



“giardino dei sensi”

TRATTAMENTI SPA



Relax per corpo,  
mente ed anima in armonia  
con la natura...





Siamo lieti di questi apprezzamenti:



## ORARIO DI APERTURA

7.30 – 19.30	Piscina coperta
8.00 – 19.30	Piscina all'aperto
8.00 – 19.00	Palestra
9.00 – 19.30	Trattamenti
14.00 – 19.30	Sauna

# L'INDIVIDUO NEL SUO INSIEME

Il theiner's garten è un luogo di potere favorito dalla natura. Per decenni qui sono fioriti i peschi coltivati secondo i principi dell'agricoltura biodinamica dalla famiglia Theiner.

Una dimensione della vita e dell'ambiente quasi spirituale. Così ci si orienta secondo il calendario lunare di Maria Thun e si usano prodotti a base di erbe medicinali, cristalli di quarzite energizzanti e tisane curative.

L'antica conoscenza della natura sta alla base della nostra filosofia ed è fonte d'ispirazione per il nostro centro benessere "giardino del benessere".

"Portare ordine nel caos" questo è il principio fondamentale della filosofia antroposofica. In base alle loro caratteristiche esteriori ed interiori, le persone sono associate a quattro diverse "tipologie di appartenenza", le quali possono essere spesso intese anche come fasi della vita. I nomi delle quattro tipologie sono **"la mela"**, **"l'uva"**, **"la pesca"** e **"la pera"**, che sono oltretutto anche i tipi di frutta più importanti presenti al Bergerhof e che simbolicamente si riferiscono anche alle origini del theiner's garten. Dopo un attento colloquio con il nostro esperto personale del centro benessere e con l'aiuto di un questionario, creeremo un programma individuale su misura della vostra tipologia e vi accompagneremo nel vostro percorso. Tutti i trattamenti e la nostra linea cosmetica "PLIMA" sono basati sui principi della filosofia antroposofica, in cui l'individuo è considerato nel suo insieme.

Lasciatevi coccolare dal nostro personale qualificato, raccogliete i vostri sensi e dimenticate il mondo che vi circonda. Ve lo meritate!

# LE 4 PERSONALITÀ TERMALI DELLA theiner's garten SPA

Le nostre 4 personalità della SPA theiner's garten ci aiutano a creare un'esperienza termale personalizzata, adatta alle vostre esigenze e pensata esclusivamente per voi.

## PERSONALITÀ "MELA"



La personalità "mela" caratterizza una persona sportiva e attiva che ha bisogno di dormire molto per rigenerarsi. È importante ascoltare il proprio corpo e creare momenti per un sonno riposante. Le nostre camere in legno di cembro garantiscono il miglior relax possibile per mantenervi in forma mentalmente. A questo s'aggiunge un'alimentazione regolare ed equilibrata, ricca di sostanze biologiche, integrali e vitali. Consigliamo inoltre di bere molta acqua, tisane e succhi di frutta diluiti. In questo modo potrete raggiungere i vostri obiettivi sportivi sani e a lungo termine.

## PERSONALITÀ "PERA"



Nella nostra spa, le persone con una personalità "pera" trovano l'ambiente ideale per un detox consapevole che purifichi il corpo e rinnovi lo spirito.

Grazie al nostro programma Detox-light sperimentarete una disintossicazione e una disacidificazione completa e godrete di una pausa rilassante per corpo, mente e anima. Attribuiamo particolare importanza all'esercizio fisico pertanto raccomandiamo la partecipazione al nostro programma di attività fisica. Lasciatevi inoltre conquistare dalla nostra gustosa cucina vegetariana e vegana.

## PERSONALITÀ “PESCA”



Le persone con una personalità “pesca” sono spesso stressate e conducono una vita frenetica. Per loro è importante trovare pace e tranquillità nel tempo libero.

Con noi potete semplicemente lasciarvi andare ed essere completamente in sintonia con il momento. Grazie a una consulenza personalizzata possiamo elaborare un programma personalizzato, adatto alle vostre esigenze individuali. Vi consigliamo di iniziare il vostro soggiorno con un trattamento rilassante per entrare immediatamente nella modalità relax.

Cercate di fare un passo indietro, di scoprire cose nuove, di fare esercizio fisico e concedervi momenti solo per voi. La nostra coach Ingrid Oberparleiter è disponibile a sostenervi in questo percorso.

