

EINTAUCHEN UND LOSLASSEN

# Spa und Wellness Angebote



Traube Post

HOTEL AM RESCHENSEE

HERZLICH WILLKOMMEN IM VIVANA SPA.  
DEM RÜCKZUGSORT FÜR KÖRPER UND SEELE.

Wir nehmen Sie mit auf eine ganz persönliche Wohlfühlreise in die anregende Welt der gesunden Entspannung. In unserem Vivana Spa verbinden wir uraltes Wissen mit modernsten Anwendungen und hochwertigen Pflegeprodukten. Freuen Sie sich auf die stilvolle Kombination von vitalisierenden Spa-Treatments und echter Expertise – auf stille Momente des Glücks, die nur Ihnen gehören und noch lange nachwirken: innen und außen.

**Wir wünschen einen schönen Aufenthalt und unvergessliche Momente der Erholung.** Ihre Spa- und Wellnessleiterin Sina und das gesamte Team der Traube Post.





**Terminvereinbarung:** um Ihren Terminwünschen gerecht werden zu können, bitten wir Sie, Ihre Termine rechtzeitig zu reservieren – gerne auch schon vor Ihrer Anreise. Unser Spa-Team ist von Montag bis Samstag für Sie da.

**Annullierung:** Absagen eines Termins sind nur bis zu 24 Stunden vorher kostenlos möglich, nach dieser Frist werden 80 % der gebuchten Anwendung verrechnet. Bei No-Show und Verspätung wird der Gesamtwert der Behandlung in Rechnung gestellt.

**Wo Sie uns finden:** Unsere Behandlungsräume befinden sich alle im 3. Stockwerk des neuen Hoteltraktes. Gerne erwarten wir Sie im Wartebereich hinter der Spa Rezeption.

**Verspätung:** Nehmen Sie sich Zeit für sich. Bei Verspätung verkürzt sich Ihre gebuchte Anwendung, es wird jedoch der volle Preis verrechnet.

**Nachruhezeit:** Unsere Behandlungen sind inklusive der nachfolgenden Ruhezeit angegeben.




**Kleiderordnung:** Wir empfehlen Ihnen, im Bademantel und mit Badesandalen zu erscheinen; gerne erhalten Sie von uns Einwegslips. Schmuck bitte vorher ablegen. Wir übernehmen keine Haftung bei Verlust.

**Gutscheine:** Gutscheine gelten pro Person und dürfen nicht an andere weitergegeben werden.

**Gesundheit geht vor:** Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Bitte informieren Sie uns frühzeitig über aktuelle Beeinträchtigungen, Krankheiten, Allergien, Diabetes und auch Schwangerschaft.

**Bitte beachten Sie, dass alle unsere Anwendungen weder medizinisch, noch therapeutisch sind.**

## Inhaltsverzeichnis

	Allgemeine Informationen	04
	Yoga- und Achtsamkeitsprogramm	06
	Gesichtspflege TEAM D <sup>R</sup> JOSEPH	08
	Rundum schön, Augen & Haut	12
	Hand- und Fußpflege	14
	Kraft der Alpen	16
	Massagen	20
	Ohrkerzenbehandlung	28
	Teenager und Kids	29
	Für werdende Mütter	29
	Verwöhnpakete	30
	Gutscheine schenken	36



KÖRPER UND SEELE IM EINKLANG

## Yoga- und Achtsamkeits-Programm

In einer Welt, die immer schneller und lauter wird, entdecken immer mehr Menschen Yoga als kraftvolle Quelle für innere Ruhe und Wohlbefinden. Yoga ist eine uralte Praxis, die Menschen seit jeher innere Ruhe und Wohlbefinden schenkt. Besonders bei Stress und stressbedingten physischen sowie Beschwerden entfaltet Yoga seine wohltuende Wirkung. Unsere ExpertInnen zeigen Ihnen in individuell gestalteten Privatstunden, wie Techniken wie Meditation (Dhyana), Atemarbeit (Pranayama) und Körperhaltungen (Asanas) gezielt und optimal für Ihre persönlichen Bedürfnisse angewendet werden und ihnen helfen können.

### INDIVIDUELLE PRIVATSTUNDE

Egal ob körperliche oder emotionale Themen, in dieser Privatstunde erstellen unsere Yogaexpertinnen eine individuell auf Sie und Ihre Bedürfnisse abgestimmte Praxis.

**Dauer** ca. 75 min | **Preis** € 93,-

**Dauer** ca. 90 min | **Preis** € 120,-

**Jede weitere Person** | **Preis** € 15,-



### HEAD.RELEASE

Ideal für alle, die Kopfschmerzen durch Verspannungen im Kopf-Nacken- Schulterbereich öfters plagen. In dieser praxisorientierten Stunde bekommen Sie Techniken an die Hand, durch die sie diese nachhaltig durch Körperarbeit lindern, vorbeugen oder gar lösen können. Inkl. 5 Minuten Nachruhezeit (Savasana).

