



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.



## ZEIT FÜR AUSZEIT

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.

Bei Massagen, Kosmetikbehandlungen, Yoga und Meditation-Einheiten wünschen wir viel Freude!

Ihre Familie Baumgartner und Genetti

*im tiefenbrunn*  
[ZEIT FÜR AUSZEIT]

# 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, Telefonisch, via E-Mail oder direkt über unsere Webseite [www.tiefenbrunn.it](http://www.tiefenbrunn.it).

Im Tiefenbrunn | Garden-Suiten & Residenzen  
St. Agathaweg 14 | 39011 Lana  
Tel. +39 0473 561485 | [info@tiefenbrunn.it](mailto:info@tiefenbrunn.it)

Wir empfehlen, die gewünschten Behandlungen bereits vor Ihrer Anreise zu buchen.  
Stornierungen innerhalb 24 h vorher kostenlos.

## NEHMEN SIE SICH ZEIT FÜR SICH

Um die volle Behandlung zu genießen, bitten wir Sie rechtzeitig, im Wartebereich im UG zu warten. Eventuelle Verspätungen Ihrerseits werden von der Behandlungszeit abgezogen.

## DUSCHE

Eine Dusche, Pool- oder Saunabesuch vor der Behandlung bereitet Ihre Haut optimal vor. Die Muskeln werden erwärmt und dadurch lockerer, die Poren öffnen sich und die Pflege wird besser aufgenommen.

## BEKLEIDUNG

Kommen Sie im Bademantel mit Unterwäsche oder Badekleidung. Gerne stellen wir Einwegslips zur Verfügung. Bringen Sie keinerlei Wertsachen mit.

## GESUNDHEIT

Informieren Sie uns bitte bereits bei der Buchung über mögliche Beeinträchtigungen wie Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Schwangerschaft, Allergien oder kürzlich durchgeführte Operationen etc. Wir bitten Sie, Rücksprache mit ihrem Arzt zu halten, um unerwünschte Wirkungen vorzubeugen.

## BEZAHLUNG

Informationen über Produkte und Geschenke für Sie und Ihren Lieben zu Hause, erhalten Sie während der Behandlung oder an der Rezeption. Unsere Behandlungen und hochwertigen Produkte werden aufs Zimmer gebucht.

## SPA-BEREICH

- Hallenbad Indoor mit Whirlpool ca. 30° C
- Finnische Sauna ca. 85° C
- Dampfbad ca. 40° C
- Lichtdurchfluteter Ruheraum
- Räume für Massagen und Beauty-Anwendungen
- Heller Raum für Yoga

## ÖFFNUNGSZEITEN

Schwimmbad:	7.00 Uhr bis 21.00 Uhr
Sauna:	16.00 Uhr bis 21.00 Uhr
Frühstück:	7.30 Uhr bis 11.00 Uhr
Abendessen:	18.30 Uhr bis 21.00 Uhr
Bar:	ganztags geöffnet



## ZEIT FÜR PAKETE

### DETOX MIT YOGA UND HONIG

- Detox Yogastunde Privat 60 Minuten
- Grüner Smoothie Detox
- Honig DETOX 50 Minuten

ca. 110 min.                      125 €

### ZIRBEL INTENSIVE

steigert die Vitalität und stärkt das Immunsystem

- Leinenhandschuh-Peeling
- Zirbelstabreflexmassage
- Einölung
- Ganzkörperpackung aus Arnika, Distel und Zirbelkiefer

ca. 80 min.                      120 €

### AUSZEIT FÜR SCHÖNHEIT

Zarte Haut für Gesicht und Körper

- Ganzkörperpeeling
- Teilkörpermassage nach Wahl
- Gesicht: Reinigungsmilch, Peeling, Gesichtsmaske, Gesichtsmassage und Tagespflege.

