



HOTEL ST.VEIT

ALPENWELLNESS

★ ★ ★

Alpenwellness



### Terminstornierungen

Im Falle einer Stornierung bitten wir Sie, uns dies mindestens 24 Stunden vor Ihrem gebuchten Termin mitzuteilen. Ansonsten werden 80 % des Behandlungspreises verrechnet.

### Cancellazione appuntamenti

In caso di annullamento, vi preghiamo di avvisarci almeno 24 ore prima della data fissata. In caso contrario, vi sarà addebitato l'80% del costo del trattamento.

### Appointment cancellation

We kindly ask you to cancel your appointment with at least 24 hours' notice. Otherwise, we charge 80% of the booked treatment price.

### Platz für Ihre Wünsche, Fragen und Notizen

Sie haben Fragen zu verschiedenen Behandlungen? Wir helfen Ihnen gerne weiter und beraten Sie persönlich! Damit Sie nichts vergessen, können Sie hier Ihre Fragen aufschreiben und Ihre Behandlungstermine notieren.

### Spazio ai vostri desideri, quesiti e appunti

Avete domande sui vari trattamenti? Saremo lieti di fornirvi una consulenza personalizzata! Se lo desiderate, potete usare questo spazio per annotare le vostre domande e gli orari dei trattamenti prenotati.

### Space for your wishes, questions, and comments

Do you have any questions about our treatments? We are happy to offer you our personal advice! Feel free to write down your questions and treatment appointments in the space provided below.



.....  
.....  
.....

### Massagen

Massaggi  
Massages ..... 04

### Gesichtsbehandlungen

Trattamenti viso  
Facial treatments ..... 10

### Bäder und Körperbehandlungen

Bagni e trattamenti corpo  
Baths and body treatments ..... 14

### Kosmetikbehandlungen

Trattamenti cosmetici  
Cosmetic treatments ..... 16

### Sauna

Sauna  
Sauna ..... 18



# GANZHEITLICHES WOHLGEFÜHL

Benessere completo | All-round wellness

Im Alpenwellness Hotel St. Veit bieten wir Ihnen ein vielfältiges und abwechslungsreiches Wellnessprogramm. Entspannende Bäder, reinigende Peelings, angenehme Massagen, erfrischende Gesichtsbearbeitungen, aber auch verschiedene Kosmetikbehandlungen stehen auf der Tagesordnung. Unsere Bergdorfsauna verfügt über verschiedene Saunen und Ruheräume. Entspannung steht hier an erster Stelle. Nehmen Sie sich eine kleine Auszeit und lassen Sie die Ruhe und die Kraft unserer Wellnessoase auf sich wirken!

---

Nehmen Sie sich Zeit, die schönen Dinge des Lebens zu genießen!

Erleben Sie besondere Momente der Entspannung und Augenblicke der Ruhe in unserer Wellnessoase. Wir freuen uns darauf, Sie verwöhnen zu dürfen.

Das Wellness- & Beautyteam des St. Veit

All'Alpenwellness Hotel St. Veit vi offriamo un program ma wellness ricco e vario che comprende bagni rilassanti, peeling purificanti, piacevoli massaggi e trattamenti viso rivitalizzanti, oltre a una varietà di trattamenti cosmetici. La sauna dei popoli di montagna vi attende con diverse saune e aree relax per un'esperienza di puro benessere. Prendetevi una piccola pausa per immergervi nell'atmosfera rigenerante della nostra oasi wellness!

---

Prendetevi tempo per godervi la vita!

Concedetevi momenti speciali di relax nella quiete della nostra oasi wellness. Non vediamo l'ora di potervi viziare.

Il team wellness e beauty del St. Veit

Relaxation comes first at the Alpenwellness Hotel St. Veit. Our mountain village sauna area features a variety of different saunas and relaxation zones. We have devised a wide range of spa pleasures for you, including relaxing baths, purifying scrubs, soothing massages, refreshing facials, and a variety of cosmetic treatments. Take a break and enjoy an invigorating experience in the cosy peace and quiet of our spa!

---

Take time to enjoy life's pleasures!

Treat yourself to enjoyable experiences in the soothing atmosphere of our peaceful spa area – we look forward to pampering you.

The St. Veit  
Spa & Beauty Team



# MASSAGEN

Massaggi | Massages

## **Klassische Ganzkörpermassage**

Durch die Ganzkörpermassage werden Verspannungen gelöst, Muskeln gelockert, die Durchblutung angeregt und das allgemeine Wohlbefinden verbessert. Die Massage wird voll und ganz auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmt.

Ca. 50 Min. .... 69,00 Euro

## **Teilmassage**

Die Teilmassage dient der Lockerung einzelner Teilbereiche der Muskulatur, wie etwa der Beine oder des Rückens.

Ca. 25 Min. .... 39,00 Euro

## **Massaggio classico completo**

Grazie a questo massaggio le tensioni si sciolgono, i muscoli si rilassano, la circolazione sanguigna viene stimolata, migliorando così anche il benessere generale. Il massaggio viene personalizzato in base alle vostre esigenze.

Circa 50 min. .... 69,00 euro

## **Massaggio parziale**

Il massaggio parziale serve a rilassare singole parti della muscolatura, come ad esempio gambe o schiena.

Circa 25 min. .... 39,00 euro

## **Classic full-body massage**

With the full-body massage, tensions are eased, muscles are loosened, blood circulation is stimulated, and your overall state of well-being is improved. The massage is fully tailored to your needs.

Approx. 50 min. .... 69.00 euros

## **Partial massage**

The partial massage serves to relax the muscles in specific parts of the body, for example, your legs or back.