**Dauer** ca. 60 min | **Preis** € 78,-

### CYCLE.HARMONY

Ideal für alle Frauen, welche öfters unter Zyklusbeschwerden oder Menopause leiden. In dieser praxisorientierten Stunde lernen Sie die 4 Zyklusphasen kennen und wie sie unter Anwendung von verschiedenen Techniken und Theorien mehr im Einklang mit diesen leben. Inkl. 5 Minuten Nachruhezeit (Savasana).

**Dauer** ca. 60 min | **Preis** € 78,-

### THETA-HEALING®

Die weltbekannte Meditationstechnik und spirituelle Philosophie des Theta-Healing unterstützt Sie bei der Auflösung von blockierenden Glaubenssätzen. Alte Muster dürfen losgelassen und neue Glaubenssätze integriert werden. Unser Unterbewusstsein allein führt uns zu Ursachen und Kernglaubenssätzen. Unsere Theta-Healerin Sophia unterstützt und begleitet Sie durch diesen ganz einzigartigen und transformierenden Prozess.

**Dauer** ca. 60 min | **Preis** € 62,-

**Dauer** ca. 90 min | **Preis** € 92,-

**2. und jede weitere Sitzung** | - 10%

Bitte informieren Sie uns vor der Yogastunde über eventuelle gesundheitlichen Probleme, Schmerzen oder Verletzungen. Außerdem bitten wir um Verständnis, dass wir schwangere nicht in der Yogastunde begrüßen, da wir zum aktuellen Zeitpunkt nicht auf Prenatales Yoga spezialisiert sind.



HIGHTECH NATURAL COSMETICS  
**TEAM D<sup>R</sup> JOSEPH**  
SÜDTIROL



HIGHTECH NATURAL COSMETICS

## Gesichtspflege TEAM D<sup>R</sup> JOSEPH

Die visionären Pflegeprodukte von TEAM D<sup>R</sup> JOSEPH stehen für individuelle Schönheitspflege, die auf den Grundlagen wissenschaftlicher Erkenntnisse basiert. Die manuellen Behandlungsmethoden werden ideal auf Ihr Hautbedürfnis abgestimmt und setzen in den Tiefen des Gewebes an. Dabei wird der Hautstoffwechsel optimal ausbalanciert und das Nervensystem wird beruhigt, während Mimik und Fließgleichgewicht harmonisiert werden. Gleichzeitig wird die Mikrozirkulation normalisiert, was für ein lang anhaltend gutes Hautgefühl sorgt. Entdecken Sie es selbst!

### **Methode TEAM D<sup>R</sup> JOSEPH Gesicht**

Nach der Ausreinigung erfolgt die Hautdiagnostik, die von Peeling, Serum und Maske gefolgt und mit anschließender Tagespflege vollendet wird.

### **Die besonderen Highlights dieser Behandlungen**

01. Feuchtwarme Kräuter-Dampfkompresen machen Ihre Haut aufnahmebereit und dienen ideal zur Vorbereitung auf eine wirkstoffintensive Behandlung.
02. Eine sanfte Massage stimuliert & festigt Ihr Unterhautgewebe.
03. Tiefenreinigung mit verschiedenen Techniken, die auf ihren Hauttyp zugeschnitten sind sorgen für einen maximalen Effekt und sind dabei sanft und schonend.



#### INTENSIV REINIGENDE GESICHTSBEHANDLUNG

Wir beginnen mit einer sanften Massage, gefolgt von feuchtwarmen Kräuter-Dampfkompresen und einem wohltuenden Peeling. Danach erfolgen das Ausreinigen mit Schröpfgläsern und eine Tiefenreinigung. Anschließend wird die tonifizierende Gesichtspackung aufgetragen, gefolgt von Peel-off-Maske und der hautspezifischen Tagespflege – für einen sichtbar frischeren Teint.

**Dauer** ca. 50 min | **Preis** €78,-

#### TIEFENWIRKSAME SCHÖNHEITSPFLEGE

Unser Verwöhnprogramm nach der Methode TEAM D<sup>R</sup> JOSEPH: mit Hautdiagnostik, lymphstimulierender Massage, Kräuter-Dampfkompresen, Peeling, Tiefenreinigung mit Schröpfgläsern, Augenbrauen-Fassonieren, Spezial-Serum, Gesichtsmassage, Intensivmaske und einer abschließenden individuellen Tagespflege mit hochwirksamen natürlichen Aktivstoffen für eine gesunde und intensiv gepflegte Haut.