## PERSONALITÀ “UVA”



Essendo una personalità “uva”, vi sentite giovani nel cuore e nella mente e date molta importanza al vostro aspetto. Sono soprattutto la vostra agilità mentale e il vostro atteggiamento di apertura mentale a

mantenervi giovani.

L'allenamento quotidiano in acqua nella piscina Kneipp del Giardino dell'Energia è un modo meraviglioso per combinare gli effetti curativi e rinfrescanti dell'acqua con preziosi momenti di relax.

Illustrazioni: *clada*

# Linea di cura

“Qualità,  
che si sente”



# LINEA COSMETICA "PLIMA"

Per noi, le piante sono esseri viventi dotati di un'energia propria. Apprezziamo profondamente la forza della natura – per questo, nel nostro Spa utilizziamo esclusivamente prodotti naturali accuratamente selezionati, che supportano l'essere umano in modo olistico. Le piante utilizzate nei prodotti PLIMA dello "Kräuterschlössl" in Val Venosta provengono da coltivazioni biologiche o biodinamiche.

Particolare attenzione viene data a un processo di lavorazione rispettoso e delicato – anche questo è infatti essenziale per l'efficacia dei prodotti. Solo quando ogni passaggio viene eseguito con cura può nascere un prodotto che fa davvero bene al corpo e alla mente.

Le *piante guida* svolgono un ruolo centrale:

Tra le più importanti c'è la **calendula**, con i suoi fiori giallo intenso, nota da secoli per il suo effetto curativo e antinfiammatorio sulla pelle. Altre piante preziose sono la **lavanda**, che calma e rilassa, l'**arnica**, con il suo effetto analgesico, e l'**iperico**, che aiuta ad armonizzare l'umore.

Con la scelta della linea PLIMA soddisfiamo il nostro impegno per una cosmesi naturale onesta ed efficace: biologica, trasparente e priva di sostanze sintetiche.

Il nostro obiettivo rimane lo stesso: offrirvi prodotti che vi facciano risplendere – da dentro a fuori.

# MASSAGGI & TRATTAMENTI DEI SENSI

## Trattamenti corpo

“Lasciarsi andare e semplicemente essere.”

Durante il massaggio, che è personalizzato e prevede una combinazione unica di diversi stili di massaggio, vi aiutiamo a entrare nel “qui e ora”. Parlateci dei vostri desideri.

Il personale della nostra spa pratica le seguenti tecniche di massaggio:

- › Massaggio classico e massaggio sportivo
- › Massaggio in gravidanza
- › Massaggio con olio di candela
- › Massaggio riflessogeno
- › Massaggio drenante
- › Massaggio craniosacrale
- › Massaggio con le campane tibetane
- › Massaggio Dorn-Breuß
- › Trattamento energetico

---

Massaggio corpo parziale	50 min.	84,00 €
Massaggio corpo completo	80 min.	118,00 €

# RITUALI theiner's garten

## TRATTAMENTO RIVITALIZZANTE CON “TIMBRI CALDI A BASE DI ERBE”

Riempiamo dei sacchetti di cotone con le erbe aromatiche del nostro giardino e li scaldiamo a vapore. La combinazione del massaggio e l'uso dei timbri alle erbe regala un profondo senso di rilassamento e concilia il sonno e riposo.

## TRATTAMENTO RIGENERANTE VISO-CORPO

Il peeling facciale, la maschera nutriente e l'impacco riscaldante per il corpo garantiscono un effetto rassodante immediato. Un rituale che regala una sensazione di leggerezza e ripristina l'equilibrio interiore.

## TRATTAMENTO CON LE “PIETRE CALDE E LANA DI PECORA”

Questo trattamento regala un'esperienza indimenticabile. Durante il massaggio, la lana di pecora rilascia una preziosa sostanza: la lanolina. Il trattamento agisce come un peeling molto delicato. Successivamente viene effettuato un massaggio disintossicante con le pietre calde.

## TRATTAMENTO CALMANTE AL “PINO CEMBRO”

Il trattamento inizia con un delicato peeling che regala un profondo rilassamento. Successivamente viene applicato un impacco a base di pino cembro per sciogliere in modo efficace blocchi e contrazioni.

---

Rituale corpo parziale  
Rituale corpo completo

50 min. 88,00 €  
80 min. 126,00 €



# IMPACCHI

Gli ingredienti accuratamente selezionati degli impacchi hanno un effetto immediato sul metabolismo, sul sistema immunitario e sulle articolazioni. L'impacco aiuta a rigenerare l'organismo. A fine trattamento vi sentirete forti, vitali e pieni di energia.