Approx. 25 min. .... 39.00 euros



### **Gesichts- und Nackenmassage**

Diese Massage löst Verspannungen Ihrer Gesichtsmuskulatur und strafft die Gesichtszüge.

Ca. 25 Min. .... 39,00 Euro

### **Massaggio viso e collo**

Questo massaggio scioglie le tensioni muscolari e tonifica la pelle del vostro viso.

Circa 25 min. .... 39,00 euro

### **Face and neck massage**

This massage releases tension in your facial muscles and tones up the facial features.

Approx. 25 min. .... 39.00 euros

### **Stoneman-Sportmassage mit Arnika**

Die Sportmassage wirkt entspannend und zugleich belebend für Rücken und Beine.

Ca. 40 Min. .... 59,00 Euro

### **Massaggio sportivo Stoneman con arnica**

Questo massaggio per gambe e schiena è particolarmente rilassante e tonificante.

Circa 40 min. .... 59,00 euro

### **Stoneman sports massage with arnica**

This back and leg massage has relaxing and invigorating effects.

Approx. 40 min. .... 59.00 euros

### **Vitalpina® Wohlfühlmassage**

Beinmassage mit Wacholderöl, das dank seiner regenerierenden und durchblutungsfördernden Wirkung den Beinen ihre Leichtigkeit zurückgibt.

Ca. 25 Min. .... 42,00 Euro

### **Massaggio Vitalpina®**

Massaggio alle gambe con olio di ginepro dalle proprietà rigeneranti che stimola la circolazione sanguigna regalando alle vostre gambe una sensazione di leggerezza.

Circa 25 min. .... 42,00 euro

### **Vitalpina® feel-good massage**

Leg massage with juniper oil, which has special regenerating properties and stimulates blood circulation, restoring lightness to your legs.

Approx. 25 min. .... 42.00 euros

### **Vitalpina®-Ganzkörper- massage mit Wacholder- Apfel-Extrakt**

Die Ganzkörpermassage führt zu Tiefenentspannung und pflegt Ihre Haut auf angenehme Weise. Verwöhnen Sie Ihren Körper und genießen Sie ein wunderbares Gefühl von innerem Wohlbefinden.

Ca. 50 Min. .... 76,00 Euro

### **Massaggio Vitalpina® completo con estratto di ginepro e mela**

Questo massaggio corpo completo dona una sensazione di rilassamento profondo e lascia la vostra pelle piacevolmente idratata. Coccolate il vostro corpo e ritrovate la pace dei sensi.

Circa 50 min. .... 76,00 euro

### **Vitalpina® full-body massage with juniper- and apple extract**

This full-body massage induces deep relaxation and gently nourishes the skin. Pamper your body and enjoy a wonderful sensation of well-being.

Approx. 50 min. .... 76.00 euros

### **Rückenmassage mit Honig**

Honig wirkt entgiftend, heilend und reinigend. Durch die Honigmassage wird eine Lockerung der Muskeln und eine Auflösung der Verklebung im Bindegewebe erreicht. Es werden Schlackenstoffe ausgeschieden; gleichzeitig wird die Haut durch die Wirkung des Honigs mit Mineralstoffen und Vitaminen angereichert.

Ca. 40 Min. .... 62,00 Euro

### **Massaggio alla schiena al miele**

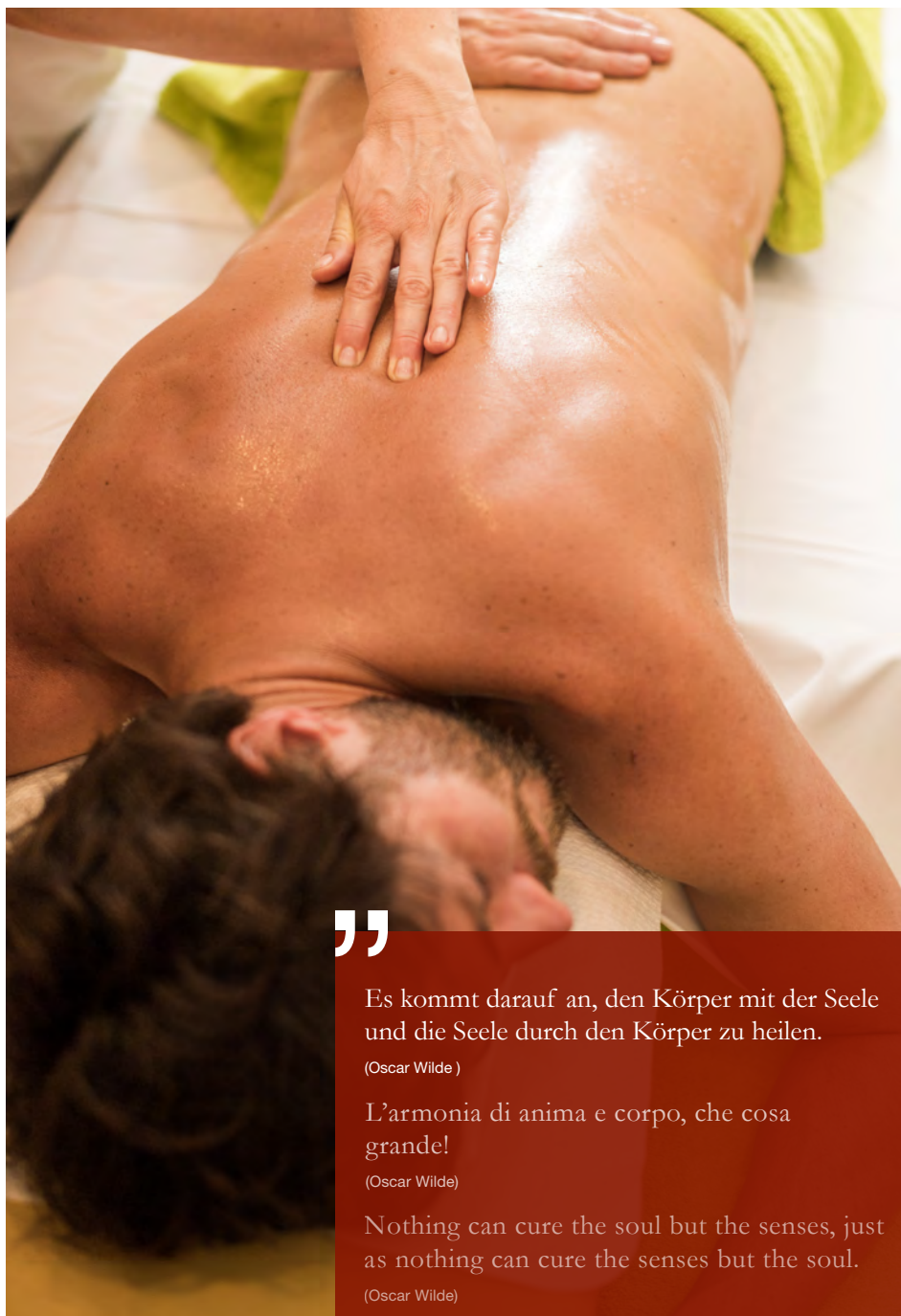
Questo massaggio scioglie le tensioni muscolari e le contratture ai tessuti connettivi della schiena. Grazie all'effetto depurativo, curativo e lenitivo del miele le tossine vengono eliminate e la pelle viene nutrita con vitamine e minerali.