**Dauer** ca. 80 min | **Preis** €105,-

#### pureness. recreation. protection.

Erleben Sie selbst die individuelle Schönheitspflege nach der Methode von TEAM D<sup>R</sup> JOSEPH.

#### INTENSIVBEHANDLUNG & BIODYNAMISCHES LIFTING

Gönnen Sie sich das ganzheitliche Maximumprogramm, das Ihren aktuellen Hautbedürfnissen angepasst wird. Mit dieser einzigartigen Schönheitsbehandlung mit Hautdiagnostik, lymphstimulierender Massage, Kräuter-Dampfkompresen, Peeling, Tiefenreinigung mit Schröpfgläsern, Augenbrauen-Fassonieren, Spezial-Serum, bioenergetischer Blütenstempel-Lifting-Massage, Intensivmaske und einer abschließenden individuellen Tagespflege fühlt sich Ihre Haut jugendlich schön, sanft und einfach unwiderstehlich gut an.

**Dauer** ca. 110 min | **Preis** €144,-



#### EXPRESS POWER LIFTING FÜR DEN MANN

Mit Hautdiagnostik, lymphstimulierender Massage, Kräuter-Dampfkompresen, Peeling, Tiefenreinigung, Spezial-Serum, Intensivmaske mit Gesichtsmassage und einer abschließenden individuellen Tagespflege für eine kraftvolle und gepflegte Ausstrahlung.

**Dauer** ca. 50 min | **Preis** €78,-



RUNDUM SCHÖN

## Strahlende Augen. Zarte Haut.

### STRAHLENDE AUGEN

Augenbrauen regulieren	<b>Dauer</b> ca. 20 min   <b>Preis</b> € 17,-
Augenbrauen färben	<b>Dauer</b> ca. 15 min   <b>Preis</b> € 15,-
Wimpern färben	<b>Dauer</b> ca. 20 min   <b>Preis</b> € 17,-
alle 3 im Paket	<b>Dauer</b> ca. 45 min   <b>Preis</b> € 42,-

### STREICHELZART: DEPILATION

Beine komplett	<b>Dauer</b> ca. 45 min   <b>Preis</b> € 42,-
Beine bis Knie	<b>Dauer</b> ca. 25 min   <b>Preis</b> € 27,-
Bikinizone	<b>Dauer</b> ca. 25 min   <b>Preis</b> € 27,-
Rücken oder Brust	<b>Dauer</b> ca. 25 min   <b>Preis</b> € 32,-
Oberlippe oder Kinn	<b>Dauer</b> ca. 15 min   <b>Preis</b> € 10,-
Achseln	<b>Dauer</b> ca. 15 min   <b>Preis</b> € 16,-

### PEELING

Abgestorbene Hautschüppchen werden schonend entfernt. Dadurch wird Ihre Haut besonders aufnahmefähig für anschließend aufgetragene Pflegeprodukte. Auf sanfte Weise werden die Poren verfeinert. Ihre Haut wird elastischer und samtig weich.

#### Wählen Sie aus erlesenen Essenzen:

Heublumen, Bergarnika und Rosmarin,  
Biopir-Johanniskraut, Zirbe und Honig

**Dauer** ca. 25 min | **Preis** € 37,-

#### *Unsere Empfehlung*

Kombinieren Sie unsere Massagen mit einem Peeling und/oder einer Soft-Pack-Anwendung. Dies macht die Massagen noch effektiver und entspannender.



ENTSPANNUNG UND PFLEGE

## Pflege für schöne Hände und Füße



### HANDPFLEGE

Maniküre	<b>Dauer</b> ca. 40 min   <b>Preis</b> € 44,-
Maniküre mit Lack	<b>Dauer</b> ca. 45 min   <b>Preis</b> € 49,-
Maniküre mit French Lack	<b>Dauer</b> ca. 50 min   <b>Preis</b> € 51,-
Maniküre mit Shellac	<b>Dauer</b> ca. 80 min   <b>Preis</b> € 60,-
Maniküre mit French Shellac	<b>Dauer</b> ca. 80 min   <b>Preis</b> € 64,-
Shellac entfernen	<b>Dauer</b> ca. 25 min   <b>Preis</b> € 15,-

### FUSSPFLEGE

kleine Pediküre	
nur Nagelpflege	<b>Dauer</b> ca. 50 min   <b>Preis</b> € 52,-
Pediküre inkl. Behandlung von Hornhaut, Schründen etc.	<b>Dauer</b> ca. 75 min   <b>Preis</b> € 59,-
Pediküre mit Lack	<b>Dauer</b> ca. 80 min   <b>Preis</b> € 62,-
Pediküre mit French Lack	<b>Dauer</b> ca. 80 min   <b>Preis</b> € 65,-
Pediküre mit Shellac	<b>Dauer</b> ca. 80 min   <b>Preis</b> € 72,-
Pediküre mit French Shellac	<b>Dauer</b> ca. 80 min   <b>Preis</b> € 74,-
Shellac entfernen	<b>Dauer</b> ca. 25 min   <b>Preis</b> € 15,-

