

# MONTE SILVA MOUNTAIN SPA

TRATTERHOF

EINE DER HÖCHSTGELEGENEN WELLNESSLANDSCHAFTEN  
DER ALPEN AUF 1.500 M





# INHALT

Allgemeine Infos	Seite 3
Lageplan	Seite 4
Gesichtsbehandlungen Monte Silva Cura	Seite 6
Gesichtsbehandlungen Gertraud Gruber	Seite 9
Anwendungen in der Soft-Pack® Liege	Seite 10
Massagen	Seite 12
Für den Rücken	Seite 16
Pflege für Ihren Körper	Seite 18
Detox - Anwendungen	Seite 20
Reaktives Zelltraining	Seite 22
Vitalpina - Anwendungen	Seite 23
Belvita - Anwendungen	Seite 23
Monte Silva Fitness & Personal Training	Seite 24
Monte Silva Skyroom	Seite 26
Belvita – Saunafibel	Seite 28
Besondere Ermäßigungen	Seite 31

Bildquellen: Archiv Tratterhof, H. Niederkofler, Günter Standl, Andreas Marini, Marika Unterladstätter, Udo Bernhard, Sascha Russotti, Moving Pictures, GA Service, Gertraud Gruber, Shutterstock

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



Eine detaillierte  
Beschreibung der Saunawelt  
befindet sich auf unserer  
Webseite in Form von  
3D-Panoramen.

# MONTE SILVA MOUNTAIN SPA - IHRE WELLNESSOASE AUF 1.500 M

Mit **Monte Silva Mountain Spa** haben wir einen Ort für Sie geschaffen, der alle Wünsche Ihres Wellnessherzens erfüllt: Eine traumhafte Saunalandschaft mit täglich abwechselnden Saunaaufgüssen, viel Platz für Entspannung in den verschiedenen Ruheräumen und das Bistro Monte Silva für den kleinen Plausch zwischendurch. Gerne servieren wir an der Hotelbar heiße und kalte Getränke sowie Gerichte aus unserer Bistrokarte (nicht im Hotelpreis inklusive). Die Saunalandschaft ist ein Ort der Ruhe und Erholung. Wir bitten Sie hier leise zu sprechen und zu berücksichtigen, dass hier Handy-freie Zone ist. Bitte auch Wertsachen im Zimmer lassen. Verpassen Sie nicht unsere täglichen Sauna-Aufgüsse. Die jeweiligen Uhrzeiten und Themen entnehmen Sie bitte der Morgenpost.

## **Schwimmbäder**

Hallenbad: 10,5 x 5 m	Temperatur: 32° C
Infinity-Pool: 12,5 x 5 m	Temperatur: 32° C
Neuer Skypool: 20 x 7,5 m	Temperatur: 31° C

## **Monte Silva Fitness**

Panorama-Fitnessraum und Bewegungsraum im 4. Stock. Beide Räume sind von 06.00 bis 20.00 Uhr geöffnet, zugänglich mit Ihrer Zimmerkarte. Neu: Monte Silva Skyroom mit Yoga- und Bewegungsraum im 5. Stock. (Programm entnehmen Sie dem Wochenprogramm)

## **Beautyfarm Monte Silva Mountain Spa**

Unsere Beautyabteilung ist täglich bis 19.00 Uhr geöffnet. Wir bitten Sie, eventuelle Einschränkungen (Schwangerschaft, Allergien ...) bei Terminvereinbarung mitzuteilen. Gerne beraten wir Sie, um die optimalen Anwendungen für Sie zusammen zu stellen. Bitte melden Sie sich pünktlich 5 Minuten vor Beginn Ihrer Behandlung an der Rezeption der SPA (-1, neben Hallenschwimmbad). Sollten Sie sich verspäten, dann bitten wir um Ihre Mitteilung und um Ihr Verständnis, dass sich Ihre Behandlung entsprechend verkürzt.

## **Bekleidung**

Wohlfühlen ist unsere höchste Devise ... kommen Sie zu den Behandlungen im kuscheligen Bademantel. Für die Dorn-Breussbehandlung bitte in bequemer Freizeitkleidung. Wir bitten Sie, Schmuck und Wertgegenstände im Zimmer zu lassen.

## **Stornierung**

Unser Massage- und Kosmetikteam bereitet Ihre Behandlung mit viel Sorgfalt und Liebe vor. Sollten Sie Ihren Termin nicht wahrnehmen können, geben Sie uns bitte mindestens 24 Stunden vorher Bescheid, da wir sonst den vollen Behandlungspreis berechnen müssen.

Ihr Monte Silva Mountain Spa Team

**Tel.-Durchwahl: 457**

**Tel.-Durchwahl Rezeption: 9**

# MONTE SILVA MOUNTAIN SPA - LAGEPLAN

Etage **1**



Bio - Kräutersauna



Finnische Sauna



Infrarot Sauna



Ruheräume



Gartenterrasse



Kälteraum

Etage **0**



Infinity Pool



Monte Silva Bistro



Gartenterrasse

Etage **-1**



Beautyfarm



Family Sauna



Ruheraum



Relax Beauty



Hallenbad

**NEU**

Etage **5**



Monte Silva Skyroom

**NEU**

Etage **4**



Infinity Pool Sportbecken

**NEU**



Gartenterrasse



Monte Silva Fitness



Bewegungsraum

Etage **2**



Show-Aufguss-Sauna



Dampfsauna



Ruheraum



Panorama Whirlpool



Kältebecken  
mit Wasserfall



Panoramaterrasse



**MONTE  
SILVA  
CURA**

TRATTERHOF

**NATURAL COSMETICS  
BY TRATTERHOF**

## MONTE SILVA CURA (MSC)

# GESICHTSBEHANDLUNGEN

### Gesichtsbehandlung MSC groß

Komplette Gesichtsbearbeitung mit speziell für Ihre Haut abgestimmten Monte Silva Cura Produkten: Tiefenreinigung, Maske, Serum, Gesichtsmassage, Augenbrauenkorrektur, Abschlusspflege.