Circa 40 min. .... 62,00 euro

### **Back massage with honey**

Honey is a cleansing, detoxifying and healing powerhouse. This honey massage relaxes the muscles and dissolves tightness in your connective tissue. Waste products are eliminated and, at the same time, the skin is enriched with minerals and vitamins of the honey itself.

Approx. 40 min. .... 62.00 euros



”

Es kommt darauf an, den Körper mit der Seele  
und die Seele durch den Körper zu heilen.

(Oscar Wilde)

L'armonia di anima e corpo, che cosa  
grande!

(Oscar Wilde)

Nothing can cure the soul but the senses, just  
as nothing can cure the senses but the soul.

(Oscar Wilde)



### **Kräuterstempelmassage**

Ausgewählte Kräuter von höchster Qualität bringen Ihren Körper in ein harmonisches Gleichgewicht. Die mit Dampf erhitzten Kräuterstempel fördern die Durchblutung, wirken entspannend und aktivieren den Stoffwechsel.

Ca. 40 Min. .... 65,00 Euro

### **Dorsalis**

Die spezielle Rückenmassage löst Blockaden in Ihrem Körper. Eine besondere Wärmebehandlung und Schröpfgläser verhelfen zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden.

Ca. 50 Min. .... 71,00 Euro

### **Bruss-Massage**

Die zarte, energetische Rückenmassage führt zu einer Streckung der Wirbelsäule. Bei der Behandlung mit Johanniskrautblütenöl erfahren Sie tiefe Entspannung. Körperliche und seelische Blockaden werden gelöst.

Ca. 40 Min. .... 57,00 Euro

### **Vital-Stone-Massage**

Mithilfe warmer Basaltsteine und ätherischer Öle werden Verspannungen und energetische Blockaden gelöst. Ein faszinierendes Ritual für körperliches und geistiges Wohlbefinden.

Ca. 75 Min. .... 105,00 Euro

### **Massaggio con tamponi di erbe aromatiche**

Con le erbe selezionate di altissima qualità, il vostro corpo raggiungerà la completa armonia. Il vapore caldo dei tamponi alle erbe aromatiche stimola la circolazione, rilassa e riattiva il metabolismo.

Circa 40 min. .... 65,00 euro

### **Dorsalis**

Questo trattamento speciale per la schiena scioglie le contratture. Un particolare trattamento termico e l'impiego di coppette in vetro aiutano a raggiungere un particolare benessere.

Circa 50 min. .... 71,00 euro

### **Massaggio Bruss**

Un massaggio alla schiena delicato ed energizzante che distende la colonna vertebrale. Questo trattamento con olio di fiori d'iperico regala una sensazione di profondo rilassamento e scioglie le tensioni fisiche e mentali.

Circa 40 min. .... 57,00 euro

### **Vital Stone Massage**

Un affascinante rituale per il benessere di corpo e mente. Con l'aiuto di pietre basaltiche calde e di oli essenziali, si sciolgono le tensioni e i blocchi energetici.

Circa 75 min. .... 105,00 euro

### **Massage with aromatic herb packs**

High-quality select herbs provide harmony and balance for the body. The steam-heated aromatic herb packs stimulate blood circulation, inducing relaxation and activating metabolism.

Approx. 40 min. .... 65.00 euros

### **Dorsalis**

This special back treatment loosens contractures. A specific heat treatment paired with cupping helps achieve a state of physical and mental well-being.

Approx. 50 min. .... 71.00 euros

### **Bruss massage**

A particularly energetic yet gentle back massage that stretches the spine. This treatment, which includes use of St. John's Wort flower oil, helps achieve a state of deep relaxation and clears physical and mental blockages.

Approx. 40 min. .... 57.00 euros

### **Vital stone massage**

A fascinating ritual for the well-being of the body and mind. Tensions and energy blockages are dissolved through a combination of hot basalt stones and essential oils.

Approx. 75 min. ... 105.00 euros



**Gesichts- und Rücken-  
massage mit Lavasteinstiften**

Kombinierte Gesichts- und Rückenmassage, die dank der Hilfe von Vulkansteinen und manueller Massage auf eine tiefe Muskelentspannung abzielt.