ca. 80 min.                      120 €

### BERGKRÄUTER RITUAL

Dufterlebnis für Körper, Geist und Seele

- Aromainhalation
- Ganzkörper Kräuterpeeling
- Kräuterrelaxmassage mit integrierter fußreflexstimulierender Massage
- Kräutertee

ca. 80 min.                      110 €

### FREIER KOPF UND LEICHTE FÜßE

Auf Wolken gehen

- Aromainhalation
- Fußpeeling mit Bergsalz
- warme Fußkompressen
- Fußreflexstimulierende Massage
- Kastaniengel-Packung
- Kopf und Nackenmassage

ca. 50 min.                      75 €





## ZEIT FÜR GESICHTSBEHANDLUNGEN

### BIOZERTIFIZIERTE NATURKOSMETIK AUS SÜDTIROL

Mensch sein von der Wurzel bis zur Blüte. Der Mensch und die Natur bilden eine kraftvolle Einheit. Die vier Elemente, Wasser, Feuer, Luft und Erde, wohnen jedem Lebewesen inne. Diese unerschöpflichen Kraftquellen halten Körper, Geist und Seele in einer natürlichen Balance. Überwiegt eines dieser Elemente im menschlichen Körper, wirkt sich das unter anderen auch auf die Haut aus. Ziel von **Phyto Art** ist es mittels Heilpflanzen und Kristalle, dieses Gleichgewicht, wiederherzustellen. **Phyto Art** verleiht Wurzeln. Und Blüte.

**Phyto Art Cosmetics** wird in Südtirol entwickelt, hergestellt und von der Biokontrollstelle BDIH zertifiziert. Stark und entschlossen arbeiten wir für Qualität, Nachhaltigkeit, Wohlbefinden und höchstmögliche Wirksamkeit. Sie ist frei von PEC, Parabenen, Parfum, Farbstoffen, ohne Tierversuche und dermatologisch getestet. Unsere Verpackung ist zu 100 % recycelbar und zunehmend Plastik frei.

### PHYTO ART - BALANCE FACE CARE | INTENSIVE

Individuell der Haut für Sie und Ihn angepasst. Eine ganzheitliche Behandlung mit erlesenen Kräutern in Kombination mit einer besonderen Kristallmassagetechnik bringen die Haut in Balance und lassen die Haut erstrahlen. Duftkompressen, Reinigung, Hautdiagnostik, Peeling, Tiefenreinigung, Regulierung der Augenbrauen, Tonisieren und beruhigen, Aktivierende Schabmassage mit dem Kristall, Beruhigende Kristallmassage, Manuelle Massage, Serum, Individuelle Maske, Tiefenentspannung und Individuelle Tagespflege.

ca. 80 min. 95 €

### PHYTO ART - BALANCE FACE CARE | BASIC

Individuell der Haut für Sie und Ihn angepasst. Die Synergie aus einer nachhaltigen Pflege der Haut und der tiefenwirksamen Massage, aktivieren die Haut zur Selbstregeneration. Duftkompressen, Reinigung, Hautdiagnostik, Peeling, Tonisieren und beruhigen, Beruhigende Kristallmassage, Manuelle Massage, Serum, Individuelle Maske, Tiefenentspannung und Individuelle Tagespflege im Abschluss.

ca. 50 min. 78 €





## ZEIT FÜR GESICHTSBEHANDLUNGEN



### EXTRAS

Wimpern färben	20 €
Augenbrauen färben	15 €
Augenbrauen korrigieren	12 €
Depilation Oberlippe	10 €
Depilation Kinn	5 €



## ZEIT FÜR ZARTE HAUT

### KRÄUTER-PEELING

Ein sanft hautschonendes Kräutercreme-Peeling, für ein feines gepflegtes Hautbild. Die feingemahl- enen Weintraubentrester, Malve, Ringelblume, Brennnessel, Schachtelhalm und das Edelweiß, in der Emulsion, befreien die Haut von Hautschüp- pchen, versorgen sie mit Nährstoffen und pflegen sie nachhaltig. **Tipp:** Kombinieren Sie Ihr Peeling mit einer Massage.

ca. 20 min. 45 €

ca. 50 min. mit Teilkörper Massage 80 €

ca. 80 min. mit Ganzkörper Massage 120 €

### BERGSALZPEELING

Das Bergsalz versorgt die Haut mit Mineralstoffen und Spurenelementen, die den Säuren-Basen- Haushalt unterstützen. Durch die feine Struktur des Salzes, wird die Haut von ihren Schüp- pchen befreit und das hautpflegende Öl mit der Hagebutte und der Grapefruit, strafft und glättet das Bindegewebe. Ein wirkungsvoller Klassiker.