80 Min. Euro 119,00

### Gesichtsbehandlung MSC klein

Reinigung, Maske, Serum, Gesichtsmassage, Abschlusspflege.

50 Min. Euro 84,00

### MSC Frischekick für Zwischendurch

Reinigung, Massage, Serum

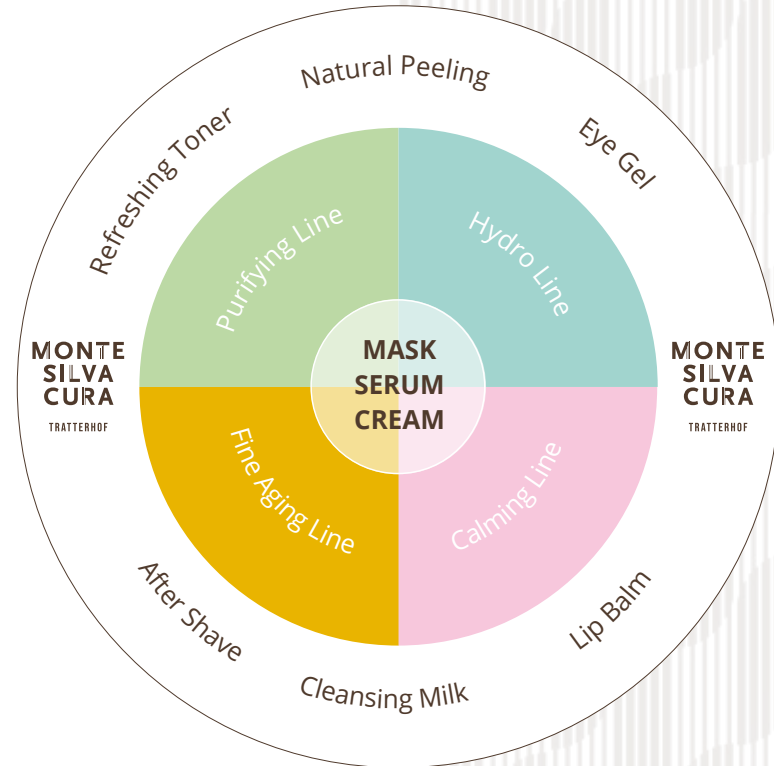
20 Min. Euro 46,00

### Gesichtsbehandlung MSC

#### Fine Aging

Lifting-Effekt, Tiefenwirkung und Entspannung. Die festigende Gesichtsbearbeitung mit Extrakten aus Wildrose, Propolis und Nachtkerze sorgt sofort für sicht- und spürbare Effekte. In nur 80 Minuten wird die Haut von innen aufgepolstert, Fältchen werden gemildert und die Gesichtskonturen remodelliert. Nach einer gründlichen Reinigung folgt eine professionelle Gesichtsmassage, durch die die Haut vitalisiert und gestrafft wird, wobei unsere hocheffizienten Wirkstoffe tief in die Haut eindringen. Dort wirken sie gezielt dem Feuchtigkeitsverlust der Haut entgegen. Die Gesichtskonturen werden neu definiert, das Hautbild wirkt verjüngt und gestrafft.

80 Min. Euro 127,00





## GESICHTSBEHANDLUNG MONTE SILVA CURA (MSC)

# REINE MÄNNERSACHE

### **Hydro Man Balance Monte Silva Cura**

Tiefenreinigende Gesichtsbearbeitung speziell für die sensible Männerhaut.

Die Kombination aus verschiedensten Kräutern stärkt die Haut und verleiht ihr neue Lebendigkeit.

ca. 50 Min. Euro 84,00

### **Intensivpflege für den Mann Monte Silva Cura**

Genießen Sie diese außergewöhnliche Gesichtsbearbeitung, die speziell für Ihre sensible und anspruchsvolle Männerhaut individuell konzipiert wurde.

Eine feuchtigkeitsbewahrende und regenerationsfördernde Intensivpflege verfeinert die Poren und strafft die Männerhaut.

ca. 80 Min. Euro 119,00

## GESICHTSBEHANDLUNG (MSC)

# KINDER & TEENIES

### **„Kinderaugen strahlen“**

(8-12 Jahre)

Reinigung, Massage oder Maske und individuelle Pflege.

25 Min. Euro 49,00

### **„Reine Teeny-Haut“**

(10-15 Jahre)

Reinigung, Peeling, Brauen fassen, Massage, Maske, Pflege.