Ca. 50 Min. .... 71,00 Euro

**Massaggio viso e schiena  
con pietre laviche**

Grazie all'azione combinata di pietre vulcaniche e tecniche di massaggio manuale, questo massaggio rilassa i muscoli del viso e della schiena in profondità.

Circa 50 min. .... 71,00 euro

**Face and back massage  
with volcanic stones**

Combined face and back manual massage for deep muscle relaxation with volcanic stones.

Approx. 50 min. .... 71.00 euros

**Romantic-Candle-Massage**

Umgeben von brennenden Kerzen wird man mit deren lauwarmem Wachs massiert, das sanft auf den Körper gegossen wird. Alle fünf Sinne werden angeregt und das Ergebnis ist ein Gefühl totaler körperlicher und geistiger Entspannung.

Ca. 50 Min. .... 73,00 Euro

**Massaggio Romantic Candle**

Circondati da candele accese, si viene massaggiati con la cera tiepida che viene versata sul corpo. Un massaggio che stimola tutti e cinque i sensi e dona una sensazione di totale rilassamento fisico e mentale.

Circa 50 min. .... 73,00 euro

**Romantic candle massage**

Surrounded by burning candles, you are massaged with their lukewarm wax, which is gently poured onto your body. All five senses are stimulated, and the result is a feeling of total physical and mental relaxation.

Approx. 50 min. .... 73.00 euros





# GESICHTS- BEHANDLUNGEN

Trattamenti viso | Facial treatments

## Pure Skin

Diese besondere Gesichtsbehandlung wirkt klärend, mattierend und versorgt strapazierte Haut mit Feuchtigkeit. Ein spezielles Kürbisenzym glättet die Haut. Die glänzenden Hautpartien werden mit edlem Puder mattiert.

Ca. 50 Min. .... 70,00 Euro

## Pure Skin

Questo trattamento speciale ha effetti purificanti e opacizzanti e idrata la pelle irritata. Lo speciale enzima della zucca ha un effetto levigante, mentre la cipria opacizza la pelle lucida.

Circa 50 min. .... 70,00 euro

## Pure skin

This special treatment clarifies, mattifies, and moisturises stressed skin. A special pumpkin enzyme smoothes the skin. The shiny skin areas are mattified with a fine powder.

Approx. 50 min. .... 70.00 euros

## Emozioni Plus

Die samtig weiche Creme beruhigt selbst empfindlichste Haut, die durch die rote Tonerde in der Maske regeneriert wird und dadurch frisch und klar erstrahlt.

Ca. 50 Min. .... 78,00 Euro

## Emozioni Plus

La crema dalla texture morbida e vellutata lenisce anche le pelli più sensibili. L'argilla rossa contenuta nella maschera rigenera la pelle e la rende fresca e luminosa.

Circa 50 min. .... 78,00 euro

## Emozioni plus

A soft and velvety cream that soothes even the most sensitive skin. The red clay contained in the mask regenerates the skin, making it fresh and radiant.

Approx. 50 min. .... 78.00 euros



### **Primissima**

Hautregenerierende Behandlung mit Fruchtsäure

Ca. 50 Min. .... 95,00 Euro

### **Primissima**

Trattamento rigenerante con acidi della frutta.

Circa 50 min. .... 95,00 euro

### **Primissima**

Regenerating skin treatment with fruit acid.

Approx. 50 min. .... 95.00 euros

### **Linea Vitamina C energizzante**

Der nährstoffreiche Saft südalienischer Blutorange und die energetisierende Wirkung japanischer Yuzu-Mandarinen lassen Ihre Haut erstrahlen.

Ca. 50 Min. .... 85,00 Euro

### **Linea Vitamina C energizzante**

Il succo delle arance rosse coltivate nel sud Italia, ricco di sostanze nutritive, e le proprietà energizzanti del mandarino giapponese yuzu donano alla vostra pelle un aspetto luminoso.

Ca. 50 min. .... 85,00 euro

### **Linea Vitamina C energizzante**

Blood orange juice from southern Italy, rich in nutrients, combined with the energising properties of Japanese yuzu mandarin oranges bring true radiance back into your skin.

Approx. 50 min. .... 85.00 euros

### **Delay Infinity**

Eine Kombination aus reichhaltigen Wirkstoffen mildert die Zeichen der Hautalterung höchst effektiv. Eine Lifting-Massage für Gesicht, Hals und Dekolleté sorgt für ein überzeugendes Behandlungsergebnis.

Ca. 50 Min..... 89,00 Euro

### **Delay Infinity**

Una ricca combinazione di principi attivi attenua visibilmente i segni dell'invecchiamento cellulare. Provate sulla vostra pelle i risultati di questo efficace massaggio lifting a viso, collo e décolleté.

Ca. 50 min.....89,00 euro

### **Delay infinity**

A rich combination of active ingredients effectively mitigates the signs of skin ageing. A very effective lifting massage for the face, neck, and décolleté.

Approx. 50 min.....89.00 euros

### **Intense Age Care**

Die einzigartige Behandlung mit hochwertigen Produkten sorgt für einen frischen strahlenden Teint. Falten werden gemildert. Die Haut wird sichtbar geglättet und von Umweltschadstoffen befreit.

Ca. 50 Min. .... 95,00 Euro

### **Intense Age Care**

Questo trattamento unico con prodotti di eccellente qualità dona un colorito fresco e radioso. Le rughe vengono ridotte, la pelle appare visibilmente distesa e libera dalle sostanze inquinanti.

