



SEELEITEN
LAKE SPA HOTEL

25/26
DE

Willkommen im Ninfea Spa

Jeder Mensch ist einzigartig – deshalb sind auch unsere Behandlungen individuell. Mit einem ganzheitlichen Ansatz fördern wir Ihre Regeneration, Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Ob entspannende Massagen, Physiotherapie, medizinische Kosmetik oder unser Signature Treatment – wir verwöhnen Sie mit einem Spa-Erlebnis auf höchstem Niveau. Wir freuen uns auf Sie!

Comper Lara
Spa-Managerin



Achten Sie auf den nächsten
Seiten auf dieses Symbol!
Es kennzeichnet Behandlungen, die
sich als Paarbehandlung eignen.

KRYOTHERAPIE

Kälte trifft Wellness

KRYOTHERAPIE

1 Besuch | 49 Euro
5 Besuche | 190 Euro
10 Besuche | 300 Euro

Drei Minuten bei -140°C – intensiv, aber wirkungsvoll! Kryotherapie aktiviert den Stoffwechsel, hemmt Entzündungen und setzt Endorphine und Serotonin frei – für eine positive Wirkung auf den gesamten Körper.

DIE TOP-VORTEILE

- Schmerzlinderung & Regeneration – Ideal bei Rheuma, Gicht und nach OPs
- Mehr Leistung & Energie – Schnellere Muskelregeneration und höhere Belastbarkeit
- Wellness & Anti-Aging – Straffere Haut, mehr Kollagen, Unterstützung der Fettverbrennung

Regelmäßige Anwendungen in der Kryo-Kabine verstärken die positiven Effekte nachhaltig.

IHHT

Neue Energie für Ihre Zellen

IHHT

45 min | 149 Euro
3 Sitzungen | 390 Euro
10 Sitzungen | 1.100 Euro

Die Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapie (IHHT) revitalisiert die Mitochondrien durch den gezielten Wechsel zwischen sauerstoffarmer und sauerstoffreicher Luftzufuhr. Das stärkt das Immunsystem, steigert die Durchblutung und fördert den Fettstoffwechsel – ohne körperliche Anstrengung.

ZELLEN NEU BELEBEN

Die bahnbrechende Forschung zur zellulären Sauerstoffanpassung, die die positive Wirkung der Intervall-Hypoxie erklärten, wurden 2019 mit dem Nobelpreis für Medizin ausgezeichnet. Obwohl die Therapie bereits lange vor dieser Anerkennung Anwendung fand, bestätigen die Erkenntnisse ihre Wirksamkeit eindrucksvoll. Ob bei chronischer Müdigkeit, bei Long Covid oder zur Leistungssteigerung im Sport: In nur 45 Minuten kann IHHT Stress reduzieren, Glückshormone freisetzen und die Zellen mit neuer Energie versorgen. Erleben Sie eine gesteigerte Lebensqualität – einfach, effektiv und nicht-invasiv.

Eine Brücke zwischen Sport und Gesundheit

Unser Team vereint modernste Methoden, gezieltes Training und nachhaltige Therapien, um Ihren Körper bestmöglich zu unterstützen. Neben IHHT und Kryotherapie spielen dabei physiotherapeutische Behandlungen eine zentrale Rolle.

THERAPEUTISCHE HEILMASSAGE

50 min | 130 Euro

Unabhängig von Ihren Beschwerden – ob Verspannungen, Dysbalancen oder Durchblutungsstörungen – lindern unsere Therapeuten mit gezielten Massagen Schmerzen und fördern die Regeneration. Eine wirkungsvolle Methode zur Entspannung und Schmerzlinderung.

PHYSIOTHERAPIE

50 min | 130 Euro

Physiotherapie stellt Beweglichkeit wieder her, lindert Schmerzen und aktiviert die Selbstheilung. Unser Therapeut fördert zudem Ihr eigenverantwortliches Heilungsverständnis.

DORN BREUSS

75 min | 160 Euro

Die Dorn-Breuss-Massage kombiniert die sanfte Wirbel- und Gelenkkorrektur nach Dieter Dorn mit einer regenerierenden Breuss-Massage, die Bandscheiben stärkt und Verspannungen löst.