- › Impacco rivitalizzante al fango
- › Impacco alle alghe mineralizzanti
- › Impacco rassodante all'uva
- › Impacco detox disintossicante

---

30 min.

42,00 €

# BAGNI

I bagni hanno una lunga tradizione nel theiner's garten e sono molto apprezzati dai nostri ospiti. Oli essenziali selezionati e distillati con amore da erbe naturali regalano preziosi momenti di benessere e relax.

- › Bagno tonificante al pino mugo
- › Bagno rigenerante all'uva
- › Bagno purificante allo zenzero
- › Bagno rilassante al pino
- › Bagno alcalino disintossicante
- › Bagno di fieno nella tinozza di legno

---

Bagno singolo	20 min.	46,00 €
Bagno in coppia	20 min.	58,00 €

# PEELING con feeling

La vostra pelle ha bisogno di una pausa. I nostri peeling rimuovono delicatamente le cellule morte e favoriscono la circolazione sanguinea. La pelle risulta immediatamente più fresca, morbida, liscia ed elastica, pronta ad assorbire meglio il trattamento o l'impacco successivo.

- › Peeling al marmor
- › Peeling con guscio di mandorle
- › Peeling al vino rosso
- › Peeling ai semi d'uva
- › Peeling detox

---

	20 min.	48,00 €
--	---------	---------



# BELLEZZA

Effetto immediato: il corpo si rilassa, la pelle si distende e l'anima si rallegra. Vi offriamo una gamma di trattamenti di bellezza e benessere accuratamente coordinati.

Il concetto olistico per la vostra bellezza rafforza l'intero corpo, rinvigorisce la mente e fornisce un profondo senso di benessere e relax – indescrivibilmente rivitalizzante!

# "BELLI DENTRO E FUORI"

## RITUALI PER MANI E PIEDI

- › Manicure senza smalto 58,00 €
- › Manicure con smalto 78,00 €
- › Manicure deluxe theiner's garten (manicure con peeling e impacco) 88,00 €
- › Pedicure senza smalto 58,00 €
- › Pedicure con smalto 78,00 €
- › Pedicure deluxe theiner's garten (pedicure con peeling e impacco) 88,00 €

## DEPILAZIONE

- › Gamba completa 49,00 €
- › Gamba fino al ginocchio 42,00 €
- › Zona bikini, braccia o ascelle 26,00 €
- › Petto 42,00 €
- › Schiena 49,00 €
- › Labbro superiore 16,00 €
- › Sopracciglia/regolazione 26,00 €

## TRATTAMENTO VISO E DÉCOLLETÉ CON IL RULLO DI GIADA

Trattamento individuale per viso, collo e décolleté. Il trattamento si concentra essenzialmente sulle esigenze della pelle e prevede una delicata pulizia del viso, un peeling, una maschera vitalizzante, un massaggio rilassante, un trattamento speciale per occhi e labbra e un massaggio alle mani. Il rullo di giada favorisce la circolazione sanguigna e il flusso linfatico, regalando alla pelle un aspetto più compatto, luminoso e fresco. Allevia il gonfiore del contorno occhi. Tanta freschezza e vitalità per la vostra pelle!

---

80 min. 132,00 €

# RITUALI DEI SENSI PER IL VISO

## RITUALE VISO INDIVIDUALE

Una sequenza di applicazioni su misura per ogni tipo di pelle dagli effetti rivitalizzanti, ristrutturanti, purificanti e lenitivi. Il trattamento regala una sensazione rinfrescante e luminosità naturale. La pelle risulta da subito uniforme e compatta.

---

50 min.	88,00 €
80 min.	126,00 €

## RITUALE VISO THEINER'S GARTEN

Si inizia con un pediluvio. Il fulcro del rituale è la cura del viso che viene adattata individualmente alle esigenze della vostra pelle. Oltre al massaggio facciale molto rilassante, lavoriamo la testa, le mani e i piedi. Un trattamento completo che regala benessere puro.

---

110 min.	156,00 €
----------	----------



## DEDICATO A LUI

Il trattamento rivitalizzante viso che riequilibra dinamicamente la pelle maschile. Un peeling delicato, seguito da una maschera e da un trattamento a rapido assorbimento, sono la soluzione particolarmente adatta alle esigenze della pelle maschile. Un tocco di freschezza accompagnato da una profonda detersione e rilassamento per lui!

---

50 min.

