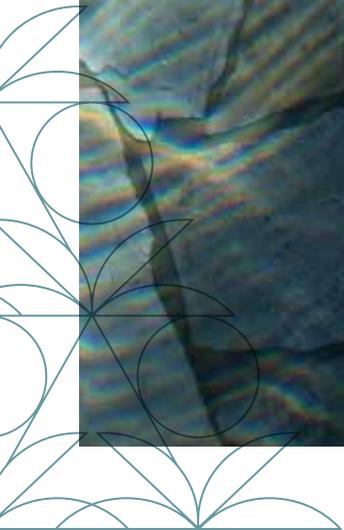




SEELEITEN

LAKE SPA HOTEL

25/26
IT



Benvenuti alla Ninfea Spa

Ognuno di noi è unico. Per questo creiamo trattamenti personalizzati. Grazie al nostro approccio olistico miglioriamo la vostra rigenerazione, salute e vitalità. Con massaggi rilassanti, fisioterapia, cosmesi medica o il nostro trattamento Signature, vi cocchiamo con un'esperienza wellness di altissimo livello. Vi aspettiamo!

Compex Gara
Responsabile Spa

 Presta attenzione a questo simbolo nelle prossime pagine! Indica i trattamenti adatti come trattamento di coppie.

**CRIOTERAPIA**

Il freddo che regala benessere

CRIOTERAPIA

1 seduta | 49 Euro
5 sedute | 190 Euro
10 sedute | 300 Euro

Tre minuti a -140°C - intensi, ma efficaci! La crioterapia attiva il metabolismo, inibisce le infiammazioni e rilascia endorfine e serotonina, con un effetto positivo su tutto il corpo.

I PRINCIPALI BENEFICI

- Sollievo dal dolore & rigenerazione - ideale per reumatismi, gotta e recupero post-operatorio
- Maggiore performance & energia - recupero muscolare più rapido e maggiore resistenza
- Benessere & anti-aging - pelle più tonica, aumento del collagene, supporto alla combustione dei grassi

Le sedute regolari amplificano e prolungano questi effetti positivi nel tempo.

IHHT

Nuova energia per le vostre cellule

IHHT

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

La terapia ipossico-iperossico intermittente (IHHT) rivitalizza i mitocondri alternando in modo mirato l'apporto di aria povera e ricca di ossigeno. Questa procedura rafforza il sistema immunitario, migliora la circolazione sanguigna e favorisce il metabolismo dei grassi, il tutto senza alcuno sforzo fisico.

RIVITALIZZARE LE CELLULE

Le rivoluzionarie ricerche sull'adattamento delle cellule all'ossigeno, che hanno dimostrato l'effetto positivo dell'ipossia intermittente, hanno vinto il premio Nobel per la Medicina nel 2019. Sebbene questa terapia sia diffusa da molto prima di questo riconoscimento, le recenti scoperte ne hanno confermato l'efficacia. Che si tratti di stanchezza cronica, di Long Covid o di migliorare le proprie prestazioni sportive, in soli 45 minuti l'IHHT può ridurre lo stress, rilasciare gli ormoni della felicità e donare nuova energia alle cellule. Per sperimentare una migliore qualità della vita in modo semplice, efficace e non invasivo.

Un ponte tra sport e salute

Il nostro team combina metodi all'avanguardia, allenamenti mirati e terapie di lunga durata per dare il miglior supporto possibile al vostro corpo. Insieme all'IHHT e alla crioterapia, anche la fisioterapia ha un ruolo di rilievo.

MASSAGGIO TERAPEUTICO CURATIVO

50 min | 130 Euro

Qualunque sia il disturbo di cui soffrite - che si tratti di contratture, squilibri muscolari o disturbi circolari - i nostri terapisti utilizzano tecniche mirate per ridurre il dolore attraverso massaggi specifici, favorendo al contempo la rigenerazione. Un metodo efficace per distendere il corpo e ritrovare il benessere.

FISOTERAPIA

50 min | 130 Euro

La fisioterapia ripristina la capacità motoria, allevia il dolore e attiva l'autoguarigione. Il nostro fisioterapista promuove anche una consapevolezza attiva del proprio processo di guarigione.