50 Min. Euro 76,00





GERTRAUD GRUBER

## GESICHTSBEHANDLUNGEN

### **Hydrowellness Plus Behandlung**

Bei dieser Behandlung stehen Entspannung und Wohlfühlen im Vordergrund. Die Haut wird elastischer und spürbar straffer. Es werden Algenfliese aufgelegt. Durch Zugabe von Wasser lösen sie sich auf und entfalten ihre Wirkung.

50 Min. Euro 89,00

### **Gesichtspflege Symphonie**

Symphonie ist die komplette Pflegeserie von Gertraud Gruber im Premiumbereich. Die Kompositio-

nen der hochwertigen Pflegeprodukte basieren auf aktiven, reinen Wirkstoffen aus der Natur.

Intensiv straffende und tiefenwirksame Gesichtsbehandlung mit spezieller Anti-Age-Massage nach der Methode „Symphonie“ von Gertraud Gruber Kosmetik. Ausgewählte Natuessenzen verstärken die Wirkung gegen frühzeitige Fältchen-Bildung. Individuell ausgesucht und abgestimmt auf Ihre Haut ist diese Behandlung ein Erlebnis mit sichtbarem und spürbarem Effekt.

80 min. Euro 119,00

GERTRAUD  
GRUBER



### **Wimpern färben**

Euro 24,00

### **Augenbrauen färben**

Euro 18,00

### **Wimpern und Augenbrauen färben**

Euro 38,00

### **Augenbrauen in Form zupfen**

Euro 18,00



## ENTSPANNEN IM SCHWEBEZUSTAND

# ANWENDUNGEN IN DER SOFT-PACK® LIEGE

Die Soft-Pack® Liege ist ein warmes Wasserbett, in der Sie weich gebettet schweben und Muskeln sowie die Wirbelsäule gleichermaßen entspannen. Die Ganzkörperpackung kann durch die Wärme tiefenwirksam in die Haut eindringen und die Hautstruktur verbessern. Wählen Sie zwischen folgenden Anwendungen:

### Kräuterbad

Die Kräutermischung entspannt Körper und Seelenlandschaft.

### Zirbenkieferbad

Wirkt auf Atemwege, stärkt das Immunsystem, lockert Muskeln und lindert Gelenkschmerzen.

### Heilerdebäd

Wirkt entschlackend und entgiftend, fördert die Durchblutung und hat einen Peelingeffekt.

### Ringelblume-Kamillenbad

Zellregenerierend, beruhigt gereizte Haut und macht trockene Haut geschmeidig.

### Arnika-Johanniskrautbad

Baut Stress ab und löst Verspannungen.

### Basenbad

Entsäuert und entgiftet den Körper.

**Jeweils 20 Min.**

**Euro 45,00**

### Tratterhofs Klassiker

- Zirbenkieferbad in der Soft-Pack® Liege
  - Teilmassage
- 50 Min. Euro 84,00

### Entspannungspaket

- Ringelblume-Kamillenbad in der Soft-Pack® Liege
  - Entspannungsmassage mit Kräuteröl
- 75 Min. Euro 117,00



## ENTSPANNEN IN FACHKUNDIGEN HÄNDEN

# MASSAGEN

### **Auszeit-Massage Tratterhof**

Diese spezielle Massage ist aus altbewährten Techniken zusammengesetzt. Es werden Rücken, Schulter und Nacken speziell massiert. Anschließend die Hauptgelenke des Körpers und am Ende besondere Entspannungspunkte am Kopf und im Gesichtsbereich behandelt. Infolgedessen wird der gesamte Rücken gekräftigt, die Gelenke gelöst und der erholsame Tiefschlaf gefördert. Diese Massage ist ideal zum Stressabbau, weckt die Lebenskraft und leistet hervorragende Dienste in der Burnout-Prävention.

50 Min.

Euro 84,00

80 Min.

Euro 119,00

### **Auszeit-Massage Tratterhof**

#### **+ Frischekick fürs Gesicht:**

Peeling, Maske, Serum

80 Min.

Euro 125,00

### **Monte Silva Zirbenöl Wirbelsäulen-Massage**

Die Wirbelsäule spielt eine tragende Rolle in unserem Leben, denn sie ist eine zentrale Struktur im Körper, die alltäglich im Einsatz ist. Entlang der Wirbelsäule verbinden sich die Nerven mit all unseren Organen und anschließend mit dem Gehirn, unserer Schaltzentrale. Es reichen schon kleine Unstimmigkeiten aus, um wichtige Funktionen aus der Balance zu bringen oder zu blockieren. Ihre Verspannungen entlang der Wirbelsäule bis zum Steiß-

bein werden mit hochwertigem Zirbenöl und mit speziellen Grifftechniken massiert. Zudem werden ausleitend der Kopf, die Hände und die Füße massiert. Diese Massage ermöglicht „alles wieder an seinen Platz zu bringen“, ohne den Körper zu überfordern.

- Das ätherische Zirbenöl löst aus unserem Körper Giftstoffe und Schlackenstoffe.
- Verspannungen lösen sich nicht nur im gesamten Bewegungsapparat, sondern auch das gesamte Organsystem wird reaktiviert. Am Ende dieser Massage entsteht ein Gefühl, wieder vollständiger zu sein.

50 Min.

Euro 86,00

### **Klassische Teilmassage**

Massage für den Rücken, die Beine, den Kopf-Nacken-Bereich oder die Füße.