88,00 €



# PACCHETTI BENESSERE ...

## ... e tutto ciò che fa bene

Concedetevi del tempo per rigenerare il corpo e la mente, sia per puro benessere che per esigenze particolari. Da soli o in coppia, dimenticate la vita quotidiana, godetevi il momento e fate il pieno di energia!



# BUON SONNO!



## PROGRAMMA SPA INDIVIDUALE PER LA TIPOLOGIA “MELA”

La personalità “mela” desidera soprattutto riposare bene! Infatti il sonno ristoratore è avvero un grande dono. Il nostro corpo, la nostra mente e la nostra anima si rigenerano durante il sonno. Solo chi è ben riposato può affrontare con serenità le sfide quotidiane.

Il prezzo del pacchetto comprende i seguenti trattamenti:

- › Consulenza iniziale
- › Bagno riequilibrante 20 min.
- › Bagno lenitivo al pino cembro 30 min.
- › 2 trattamenti energizzanti 50 min.
- › Momento di mindfulness personale (su prenotazione: viaggio nei sogni, meditazione con le campane tibetane oppure un dolce trattamento rilassante) 20 min.

---

298,00 €



# DETOX LIGHT



## PROGRAMMA SPA INDIVIDUALE PER LA TIPOLOGIA “PERA”

Una depurazione del copro è ciò di cui avete bisogno se appartenete alla tipologia “pera”. Il tempo trascorso al Biorefugium theiner’s garten fa per voi! Prendetevi dei giorni di riposo per disintossicare, purificare e rigenerare corpo e mente.

Il prezzo del pacchetto comprende i seguenti trattamenti:

- › Consulenza iniziale
- › Bagno purificante allo zenzero 20 min.
- › Impacco rivitalizzante al fango 30 min.
- › Massaggio detox individuale 50 min.
- › Come opzione consigliamo la cucina vegana/vegeteriana del nostro ristorante.

---

154,00 €



# DESTRESS



## PROGRAMMA SPA INDIVIDUALE PER LA TIPOLOGIA “PESCA”

La vostra vita quotidiana è spesso frenetica e stressante. Spesso non si riesce a trovare un modo per rallentare. Un breve “time out” nel Biorefugium del theiner’s garten è quindi il modo ideale per reintegrare le riserve energetiche e riposare.

Il prezzo del pacchetto comprende i seguenti trattamenti:

- › Consulenza iniziale
- › Rituale calmante al pino cembro 80 min.
- › 2 trattamenti corpo individuali 50 min.
- › Momento di mindfulness personale (su prenotazione: viaggio nei sogni, meditazione con le campane tibetane oppure un dolce trattamento rilassante ) 20 min.

---

316,00 €



# HOLISTIC BEAUTY



## PROGRAMMA SPA INDIVIDUALE PER LA TIPOLOGIA “UVA”

Il segreto di una bella pelle? La genetica è certamente la chiave, ma le cure giuste in base all'età e al tipo di pelle, trattamenti mirati e una corretta alimentazione contribuiscono a migliorare l'incarnato e la consistenza.

Il prezzo del pacchetto comprende i seguenti trattamenti:

- › Consulenza iniziale
- › Rituale viso personalizzato con analisi del tipo di pelle 50 min.
- › Pedicure e manicure 50 min.
- › Trattamento di bellezza al latte e miele 20 min.
- › Rituale corpo completo (massaggio con impacco) 80 min.

---

336,00 €



# MANAGER RELAX

QUESTO PACCHETTO SPA VI OFFRE L'OPPORTUNITÀ DI STACCARE LA SPINA, VIVERE IL MOMENTO E PRATICARE LA MINDFULNESS.

Quando lo stress prende il sopravvento, molte persone non riescono più a rilassarsi nemmeno nel tempo libero. Le conseguenze sono stanchezza, irrequietezza e nervosismo, disturbi del sonno, problemi di concentrazione, mal di testa e persino malattie croniche.

Il prezzo del pacchetto comprende i seguenti trattamenti:

- › Consulenza iniziale
- › Bagno rilassante alla lavanda 20 min.
- › Trattamento cranio sacrale o energetico 50 min.
- › Impacco disintossicante alle alghe 30 min.
- › Massaggio con le campane tibetane 30 min.
- › Trattamento viso 50 min.

---

298,00 €



# KNEIPP – TRATTAMENTO DI BENESSERE

*“C'è salvezza nell'acqua; è il rimedio più semplice, più economico e, se applicato correttamente, più sicuro.” – Sebastiano Kneipp*

L'effetto dei trattamenti con acqua si basa sugli stimoli che vengono innescati nel nostro sistema nervoso dai versamenti di acqua calda e fredda sulla nostra pelle. La terapia Kneipp serve soprattutto a rafforzare il sistema immunitario e attivare la circolazione sanguigna e linfatica.

