapefruit gesellen sich zur beruhigenden Wirkung exotischer Düfte wie Weihrauch, Patchouli und Ylang-Ylang, sowie die kostbare indische Narde, beheimatet in den Bergen des Himalaja. Johanniskrautöl ist der Träger dieses Pflegeöls und bereichert es mit der ihm eigenen Wärme, die mentale und muskuläre Spannungen löst.

ca. 50 min                      65 €  
ca. 25 min                      40 €

### **SCHLAF GUT - ENTSPANNUNG & WOHLBEFINDEN**

Dieses Massageöl begleitet Sie mit der frischen Duftnote von Nadelholz und den süßen Noten von Vanille und Zitrusfrüchten in die sanfte Ruhe des Schlafes.

Das Massageöl wurde speziell für Schlafsuchende entwickelt. Seine Basis ist Bio-Ringelblumenöl, das besonders zarter Haut sanften Schutz bietet.

ca. 50 min                      65 €  
ca. 25 min                      40 €

### **HOL DIR KRAFT - GEISTIGE UND KÖRPERLICHE ENERGIE**

Für eine belebende Massage, auf der Basis von Arnikaöl aus den Bergen. Wacholder mit seiner kräftigenden Note und seinem einzigartigen Duft charakterisiert dieses Massageöl.

Die Wärme und die anregende Komponente von Rosmarin Cineol und Zypresse schaffen Gleichgewicht und die Kraft von Zitrone und Grapefruit rundet das Bouquet ab.

ca. 50 min                      65 €  
ca. 25 min                      40 €





# ERLEBNISSE MIT GEHEIMNISSVOLLEN KRÄFTEN SPEZIAL-MASSAGEN

## ALPICARE JOHANNISKRAUT MASSAGE VITALIS

Johanniskraut regeneriert und belebt Körper und Sinne. Diese alpine Massage wirkt heilend auf die Haut allgemein, v.a. Hautreizungen und Neurodermitis, auch im Magen-Darmbereich bei Gastritis und Reizmagen und ist obendrein der beste Balsam für die Seele, da das Johanniskrautöl als Stimmungsaufheller wirkt. Gegen müden Gelenken und Muskeln.

ca. 50 min.                      65 €  
ca. 25 min.                      40 €

## FUSSREFLEXZONEN MASSAGE

Füße gelten als Spiegelbild des Körpers. Reflexpunkte werden aktiviert und sorgen für Balance und ein gesundes Gleichgewicht des Körpers. Diese Massage erreicht den Körper, den Geist und die Seele.

ca. 25 min.                      45 €



## HONIGMASSAGE "HEIDI"

### Schlackenlösend & entgiftend

Eine Ganzheitsbehandlung für Körper, Geist und Psyche die das Immunsystem stärkt. Durch die besondere Massagetechnik wird der Bienenhonig tief in das Bindegewebe des Rückens eingearbeitet. Die im Bindegewebe eingelagerten Schlacken werden gelöst und können vom Körper ausgeschieden werden. VITALIS