Ca. 50 min. .... 95,00 euro

### **Intense age care**

This unique treatment with high-quality products provides a fresh, radiant complexion. Wrinkles are reduced. The skin is visibly smoothed and freed of environmental pollutants.

Approx. 50 min. .... 95.00 euros

### **Bio+**

Die wohltuende Anti-Aging-Behandlung auf Basis von hochwertigen und zertifizierten biologischen und veganen Produkten nährt die Haut und schützt sie vor negativen Umwelteinflüssen.

Ca. 50 Min. .... 88,00 Euro

### **Bio+**

Questo trattamento anti-age a base di prodotti bio e vegani di altissima qualità nutre la pelle e la protegge dagli agenti atmosferici.

Ca. 50 min. .... 88,00 euro

### **Bio+**

This soothing anti-ageing treatment based on high-quality, certified-organic, and vegan products nourishes the skin and protects it from environmental damage.

Approx. 50 min. .... 88.00 euros

### **7515 Eyes Touch**

Die Müdigkeit rund um die Augen verschwindet und der Blick wird anziehend und frisch. Fältchen, Schwellungen und Augenringe werden gemildert.

Ca. 30 Min. .... 62,00 Euro

### **7515 Eyes Touch**

Dite addio a un contorno occhi dall'aspetto stanco e sfoggiate uno sguardo vivace e seducente. Questo trattamento riduce rughe, gonfiore e occhiaie.

Ca. 30 min. .... 62,00 euro

### **7515 eye treatment**

Removes signs of tiredness around the eyes, giving you a fresh and attractive look. Wrinkles, puffiness, and dark circles are reduced.

Approx. 30 min. .... 62.00 euros

### **7515 Superior Touch**

Die exklusive Anti-Aging-Behandlung belebt und stärkt die Haut. Das Resultat: eine glatte Haut und sichtbar gestraffte Gesichtskonturen.

Ca. 75 Min. .... 120,00 Euro

### **7515 Superior Touch**

L'esclusivo trattamento anti-age riattiva e rinforza il tessuto cellulare, regalando una pelle vellutata e visibilmente più soda.

Ca. 75 min. .... 120,00 euro

### **7515 superior touch**

This exclusive anti-ageing treatment invigorates and strengthens the skin. The result: smooth and visibly tightened facial contours.

Approx. 75 min. .. 120.00 euros

### **Bioptron-Lichttherapie**

Diese Behandlung regt die Selbstheilungskräfte der Haut an, stärkt das Immunsystem und fördert die Durchblutung und die Zellerneuerung. Fältchen werden gemindert, Schmerzen reduziert und Massagen und kosmetische Behandlungen intensiviert.

Ca. 1 Min. .... 1,50 Euro

### **Fototerapia Bioptron**

Questo trattamento stimola i processi rigenerativi della pelle, rafforza il sistema immunitario, migliora la circolazione sanguigna e favorisce il rinnovamento cellulare. Le rughe vengono ridotte, i dolori alleviati, intensificando l'effetto dei massaggi e dei trattamenti cosmetici.

Ca. 1 min. .... 1,50 euro

### **Bioptron light therapy**

This treatment stimulates the skin's self-healing powers, strengthens the immune system, and promotes blood circulation and cell renewal. Wrinkles are diminished, pain is reduced, and massages and cosmetic treatments are intensified.

Approx. 1 min. .... 1.50 euros

### **Kryo-Thermo-Behandlung und Kryolipolyse mit qmd® Sélène**

Ästhetik-Lösungen für das Wohlbefinden und die Gesundheit des Körpers für Frauen und Männer jeden Alters. Gegen Zellalterung, für Face-Lifting und Faltenreduktion und wirksame Reduzierung lokaler Fettdepots, Cellulite-Behandlung, Drainage und Gewebestraffung.

ab 20,00 Euro  
(Preis abhängig von der Art der Behandlung)

### **Trattamento crio e termo e criolipolisi con qmd® Sélène**

Trattamenti estetici per il benessere e la salute del corpo di donne e uomini di tutte le età. Indicato contro l'invecchiamento cellulare, come lifting facciale, per ridurre le rughe e i depositi adiposi localizzati, combattere gli inestetismi della cellulite, drenare e tonificare i tessuti.

A partire da 20,00 euro  
(prezzo variabile in base al tipo di trattamento )

### **Cryo-thermal treatment and cryolipolysis with qmd® Sélène**

Aesthetic solutions for the well-being and health of the body for women and men of all ages. Works against cell ageing and for face lifting and wrinkle reduction. It is effective in the reduction of localised fat deposits, cellulite treatment, drainage, and tissue tightening.

From 20.00 euros  
(Price depends on the type of treatment)



# BÄDER UND KÖRPERBEHANDLUNGEN

Bagni e trattamenti corpo | Baths and body treatments

## **Körperbehandlungen und Packungen**

Alle Behandlungen werden  
in der Vitalis-Dampfwanne  
durchgeführt.

## **Trattamenti corpo e impacchi**

Questi trattamenti vengo-  
no eseguiti nella vasca di  
vapore Vitalis.

## **Body treatments and wraps**

All treatments are  
carried out in the Vitalis  
steam tub.