20 Min. Euro 43,00

### **Klassische Ganzkörpermassage**

Unterstützt den Stressabbau, aktiviert den Stoffwechsel und lockert verkrampfte Muskeln.

50 Min. Euro 79,00

### **Individualmassage**

Bei der Individualmassage besprechen Sie mit Ihrem Wellnesstherapeuten die Kombination von verschiedenen Massagetechniken, die Sie im Moment benötigen. Im Sinne ganzheitlicher Gesundheit und seelischer Unterstützung.

50 Min. Euro 84,00

### **Entspannungsmassage mit Kräuteröl**

Diese Ganzkörpermassage hat eine zutiefst entspannende Wirkung, baut Stress ab und wiegt den Körper in einen Zustand innerer Ruhe. Individuelle Kräuterwahl auf Sie angepasst.

50 Min. Euro 79,00

### **Paarmassage – Zeit zu zweit**

Gönnen Sie sich eine erholsame Auszeit und erleben Sie, wie entspannend es ist, gemeinsam so richtig abzuschalten. Verwöhnen Sie sich als Paar mit einer wohltuenden Ganzkörpermassage und spüren Sie, wie Stress und Hektik verschwinden.

50 Min. für 2 Personen Euro 152,00

### **Fußzonenmassage mit Fußbad**

Alle Organe, Gelenke und Körperteile haben zugeordnete Reflexzonen am Fuß. Sie können durch eine spezielle Druckmassage zur Selbstheilung angeregt werden, wie zum Beispiel Wirbelsäulenprobleme und Verdauungsstörungen.

50 Min.  
mit kurzem Fußbad Euro 84,00

### **Energetisches Stein-Ritual**

Dieses besondere Ritual mit Bergkristallen und warmen Vulkansteinen lässt Sie neue Kraft für den Alltag tanken. Der Körper kann sich über den Bergkristall neue Energie holen und die warmen Vulkansteine lassen Verspannungen dahin schmelzen.

50 Min. Euro 84,00

### Sportmassage

Ganz gleich ob Profi-, Leistungs- oder Freizeitsportler, die Sportmassage bezweckt eine bestmögliche Regeneration und leistet damit einen wichtigen Beitrag zur Erreichung der persönlichen Höchstleistung. Sie eignet sich für alle, die eine etwas festere Massage bevorzugen.

50 Min.

Euro 88,00

### Tibetische Klangschalenzeremonie

Die Klangschalenzeremonie ist eine hochwirksame Entspannungsmethode. Körperliche und seelische Verspannungen und Blockaden werden durch die Vibrationen gelockert und die Selbstheilungskräfte angeregt. Ihr liegen uralte Erkenntnisse über die Wirkung von Klängen zu Grunde, die schon vor über 5000 Jahren in der indischen Heilkunst Anwendung fanden. Klangschalen werden auf den bekleideten Körper aufgelegt und angeschlagen. Die Schwingungen dringen in den Körper ein und lösen Blockaden.

50 Min.

Euro 84,00

### Ayurveda: Abhyanga Ganzkörpermassage

Bei dieser Massage wird der Körper mit warmem, besonders aufbereitetem Sesam-Öl eingehüllt. Die Hände umfließen zusammen mit dem Öl den Körper, beleben ihn, fördern die Entgiftung und haben eine ausgleichende Wirkung auf Haut und Haare. Die Massage entspannt, nährt das Gewebe, lindert Schlafstörungen und fördert Ausdauer und Konzentration.

50 Min.

Euro 84,00

80 Min.

Euro 124,00

TIPP

**Unser Tipp:** Wir empfehlen vor der Massage eine Anwendung in der Soft-Pack® Liege oder den Besuch der Infrarotkabine zum Lockern der Muskulatur.

## KINDER

### Massage mit Mandelöl

(6–12 Jahre)

Diese Massage wirkt wohltuend und entspannend auf die Beine und den Rücken des Kindes. Sie löst Muskelverspannungen, steigert das Wohlbefinden und fördert die innere Ruhe des Kindes.

20 Min.

Euro 45,00

### Ganzkörpermassage

(10–15 Jahre)

40 Min.

Euro 62,00



## FÜR EINE MUNTERE WIRBELSÄULE FÜR DEN RÜCKEN

### **Dorn-Impuls-Behandlung**

Die Dorn-Impuls-Behandlung bietet die Möglichkeit, nahezu alle Gelenke des Körpers auf schonende Weise in ihre ursprüngliche gesunde Lage zurückzubringen. Sie kann zur Unterstützung bei Erkrankungen, welche direkt oder indirekt mit der Wirbelsäule zusammenhängen, angewandt werden. Die langjährige Erfahrung zeigt, dass sich durch das Einrichten der Wirbelsäule sowohl innere Organe als auch die Psyche positiv beeinflussen lassen. Diese Behandlung ist frei von Nebenwirkungen, ungefährlich und dennoch sehr wirksam.

50 Min.

Euro 92,00

### **Breuss-Massage mit Johanniskrautöl**

Bei dieser sanften und energetischen Wirbelsäulen-Massage wird der Rücken vorsichtig gedehnt, um körperliche Verspannungen zu



lösen. Zudem wird die Regeneration unterversorgter Bandscheiben eingeleitet und die Muskulatur entlang der Wirbelsäule gelockert.