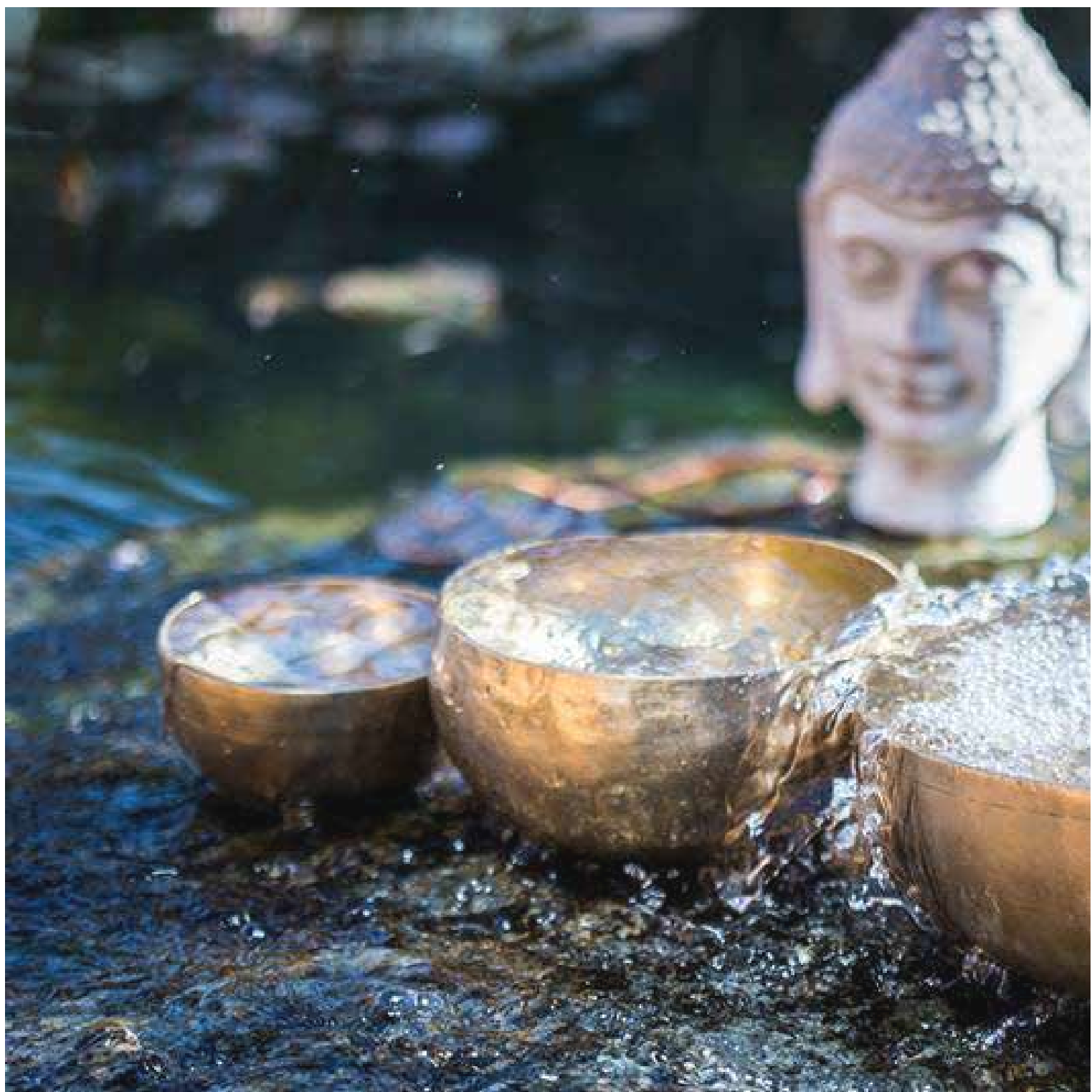
ca. 35 min                      50 €

## KRÄUTER-RELAX-MASSAGE

### Beruhigend & entspannend

Dabei wird der ganze Körper mit traditionellen Massagetechniken. Die entspannenden Eigenschaften der Südtiroler Kräuter Schafgarbe und Latschenkiefer wirken anregend auf die Durchblutung des Gewebes und entgiftend auf den Stoffwechselprozess. Der einzigartige Duft der Latschenkiefer wirkt zugleich entspannend und erholsam auf den Körper. Diese alpine Massage schenkt Ihnen Regeneration und belebt die Sinne mit den naturreinen Essenzen der Südtiroler Kräuter.

ca. 50 min.                      65 €





# ERLEBNISSE MIT GEHEIMNISSVOLLEN KRÄFTEN KLANG & AYURVEDA

## **KLANGSCHALENMASSAGE**

Eine besonders wirkungsvolle Art der Entspannungsmassage, die weitaus "tiefer" geht, als die klassische Ganzkörpermassage. Sie möchten Ihre Verspannungen sanft lösen, sich dabei wohlfühlen, sich geborgen fühlen und den Alltag für kurze Zeit vergessen und genießen? Bei der Klangschalenmassage wird das Augenmerk auf eine schnelle, tiefe und wohltuende Entspannung gelegt. Sie können loslassen und angeregt durch die Klänge und Schwingungen, sehr schnell "entstressen". Die Klangschalenmassage stärkt gesunde Menschen und aktiviert die körpereigenen Selbstheilungskräfte.

ca. 50 min.