### SEIDIG ZART

Sanftes Peeling und pflegende Packung für Hände oder Füße

ohne Massage, **Dauer** ca. 25 min | **Preis** € 31,-

mit Massage, **Dauer** ca. 50 min | **Preis** € 46,-



ERLEBNIS FÜR DIE SINNE

## Spüren Sie die Energie der Natur





KRAFT DER ALPEN

## Alpine Premium- Behandlungen

### KRÄUTERSTEMPELMASSAGE / NATÜRLICHE KRÄUTER- KRAFT NACH VITALIS D<sup>R</sup> JOSEPH

Die Kräuterstempelmassage ist eine intensive Ganzkörperanwendung mit wertvollen natürlichen Ölen, ausgewählten Kräutermischungen und einzigartigen Wirkstoffsynergien. Die Kräuterstempel werden mit intensivem Druck und Klopfen über Ihren Körper geführt. Diese anregende Behandlungstechnik und die verwendeten Kräuter helfen dabei, Stress abzubauen und das allgemeine Wohlfühl zu stärken.

**Dauer** ca. 50 min | **Preis** € 78,-

### ZIRBENMASSAGE

Die Zirbenmassage startet mit dem Auftragen einer feinen Zirbenlotion, welche die Basis für eine Massage mit angenehm erwärmtem Zirbenholz schafft. Mit der Zirben-Rolle und den ergonomisch angepassten Zirbenstäbchen werden Muskelverspannungen effektiv behandelt, der Muskeltonus ausgeglichen und Verklebungen im Gewebe gelöst.

**Dauer** ca. 25 min | **Preis** € 55,-

**Dauer** ca. 50 min | **Preis** € 78,-

### BERGARNIKA-WADLMASSAGE

Geeignet direkt nach sportlichen Aktivitäten zur Lockerung der Muskulatur: Damit Sie morgen gleich wieder durchstarten können.

**Dauer** ca. 20 min | **Preis** € 39,-

### HEUPEELING & HEUBAD

Baden im Heu und man fühlt sich wie neu: Eine alte Südtiroler Tradition! Der ganze Körper wird zuerst mit einem Heu Peeling von Schmutz und abgestorbenen Hautschuppen gereinigt und anschließend in warmes Grauner Almheu eingewickelt. Durch die Wärme der Wanne öffnen sich die Poren, somit gelangen die heilenden Stoffe des Heus über Haut und Atemwege in den Körper. Sie wirken entschlackend und hautreinigend. Bei Muskelverspannungen, Hexenschuss und Ischiasbeschwerden wirkt die Anwendung schmerzlindernd.

**Dauer** ca. 45 min | **Preis** € 52,-



### KRÄUTERBÄDER

Unsere Kräuterbäder bieten ein schwebeloses Gefühl im Trautwein-Wasserbett. Die Wärme entspannt die Muskeln und öffnet die Poren und die Wirkstoffe der Bio Kräuter können ihre Wirkung entfalten & das Immunsystem stärken.

Lavendel und Thymian	zellerneuernd, beruhigend, entschlackend, antibakteriell
Rose und Kamille	entlastend, lindernd, harmonisierend, ausgleichend
Zypresse und Fichtenknospen	tonisierend, wohltuend, belebend, anregend
Melisse und Holunder	lösend, harmonisierend, reizlindernd, beruhigend

**Dauer** ca. 20 min | **Preis** € 34,-



DETOX UND REVITALISIERUNG

**Straffend, tonisierend,  
entschlackend**

**DAS INNOVATIVE BAUCH-WOHLFÜHLPROGRAMM**

Das ganzheitlich wirksame Programm hilft dabei, den Bauchraum zu entstauen und die Darmperistaltik zu stimulieren. Dies führt zu einer fühlbaren inneren Funktionssteigerung Ihrer Körpermitte, einer Verbesserung des Tonus und einer Straffung der Konturen.

**ohne Algenbad, Dauer ca. 50 min | Preis € 72,-**

**mit Algenbad, Dauer ca. 75 min | Preis € 98,-**

**DAS INNOVATIVE CELLULITE-PROGRAMM**

Diese hochwirksame Kombination aus diversen Anwendungen wie Peeling, Algenbad, Schröpfglasbehandlung und modulierter Cellulite-Massage wirkt sich langfristig positiv auf Ihr Hautbild aus.