Il prezzo del pacchetto comprende i seguenti trattamenti:

- › Massaggio con le spazzole
- › Idroterapia gambe
- › Riposo con una tisana
- › Massaggio drenante alle gambe
- › Riposo

---

80 min.      126,00 €



## MENTAL DETOX CON INGRID

“Per noi del theiner's garten, relax olistico significa rilassare corpo, mente e anima in armonia con la natura. Ecco perché il 'Mental Detox Retreat' con Ingrid è per noi una questione di cuore”.

Con l'aiuto delle conversazioni di coaching troverete i vostri metodi personali per portare più equilibrio nella vostra vita. L'attenzione è rivolta alla riscoperta della mindfulness, il godimento consapevole di un momento. Con Ingrid imparerete a integrare la mindfulness nella vostra vita quotidiana e a trarne forza.

Formazione: mentoring femminile (KVW), pedagogia della Gestalt (AGB), coaching e supervisione (FUTURE Academy).

---

1 unità fino a 2 ore

220,00 €



# BIO-DETOX-RETREAT

“Detox” significa disintossicazione, in cui una dieta sana con molta frutta e verdura, esercizi di rilassamento e trattamenti consentono di legare ed eliminare le sostanze nocive e le tossine presenti nell’organismo. L’obiettivo principale è quello di eliminare attivamente le sostanze nocive dall’organismo.

Il concetto di bio-detox può includere anche una dimensione mentale. In questo contesto, viene spesso utilizzato il termine “digital detox”, che si riferisce a una rinuncia consapevole all’uso dei social media. A questo s’aggiunge il concetto di “mindfulness” che comprende non solo l’astensione da sostanze nocive, ma anche da abitudini, pratiche e persino relazioni dannose.



Il prezzo del pacchetto comprende i seguenti trattamenti:

- › Consulenza iniziale e consigli a fine percorso
- › 1 trattamento detox al magnesio
- › 1 peeling corpo disintossicante
- › 1 bagno detox purificante
- › 1 impacco disintossicante vitalizzante
- › 2 massaggi drenanti
- › Acqua e tisane detox durante i trattamenti
- › Piatti detox e alcalini preparati con cura nel nostro ristorante
- › Lezioni di joga e pilates settimanali comprese

Vi consigliamo di partecipare a tutte le attività per attivare il metabolismo.