DORN BREUSS

75 min | 160 Euro

Il massaggio Dorn-Breuss combina la delicata correzione delle vertebre e delle articolazioni secondo il metodo di Dieter Dorn con il massaggio rigenerante Breuss, che rafforza i dischi intervertebrali e rilassa i muscoli.

TERAPIA MANUALE

50 min | 130 Euro

La terapia manuale migliora l'interazione tra muscoli e articolazioni con tecniche mirate, aumentando la mobilità e alleviando il dolore.



LONGEVITY

La formula di lunga vita

Ai SEELEITEN salute e bellezza vanno di pari passo, grazie a un approccio olistico alla longevità. Cure innovative per la pelle, esercizi dinamici e trattamenti terapeutici si fondono in un concetto unificato di benessere, portando il corpo e la mente a trovare un equilibrio duraturo.

COSMESI

Pelle splendida, bellezza naturale

Il nostro programma combina la forza delicata della natura alpina con la tecnologia avanzata dei principi attivi. Piante curative e minerali donano vitalità e freschezza, mentre sostanze ad alta efficacia rigenerano la pelle. Con Art of Care, una linea di biocosmetici naturali alpini, ci affidiamo al potere delle piante medicinali. La linea cosmetica Mesoesthetic, invece, vi conquisterà con i suoi principi attivi medico-epigenetici studiati per soddisfare in modo specifico le esigenze della vostra pelle. Il risultato è un'esperienza di cura della pelle diversificata, che esalta in modo unico la vostra bellezza.



Trattamenti viso

Cura degli occhi

BALANCE EYES

25 min | 49 Euro

Questo trattamento riattiva e rivitalizza il contorno occhi e leviga le zampe di gallina. Prenotate questo trattamento in combinazione con un trattamento viso per un supplemento di soli 25 Euro.

LIFTING SOPRACCIGLIA

50 min | 95 Euro

Sopracciglia piene, definite e armoniose grazie a una correzione e colorazione professionale. L'effetto dura 6-8 settimane per un look curato a lungo.

FORME E COLORI

25 min | 59 Euro

Styling per un look radioso e sempre curato. Sottolineate la vostra bellezza naturale con uno sguardo perfettamente disegnato da ciglia e sopracciglia con nuove forme e colori. Sarà un risultato sorprendente! Comprende colorazione e regolazione delle sopracciglia e colorazione delle ciglia.

LIFTING DI CIGLIA E SOPRACCIGLIA

75 min | 145 Euro

Uno sguardo sveglio e radioso fin dal primo sguardo del mattino. Non c'è bisogno di mascara o ciglia finte! Dura 6-8 settimane.

AGE ELEMENT: BELLEZZA A QUALSIASI ETÀ

75 min | 179 Euro

Un innovativo ed esclusivo complesso di principi attivi che inverte gli effetti dei marcatori di espressione genica e contrasta i segni dell'invecchiamento. Aspettatevi un massaggio lifting attivante e un risultato sorprendente.

FLOW FACE MESOESTETIC

50 min | 145 Euro

75 min | 189 Euro

Un'efficace combinazione di veicolazione transcutanea dei principi attivi, radiofrequenza bipolare e stimolazione elettrica muscolare revitalizza la pelle. L'attivazione mirata della produzione di collagene e il rafforzamento della muscolatura del viso donano un aspetto più tonico e giovane, con risultati visibili già dalla prima applicazione.

BALANCE FACE CARE

50 min | 95 Euro

75 min | 145 Euro

La sinergia tra una cura duratura della pelle e un massaggio ad azione profonda riattiva la cute consentendole di autorigenerarsi. Regolazione sopracciglia incluso.

LOVE YOUR AGE

75 min | 160 Euro

Un trattamento olistico Well-Aging per ridurre visibilmente le rughe e revitalizzare la pelle. Una detersione delicata, cura idratante e antiossidante con miele di tarassaco e tecniche anti-age mirate rendono la pelle più tonica, fresca e uniforme.

Mani e piedi



MANICURE CON O SENZA SMALTO

50 min | 70 Euro

QUICK TO GO MANICURE

25 min | 49 Euro

PEDICURE CON O SENZA SMALTO

50 min | 70 Euro

LUXURY MANICURE CON O SENZA SMALTO

75 min | 110 Euro

Trattamento completo per mani ed unghie: peeling delle mani, manicure con o senza smalto, massaggio alle mani e impacco nutriente per le mani.