### **Anti Age Körperpackung**

Ca. 25 Min. .... 39,00 Euro

### **Impacco corpo Anti Age**

Ca. 25 min. .... 39,00 euro

### **Anti-ageing body wrap**

Approx. 25 min. .... 39,00 euros

### **Feuchtigkeitsspendende Körperpackung**

Ca. 25 Min. .... 39,00 Euro

### **Impacco corpo idratante**

Ca. 25 min. .... 39,00 euro

### **Moisturising body wrap**

Approx. 25 min. .... 39,00 euros

### **Hautberuhigende Körperpackung**

Ca. 25 Min. .... 39,00 Euro

### **Impacco corpo lenitivo**

Ca. 25 min. .... 39,00 euro

### **Skin soothing body wrap**

Approx. 25 min. .... 39,00 euros

### **Sport- und Vitalispackung vor und nach sportlichen Aktivitäten**

Ca. 25 Min. .... 39,00 Euro

### **Impacco sportivo e rivitalizzante prima e dopo l'attività sportiva**

Ca. 25 min. .... 39,00 euro

### **Sport and Vitalis wrap (before and after sporting activities)**

Approx. 25 min. .... 39,00 euros

### **Detoxifying Packung mit alpinem Fango gegen Cellulitis**

Ca. 25 Min. .... 39,00 Euro

### **Impacco detox al fango alpino anticellulite**

Ca. 25 min. .... 39,00 euro

### **Detoxifying wrap with Alpine fango for cellulite**

Approx. 25 min. .... 39,00 euros

### **Heupackung mit hochwer- tigem Heu gegen Rücken- und Gelenkschmerzen**

Ca. 25 Min. .... 39,00 Euro

### **Impacco con fieno pregiato contro il mal di schiena e i dolori alle articolazioni**

Ca. 25 min. .... 39,00 euro

### **Hay wrap with high-quality hay for back and joint pain**

Approx. 25 min. .... 39,00 euros



**Packung nach Wahl  
mit Teilmassage**

Ca. 50 Min. .... 70,00 Euro

**Impacco a scelta  
con massaggio parziale**

Ca. 50 min. .... 70,00 euro

**Wrap of your choice  
with partial massage**

Approx. . 50 min. .. 70,00 euros

**Packung nach Wahl  
mit Vollmassage**

Ca. 70 Min. .... 98,00 Euro

**Impacco a scelta  
con massaggio completo**

Ca. 70 min. .... 98,00 euro

**Wrap of your choice  
with full massage**

Approx. 70 min. .... 98,00 euros

**Glättendes und  
entschlackendes Peeling**

Ca. 25 Min. .... 47,00 Euro

**Peeling esfoliante  
e purificante**

Ca. 25 min. .... 47,00 euro

**Smoothing and  
purifying exfoliation**

Approx. 25 min. .... 47,00 euros

**Vitalpina® Heupeeling  
mit Aprikosen**

Ca. 75 Min. .... 95,00 Euro

**Peeling al fieno Vitalpina®  
con albicocche**

Ca. 75 min. .... 95,00 euro

**Vitalpina hay  
exfoliation with apricot**

Approx. 75 min. .... 95,00 euros



Ein entspannter Mensch ist ein gesunder Mensch. (Chinesisches Sprichwort)

Una persona rilassata è una persona sana. (Proverbio cinese)

A relaxed person is a healthy person. (Chinese proverb)





# KOSMETIK- BEHANDLUNGEN

Trattamenti cosmetici | Cosmetic treatments

## **Augenbrauen und Wimpern**

### **Wimpern färben**

Ca. 15 Min. .... 19,00 Euro

In Kombination mit einer  
Gesichtsbehandlung

..... + 15,00 Euro

### **Augenbrauen färben**

Ca. 15 Min. .... 19,00 Euro

In Kombination mit einer  
Gesichtsbehandlung

..... + 15,00 Euro

### **Augenbrauenkorrektur**

Ca. 30 Min. .... 20,00 Euro

## **Sopracciglia e ciglia**

### **Colorazione ciglia**

Ca. 15 min. .... 19,00 euro

in combinazione con  
un trattamento viso

..... + 15,00 euro

### **Colorazione sopracciglia**

Ca. 15 min. .... 19,00 euro

in combinazione con  
un trattamento viso

..... + 15,00 euro

### **Correzione sopracciglia**

Ca. 30 min. .... 20,00 euro

## **Eyebrows and eyelashes**

### **Eyelash tint**

Approx. 15 min. .... 19,00 euros

In combination  
with facial treatment

..... + 15,00 euros

### **Eyebrow tint**

Approx. 15 min. .... 19,00 euros

In combination  
with facial treatment

..... + 15,00 euros

### **Eyebrow correction**

Approx. 30 min. .... 20,00 euros

## **Maniküre und Pediküre**

### **Maniküre mit kleiner Handmassage**

Ca. 30 Min. .... 38,00 Euro

### **Maniküre mit Peeling, Packung und Handmassage**

Ca. 60 Min. .... 55,00 Euro

### **Paraffinbad für Hände oder Füße**

Ca. 20 Min. .... 26,00 Euro

## **Manicure e pedicure**

### **Manicure con breve massaggio mani**

Ca. 30 min. .... 38,00 euro

### **Manicure con peeling, impacco e massaggio mani**

Ca. 60 min. .... 55,00 euro

### **Bagno alla paraffina per mani o piedi**

Ca. 20 min. .... 26,00 euro

## **Manicure and pedicure**

### **Manicure with short hand massage**

Approx. 30 min. .... 38,00 euros

### **Manicure incl. hand scrub, wrap, and massage**

Approx. 60 min. .... 55,00 euros

### **Paraffin hand- or foot bath**

Approx. 20 min. .... 26,00 euros



”

Das höchste aber von allen Gütern  
ist der Frauen Schönheit. (Friedrich Schiller)

Vera regina è solamente la bellezza  
femminile. (Friedrich Schiller)

The greatest of all goods is the  
beauty of women. (Friedrich Schiller)