**Tipp:** Kombinieren Sie Ihr Peeling mit einer Mas- sage.

ca. 20 min. 42 €

ca. 50 min. mit Teilkörper Massage 80 €

ca. 80 min. mit Ganzkörper Massage 120 €

### ALPIN VITAL ZIRBEL ACTIV

Kraft für den Alltag. Das Leinenhandschuh-Peel- ing befreit die Haut von alten Schüppchen, steigert die Durchblutung und das Binde- gewebe wird aufnahmefähiger. Mit den Zirbel- stäben werden die Reflexpunkte am Rücken stimuliert und mit der anschließenden Mas- sage wird die Muskulatur entspannt. Die Pack- ung aus Arnika, Distel und Zirbelkiefer stei- gert die Vitalität und stärkt das Immunsystem.

ca. 80 min.

120 €

### PAKET: EINE KOMBINATION PEELING | MASSAGE | PACKUNGEN



## ZEIT FÜR ZARTE HAUT

### ZEIT FÜR HÄNDE UND FÜSSE

Ästhetische Maniküre	40 €
Ästhetische Pediküre	50 €
Nagellack	10 €

### ZEIT FÜR ENTHAARUNG

Ganzes Bein	40 €
Halbes Bein	30 €
Bikinizone	20 €
Achseln	15 €
Ganzer Arm	25 €
Halber Arm	15 €
Brust	25 €
Rücken	25 €
Oberlippen	10 €
Kinn	5 €



## ZEIT FÜR MASSAGE ERLEBNISSE MIT GEHEIMNISVOLLEN KRÄFTEN

### ZIRBEL ACTIV

Die Natur direkt am Körper spüren! Diese dynamische Massage, mit den speziellen Zirbelholzstäben und die aktivierende 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!

ca. 50 min. 78€

### KRÄUTER-RELAX-MASSAGE

Beruhigend & entspannend  
Dabei wird der ganze Körper mit traditionellen Massagetechniken massiert. Die entspannenden Eigenschaften der Südtiroler Kräuter 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. 78 €

### HONIG DETOX

Ziel unserer Detox Behandlung ist es Schlacken und Toxine mithilfe der besonderen Honigbehandlung, aus dem Bindegewebe zu lösen, welche die Versorgung stören und sich in einer eingeschränkten Beweglichkeit von Gelenken, Bandscheiben, Bänder, Sehnen und einer schlaffen spröden Haut zeigt. Durch die spezifische Kräutermischung aus Birke, Brennnessel, Schafgarbe, Löwenzahn usw., wird die Nieren-, Leber- und Darmtätigkeit angeregt und somit der Abtransport und die Ausscheidung der Schlackenstoffe unterstützt. Die speziellen Salze regulieren den Säure-Basenhaushalt im Körper, sodass dem Säureüberschuss entgegengewirkt wird. Zusätzlich verbessert die Magnesiummassage den Fettstoffwechsel, die Durchblutung und die Sauerstoffversorgung der Zellen. Dadurch wird der Energiestoffwechsel angeregt und das führt zu mehr Wohlbefinden und Vitalität.

ca. 50 min. 78 €







## ZEIT FÜR MASSAGE ERLEBNISSE MIT GEHEIMNISVOLLEN KRÄFTEN

### AROMAÖL MASSAGE

Erlebnisse mit Geheimnisvollen Kräften  
Die Aromaölmassage ist eine besonders wohltuende Variante der Ganzkörpermassage und wird individuell auf Sie abgestimmt. Die verwendeten Öle werden tief in die Haut einmassiert und stimulieren somit das gesamte System ihres Körpers. Jedes Öl und jede Ölmischung bringt seine ganz eigene Wirkung mit. So können Sie kurz vor Beginn entscheiden, welches Öl Ihnen im jetzigen Augenblick gerade gut tut.