**ohne Algenbad, Dauer ca. 50 min | Preis € 72,-**

**mit Algenbad, Dauer ca. 75 min | Preis € 98,-**

**ALGENPACKUNG**

Die Behandlung mit hochwirksamen Algen ist in vielen Ländern seit Langem bekannt. Die Algen wirken entgiftend, straffend und stärkend. Tun Sie Ihrer Haut einen Gefallen und verwöhnen Sie sich mit diesem herrlichen Bad.

**Dauer ca. 20 min | Preis € 36,-**

**CHAKRA: INNER BALANCE**

Ihr persönlicher Weg zu Harmonie und innerer Balance. Diese Komposition aus sanft duftenden, reinen Chakrenölen, gezielte, auf Ihre 7 Energiezentren wirkende Massagegriffe und der Einsatz von Edelsteinen und Klangschalen wirken tief entspannend. Ein besonderes Behandlungserlebnis, das Ihr Körperbewusstsein fördert und Freude schenkt!

**Dauer ca. 50 min | Preis € 72,-**

**LYMPH-STIMULIERENDE MASSAGE**

Diese angenehme und sehr sanfte Anwendung regt die Zirkulation Ihres Organismus an und sorgt dafür, dass angestaute Gewebsflüssigkeit abtransportiert wird.

**Beine Dauer ca. 25 min | Preis € 56,-**

**Hals und Gesicht Dauer ca. 25 min | Preis € 56,-**

**Ganzkörper Dauer ca. 50 min | Preis € 76,-**

UNSER TIPP FÜR SIE

*Noch wirkungsvoller ist eine Massage, wenn Sie Ihren Körper vorher leicht erwärmen.*

**Zum Beispiel mit einer Fango-,  
Kräuter- oder Heupackung in  
unserer Thermo-Spa-Liege.“**



FÜR KÖRPER UND GEIST

Wirkungsvolle  
Massagen



KLASSISCHE MASSAGEN

## Tiefenwirksamer Genuss

### KLASSISCHE GANZKÖRPERMASSAGE

Erleben Sie die wohltuende Wirkung auf den ganzen Körper, während Sie entspannen, genießen und sich einfach nur wohlfühlen.

**Dauer** ca. 50 min | **Preis** € 72,-

### TEILMASSAGE

Bei dieser Teilkörpermassage werden Verspannungen im jeweiligen Bereich durch klassische Massagetechniken gelöst.

**Dauer** ca. 25 min | **Preis** € 49,-

### RÜCKEN-INTENSIV-MASSAGE

Diese intensive Massage mit Schröpfungsglasbehandlung ist ideal, wenn Sie unter verspannungsbedingten Schmerzen im Rücken- und Nackenbereich leiden

**Dauer** ca. 25 min | **Preis** € 53,-

### AROMATHERAPEUTISCHE MASSAGE

Klassische Ganzkörpermassage mit aromatherapeutischem Effekt. Unsere Mitarbeiterin sucht mit Ihnen gemeinsam nach einem ätherischen Öl, welches zu ihren Bedürfnissen und ihrer aktuellen Lebenssituation passt und Sie unterstützt!

**Dauer** ca. 25 min | **Preis** € 51,-

**Dauer** ca. 50 min | **Preis** € 74,-



## PREMIUM MASSAGEN

## Auserlesene Treatments, besondere Augenblicke

### RÜCKENINTENSIV JOHANNES SALCHENEGGER

Zusammengestellt aus Elementen der klassischen Massage. Einzelne Griffelemente aus Faszientechniken, Triggerpunktmassage und das Schröpfen erzielen eine tiefe Entspannung der Muskulatur des Rückens. Durch die Intensität und Technik dieser Massage erreicht man eine Aktivierung des Energieflusses im Rücken, verbesserte Beweglichkeit der Wirbelsäule und des Kopfes, und ein Lösen der Grundspannung der Rücken-, Nacken- und Lendenmuskulatur.

**Dauer** ca. 45 min | **Preis** €79,-



### SPORTMASSAGE DELUXE

Hochwertiger Arnika-Sportbalsam in Kombination mit kräftigen Massagegriffen wirkt aktivierend und fördert die Durchblutung des gesamten Bewegungsapparats nach einem anstrengenden Sporttag. Die kraftvolle Mischung aus intensiven Techniken und der natürlichen Heilwirkung von Arnika lindert Muskelverspannungen, unterstützt die Regeneration und bringt neue Energie in müde, beanspruchte Muskeln. Ideal, um den Körper nach sportlicher Belastung zu revitalisieren und nachhaltig zu entspannen.

**Dauer** ca. 75 min | **Preis** €99,-

### INDIVIDUELLE WOHLFÜHLMASSAGE

Noch nicht ganz sicher, welche Massage es sein darf? Dann haben wir genau das richtige für Sie! Bei einem kurzen Vorgespräch werden die Behandlungsschwerpunkte besprochen. Anschließend erfolgt eine individuelle Massage, bei welcher wir uns auf Ihre Problembereiche konzentrieren. Sie wählen die Massagestile, Öle sowie die Behandlungsdauer verschiedener Zonen.

