

★★★★  
HOTEL  
**Oswald**  
*since 1896*

*Wellness*



2

\_Orari  
\_Öffnungszeiten  
\_Opening hours

**Massages**  
**15.00h – 20.00h**

**Sauna & Whirlpool**  
**16.00h – 19.30h**

- su prenotazione presso la reception
- nach Voranmeldung an der Reception
- by reservation at the front desk

**Incluso per i nostri ospiti**

Bagno a vapore aromatico, bagno turco, sauna finlandese, bagno al vapore salino, sauna a raggi infrarossi, idromassaggio, docce aromatiche

**Inklusiv für unsere Gäste**

Aromatisches Dampfbad, Dampfbad, Finnische Sauna, Solebad, Infrarot Fit- und Gesundheitskabine, Whirlpool, Aromaduschen

**Included for our guests**

Aromatic steam bath, Turkish bath, Finnish sauna, Solebath, Infrared health care sauna cabin, Whirlpool, Aromatic showers



\_ Benvenuti  
\_ Willkommen  
\_ Welcome

IT

==

Carissimi ospiti,  
siamo lieti di presentarVi il nostro  
grazioso centro benessere e la  
nostra vasta offerta di massaggi  
e prodotti naturali dell'Alto Adige.  
Il nostro operatore qualificato  
sarà lieto di accoglierVi  
e consigliarVi nella scelta  
dei trattamenti formulati  
personalmente per Voi!

Vi aspettiamo!

*Maria Pia & Vincenzo*  
e i collaboratori  
del centro benessere!

DE

==

Geschätzter Gast,  
wir freuen uns, Ihnen unseren  
graziösen Wellnessbereich, mit  
diverser Auswahl an Massagen  
und biologischen Produkte, aus  
Südtirol zu präsentieren. Unser  
qualifiziertes Personal freut sich  
darauf, Sie zu empfangen  
und zu beraten.

Lassen Sie sich von  
uns verwöhnen!

*Maria Pia & Vincenzo*  
und die Mitarbeiter  
des Wellnessbereichs!

EN

==

Dear guests,  
we are pleased to present  
you our charming wellness  
center and our vast offer of  
massages and natural products  
from South Tyrol. Our qualified  
staff will be happy to welcome  
you and to give you some  
advice in the choice of your  
relaxing moments.

We are waiting to pamper you!

*Maria Pia & Vincenzo*  
and the wellness staff!



**VITALIS**

DR JOSEPH



### **IL NOSTRO PARTNER: VITALIS DR. JOSEPH**

Abbiamo scoperto il nostro partner ideale: VITALIS Dr. Joseph. Forte nel successo internazionale, con radici in Alto Adige, VITALIS Dr. Joseph difende gli stessi principi alla base dell'attività del nostro hotel. VITALIS Dr. Joseph si è proposto di rispettare la natura nella sua purezza e diversità catturandola delicatamente e riflettendo le sue peculiarità in prodotti di alta qualità, sostenibili ed efficaci. Il senso di responsabilità e un approccio rispettoso alle risorse naturali rappresentano per noi sia un'opportunità, sia un obbligo, che condividiamo con VITALIS Dr. Joseph.

### **UNSER PARTNER: VITALIS DR. JOSEPH**

In VITALIS Dr. Joseph haben wir unseren idealen Partner gefunden. International erfolgreich und in Südtirol zu Hause, steht VITALIS Dr. Joseph für jene Grundsätze, die auch unser Hotel leiten:

- Respekt für die Natur in Ihrer Reinheit und Vielfalt

- Qualität auf allen Ebenen
  - nachhaltig und wirkungsvoll
  - Verantwortungsgefühl und respektvoller Umgang mit natürlichen Ressourcen
  - Ganzheitliche wirkstarke High-Tech Naturkosmetik
- Ein synergetisches Zusammenspiel zwischen Natur, antikem Know-How und moderner Technologie vereinen uns als Team mit Pflanze und Natur.

### **OUR PARTNER: VITALIS DR. JOSEPH**

We have found our ideal partner in VITALIS Dr. Joseph. Internationally successful and at home in South Tyrol, VITALIS Dr. Joseph stands for the principles that also guide our hotel. VITALIS Dr. Joseph's mission is to respect nature in its purity and diversity, to capture it carefully, and to reflect it in sustainable and effective quality products. A sense of responsibility and respect for natural resources is both a concern and commitment that we share with VITALIS Dr. Joseph.





### **LA FILOSOFIA DI VITALIS DR. JOSEPH**

Per VITALIS Dr. Joseph la natura è sempre al primo posto. La nostra sfida è quella di perfezionare i principi attivi della natura con i procedimenti più recenti a livello microtecnologico, combinandoli in armonia con il sapere tradizionale in prodotti e trattamenti olistici. Pensiamo in maniera olistica anche a livello umano. L'interazione e il reciproco sostegno fra piante, natura, antico know-how e moderna tecnologia ci consentono un affiatamento sinergico.

### **DIE PHILOSOPHIE VON VITALIS DR. JOSEPH**

Für VITALIS Dr. Joseph steht die Natur an erster Stelle. Unser Anspruch ist es, Wirkstoffe der Natur mit neuesten Verfahren mikro-technologisch zu verfeinern und sie in Harmonie mit traditionellem Wissen zu ganzheitlichen Produkten und Behandlungen zu vereinen. Auch auf menschlicher Ebene denken wir holistisch. Gegenseitige Unterstützung und Förderung im Teamgeist mit Pflanze, Natur, antikem Know-How und moderner Technologie machen uns zu einem synergetischen Zusammenspiel.