**Pediküre mit Fußbad und  
kleiner Massage**

Ca. 60 Min. .... 49,00 Euro

**Nagellack Hände oder Füße**

Ca. 15 Min. .... 10,00 Euro

**Epilation**

**Oberlippe oder Kinn**

Ca. 15 Min. .... 15,00 Euro

**Achseln**

Ca. 15 Min. .... 15,00 Euro

**Brust oder Rücken**

Ca. 30 Min. .... 30,00 Euro

**Bikinizone**

Ca. 15 Min. .... 18,00 Euro

**Unterschenkel**

Ca. 30 Min. .... 27,00 Euro

**Gesamtes Bein**

Ca. 45 Min. .... 41,00 Euro

**Pedicure con pediluvio e  
breve massaggio**

Ca. 60 min. .... 49,00 euro

**Smalto mani o piedi**

Ca. 15 min. .... 10,00 euro

**Epilazione**

**Labbro superiore o mento**

Ca. 15 min. .... 15,00 euro

**Ascelle**

Ca. 15 min. .... 15,00 euro

**Petto o schiena**

Ca. 30 min. .... 30,00 euro

**Zona bikini**

Ca. 15 min. .... 18,00 euro

**Mezza gamba**

Ca. 30 min. .... 27,00 euro

**Gamba completa**

Ca. 45 min. .... 41,00 euro

**Pedicure incl. foot bath and  
short massage**

Approx. 60 min. .... 49,00 euros

**Nail polish for hands or feet**

Approx. 15 min. .... 10,00 euros

**Epilation**

**Upper lip or chin**

Approx. 15 min. .... 15,00 euros

**Underarms**

Approx. 15 min. .... 15,00 euros

**Back or chest**

Approx. 30 min. .... 30,00 euros

**Bikini zone**

Approx. 15 min. .... 18,00 euros

**Half leg**

Approx. 30 min. .... 27,00 euros

**Full leg**

Approx. 45 min. .... 41,00 euros





# ST. VEITS BERGDORFSAUNA

La sauna dei popoli di montagna del St. Veit  
St. Veit's mountain village sauna

- Finnische Zirbelholz-Sauna (90° C) mit automatischem Aufguss
- Tiroler Bio-Sauna (65° C) mit Sitzecke
- Türkisches Dampfbad (45° C)
- Infrarotkabine für zwei Personen
- Wasserfall mit „Kneipp-Bachl“
- Tropendusche
- Selchküche zum Relaxen
- Freiluft-Ruheraum auf der Liegewiese (ca. 200 m<sup>2</sup>)
- Sauna finlandese in legno di cirmolo (90° C) con gettata di vapore automatica
- Biosauna tirolese (65° C) con panca ad angolo
- Bagno turco (45° C)
- Cabina a infrarossi per due persone
- Cascata con ruscello Kneipp
- Doccia nebulizzante
- Ex-affumicatoio per rilassarsi
- Area relax all'aria aperta sul prato (circa 200 m<sup>2</sup>)
- Swiss stone pine Finnish sauna (90°C) with automatic infusion
- Tyrolean bio sauna (65°C) with corner seating arrangement
- Turkish steam bath (45°C)
- Infrared cabin for 2 people
- Waterfall with “Kneipp stream”
- Tropical shower
- Smokehouse relaxing area
- Outdoor chill-out zone in the sunbathing area (approx. 200m<sup>2</sup>)

## Unsere Saunatipps für Sie

Ein Saunagang ist gut für die Gesundheit. Die Dampfsauna und die Kabinen mit Feuchtigkeit übersättigter Raumluft wirken hauptsächlich auf die Atemwege und Schleimhäute. Sie erlangen in Verbindung mit den eingesetzten Aromen und Ölen eine antibakterielle und den Stoffwechsel anregende Wirkung. Die Wechselwirkung von Wärme- und Kältereizen fördert die Durchblutung der Haut und der Schleimhäute, trainiert sanft das Herz-Kreislauf-System und beeinflusst die Anpassung von Blutdruck und -verteilung, steigert die Abwehr gegen Infekte, dient der Hautreinigung und Zellneubildung und wirkt entspannend auf Psyche und Muskulatur. Außerdem hat der Besuch in Feuchtkabinen eine merklich verschönernde Wirkung. Insbesondere in Kombination mit Peelings und rückfettenden Maßnahmen werden die obersten Hautschichten verjüngt und gepflegt. Nach dem Saunagang empfehlen sich eine lauwarme Dusche und ausgiebiges Nachruhen.

## I nostri consigli per la sauna

Il bagno turco e le cabine con aria satura di vapore svolgono azione benefica soprattutto sulle vie respiratorie e le mucose e, se abbinati all'impiego di sostanze aromatiche e oli essenziali, producono un effetto antibatterico e stimolante sul metabolismo. L'alternanza di stimoli caldi e freddi favorisce l'irrorazione della pelle e delle mucose, allena delicatamente l'attività cardio-circolatoria e metabolica e la pressione sanguigna, stimola le difese immunitarie, purifica la pelle e favorisce la rigenerazione cellulare con effetti rilassanti su muscolatura e psiche. Il bagno turco ha anche un evidente effetto cosmetico e, in combinazione con peeling e trattamenti di ripristino dell'equilibrio lipidico, rigenera e nutre gli strati superficiali della cute. Dopo una seduta di sauna o bagno turco, si consiglia di fare una doccia tiepida e una lunga pausa di relax.

## Our sauna tips for you

A sauna session is good for your health. Steam baths and wet saunas are especially beneficial for the airways and mucous membranes. Combined with fragrances and oils, they stimulate metabolism and have antibacterial effects. The alternation of heat and cold stimulates the perfusion of skin and mucous membranes; it gently trains the cardiovascular system improving blood pressure regulation, increases resistance against infections, cleanses the skin and promotes cell regeneration. It also helps to relax the muscles and the mind. Especially when paired with exfoliating scrubs and nourishing treatments, wet saunas have noticeable cosmetic effects and help to rejuvenate the skin. We recommend following each sauna session with a lukewarm shower and a long period of rest.