LUXURY PEDICURE CON O SENZA SMALTO

75 min | 110 Euro

La cura dei piedi che si vede: Pediluvio, peeling dei piedi, pedicure con smalto, massaggio dei piedi e impacco nutriente per i piedi.

SMALTO PERMANENTE OPI

+ 20 Euro

Lo speciale smalto OPI si applica come uno smalto classico, si polimerizza sotto la lampada UV e si asciuga immediatamente. Ha direttamente la possibilità di fare una passeggiata, nuotare o andare nella sauna.

Rimuovere lo smalto | 30 Euro

Trattamenti corpo



RITUALE THALASSO NINFEA

75 min | 145 Euro

Rituale di benessere per il corpo con peeling e impacco nutriente. Rilassati senza peso su un lettino ad acqua calda mentre gli estratti marini rigenerano e revitalizzano la pelle.

LIGHT LEGS

50 min | 95 Euro

La combinazione di massaggio e impacco tonifica e rigenera le gambe stanche, con betulla, tarassaco, ortica e ippocastano per un effetto vitalizzante duraturo.

BODY SHOCK

50 min | 130 Euro

Trattamento corpo personalizzato a 6 zone. Peeling e massaggio con principi attivi per contorni più rassodati e pelle migliorata. Ideale per ritenzione idrica, accumuli di grasso e rilassamento cutaneo.

EPILAZIONE CON CERA A CALDO

Mezza gamba, zona

bikini e ascelle 80 Euro

Gamba completa 60 Euro

Schiena 49 Euro

Petto 49 Euro

Viso 45 Euro



MASSAGGI

Un tocco delicato per il corpo e lo spirito

Sapienti tecniche di massaggio creano le condizioni per un rilassamento profondo e generano un equilibrio interiore. Tocchi delicati e precisi liberano il corpo dalle tensioni. Movimenti calibrati e armonizzati con cura restituiscono nuova energia e, alla fine, lasciano una sensazione di armonia.

SEELEITEN Signature



L'ENERGIA VITALE DELLE VIGNE

75 min | 180 Euro 

Questo rituale combina il potere rigenerante della vite con tecniche di rilassamento che agiscono in profondità, sviluppate appositamente con gli esperti della Spa.

Come quando degustiamo un vino pregiato, anche il rilassamento profondo si sviluppa in fasi ben armonizzate tra loro. Un pediluvio a base di tisana alle foglie di vite introduce il rituale e prepara il corpo

ai trattamenti successivi. Tecniche speciali di respirazione e lievi pulsazioni inducono un senso di pace interiore, mentre un massaggio miofasciale con legno di vite scioglie le tensioni muscolari. Successivamente un impacco di minerali con terra curativa e olio di semi d'uva fornisce alla pelle preziose sostanze nutritive. Un massaggio al viso rilassa i lineamenti, mentre le pietre calde infondono un senso di protezione e benessere.

Massaggi con i quattro elementi

In collaborazione con il produttore di cosmetici Art of Care abbiamo sviluppato un programma di massaggi con i quattro elementi. La forza del fuoco, dell'acqua, della terra e dell'aria si sprigiona in tutti i prodotti di questa azienda a conduzione familiare altoatesina. Le piante officinali sono abbinare a ciascun elemento, coadiuvando in modo mirato l'effetto dei trattamenti.

FUOCO: schiena più forte

75 min | 145 Euro 

Questo trattamento attiva l'energia del fuoco. Il cirmolo dell'Alto Adige stimola la circolazione nei tessuti connettivi e nei muscoli. Il massaggio profondo scioglie le tensioni e favorisce la rigenerazione. Il risultato è una schiena rinforzata e un ritrovato piacere di muoversi.

ACQUA: calma e rilassamento

75 min | 145 Euro 

Movimenti fluidi e delicati, combinati con pietre preziose, riducono lo stress e armonizzano l'energia del corpo. Questo trattamento calma i sensi, scioglie i blocchi emotivi e dona alla pelle una luminosità fresca e pura.

TERRA: armonia ed equilibrio

75 min | 145 Euro 

Impulsi mirati rilassano, stabilizzano e creano equilibrio contro lo stress e l'ansia. Pietre calde di serpentino di Fundres rilassano il corpo e ne favoriscono la rigenerazione. Alternate allo stimolo refrigerante del marmo di Lasa creano un effetto benefico che scioglie le tensioni e rafforza l'equilibrio interiore.