MANUELLE THERAPIE

50 min | 130 Euro

Die manuelle Therapie verbessert das Zusammenspiel von Muskeln und Gelenken durch gezielte Handgriffe, steigert die Beweglichkeit und lindert Schmerzen.



LONGEVITY

Die Formel für ein langes Leben

Gesundheit und Schönheit gehen im SEELEITEN Hand in Hand – dank eines ganzheitlichen Longevity-Ansatzes. Hier verschmelzen fortgeschrittene Hautpflege, dynamische Bewegung und therapeutische Behandlungen zu einem umfassenden Wohlfühlkonzept, das Körper und Geist nachhaltig ins Gleichgewicht bringt.

BEAUTY

Strahlende Haut, natürlich schön

Unser Konzept vereint die zarte Kraft alpiner Natur und fortschrittliche Wirkstofftechnologie. Heilende Pflanzen und Mineralien verleihen Lebendigkeit und Frische, hochwirksame Substanzen regenerieren die Haut. Mit Art of Care, einer alpinen Bio-Naturkosmetik, setzen wir auf die Kraft natürlicher Heilpflanzen. Die Kosmetiklinie Mesoesthetic hingegen überzeugt mit medizinisch-epigenetischen Wirkstoffen, die gezielt auf die Bedürfnisse Ihrer Haut eingehen. So entsteht ein facettenreiches Pflegerlebnis, das Ihre individuelle Schönheit auf einzigartige Weise betont.



Gesichts- behandlungen

Schöne Augen

BALANCE EYES

25 min | 49 Euro

Diese Behandlung belebt und vitalisiert die Augenpartie und bewirkt eine Glättung der Augenfältchen. Buchen Sie diese Behandlung in Kombination mit einer Gesichtsbehandlung für einen Aufpreis von nur 25 Euro.

AUGENBRAUENLIFTING

50 min | 95 Euro

Volle, dichte und harmonisch geformte Brauen durch professionelle Korrektur und Färbung. Der Effekt hält 6-8 Wochen für einen langanhaltend gepflegten Look.

FORMEN UND FÄRBEN

25 min | 59 Euro

Styling für schöne Augen und einen dauerhaft gepflegten Look. Perfekt geschwungene Augenbrauen und Wimpern erleben eine Veränderung im Farbton, Ihre natürliche Schönheit wird unterstrichen. Augenbrauen formen und färben, Wimpern färben.

LIFTING VON WIMPERN UND AUGENBRAUEN

75 min | 145 Euro

Schon morgens mit dem ersten Augenaufschlag ein strahlender Blick. Ganz ohne Mascara und ohne falsche Wimpern! Das vegane Wimpernlifting verhilft Ihrem Gesicht zu großer Ausstrahlung und hält 6-8 Wochen.

AGE ELEMENT: SCHÖNHEIT IN JEDEM ALTER

75 min | 179 Euro

Ein innovativer und exklusiver Wirkstoffkomplex, der die Auswirkungen von Genexpressionsmarkern aufhebt und den Zeichen des Alterns entgegenwirkt. Freuen Sie sich auf eine aktivierende Lifting Massage und ein überraschendes Ergebnis.

FLOW FACE MESOESTETIC

50 min | 145 Euro

75 min | 189 Euro

Eine hochwirksame Kombination aus transkutaner Wirkstoffeinbringung, bipolarer Radiofrequenz und elektrischer Muskelstimulation revitalisiert die Haut. Durch gezielte Aktivierung der Kollagenproduktion und Stärkung der Gesichtsmuskulatur entsteht ein straffer, jugendlicheres Hautbild – mit sichtbaren Ergebnissen bereits nach der ersten Anwendung.

BALANCE FACE CARE

50 min | 95 Euro

75 min | 145 Euro

Die Synergie aus nachhaltiger Pflege und tiefenwirksamer Massage aktiviert die Selbstregeneration der Haut und fördert die natürliche Ausstrahlung. Augenbrauenkorrektur inklusive.