Ganzkörpermassage ca. 50 min. 78 €  
Teilkörpermassage nach Wahl ca. 20 min. 45 €

### FUSSREFLEXZONEN-MASSAGE

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

ca. 20 min. 45 €  
ca. 50 min. mit Rückenmassage 78€

### RÜCKEN INTENSIVE

Eine intensive Behandlung für den beanspruchten Rücken. Die heiße Rolle nach Kneipp mit Kräutern, durchwärmt die Muskulatur und bereitet sie für die Massage vor. Die Schröpfkopfmassage, in Verbindung mit einer tiefgehenden Rückenmassage, löst Blockaden und regeneriert den Rücken. Die Kräutersalbe aus Dachwurz, Johanniskraut, Hopfen und Spitzweigerich entspannt die Muskulatur nachhaltig.

ca. 50 min. 78€





## ZEIT FÜR MASSAGE ERLEBNISSE MIT GEHEIMNISVOLLEN KRÄFTEN

### KLANGMEDITATIONEN

Erwachen 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, Kristallklangschalen und Gong...

Referentin: Elisabeth Troger

ca. 50 min. 20 € - Freitags 18.00 Uhr

### SPORTMASSAGE

Dehnen & Schröpfen  
Diese Massage eignet sich vor oder nach sportlichen Aktivitäten. Die Schröpfkopfmassage steigert die Durchblutung, dadurch werden alle Zellen besser mit Sauer- und Nährstoffen versorgt. Die anregende Massage mit dem speziellen Massageöl Sport Energia lockert die Muskulatur und diese wird mit speziellen Griffen gedehnt. Zur Regeneration der Muskulatur wird die Crema Erbe Sport mit Arnika, Distel und Rosskastanie verwendet. Fühl dich fit!

ca. 50 min.

78 €

### KLASSISCHE MASSAGE

Pflegende BIO-Öle werden mit sanftem bis mittlerem Druck einmassiert, lösen Blockaden und entspannen die Muskeln. Energie und Kraft können wieder ungehindert fließen und die Haut erstrahlt rosig und frisch.

Ganzkörpermassage ca. 50 min. 70 €

Teilkörpermassage nach Wahl ca. 20 min. 45 €





## 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 Yoga-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 Yoga-Inhalt – auch für 2 Personen.

60 min. 50 €

### 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 RETREAT IM TIEFENBRUNN

Für ein paar Tage eine Auszeit bei uns genießen. Yoga in Kombination mit Wandern, Wellness, Ayurveda oder Musik – all das ist bei uns möglich!

Informieren Sie sich über die aktuellen Yoga Retreats auf unserer Webseite [www.tiefenbrunn.it](http://www.tiefenbrunn.it)



## ZEIT FÜR MASSAGE ERLEBNISSE MIT GEHEIMNISVOLLEN KRÄFTEN

### 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 wohl-tuende 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. 78 €

### ERLEBE DIE KRAFT DER KLÄNGE

#### Klangmeditation Einzeln, als Paar oder in der Gruppe

Lausche dem Klang der Stille und lass dich von der Magie tibetischer Klänge verzaubern. Tauche ein in eine Welt der Ruhe und Gelassenheit und erlebe eine Meditation, die dich tief in deinem Inneren berühren wird. Die tibetische Klangmeditation ist eine einzigartige Erfahrung, die dich mit neuer Energie und Inspiration erfüllen wird. Erlebe die heilende Kraft der Klänge und finde deine innere Mitte!

ca. 50 min. 60 € - 1 Person | 100 € - 2 Personen  
auf Anfrage auch in der Gruppe möglich

### AYURVEDA ABYHANGA

Die traditionelle Ölmassage mit liebenden Händen wird in Indien auch „König der Massagen“ genannt. Bei dieser sanften Ganzkörpermassage mit warmem 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. 85 €

ca. 50 min. 80 €





*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  
www.tiefenbrunn.it