50 Min. Euro 86,00

### **„Freies Rückgrat“ – Dorn-Breuss-Massage**

Dabei handelt es sich um eine Kombination der Dorn-Impuls-Behandlung und der Breuss-Massage mit Johanniskrautöl.

80 Min. Euro 123,00

### **Rückenintensiv mit Tiefenentspannung**

Entspannung, die unter die Haut geht. Altbewährte Methoden werden für diese Massage verwendet. Dadurch werden die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert und eine Umstimmung erreicht. Ein weiterer sehr angenehmer Effekt ist das Lösen von Ver-

spannungen und Verklebungen im Kreuzbein-, Rücken- und Nackenbereich. Die ideale Kombination von Massage, Gua Sha und Schröpfen steigert den Stoffwechsel und verbessert die Durchblutung des gesamten Rückens sowie dessen Beweglichkeit, was die Lebensqualität erheblich steigert.

50 Min. Euro 84,00

### **Gezielte Übungen und sanfte Mobilisation für den Rücken**

Durch gezielte Übungen und sanfte Mobilisation den Bewegungsapparat wieder ins Lot zu bringen, das bewirkt, dass die Muskeln weniger Haltearbeit verrichten müssen, da eingerichtete Gelenke besser mit dem Schwergewichtsprinzip zurechtkommen (Sie erhalten Unterlagen mit Übungen für zu Hause).

25 Min. Euro 49,00

### **In der Ruhe liegt die Kraft – Die Kraft der sanften Berührung**

In dieser sanften Form der Körpermassage wird mit feinen manuellen Impulsen der Hand die natürliche Körperregulierung stärker aktiviert bzw. angeregt sich wiederherzustellen. Die beiden Pole Schädel und Kreuzbein spielen dabei eine wichtige Rolle, denn sie bilden mit den Gehirn- und den Rückenmarkshäuten eine Einheit, in der die Flüssigkeit rhythmisch pulsiert. Verschiedene Beschwerden können durch diese feinen Behandlungstechniken gezielt gelindert werden, z.B. Kopfschmerzen und Migräne, Rückenschmerzen, Schleudertrauma, chronische Schmerzen, Schwindelgefühl, Verdauungsbeschwerden, Schlafstörungen, Muskel- und Gelenkerkrankungen.

50 Min. Euro 92,00

ERNEUERUNG DURCH WOHLTUENDE REINIGUNG

## KÖRPERPEELINGS

Abgestorbene Hautschüppchen werden sanft gelöst, die Haut wird gepflegt und erhält so einen neuen Glanz. Wir empfehlen ein Peeling auch vor jeder Massage.

### **Peeling mit Totem Meer Salz**

für eine geschmeidige Haut

20 Min. Euro 45,00

### **Peeling mit Zirbe und alpinem Marmorstaub**

20 Min. Euro 48,00

### **Peeling mit Basensalz**

zum Entsäuern und Entgiften des Körpers

20 Min. Euro 45,00

### **Peeling mit Heublumen und Aprikosenkernen**

20 Min. Euro 48,00



PURE SCHÖNHEIT

# KLASSISCHE KÖRPERPFLEGE



## Depilation

Beine bis Knie	Euro 36,00
Beine komplett	Euro 46,00
Bikinizone	Euro 24,00
Achseln	Euro 22,00
Beine bis Knie, Achseln & Bikinizone	Euro 73,00
Rücken	Euro 19,00 – 32,00
Oberlippe	Euro 12,00
Brust/Bauch	Euro 19,00 – 32,00
Arme	Euro 25,00

## Maniküre ästhetisch

Ohne Lack  
ca. 40 Min. Euro 49,00  
mit Lack zum  
Mitnehmen + Euro 10,00

## Pediküre ästhetisch

Ohne Lack  
ca. 50 Min. Euro 59,00  
mit Lack zum  
Mitnehmen + Euro 10,00

## Pediküre intensiv

Ohne Lack  
ca. 80 Min. Euro 99,00  
mit Lack zum  
Mitnehmen + Euro 10,00

MANIKÜRE & PEDIKÜRE

# KINDER

## Maniküre mit Lack zum Mitnehmen (8–15 Jahre)

25 Min. Euro 45,00

## Pediküre mit Lack zum Mitnehmen (8–15 Jahre)

40 Min. Euro 59,00

## „Plötzlich Prinzessin“

(8–15 Jahre)

Kleine Maniküre + kleine Pediküre mit Lack zum Mitnehmen, Gesichtsmassage.

50 Min. Euro 79,00

# DETOX-ANWENDUNGEN

Mit unseren Detox-Anwendungen werden Ihre persönlichen Bemühungen im Bereich gesunde Ernährung und Entspannungsübungen wohltuend ergänzt. Alle verfolgen dasselbe Ziel: Schadstoffe im Körper binden und ausscheiden.

Durch die folgenden Anwendungen können eingelagerte Säuren gezielt und zeitnah dort abgebaut werden, wo sie sich im Körper manifestieren. Viele beschreiben das Gefühl nach den Detox - Anwendungen so: „Mein Gewebe fühlt sich leichter, freier, fließender an.“

## Das Ziel ist es:

- Ihr Gewebe zu reinigen
- Ihr Gewebe zu entlasten
- Ihren Darm zu gesunden
- Ihr Immunsystem zu stärken
- Ihre Selbstheilungskräfte zu beleben

## Basenbad

Entsäuert und entgiftet den Körper

20 Min.

Euro 45,00

## Apfelessigabreibung

Eine Apfelessigabreibung regt den Lymphfluss an und entsäuert über die Haut.