LOVE YOUR AGE

75 min | 160 Euro

Eine ganzheitliche Well-Aging-Gesichtsbehandlung zur sichtbaren Reduktion von Falten und zur Revitalisierung des Hautbildes. Sanfte Reinigung, feuchtigkeitsspendende und antioxidative Pflege mit Löwenzahnhonig und gezielte Anti-Aging-Techniken lassen die Haut straffer, frischer und ebenmäßiger wirken.

Hände und Füße



MANIKÜRE MIT ODER OHNE LACK

50 min | 70 Euro

QUICK TO GO MANIKÜRE

25 min | 49 Euro

PEDIKÜRE MIT ODER OHNE LACK

50 min | 70 Euro

LUXURY MANIKÜRE MIT ODER OHNE LACK

75 min | 110 Euro

Umfassende Wohltat für Ihre Hände und Nägel: Handpeeling, Maniküre mit oder ohne Lack, Handmassage und nährnde Handpackung.

LUXURY PEDIKÜRE MIT ODER OHNE LACK

75 min | 110 Euro

Die Pflege für Füße, die sich sehen lassen können: Fußbad, Fußpeeling, Pediküre mit Lack, Fußmassage und nährnde Fußpackung.

OPI PERMANENT LACK

+ 20 Euro

Der spezielle OPI Nagellack wird wie klassischer Lack aufgetragen, unter der UV-Lampe gehärtet und ist sofort trocken. Im Anschluss können Sie bedenkenlos einen Spaziergang genießen, schwimmen oder in die Sauna gehen.

Entfernung des Lackes | 30 Euro

Körper- behandlungen



THALASSO NINFEA RITUAL

75 min | 145 Euro

Verwöhnendes Körperritual mit Peeling und nährnder Packung. Schwerelos auf einem warmen Wasserbett entspannen, während Meereseextrakte die Haut regenerieren und revitalisieren.

LIGHT LEGS

50 min | 95 Euro

Die Kombination aus Massage und Wickel belebt und regeneriert müde Beine — mit Birke, Löwenzahn, Brennnessel und Rosskastanie für eine nachhaltige Vitalisierung.

BODY SHOCK

50 min | 130 Euro

Individuelle 6-Zonen-Körperbehandlung. Ein Peeling mit Wirkstoff-Massage für straffere Konturen und verbesserte Haut. Ideal bei Wassereinlagerungen, Fettansammlung und schlaffer Haut.

DEPILATION MIT WARMWACHS

Halbes Bein, Bikinizone

und Achseln 80 Euro

Ganzes Bein 60 Euro

Rücken 49 Euro

Bauch und Brust 49 Euro

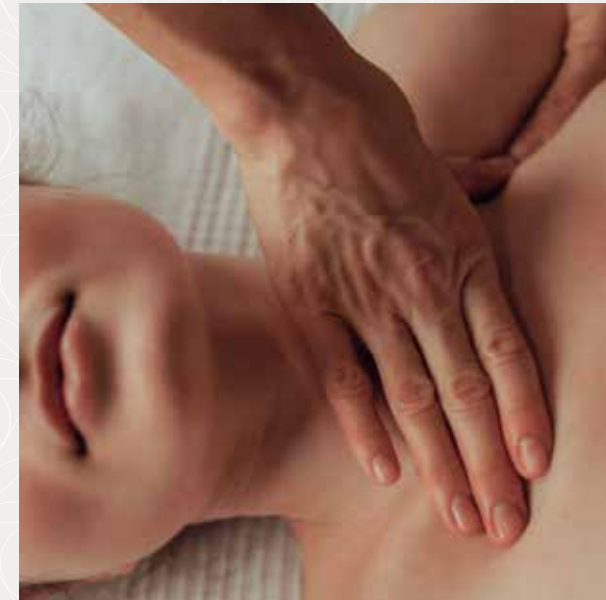
Gesicht 45 Euro

MASSAGEN

Sanfte Berührung für Körper und Seele

Fachkundige Massagetechniken öffnen den Raum für tiefe Entspannung und innere Balance. Sanfte, präzise Berührungen befreien den Körper von Anspannungen. Liebevoll abgestimmte Techniken schenken neue Energie und hinterlassen ein Gefühl der Harmonie.