70 €

## **AYURVEDA ABYHANGA**

Die traditionelle Ölmassage mit liebenden Händen wird in Indien auch „König der Massagen“ genannt. Bei dieser sanften Ganzkörpermassage mit warmen Sesamöl werden reinigende und klärende Impulse gesetzt, die ein tiefes Gefühl von Wohlbefinden schenken. Sie fallen in einen Zustand der völligen Entspannung und Leichtigkeit. Die tiefenwirksame Massage führt zur Entschlackung, Zellenerneuerung und Stärkung des Immunsystems. Gleichzeitig wird auch Ihre Haut mit Nährstoffen versorgt und verjüngt.

ca. 50 min.

70 €

## **KLANGMEDITATIONEN**

### **Frühlingserwachen im Körper**

Gönne dir wertvolle Zeit, um deinen Körper und deinen Geist zur Ruhe zu bringen. Verstärke in dir ein wohltuend-leichtes Gefühl und spüre Gelassenheit und Lebensfreude durch die heilsamen Schwingungen und lieblichen Klänge der tibetischen Klangschalen, Kristallklangschaalen und Gong...

Referentin: Anna Matteazzi – AnKlang, Personal Coaching, Pranatherapie, Matrix-2point, tibetische Klangmassage;

Termine finden Sie an der Rezeption.

Beitrag: 20 € pro Abend

## **SEELISCHE BALANCE - MIT FACIAL HARMONY BALANCING**

Ist eine sanfte Alternative für ganzheitliches Wohlbefinden. Mithilfe von Meridianarbeit werden Körper, Seele und Geist harmonisiert. Diese bilden die Voraussetzungen für innere Balance, Zufriedenheit, Selbstsicherheit und Gesundheit sowie für ein Leben voller Energie, Freude und Liebe.

Referentin: Frau Gruber – ausgebildete Facial Harmony – Meran. Facial Harmony ist eine sanfte Methode zur Entspannung, den Körper und die Organe zu erreichen, den Energiefluss zu aktivieren, Stauungen im Gewebe zu lösen, die Seele zu streicheln und die innere Schönheit aufblühen zu lassen.

Terminvereinbarung, 1,5 Std. 80 €



A close-up photograph of a modern glass door. The door is partially open, revealing a black horizontal handle. A white rectangular sign is mounted on the glass, featuring the word "AUSZEIT" in large, metallic, sans-serif capital letters. The letters are cut out of the white sign, and their metallic surfaces reflect the surrounding environment. The background shows a blurred outdoor area with a paved walkway and some greenery.

AUSZEIT

## KIDS SPA (BIS 12 JAHRE)

### “DORNRÖSCHEN” MASSAGE

#### Sanfte Körpermassage mit Rosenduft

Ein aromatisches Entspannungserlebnis für Prinzessinnen.

ca. 25 min. 35 €



### “ROBIN HOOD” MASSAGE

#### Sanfte Körpermassage mit Kräuterduft

Für ein aromatisches Entspannungserlebnis für Prinzen.

ca. 25 min. 35 €

### “ALICE IM WUNDERLAND” HANDPFLEGE

#### Eine rundum Handpflege für Prinzessinnen:

Nägel schneiden, Handmassage und Lack nach Wahl.

ca. 25 min. 25 €

### “DAISY” GESICHTSPFLEGE

#### Speziell auf die jugendliche Haut der Kinder

Abgestimmte Produkte reinigen und spenden Feuchtigkeit.

ca. 35 min. 40 €

### “HAPPY FEET” FUSSPFLEGE

#### Eine rundum Fußpflege für Prinzen:

Nägel schneiden, Fußbad und Fußmassage

ca. 25 min. 25 €



# HARMONIE IM LEBEN



## YOGA ZEIT FÜR MICH ...

... um aus der alltäglichen Bewegung des Lebens zu treten und um mehr Empfinden, Bewusstheit und Harmonie zu erleben.

Der Einstieg in Yoga erfolgt oft aufgrund der Vorstellung, Yoga könne in der stressigen Zeit etwas Ruhe und Entspannung bringen.

Und, ja, völlig richtig: Yoga bringt Ruhe, Gelassenheit und Entspannung. Yoga ist aber auch achtsame Konzentration und bringt uns in das Hier und Jetzt. Ich möchte Ihnen Yoga mit Formgefühl und Leichtigkeit vorstellen und zusammen mit oga-Lehrerinnen aus dem In- und Ausland habe ich ein kreatives buntes Auszeit Programm für Sie gestaltet und freue mich auf das gemeinsame Praktizieren.