20 Min.

Euro 45,00

## Peeling mit Urgestein

Die Wirkung von wertvollen Kräuterölen in Kombination mit Urgestein aus unseren Bergen verschönert die Haut sofort, macht sie samtweich und verfeinert das Hautbild. Ideal

als Ergänzung vor jeder weiteren Pflege, die dank des Peelings eine tiefere Wirksamkeit entfaltet.

50 Min.

Euro 84,00

## Spezielle Basenmassage

Den natürlichen Körperfluss festigen. Spezielle Basenmassage mit natürlichem Extrakt aus Mandel, Ringelblumen und Melisse. In dieser Massage sind verschiedene Massagemethoden vereint, die hervorragende Dienste in der Entschlackung leisten. Das ist die „Gua Sha“ Massage, die „Schröpf“ Massage und die traditionelle „Pump- / Roll“ Massage. Damit lassen sich besonders positive Effekte erzielen bei

rheumatischen Geschehen, Arthritis, Arthrose, Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten, Allergien, Diabetes, Migräne und Bluthochdruck.

50 Min.

Euro 84,00

### Honigmassage

Eine Tiefenreinigung des Bindegewebes. Die Honigmassage ist als russisches Volksheilmittel schon lange bekannt und bewährt. Durch eine besondere Klopftechnik auf den Rücken wird der Honig tiefer und tiefer in das Bindegewebe eingearbeitet. Die Reflexzonen können durch diese Anwendung wieder besser mit den Organen über Nerven-, Blut- und Lymphwege kommunizieren. Die Massage wirkt auf das Rücken-Bindegewebe und zieht tief aus dem Körpergewebe Toxine und Schlackenstoffe heraus. Zudem werden Störungen ausgeglichen und verschiedenste Schmerzzustände positiv beeinflusst.

50 Min.

Euro 84,00

### Die Salz-Honig-Massage

In Kombination mit einem speziellen Basensalz, unterstützt diese Art der Honigmassage Ihren Säure-Basenhaushalt. Durch eine besondere Klopftechnik werden Honig und Basensalz tiefer und tiefer in das Bindegewebe eingearbeitet. Mit der Salz-Honig-Massage erfreuen Sie sich derselben positiven Wirkungen der Honigmassage. Zusätzlich erzielt sie wohltuende Effekte auch bei rheumatischen Geschehen, Arthritis, Arthrose, Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten, Allergien, Diabetes, Migräne und Bluthochdruck.

50 Min.

Euro 87,00

### Basenpaket:

- Apfelessigabreibung
- Basenmassage
- + Basensalz zum Mitnehmen

75 Min.

Euro 132,00

TIPP



# REAKTIVES ZELLTRAINING

Leistungssteigerung durch reaktives Zelltraining nach dem Theralogy-Konzept

## Je aktiver unsere Zellen, desto stabiler unsere Gesundheit.

Durch die alltägliche Belastung und Überforderung des Körpers im Leben kann die Leistung unserer Zellen nachhaltig geschwächt werden. Dies spüren wir durch Bewegungseinschränkungen und Funktionsstörungen bis hin zu Schmerzen. Genau hier setzt das **Theralogy-Konzept** an. Durch Tests lässt sich herausfinden, welche Zellen ursächlich in ihrer Funktion gestört sind und ein reaktives Zelltraining benötigen.

## Das reaktive Zelltraining:

- Findet dauerhaft inaktive Zellen
- Reaktiviert physiologische Zellfunktionen
- Erzeugt eine nachhaltige Leistungssteigerung durch Heimtraining

80 Min. Euro 125,00  
Erwerb des Heimsets auf Anfrage

EXKLUSIV  
IM TRATTER-  
HOF



# ANWENDUNGEN VITALPINA & BELVITA



## Vitalpina® Paket

- 1 Vitalpina® Heubürstenpeeling
- 1 Vitalpina® Ganzkörpermassage mit Wacholder- und Apfel-Extrakten

ca. 75 Min.            Euro 125,00

## Vitalpina® Heubürsten-Peeling

mit Wacholderextrakten nach Vitalis Dr. Joseph

25 Min.                            Euro 52,00

## Vitalpina® Teilmassage mit Wacholder- und Apfel-Extrakten

für Rücken oder Beine.

20 Min.                            Euro 47,00

## Vitalpina® Ganzkörpermassage mit Wacholder- und Apfel-Extrakten

Anfangs wird die Technik der lymphstimulierenden, langsam pumpenden Massage angewandt. Im zweiten Teil der Massage, je nach Konstitution des Gastes, werden langsame oder schnelle, tiefe oder flache Bewegungen und Griffe ausgeführt.

50 Min.                            Euro 92,00

## Belvita-Premium-Spa-Ganzkörpermassage

Diese Behandlung kann als **aktivierende Massage** oder **Entspannungsmassage** gebucht werden. Beide Rituale dienen zum Stressabbau und führen zu einem besseren Schlaf. Das Öl vom Johannis-Kraut dient zur Entspannung nach einem ruhigen Wellness-Tag, das Zirbenkieferöl wirkt aktivierend nach einem anstrengenden Sport-Tag. Wie empfohlen 30 Minuten Nachruhezeit im Monte Silva Beauty Relax Ruheraum.