SEELEITEN Signature



DIE KRAFT DER WEINBERGE

75 min | 180 Euro 

Dieses Ritual vereint die regenerierende Kraft der Rebe mit tiefenwirksamen Entspannungstechniken und wurde speziell entwickelt in Zusammenarbeit mit Spa-Experten.

Wie ein edler Wein entfaltet sich auch tiefe Erholung in fein abgestimmten Phasen. Ein Fußbad mit Weinlaubtee leitet das Ritual ein und bereitet den Körper auf die folgenden Anwendungen vor.

Spezielle Atemtechniken und sanfte Pulsationen fördern innere Ruhe, während eine Faszienmassage mit Rebholz Verspannungen löst. Anschließend versorgt ein mineralstoffreicher Wickel mit Heilerde und Traubenkernöl die Haut mit wertvollen Nährstoffen. Eine Gesichtsmassage sorgt für entspannte Züge, während warme Steine Geborgenheit und Wohlbefinden schenken.

Vier-Elemente-Massagen

Unsere Vier-Elemente-Massagen haben wir gemeinsam mit Art of Care Südtirol entwickelt. Die Wirkung der Elemente Feuer, Wasser, Erde und Luft zieht sich durch die Produkte des Südtiroler Familienbetriebs. Heilpflanzen werden den Elementen zugeordnet und unterstützen so gezielt die Wirkung der Behandlungen.

FEUER: Starker Rücken

75 min | 145 Euro 

Diese Behandlung aktiviert die Energie des Feuers. Zirbelholz aus Südtirol regt die Durchblutung von Bindegewebe und Muskulatur an. Die tiefenwirksame Massage löst Verspannungen und fördert die Regeneration. Das Ergebnis: Ein gestärkter Rücken und neue Bewegungsfreude.

WASSER: Ruhe und Entspannung

75 min | 145 Euro 

Sanfte, fließende Bewegungen in Kombination mit Edelsteinen reduzieren Stress und harmonisieren die körpereigene Energie. Diese Behandlung beruhigt die Sinne, löst emotionale Blockaden und verleiht Ihrer Haut eine frische, reine Ausstrahlung.

ERDE: Harmonie und Ausgleich

75 min | 145 Euro 

Gezielte Impulse lockern, erden und schaffen Ausgleich bei Stress und Unruhe. Warme Pfunderer Serpentinesteine entspannen den Körper und unterstützen die Regeneration. In Kombination mit dem kühlenden Reiz des Laaser Marmors entsteht ein wohltuender Wechsel, der Verspannungen löst und das innere Gleichgewicht stärkt.

LUFT: Kraft und Vitalität

75 min | 145 Euro 

Neue Energie und frische Leichtigkeit für Körper und Geist: Durch das Inhalieren von alpinem Kräuterdampf öffnen sich die Atemwege sanft, während gezielte Massagen die Durchblutung fördern und Verspannungen im Brust- und Schulterbereich lösen. Das Ergebnis: Mehr Lebenskraft, tiefere Atmung und ein gestärktes Immunsystem.

WELLNESSMASSAGEN

Ganz nach Ihren Wünschen

50 min | 95 Euro 75 min | 135 Euro 

Jeder Körper ist einzigartig – und so sollte auch Ihre Wellnessmassage sein. Unsere individuellen Massagen ermöglichen es Ihnen, den Fokus ganz nach Ihren Bedürfnissen zu setzen – sei es Ganzkörper, Rücken oder Füße. Unser erfahrenes Team berät Sie einfühlsam, um Ihre Wünsche zu erkennen und eine maßgeschneiderte Behandlung zusammenzustellen. Mit einem ganzheitlichen Ansatz fördern wir Entspannung und Regeneration, Leistungsfähigkeit und langfristige Gesundheit. Tauchen Sie ein in pure Erholung.

TEILMASSAGE25 min | 55 Euro 

Ausgleichende Massage gezielt auf Ihre verspannte Muskulatur. Rücken | Beine | Gesicht und Kopf.