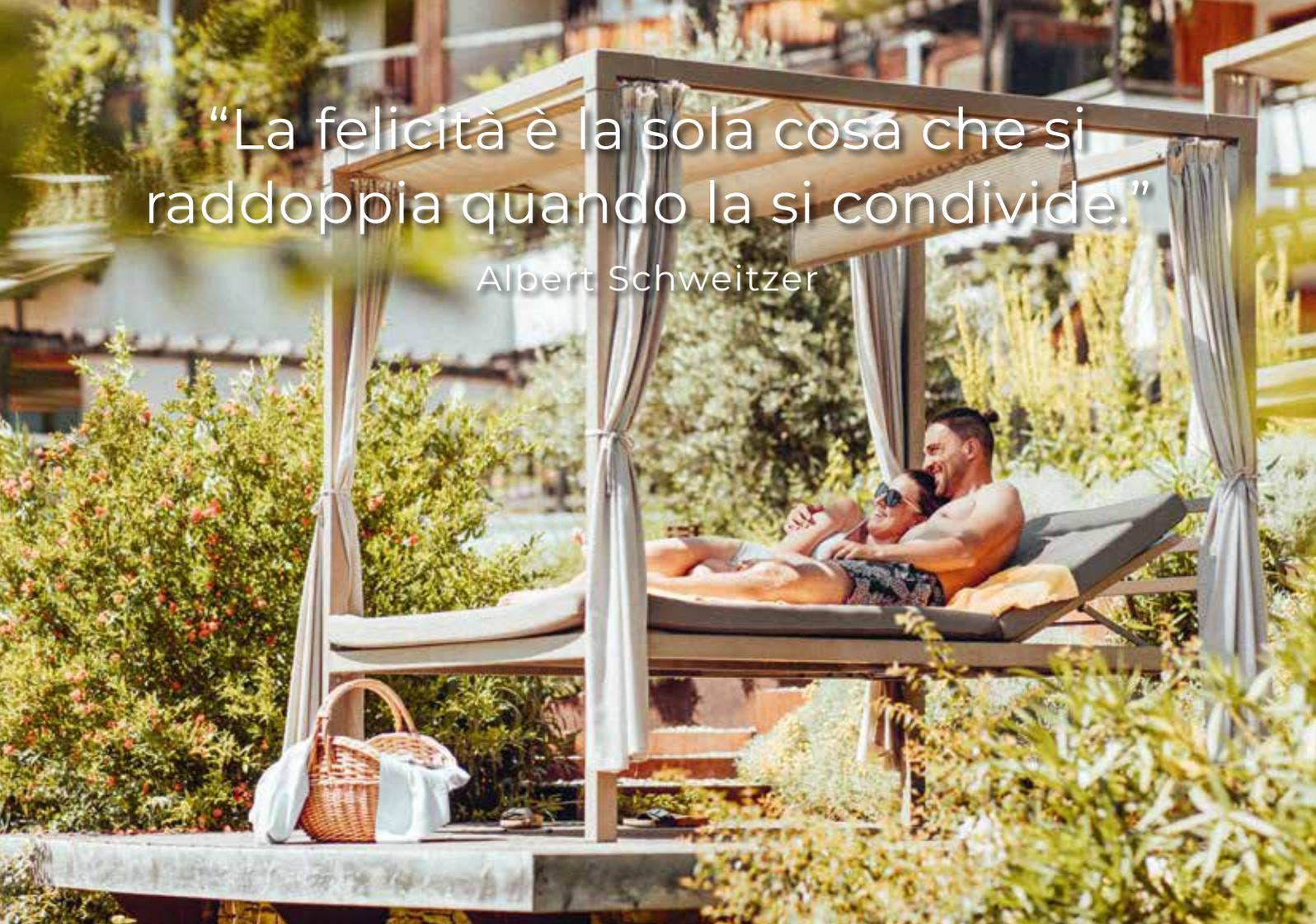
Soggiorno consigliato: 4 pernottamenti

---

368,00 €

“La felicità è la sola cosa che si raddoppia quando la si condivide.”

Albert Schweitzer



# TEMPO PER NOI DUE

Nella nostra nuova spa theiner's garten con sauna a botte in legno, angolo coccole, massaggi e bevande potrete godervi la vostra libertà in un ambiente accogliente e con un tocco particolarmente romantico. Da molto tempo aspettavate questo momento di relax in due.

## LOVE, AMORE, LIEBE

La spa privata theiner's garten per due persone che si piacciono

- › Bagno d'amore theiner nella magia del legno
- › Scrub delicato al miele
- › Coccole a lume di candela
- › Cioccolatini afrodisiaci theiner's Love e spumante frizzante dell'Alto Adige
- › Massaggio con olio aromatico per la schiena (ca. 20 minuti a persona).

---

2,5 ore      310,00 €

## SOLO NOI DUE

La spa privata theiner's garten per due persone che si piacciono

- › Bagno d'amore theiner nella magia del legno
- › 2 bicchieri di prosecco e i cioccolatini afrodisiaci theiner
- › Coccolarsi in tutta tranquillità con un sensuale olio aromatico
- › Scrub delicato al miele

---

1,5 ore      130,00 €

# INFORMAZIONI

**SALUTE** Prima di utilizzare la SPA vi preghiamo di informarci sulle vostre condizioni di salute come pressione alta, malattie cardiache, disturbi metabolici, allergie, gravidanza o un'operazione recente. Saremo felici di adattare i nostri trattamenti alle vostre esigenze individuali.

**DRESSCODE** Vi chiediamo di presentarvi agli appuntamenti in accappatoio e senza gioielli.

**ACCAPPATOIO E ASCIUGAMANI DA BAGNO** si trovano in camera. Per un maggiore relax, vi consigliamo di non portare il vostro smartphone.

Si prega di utilizzare l'asciugamano in **SAUNA E SUI LETTINI DI RELAX**. Per motivi igienici e di salute si consiglia di entrare in sauna senza costume.

**STORNO** Vi chiediamo di cancellare gli appuntamenti con almeno 12 ore di anticipo. Per le cancellazioni effettuate con meno di 12 ore d'anticipo addebitiamo l'80% e per i no-show il 100%.

**I BAMBINI** possono accedere alla zona piscina solo se accompagnati.

**PISCINA KNEIPP E PISCINA** Vi chiediamo di fare la doccia prima di usare la piscina.