**Dauer** ca. 50 min | **Preis** €79,-

**Dauer** ca. 75 min | **Preis** €103,-

### CHINESISCHE FUSSZONENMASSAGE

Diese Massage ist, anders als die klassische Fußzonenmassage, eine ganzheitliche Wellnessmassage, die auf den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) basiert. Nach der TCM beginnen und enden sechs der wichtigsten Meridiane an den Füßen, weshalb sie als „Wurzel der Lebensenergie“ gelten. Durch gezielte Aktivierung dieser Punkte wird Lebensenergie wieder aufgebaut, und das gesamte Energiesystem harmonisiert. Diese Massage bringt tiefes Wohlbefinden, unterstützt die innere Balance und fördert ein nachhaltiges Gefühl von Leichtigkeit und Vitalität.

**Dauer** ca. 50 min | **Preis** €78,-



**RESONANZ DORSALIS:  
ANSPRUCHSVOLLES RÜCKENPROGRAMM**

Diese aufbauende Rückenbehandlung mit hochwirksamen natürlichen Wirkstoffen und einer auf Sie angepassten Massage löst Verspannungen der Rückenmuskulatur und verbessert Ihre Wirbelsäulen-Dynamik. Mit Klangschalen und Schröpfungsglasbehandlung.

**Dauer** ca. 50 min | **Preis** €78,-

---

**KOMBI-MASSAGE**

Eine Kombination aus einer Fußmassage und einer Nacken-Rücken-Massage schafft Wohlbefinden und lang anhaltende Entspannung.

**Dauer** ca. 50 min | **Preis** €76,-

---

**DEEP RELAX STONE MASSAGE**

Genießen Sie die faszinierende Kombination aus Energiebehandlung und heißen Basaltsteinen mit einer wohltuenden Massage. Dabei werden die sieben Energiezentren mit speziellen ätherischen Ölen stimuliert – für spürbar mehr Ausgeglichenheit.

**Dauer** ca. 45 min | **Preis** €78,-

**Dauer** ca. 75 min | **Preis** €103,-

---



**LOMI LOMI NUI**

Die Lomi Lomi Massage ist eine traditionelle hawaiianische Massage, die nicht nur körperliche Entspannung, sondern auch geistige und spirituelle Harmonie fördert. Die fließenden Bewegungen und der homogene Druck der Massage helfen dabei, Muskelverspannungen zu lösen und den Körper in einen Zustand tiefer Entspannung zu versetzen. Diese besondere Behandlung wirkt energetisierend und belebend.

**Dauer** ca. 45 min | **Preis** €83,-

---

**Dauer** ca. 75 min | **Preis** €107,-

---

**4 Händing** ca. 50 min | **Preis** €152,-

---

**4 Händing** ca. 75 min | **Preis** €195,-

---

**KLANGSCHALENMASSAGE**

Die speziell gefertigten tibetanischen Klangschalen werden auf den Körper aufgesetzt und angeschlagen. Auf diese Weise überträgt sich der Schall auf Ihren Körper. Dies nehmen Sie als sehr angenehme Vibration wahr, Blockaden und Verspannungen lösen sich und es entsteht ein wohliges Gefühl von Entspannung in Ihrem ganzen Körper.

**Dauer** ca. 25 min | **Preis** €46,-

---

**Dauer** ca. 50 min | **Preis** €69,-

---



## AYURVEDISCHE MASSAGEN

# Die Wissenschaft vom langen, gesunden Leben

Tauchen Sie ein in die Welt des Ayurveda, eine antike Lebenskunst, die Gesundheit als perfekte Einheit von Körper, Geist und Seele versteht. Diese traditionelle Heilwissenschaft aus Indien, geprägt von jahrtausendealtem Wissen, öffnet Pfade zu tiefer Erholung und dauerhaftem Wohlergehen. Erfahren Sie, wie ayurvedische Massagen nicht nur Ihre physische Verfassung optimieren, sondern auch zu geistiger Klarheit und emotionaler Ausgeglichenheit beitragen können – ein Schlüssel zu dauerhafter Lebensfreude und Vitalität.



### ABHYANGA GANZKÖRPER

Diese Ganzkörpermassage ist ein Kernstück der ayurvedischen Massage und wirkt auf vielfältige Weise heilend auf den Organismus. Unter Einsatz von hochwertigem ayurvedischem Massageöl werden sanfte bis kräftige Streichungen über den ganzen Körper ausgeführt. Diese Technik fördert nicht nur die Entschlackung durch Anregung des Lymphsystems, sondern harmonisiert auch die Chakren des Körpers. Das Ergebnis ist eine tiefgreifende Entspannung, die Wiederherstellung des inneren Gleichgewichts und eine spürbare Vitalisierung von Körper und Geist. Die Ruhezeit von 10 Minuten hilft die heilsamen Effekte vollständig zu integrieren.