FUSSSTIMULIERENDE MASSAGE

50 min | 95 Euro

In den Füßen spiegelt sich der menschliche Körper wider. Die Stimulation bestimmter Punkte auf der Fußsohle wirkt sich auf die entsprechende Körperzone aus. Dadurch wird das energetische Gleichgewicht wiederhergestellt.

LYMPHDRAINAGE

50 min | 95 Euro

Diese besonders leichte Massage unterstützt mit sanft pumpenden Bewegungen den Rückfluss der Lymphflüssigkeit.

SCHWANGERSCHAFTSMASSAGE50 min | 95 Euro 

Eine Massage speziell für schwangere Frauen mit sanften Streichelgriffen. Sinken Sie in einen tiefen und wohligen Zustand von innerer Ruhe und Gelassenheit.

THERAPEUTISCHE MASSAGEN

Ganzheitliches Wohlbefinden

TAILORED FOR YOUR SENSES

50 min | 99 Euro

Massage nach Ihren Wünschen. Fragebogen ausfüllen, Wünsche ankreuzen. Verschiedenste Techniken kombiniert und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Verwöhnen lassen, nach Ihren Belieben.

ECOPASSION DEEP OPENER

50 min | 99 Euro

75 min | 130 Euro

Ein neues, gesundes Körpergefühl dank spezifischer Massagetechniken und physiotherapeutischen Methoden. Ein kraftvolles Hanfsamenöl mit CBD und Pflanzenextrakten reaktiviert die Muskelregeneration und schenkt Energie.

SPORTMASSAGE

50 min | 99 Euro

Spezielle Massage zur Lockerung von Verspannungen nach sportlichen Aktivitäten und zur maximalen Unterstützung der muskulären Regeneration.

**NUAD SEN THAI MASSAGE**

75 min | 145 Euro

Kombiniert die Akupressurpunkte mit Dehnungstechniken, wodurch die Energie des Körpers besser fließt. Es verleiht Leichtigkeit, Fluidität und Beweglichkeit. Trockenmassage: Tragen Sie bitte lange und weiche Kleidung!

NUAD SEN KOPFMASSEGE

25 min | 55 Euro

Traditionelle thailändische Heilkunst und Massage im Kopf- und Schädelbereich. Sanfte Drucktechniken entlang der Sen-Linien lösen Verspannungen, fördern die Durchblutung und harmonisieren den Energiefluss. Die Behandlung hilft bei Kopfschmerzen oder Migräne, verbessert das psychophysische Gleichgewicht und sorgt für Ausgeglichenheit und Beruhigung.

Packungen



In der Wasserschwebeliege
mit Produkten von Art of Care Südtirol

SPORT-PACKUNG

25 min | 52 Euro

Der Bergmoorfango, kombiniert mit Arnika und Roskastanie, entfaltet zusammen mit den Essenzen der Zirbelkiefer, Weißtanne und des Wacholders eine durchblutungsfördernde, vitalisierende und entspannende Wirkung auf die Muskulatur.

DETOX-PACKUNG

25 min | 52 Euro

Löwenzahnhonig in Kombination mit Heilerde unterstützt die Ausleitung von Schlackenstoffen aus dem Bindegewebe und fördert die natürlichen Entgiftungsprozesse des Körpers.

RELAX-PACKUNG

25 min | 52 Euro

Die Kombination aus den Wirkstoffen der Birke, Schafgarbe und Fenchel, ergänzt durch die ätherischen Öle von Weihrauch, Ylang-Ylang und Vanille, verwandelt diese Packung in ein entspannendes und harmonisierendes Erlebnis für Körper und Geist.

ANTICELLULITE-PACKUNG

25 min | 52 Euro

Die Mischung aus Braunalgen, Hagebutte, Orange und Fenchel stimuliert den Zellstoffwechsel, reinigt das Bindegewebe und trägt zu einer strafferen sowie glatteren Haut bei.