50 Min.                            Euro 84,00

FITNESSWELT MADE BY TECHNOGYM

## MONTE SILVA FITNESS & PERSONAL TRAINING

Unser modernes Fitness-Studio mit angrenzendem Bewegungsraum im 4. Stock wurde mit dem Gedanken konzipiert, gleichermaßen für Leistungs- und Figurtraining geeignet zu sein. Dementsprechend wurde es mit neuen Geräten von Technogym bestückt, die keine Wünsche offenlassen.

**Unsere Fitnesstrainer gehen auf individuelle Trainingswünsche ein**, setzen personalisierte Trainingsschwerpunkte und beraten. Das Wochenprogramm im Tratterhof sieht **kostenlose Fitnessseinheiten** vor, die beliebig mit **Personal Training** ergänzt werden können **(mit Aufpreis)**.

**Folgende Leistungen sind im Rahmen eines Personal Trainings möglich:**

- Gesundheitstraining
- Sportartspezifisches Training für Hobby- und Hochleistungssportler
- Figurtraining: Abnehmen, Muskelaufbau, Gewebestraffung
- Entspannungstraining
- Präventionstraining
- Faszientraining

Somit bietet das Studio sowohl Einsteigern als auch Fortgeschrittenen und Profis faszinierende Möglichkeiten moderner Fitness. Alle finden hier eine Full Optional Leistungswelt zum Ausleben.







Eine detaillierte Beschreibung der Geräte befindet sich auf unserer Webseite in Form von 3D-Panoramen mit Fotos und Videos.



**TECHNOGYM**



## SKYOGA & MEHR

# MONTE SILVA SKYROOM

Der große Yogaraum im 5. Stock ist jenen Gästen gewidmet, die auch im Urlaub ihre körperliche Ertüchtigung mit mentalem Training ergänzen möchten. Aufgrund seiner Lage mit atemberaubendem Blick auf die Dolomiten Südtirols, sind **Meditation** und **Yoga** quasi schon unbewusst in die DNA des Raumes eingebaut.

Im Tratterhof werden regelmäßig **Yogawochen** mit erfahrenen Yogis organisiert, die wertvolle Impulse für einen Alltag im Yoga-Lifestyle auch nach dem Urlaub vermitteln. Auf diese Weise nehmen sich die Teilnehmer wertvolle Inputs für ein bewussteres Leben mit, das sich weniger gestresst und verjüngt anfühlt.

Weitere **Kurse**: Qi-Gong, Meditation, Traumreise, Stretching, verschiedene Fitnessseinheiten. Im Skyroom finden auch spannende **Gruppenkurse** verschiedenster Referenten großen Anklang.

Der Monte Silva Skyroom ist der ideale Kraftort im Hotel. In der unmittelbaren Umgebung des Hotels finden Sie weitere einzigartige Kraftorte im Altfasstal, bei den Seefeldseen sowie am Gitschberg.



BELVITA

# SAUNAFIBEL

## Die Wirkung der Sauna

Das Schwitzen in der Sauna trainiert das Wärmeregulationssystem des Körpers. Durch das Wechselspiel von Wärme und Kälte werden die Blutgefäße in der Haut und in den Schleimhäuten der Atemwege stimuliert. So lernt der Körper, sich unterschiedlichen Temperaturen anzupassen. Folglich werden Erkältungsviren besser abgewehrt und grippalen Infekten wird vorgebeugt.

## Die Dampfsauna

Dampfsaunen und Kabinen mit besonders feuchter Raumluft wirken hauptsächlich auf die Atemwege und Schleimhäute. In Verbindung mit den eingesetzten Aromen und Ölen wird eine antibakterielle und den Stoffwechsel anregende Wirkung erzielt. Außerdem hat der Besuch in Feuchtkabinen eine spürbare Schönheitswir-

kung. Insbesondere in Kombination mit Peelings und Rückfettungen werden die obersten Hautschichten verjüngt und gepflegt. Nach dem Dampfbadbesuch empfiehlt sich eine lauwarme Dusche und eine ausgiebige Nachruhphase.

## Die finnische Sauna

Finnische Saunen sind trockene Heißluftbäder mit zwischengeschalteten Abkühlungsreizen und wirken sich bei richtiger Nutzung nachweislich positiv auf die Gesundheit aus. Die Wechselwirkung von Wärme- und Abkühlungsreizen fördert die Durchblutung der Haut und der Schleimhäute, trainiert sanft das Herz-Kreislauf-System sowie die Anpassung von Blutdruck und Blutverteilung, steigert die Abwehrkräfte gegen Infekte, dient der Hautreinigung und Zellneubildung und wirkt entspannend auf Psyche und Muskulatur.