**Dauer** ca. 75 min | **Preis** € 103,-

### SHIRO ABHYANGA: KOPF, NACKEN, GESICHT

Diese spezialisierte Massage fokussiert sich auf den Kopf, Nacken und das Gesicht – Bereiche, die besonders anfällig für Stress- und Spannungsansammlungen sind. Durch gezielte Techniken werden Verspannungen gelöst und die Kopfhaut belebt, was sie besonders wirksam bei Kopfschmerzen, Migräne und Nackensteifigkeit macht.

**Dauer** ca. 45 min | **Preis** € 78,-

### PADABHYANGA: FUSS- UND BEINMASSAGE

Diese erfrischende Massage widmet sich den Füßen und Beinen mit dem Ziel, müde Muskeln zu revitalisieren und die Durchblutung zu verbessern. Unter Verwendung von warmem Sesamöl, das für seine entgiftenden und nährenden Eigenschaften bekannt ist, unterstützt Sie diese Massagen nicht nur bei der Linderung von Stress und Ermüdungserscheinungen, sondern aktiviert auch die inneren Organsysteme und fördert eine ganzheitliche Heilung.

**Dauer** ca. 25 min | **Preis** € 53,-



REINIGEND UND BERUHIGEND

## Behandlung mit Ohrkerzen

### KLASSISCHE BEHANDLUNG

Die Ohrenkerzenbehandlung reinigt nicht nur das Ohr, sondern wirkt sich auch positiv auf Beschwerden wie Kopfschmerzen, Verspannungen und Schlafstörungen aus. Außerdem wirkt sie ausgesprochen entspannend und fühlt sich einfach richtig gut an.

**Dauer** ca. 20 min | **Preis** € 39,-

### BEHANDLUNG MIT LYMPHSTIMULATION

Durch das Anzünden der Ohrenkerze entsteht ein Sog, der mithilfe des Kamineffektes durch das Trommelfell in die Richtung des Innenohres geleitet wird. Dadurch wird die Durchblutung gefördert und Ablagerungen werden gelöst. Der im Ohr entstandene Unterdruck stimuliert den Sekretfluss und den Lymphfluss. Die anschließende lymphstimulierende Gesichtsmassage unterstützt diesen Prozess zusätzlich.