ARIA: forza e vitalità

75 min | 145 Euro 

Nuova energia e una piacevole sensazione di leggerezza per il corpo e la mente: i vapori di erbe alpine aprono delicatamente le vie respiratorie, mentre i massaggi mirati favoriscono la circolazione sanguigna e sciolgono le tensioni nella zona toracica e delle spalle. Il risultato è una maggiore vitalità, una respirazione più profonda e un rafforzamento del sistema immunitario.

MASSAGGI DI BENESSERE

Ideati appositamente per voi

50 min | 95 Euro 

75 min | 135 Euro 

Ogni corpo è unico – e così dovrebbe essere anche il vostro massaggio di benessere. I nostri massaggi personalizzati vi permettono di focalizzare l'attenzione sulle aree del corpo che preferite – che sia tutto il corpo, la schiena o i piedi. Il nostro team di esperti vi guiderà con sensibilità per comprendere le vostre esigenze, proponendovi poi un trattamento su misura per voi. Il nostro approccio olistico favorisce il rilassamento e la rigenerazione, le prestazioni fisiche e una buona salute a lungo termine. Immergetevi nel puro relax.

MASSAGGIO CORPO PARZIALE

25 min | 55 Euro 

Un massaggio riequilibrante per rilassare la muscolatura. Schiena | gambe | viso e testa

MASSAGGIO PLANTARE STIMOLANTE

50 min | 95 Euro

Il corpo umano si riflette nei piedi. Se un certo punto della pianta del piede viene stimolato, ha un effetto sulla zona del corpo corrispondente, per cui l'equilibrio energetico può essere ripristinato.

LINFODRENAGGIO

50 min | 95 Euro

Questo massaggio stimola il drenaggio linfatico e grazie a movimenti circolari ritmici di pressione, elimina gonfiori e ristagni.

MASSAGGIO IN GRAVIDANZA

50 min | 95 Euro 

Un trattamento delicato con movimenti dolci, pensato per le future mamme. Rilassati profondamente e lasciati avvolgere da una sensazione di pace e serenità.

MASSAGGI TERAPEUTICI

Benessere olistico

TAILORED FOR YOUR SENSES

50 min | 99 Euro

Massaggio secondo i vostri bisogni. Compilate il questionario, spuntate i vostri interessi. Varie tecniche combinate e adattate alle vostre esigenze. Lasciatevi coccolare secondo i vostri desideri.

ECOPASSION DEEP OPENER

50 min | 99 Euro

75 min | 130 Euro

Una nuova sensazione di benessere grazie a tecniche di massaggio specifiche e metodi fisioterapici. Un energizzante olio di semi di canapa con CBD ed estratti vegetali riattiva la rigenerazione muscolare e dona energia.

MASSAGGIO SPORTIVO

50 min | 99 Euro

Questo massaggio speciale scioglie le tensioni dopo l'attività sportiva e favorisce al massimo la rigenerazione muscolare.



MASSAGGIO NUAD SEN THAI

75 min | 145 Euro

Combina i punti di digitopressione e tecniche di stiramento, l'energia del corpo risulta più fluida, dona leggerezza, scioltezza e agilità. Massaggio a secco: si prega di indossare abiti lunghi e morbidi.

NUAD SEN MASSAGGIO ALLA TESTA

25 min | 55 Euro

L'antica arte curativa thailandese applicata alla testa e al cranio. Delicate pressioni lungo le linee Sen sciolgono le tensioni, stimolano la circolazione e armonizzano il flusso energetico. Questo trattamento aiuta in caso di mal di testa o emicrania, migliora l'equilibrio psicofisico e dona rilassamento e serenità.

Impacchi corpo



Lettino ad acqua
con i prodotti di Art of Care Alto Adige

IMPACCO SPORT

25 min | 52 Euro

Il fango di torba alpino, arricchito con arnica e ippocastano, unisce le essenze di pino cembro, abete bianco e ginepro per un effetto stimolante sulla circolazione, rivitalizzante e rilassante per la muscolatura.

IMPACCO DETOX

25 min | 52 Euro

Il miele di tarassaco, in combinazione con l'argilla curativa, favorisce l'eliminazione delle tossine dal tessuto connettivo e stimola i naturali processi di disintossicazione del corpo.