Herzlichst Ihre Doris Baumgartner

## PRIVAT YOGA-STUNDE

mit heiltherapeutischem Ansatz, formenden Elementen oder Flows. Inklusive Vorgespräch zum Yogainhalt – auch für 2 Pers.

60 min.	50 €
90 min.	70 €

## OFFENE YOGA-KURSE

Die Termine der täglichen Yoga Stunden finden Sie an der Rezeption. Morgens mit Detox Yoga in den Tag starten, aktiven und gesundheitlichen Bewegungen für eine gute Verdauung und abends lernen wir, los zu lassen und daraus entsteht Leichtigkeit und neue Inspiration.

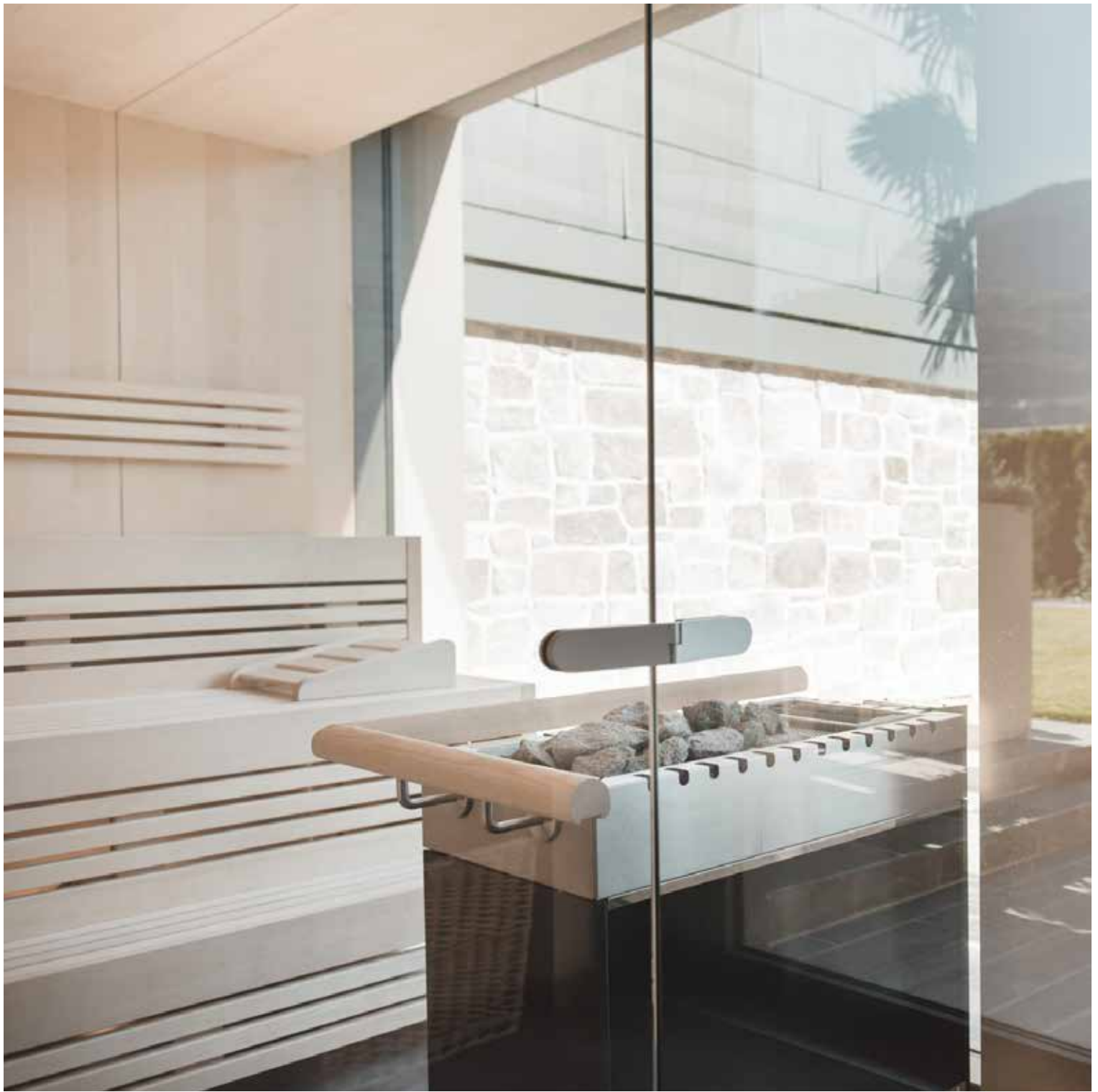
Kostenbeitrag	10 €
---------------	------