**Dauer** ca. 50 min | **Preis** € 74,-



SANFTE VERWÖHNUNG

## Für Kinder und Teenager

kleine Maniküre mit oder ohne Lack **Dauer** ca. 25 min | **Preis** € 35,-

kleine Pediküre mit oder ohne Lack **Dauer** ca. 25 min | **Preis** € 38,-

Streichelmassage **Dauer** ca. 25 min | **Preis** € 39,-

Gesichtspflege **Dauer** ca. 50 min | **Preis** € 62,-



## BEHANDLUNGEN Für werdende Mütter

Gesichtspflege klein **Dauer** ca. 50 min | **Preis** € 79,-

Gesichtspflege groß **Dauer** ca. 80 min | **Preis** € 106,-

Maniküre ohne Lack **Dauer** ca. 40 min | **Preis** € 44,-

Pediküre ohne Lack **Dauer** ca. 75 min | **Preis** € 59,-



RUNDUM ENTSPANNT

## Die Traube Post Verwöhnpakete

### KOSMETIK XL

- + Basic Maniküre
- + Basic Pediküre
- + Peeling: Hände und Füße

**Dauer** ca. 110 min

**Preis** € 125,-



### SPORT-DETOX-PROGRAMM BEINE

- + Johanniskrautpeeling
- + Wadlmassage
- + Latschenkieferereinreibung

**Dauer** ca. 50 min

**Preis** € 62,-

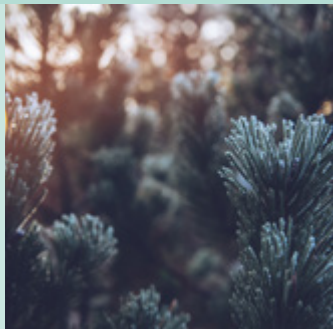


### ZIRMPAKET

- + Zirbe-Honig-Peeling
- + Zirbenmassage
- + Zirbenwasser

**Dauer** ca. 50 min

**Preis** € 72,-



### KRÄUTERPAKET

- + Kräuterbad
- + Kräuterstempelmassage
- + Kräutertee

**Dauer** ca. 80 min

**Preis** € 89,-



### DETOX PROGRAMM

- + Algenbad
- + Lymphstimulation
- + Bauchprogramm
- + Kräutertee

**Dauer** ca. 110 min

**Preis** € 145,-



### GESICHT BALANCE

- + Gesichtsbehandlung
- + Ohrenkerzenbehandlung
- + Zirbenwasser

**Dauer** ca. 80 min

**Preis** € 89,-



### PRINZESSINNEN-PAKET (FÜR KINDER BIS 12 J.)

- + Nagellack
- + Streichelmassage
- + mini Gesichtspflege

**Dauer** ca. 50 min

**Preis** € 49,-







RUNDUM ENTSPANNT

## Specials für Paare

JUST YOU & ME - ZEIT ZU  
ZWEIT

- + Paarmassage zu  
romantischer Musik 50 min
  - + Flasche Prosecco (0,375l)
  - + Pralinenselektion
- Preis € 168,- für 2 Personen**



DOLCE VITA

- + Paarmassage mit  
Zitronen-Basilikum  
Ölmischung 50 min
  - + Zwei Limoncello Spritz
  - + Je eine Kugel Gelato
- Preis € 168,- für 2 Personen**



AUF DER ALM GIBT'S KOA  
SÜND

- + Paarmassage mit Berg-  
kräuter-Ölmischung 50 min
  - + Zwei Zirben-Spritz
  - + Speck & Schüttelbrot
- Preis € 168,- für 2 Personen**



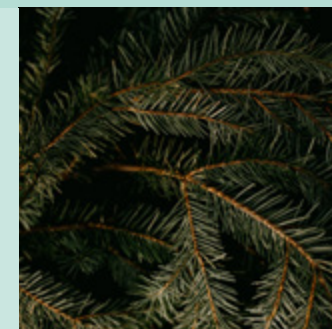
RUNDUM ENTSPANNT

## Pakete zum Vorteilspreis

Sparen Sie mit unseren Spa Paketen bei Ihren Behandlungen! Die einzelnen Behandlungen der Pakete können an verschiedenen Tagen und Uhrzeiten gebucht werden.

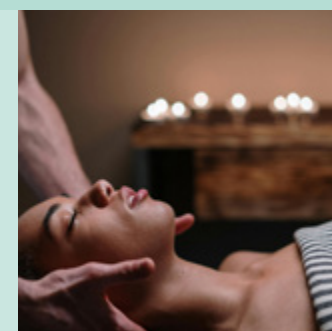
### SÜDTIROL PUR

- + Heupeeling & Heubad 50 min
  - + Massage mit Latschenkiefer Öl 50 min
  - + Zirbenmassage 25 min.
- Preis € 168,-**



### AYURVEDA PAKET

- + Abhyanga Ganzkörpermassage 75 min.
  - + Shiro Abhyanga: Kopf, Nacken, Gesicht 45 min.
  - + Padabhyanga: Fuß- und Beinmassage 25 min.
- Preis € 209,-**



### TENSION RELEASE PAKET

- + Ganzkörpermassage 50 min.
  - + Rückenmassage 25 min.
  - + Kräuterbad mit Bio- Bergkräutern Ihrer Wahl 25 min.
- Preis € 142,-**



### VERWÖHNT VON KOPF BIS FUSS

- + Intensiv reinigende Gesichtsbildung 50 Min
  - + Rückenmassage 25 Min.
  - + Fußmassage 25 Min.
- Preis € 162,-**





FREUDE SCHENKEN

## Gutscheine für jemand ganz Besonderen

Manchmal ist es einfach Zeit Danke zu sagen, einem lieben Menschen etwas Gutes zu tun und mit einer kleinen Aufmerksamkeit zu zeigen, wie sehr man den anderen schätzt. Und womit könnte man das besser tun, als mit einem Traube Post Wellnessgutschein? Schenken Sie was im Alltag oft zu kurz kommt: Zeit für sich selbst, für die Bedürfnisse des Körpers und der Seele und genussvolle Entspannung. Schenken Sie ein Stück vom Glück!

[Gerne beraten wir Sie persönlich unter Tel. +39 0473 633 131](tel:+390473633131)

Mit dieser Preisliste verlieren alle vorangegangenen Preislisten ihre Gültigkeit. Druckfehler und Irrtümer trotz sorgfältiger Prüfung vorbehalten. Gestaltung: mindpark.at ©2024 Fotos: Archiv Hotel Traube Post, istockphoto.com, unsplash.com, TEAM D<sup>R</sup> JOSEPH

HOTEL TRAUBE POST

Fam. Theiner | Claudia Augusta Str. 10, 39027 Graun | Vinschgau | Südtirol, Italien

T: +39 0473 633 131 | M: [info@traube-post.it](mailto:info@traube-post.it) | W: [www.traube-post.it](http://www.traube-post.it)