## Die zehn goldenen Saunaregeln

**01** | Besuchen Sie die Sauna weder hungrig noch mit vollem Magen.

**02** | Genießen Sie vor dem Saunagang eine Reinigungs-dusche und trocknen Sie sich vor dem Betreten der Kabine gründlich ab. Verzichten Sie bei den Saunagängen auf Badebekleidung wie Badehose, Bikini usw. Sie hemmen die Hautatmung. Legen Sie bitte aus hygienischen Gründen ein Handtuch auf die Sitzbank.

**03** | Betreten Sie die Sauna mit warmem Körper, ein warmes Fußbad vor dem Saunagang fördert das Schwitzen zusätzlich.

**04** | Bleiben Sie zwischen zehn und 15 Minuten in der Kabine, je nach Ihrem persönlichen Wohlbefinden.

## Le dieci regole d'oro per una sauna perfetta

**01** | Non entrare in sauna a stomaco vuoto o troppo pieno.

**02** | Prima di entrare nella sauna, fare una doccia e asciugarsi accuratamente. Entrare in sauna nudi, senza costume da bagno che potrebbe ostacolare la traspirazione. Per motivi igienici, appoggiare un asciugamano sulla panca.

**03** | Entrare nella sauna con il corpo caldo, facendo prima un pediluvio caldo per favorire ulteriormente la sudorazione.

**04** | Rimanere in sauna per 10-15 minuti, a seconda dello stato di benessere personale.

**05** | Dopo la sauna rinfrescarsi respirando aria fresca,

## The ten golden sauna rules

**01** | Do not enter the sauna on an empty or too-full stomach.

**02** | Before entering the sauna, take a shower and dry yourself thoroughly. Enter the sauna naked, without a swimsuit, as it may hinder perspiration. For hygienic reasons, please place a towel on the bench.

**03** | Warm up your body before you enter the sauna, taking a hot foot bath first to further stimulate sweating.

**04** | Stay in the sauna for 10-15 minutes, depending on your level of comfort.

**05** | After the sauna, cool off by breathing cool air, then



**05** | Kühlen Sie sich nach dem Saunagang ausreichend ab, zunächst die Atemwege durch das Einatmen von frischer Luft. Anschließend übergießen Sie erst Arme und Beine, dann Rücken und Rumpf mit kaltem Wasser. Hier gilt die Devise: von den Extremitäten zum Herzen hin. Als letztes wird der Kopf abgekühlt.

**06** | Wohltuend wirken nach der Abkühlung ein leichtes Erwärmen der Füße bis zum Knöchel mit einem warmen Fußbad und das Überziehen von Wollsocken.

**07** | Gönnen Sie Ihrem Körper, eingehüllt in den warmen Bademantel, ausreichend Ruhe. Die Ruhephase sollte mindestens 30 Minuten andauern.

**08** | Wiederholen Sie den Saunagang maximal drei Mal. Auch im Sommer fördert ein Saunabesuch Ihre Gesundheit und unterstreicht Ihre Schönheit.

**09** | Informieren Sie sich: Unser Team berät Sie gerne über unser Behandlungsangebot sowie die Wirkungen und Kontraindikationen des Saunierens.

**10** | Ruhe ist im gesamten Saunabereich oberstes Gebot. Wir bitten Sie, in den Kabinen und Ruhebereichen andere Gäste nicht beim Entspannen zu stören. Kinder dürfen den Bereich nur mit Saunaerfahrung und in Begleitung der Eltern nutzen.

proseguire con getti localizzati di acqua fredda, partendo da braccia e gambe fino alla schiena e al torace, procedere dalle estremità verso il cuore, fino a raggiungere la testa.

**06** | Dopo questa pausa di raffreddamento, è indicato riscaldare i piedi fino alla caviglia con un pediluvio caldo e indossando dei calzini di lana.

**07** | Rilassare sufficientemente a lungo il corpo, avvolti in un accappatoio caldo. La pausa di rilassamento dovrebbe durare almeno 30 minuti.

**08** | Ripetere la sauna al massimo 3 volte. Anche in estate la sauna migliora lo stato di salute e la bellezza.

**09** | Richiedete informazioni al nostro team che sarà pronto a darvi consigli sui nostri trattamenti, sugli effetti e sulle controindicazioni della sauna.

**10** | All'interno della sauna è essenziale rispettare il silenzio. Si prega pertanto di non disturbare eventuali altri ospiti presenti nelle cabine e nelle aree relax. I bambini devono essere accompagnati dai genitori.

apply localised cold-water jets, starting with your arms and legs and moving on to your back and chest, proceeding from your limbs towards your heart and finally your head.

**06** | After this cooling period, you should warm up your feet to the ankle with a hot foot bath and then wear wool socks.

**07** | Wrap up in a warm bathrobe and allow your body to rest for at least 30 minutes.

**08** | We recommend repeating the sauna session for up to max. 3 times. A sauna session improves your health and beauty – even in summer.

**09** | Ask our team for advice: they would be happy to provide information about our treatments and their effects, as well as any sauna contraindication.

**10** | Inside the sauna area, it is essential to observe silence. Please do not disturb other guests who may be in the cabins and relaxation areas. Children must be accompanied by their parents.



**Alpenwellness Hotel St. Veit**

Fam. Karadar

Europaweg/Via Europa 16 | 39030 Sexten/Sesto (BZ) | Italien  
Tel. +39 0474 710390 | [info@hotel-st-veit.com](mailto:info@hotel-st-veit.com) | [www.hotel-st-veit.com](http://www.hotel-st-veit.com)