IMPACCO RELAX

25 min | 52 Euro

La combinazione dei principi attivi di betulla, achillea e finocchio, arricchita dagli oli essenziali di incenso, ylang-ylang e vaniglia, rende questo impacco un'esperienza rilassante e armonizzante per corpo e mente.

IMPACCO ANTICELLULITE

25 min | 52 Euro

La combinazione di alghe brune, rosa canina, arancia e finocchio stimola il metabolismo cellulare, purifica il tessuto connettivo e contribuisce a una pelle più tonica e levigata.

IMPACCO CON MASSAGGIO

50 min | 95 Euro



Coaching esclusivo

PERSONAL FITNESS COACHING

60 min | 79 Euro

180 min | 199 Euro

Con un allenamento personalizzato si ottengono risultati rapidi. Che si tratti di potenziamento muscolare, miglioramento della mobilità o benessere quotidiano, il nostro esperto istruttore di triathlon e fitness Helmuth vi aiuta con la tecnica giusta, la motivazione e un approccio totalmente personalizzato. Per allenarvi in modo efficiente, sicuro e divertente in base alle vostre esigenze e ai vostri obiettivi.

LEZIONE YOGA PRIVATA

60 min | 89 Euro

Yoga all'alba in riva al lago o la sera in palestra? Scegliendo la lezione privata di yoga sarete voi a decidere. La maestra di yoga Manuela organizzerà una sessione basata sui vostri desideri, combinando esercizi di respirazione, meditazione e diversi stili di yoga.

Pacchetti treatment

WOMEN LUXURY

225 min | 399 Euro

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

GENTLEMAN'S DAY

100 min | 179 Euro

- Balance Face Care 50 min
- Manicure quick to go
- Massaggio parziale

PACCHETTO GRAVIDANZA

150 min | 230 Euro

- Massaggio in gravidanza
- Pedicure
- Balance Face Care 50 min

ONLY FOR KIDS

50 min | 90 Euro

- Massaggio al miele o al cioccolato 25 min
- Manicure con smalto colorato 25 min

Pacchetti salute

MIGLIORARE IL SONNO

270 min | 649 Euro

- 3x IHHT
- 3x Cryoterapia
- Massaggio ARIA

PACCHETTO ANTI-STRESS

235 min | 569 Euro

- 3x IHHT
- Nuad Sen - Massaggio alla testa
- Massaggio TERRA

PACCHETTO PERFORMANCE

115 min | 265 Euro

- Cryoterapia
- IHHT
- Massaggio sportivo

PACCHETTO DETOX

150 min | 260 Euro

- Rituale Thalasso
- Linfodrenaggio
- Pacchetto Detox

Arrivare, staccare la spina, rifiorire

Si tratta di un rifugio della quiete e del relax. Prendetevi del tempo per voi, prima di recarvi all'appuntamento beauty e wellness. Concedevi qualche bracciata in piscina oppure una sauna, in modo da preparare corpo, anima e spirito al trattamento che segue. Per ottimizzare i tempi, vi consigliamo di presentarvi nella spa 10 minuti prima del trattamento.

Bon ton nella Spa Ninfea

La nostra Spa Ninfea è aperta per i nostri ospiti dalle 8 alle 19.

SALUTE

Se soffrite di qualche problema di salute, vi preghiamo di avvisarci in fase di prenotazione. Diversi trattamenti potrebbero non essere adatti a voi.

ABBLIGAMENTO

Accappatoio e ciabattine sono l'abbigliamento ideale per presentarsi alla spa. Per i massaggi a secco, si prega di presentarsi in abiti lunghi e morbidi.

PREFERENZA DEL TERAPISTA

Il nostro team è composto sia da terapisti uomini che donne. Vi preghiamo di comunicarci eventuali preferenze al momento della prenotazione.

RITARDI E CANCELLAZIONI

Vi preghiamo di notare che un arrivo in ritardo potrebbe comportare una riduzione della durata del trattamento. Inoltre, vi chiediamo gentilmente di comunicarci eventuali cancellazioni con almeno 24 ore di anticipo; in caso contrario, il trattamento verrà addebitato per intero.



Prenotate comodamente online
il vostro trattamento SPA.
seeleiten.it/spa

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