Belvita

LEADING WELLNESSHOTELS  
SÜDTIROL



# TIPPS ZUM RICHTIGEN SAUNIEREN

- Nehmen Sie sich Zeit für Ihren Besuch in der Sauna! Sie benötigen **mindestens zwei Stunden**, um das Saunieren zu genießen.
- Vermeiden Sie Anstrengung, Hektik und Stress! Besuchen Sie die Sauna weder hungrig noch mit vollem Magen! Zwischen dem Saunagang und der letzten großen Mahlzeit sollten **zwei Stunden** vergangen sein.
- Nehmen Sie vor dem Saunagang eine **Reinigungsduche** und trocknen Sie sich vor dem Betreten der Kabine gründlich ab.
- Betreten Sie die Sauna nur, wenn Ihnen warm ist! Ein **warmes Fußbad** im Vorfeld fördert das Schwitzen zusätzlich.
- Betreten Sie die Sauna **keinesfalls bekleidet**, denn die Wärme soll Ihre Haut ungehindert erreichen. Außerdem verhindern Sie so, dass der Schweiß am Körper bleibt und sich Hautreizungen bilden.
- Vermeiden Sie körperliche Anstrengungen! Jede Betätigung wie z. B. Gymnastik kann zu unnötiger Belastung von Kreislauf und Atmung führen.
- Pro Saunagang empfehlen wir zwischen **10 und 15 Minuten Verweildauer**, je nach persönlichem Wohlbefinden. Verlassen Sie die Sauna, wenn Sie sich nicht mehr wohlfühlen.
- Kühlen Sie sich nach dem Saunagang ab! Atmen Sie an der frischen Luft tief durch und reiben Sie sich anschließend mit kaltem Wasser oder Eis ab: **zuerst die Arme und Beine, dann Rücken und Rumpf** – von den Extremitäten zum Herzen hin – und zuletzt den Kopf. Um sich komplett abzukühlen, können Sie das Tauchbecken benutzen. Vor dem Gang ins Tauchbecken nehmen Sie bitte immer eine Abkühlungsduche!
- Nach der Abkühlung wirken ein leichtes Erwärmen der Füße mit einem warmen Fußbad und das Überziehen von Socken wohltuend auf den gesamten Körper.
- Machen Sie eine Pause und entspannen Sie! Zwischen den Saunagängen empfehlen wir eine Ruhephase von **mindestens 30 Minuten**.
- Wiederholen Sie den Saunagang **höchstens drei Mal**. Auch im Sommer fördert ein Saunabesuch die Gesundheit, stärkt die Abwehrkräfte und wirkt kühlend auf den Körper.
- Informieren Sie sich bei unseren kompetenten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Gerne beraten sie Sie zu Behandlungsangeboten sowie zu den Wirkungen der Sauna und dem **täglichen Aufgussprogramm**.
- Nach der Sauna wieder ausreichend **Wasser/Tee** trinken.

# NUTZUNG DER SAUNAWELT

## MONTE SILVA MOUNTAIN SPA - ADULTS ONLY/NUDIST AREA

- **Der Monte Silva Adults Only-Saunabereich (1. und 2. Stock) inklusive Whirlpool und Kältebecken ist Nacktbereich und Gästen ab 16 Jahren vorbehalten.**
- Die Sauna ist ein Nacktbereich und darf folglich nur unbekleidet betreten werden. Auch außerhalb der Saunen dürfen keine T-Shirts oder ähnliche Kleidungsstücke angezogen werden. Badetücher, Bademäntel bzw. Saunakilts sind erlaubt.
- Der gesamte Saunabereich darf nur mit Badeschuhen betreten werden. In den Saunen selbst – in den Feucht-, Dampf- sowie Trockensaunen – werden die Badeschuhe ausgezogen.
- Vor Beginn des Saunagangs muss jeder Gast duschen und sich anschließend gut abtrocknen.
- In der Sauna soll ein ausreichend großes Badetuch als Sitzunterlage auf die Bänke gelegt werden. Ausgenommen sind die Feucht- und Dampfsaunen, in denen die dafür vorgesehene Unterlage verwendet werden soll. Die Sitzgelegenheiten in der Dampfsauna werden vor und nach dem Saunagang mit Wasser abgebraust.
- Schwimm- und Tauchbecken sowie Whirlpools dürfen nur nach **gründlichem Abduschen** benutzt werden.
- Es ist nicht gestattet, die technischen Einstellungen der Sauna zu verändern. Die Veränderung der Temperatur, das Durchführen von Aufgüssen, die Betätigung von Lüftungseinrichtungen und Ventilatoren u. Ä. sind dem Hotelpersonal vorbehalten.
- **Die Verwendung von Mobiltelefonen, Fotoapparaten, Tablets, Uhren bzw. Brillen mit Kamera etc. ist im Saunabereich nicht gestattet.**
- Jeder Gast sollte genau wissen, welche Auswirkungen die hohen Temperaturen und die Luftfeuchtigkeit in der Sauna auf seinen Organismus haben. Bei gesundheitlichen Problemen empfehlen wir, vor einem Saunabesuch einen Arzt zu konsultieren.
- Da der Saunabereich ein Nacktbereich ist, ist ein korrektes und respektvolles Verhalten anderen Gästen gegenüber unabdingbar.
- **Die Dress-on Familysauna befindet sich neben dem Hallenbad und der Beautyfarm (Stock -1).**

**Um andere Gäste nicht zu stören, bitten wir Sie im gesamten Monte Silva Mountain Spa die wohltuende Ruhe zu respektieren.**

# VIEL WELLNESS ZAHLT SICH AUS



**AB 3 ANWENDUNGEN 5 %**  
**AB 5 ANWENDUNGEN 10 %**  
**AB 8 ANWENDUNGEN 15%**

(gültig pro Person und Aufenthalt)





**TRATTER  
HOF**

MOUNTAIN  
SKY HOTEL