## YOGA-RETREATS 2020

Ein paar unserer Yogatage finden Sie hier:

- Yoga im Frühling 03. – 09.04.2020
- Yin und Yang im Frühling 27. – 30.04.2020
- Yoga und Kräuter DETOX 04. – 08.05.2020
- Yoga Flow und vegan Frühstück 16.05.2020
- YOGA im FLOW 03. – 07.06.2020
- Yoga und Wandern im August 14. – 20.08.2020
- Vegan und Yoga 19. – 23.10.2020
- YOGA meets PILATES 23. – 26.10.2020
- Meditationstage 27. – 30.10.2020





# WISSENSWERTES

## SPA AUSZEIT IM TIEFENBRUNN

Unsere SPA-Abteilung befindet sich im Untergeschoss beim Hallenbad. Unser Spa-Bereich ist ein Bereich der Ruhe und Entspannung. Bitte unterstützen Sie diese Atmosphäre mit Stille.

## Terminbuchungen

an der Rezeption. Ratsam ist es die Buchungen bereits im Vorhinein vorzunehmen. Besondere Pakete stellen wir Ihnen gerne individuell zusammen und gerne beraten Sie unsere Mitarbeiter vor jeder Behandlung. Damit Sie in Ruhe Ihren Spa-Termin wahrnehmen können, bitten wir Sie rechtzeitig, im Wartebereich im UG zu warten, Ihre Masseurin/Kosmetikerin holt Sie gerne ab. Stornierungen innerhalb 24 h vorher kostenlos.

## Nehmen Sie sich Zeit für sich

Geben Sie sich selber Zeit, bevor zu einem Behandlungstermin kommen. Genießen Sie die Schwimmbäder und Saunen, um Körper, Geist und Seele vor der Behandlung aufzuwärmen. So können Sie den maximalen Nutzen aus der Behandlung ziehen.

Atmen Sie ruhig und tief während der Behandlung. Die Behandlung gehört ganz Ihnen!

Ruhen Sie auch nach der Behandlung noch ein bisschen nach – im Ruheraum Parterre.

## Dusche

Eine warme Dusche vor der Massage entspannt und macht die Haut bereit für die bessere Aufnahme von unseren hochwertigen Produkten.

## Bekleidung

Kommen Sie im Bademantel mit Unterwäsche oder Badekleidung. Bringen Sie keinerlei Wertsachen mit.

## Gesundheit

informieren Sie uns bitte zu Beginn über mögliche Beeinträchtigungen wie Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Schwangerschaft, Allergien etc.. Unsere Spa-Mitarbeiterinnen Veronika und Heidi freuen sich auf Sie.

## HAIRSTAILING

**Friseursalon Nature Lifestyle – Aveda** – Meranerstr. 1, Lana, Tel. 0473 492211

**Friseursalon Salon Enigma der Buttl Claudia**  
Romstr. 23 - 39012 Meran, Tel. 0473 237357

**Friseursalon Marion Baumgartner**, am Tribusplatz in Lana, Produktverkauf der Linie Davines – einige Produkte im Hause in der Vitrine.

## GESCHENKE FÜR SIE & IHRE LIEBEN ZU HAUSE

Fragen Sie nach unseren hochwertigen Produkten!

# VITALIS

DR JOSEPH





*im tiefenbrunn*  
[ZEIT FÜR AUSZEIT]

**Im Tiefenbrunn**

Garden-Suites & Residence

I-39011 Lana - Meraner Land - Südtirol

St. Agathaweg 14

Tel. +39 0473 561485

[info@tiefenbrunn.it](mailto:info@tiefenbrunn.it)

[www.tiefenbrunn.it](http://www.tiefenbrunn.it)