PACKUNG MIT MASSAGE

50 min | 95 Euro



Exklusives Coaching

PERSONAL FITNESS COACHING

60 min | 79 Euro

180 min | 199 Euro

Ein maßgeschneidertes Training bringt schneller spürbare Erfolge. Ob gezielter Muskelaufbau, bessere Beweglichkeit oder schmerzfreier Alltag – unser erfahrener Triathlon- und Fitnesscoach Helmuth sorgt für die richtige Technik, Motivation und individuelle Anpassung. So trainieren Sie effizient, sicher und mit Freude, ganz nach den eigenen Bedürfnissen und Zielen.

PRIVATE YOGA SESSION

60 min | 89 Euro

Yoga zum Sonnenaufgang am See oder doch lieber am Abend im Bewegungsraum? Bei einer privaten Yogastunde entscheiden Sie selbst. Yogameisterin Manuela gestaltet eine auf Ihre Wünsche angepasste Session aus Atemübungen, Meditationen oder verschiedenen Yoga-Stilen.

Treatment- Programme

WOMEN LUXURY

225 min | 399 Euro

- Flow Face Mesoesthetic 75 min
- Luxury Manicure 75 min
- Thalasso Ritual

GENTLEMAN'S DAY

100 min | 179 Euro

- Balance Face Care 50 min
- Manicure quick to go
- Teilmassage

SCHWANGERSCHAFTSPAKET

150 min | 230 Euro

- Schwangerschaftsmassage
- Pediküre
- Balance Face Care 50 min

ONLY FOR KIDS

50 min | 90 Euro

- Honig- oder Schokomassage 25 min
- Maniküre 25 min

Gesundheits- Programme

SCHLAF VERBESSERTERN

270 min | 649 Euro

- 3x IHHT
- 3x Kryotherapie
- Massage LUFT

ANTI-STRESS-PAKET

235 min | 569 Euro

- 3x IHHT
- Nuad Sen Kopfmassage
- Massage ERDE

PERFORMANCE PAKET

115 min | 265 Euro

- Kryotherapie
- IHHT
- Sportmassage

DETOX-PAKET

150 min | 260 Euro

- Thalasso Ritual
- Lymphdrainage
- Packung Detox

Ankommen, abschalten, aufblühen.

Unsere Spa-Abteilung Ninfea ist ein Refugium der Ruhe und Entspannung. Genießen Sie Schwimmbad und Sauna, um Körper, Geist und Seele auf die Behandlungen einzustimmen. Um maximalen Nutzen aus Ihrer Behandlung zu ziehen, empfehlen wir 10 Minuten vor Behandlungsbeginn in der Spa-Abteilung einzutreffen. Wir wünschen tiefe Erholung.



Ninfea Spa Etikette

Unsere Spa-Abteilung Ninfea ist täglich von 8 bis 19 Uhr für unsere Gäste geöffnet.

GESUNDHEIT

Wenn Sie gesundheitliche Beschwerden haben, sollten Sie diese bei der Buchung angeben, da bestimmte Behandlungen unter Umständen für Sie nicht geeignet sind.

BEKLEIDUNG

Mit Bademantel und Badeslippern sind Sie für Ihren Spa-Besuch angemessen bekleidet. Bei Trockenmassagen bitte in langer, warmer Kleidung erscheinen.

THERAPEUTENWUNSCH

Unser Team besteht aus weiblichen und männlichen Therapeuten. Bitte teilen Sie uns eventuelle Präferenzen bei der Buchung mit.

VERSPÄTUNG UND STORNIERUNG

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass ein verspätetes Eintreffen zu einer Verminderung Ihrer Behandlungszeit führen kann. Teilen Sie uns Stornierungen bitte mindestens 24 Stunden vor Behandlungsbeginn mit, andernfalls wird die Behandlung zu 100 % in Rechnung gestellt.



Ihr SPA-Treatment
bequem online buchen.
seeleiten.it/app

LAKE SPA HOTEL SEELEITEN | SPA NINFEA

Tel. +39 0471 960 200

spa@seeleiten.it | www.seeleiten.it



 Spa Ninfea
+39 335 108 00 70



KALTERN | *am See*
CALDARO | *al lago*



m
weingut | tenuta **moser**