### **THE PHILOSOPHY OF VITALIS DR. JOSEPH**

Nature comes first for VITALIS Dr. Joseph. Our aim is to refine natural active ingredients with the latest micro-technological methods, and bring them together in harmony with traditional knowledge into holistic products and treatments. We think holistically on a human level as well. Mutual support and promotion, in cooperation with plants, nature, ancient know-how, and modern technology makes us a synergistic collaboration.

## – Sport & Vitality Body Massage

### **Massaggio vitalizzante**

#### **– con l'arnica e l'iperico**

Specialmente indicato per l'allentamento delle tensioni dopo l'attività sportiva e per favorire al massimo la ripresa muscolare. Si utilizza un'efficace sinergia di oli essenziali puri che aiutano a rilassare la muscolatura. Il compagno perfetto per chi è attivo.

### **Gebündelte Energie**

#### **– mit Arnika & Johanniskraut**

Fühlen Sie die belebende Kraft der Sonnenpflanzen. Diese Gesundheitspackung spendet Ihren müden Gelenken und Muskeln neue Fitness. Die Kraft des Wirkstoffkomplexes aus Arnika und Johanniskraut baut Stress ab, löst Verspannungen und unterstützt die Leistungsfähigkeit Ihrer Muskulatur.

### **Vitalizing sport massage**

#### **– with arnica & St. John's Wort**

Especially designed to relieve tension after sporting activities and to provide maximum support for muscle regeneration. An effective synergy of pure essential oils is used to help the muscles relax. The perfect option for active people.

ca. 50 min. | 85,00 €  
ca. 25 min. | 45,00 €



## – Dynamic Feet & Legs Massage

### **Incredibile agilità**

#### **– massaggio dinamico piedi e gambe**

Tutto il giorno in piedi? Regalatevi un massaggio profondo alle gambe con il guanto peeling di lino e rame che aiuta a rilassare i tessuti, a riattivare la circolazione e a liberare la mente. L'applicazione di olii essenziali "Active Synergy" con il massaggio regala vitalità, rilassamento e recupero a gambe e piedi, e fitness mentale.

### **Zügellose Leichtfüßigkeit**

#### **– dynamische Fuß- & Beinmassage**

Den ganzen Tag auf den Beinen? Gönnen Sie sich eine tiefgreifende erdende Beinmassage mit dem Peeling-Handschuh aus Leinen und Kupfer, welches das Gewebe lockert, die Durchblutung wieder in Fluss bringt und den Kopf frei macht. Die Verwendung von reinen ätherischen Ölen „Active Synergy“ sorgt für vitale, erholte und entspannte Füße und Beine und eine tiefgehende mentale Fitness.

### **Incredible agility**

#### **– dynamic massage of feet and legs**

Do you spend the whole day on your feet? Pamper yourself with a deep earthy leg massage that loosens the tissue, brings back the blood circulation and makes the head clear. For healthy, recovered, and relaxed feet & legs and a deep mental fitness. The application of essential oils "Active Synergy" with the massage gives vitality, relaxation and recovery to legs and feet, and mental fitness.

**ca. 55 min. | 89,00 €**

## – Dynamic Back Massage

### **Programma schiena sofisticato**

Un trattamento ricostituente schiena con principi funzionali naturali altamente efficaci e un massaggio personalizzato con pomate all'arnica e all'iperico. Le tecniche con campane sonore e coppettazione allentano le tensioni.

### **Wirksamer Ausklang**

#### **– anspruchsvolles Programm**

Eine aufbauende Rückenbehandlung mit hochwirksamen natürlichen Wirkstoffen und einer, individuell auf Sie angepassten Massage mit Arnika- und Johanniskrautsalbe. Klangschalen und Schröpfgläser lösen Verspannungen.

### **Effective Finale**

#### **– sophisticated Back Program**

A reconstructive back treatment with highly effective natural active ingredients and a massage individually tailored to you with arnica and St. John's wort ointment. Singing bowls and cupping glasses relieve tension.

ca. 50 min. | 89,00 €





## – Relaxing Head And Neck Massage

### **Massaggio rilassante nuca, testa e spalle**

Un massaggio-highlight che risveglia tutti i sensi con tecniche modulate e potenti estratti vegetali che sciolgono tensioni e danno sollievo alla testa, alla nuca e alle spalle. Tocchi profondi donano una piacevole sensazione di relax dallo stress quotidiano. La microcircolazione, gli organi sensoriali e il sistema nervoso vengono intensamente stimolati.

### **Sinnvolle Klarheit**

#### **– Kopf-Nacken-Schultermassage**

Ein Massage-Highlight, dass die Sinne weckt! Spezielle individuelle Anwendungstechnik und wirkstarke Pflanzenextrakte lösen Spannungen im Kopf, Nacken- und Schulterbereich und sorgen für einen klaren Geist. Die tiefe Berührung und das sanfte Dufterlebnis ermöglichen ein Abschalten vom Stress des Alltags. Ein unvergesslicher Moment, der tief befreiend wirkt.

### **Relaxing neck, head and shoulders massage**

This unique treatment method with a extraordinary massage technique and precisely effective plant extracts smoothly releases tensions in the head, neck and shoulder area. Deep contact and a modulated individual treatment technique ensure a pleasant relaxation and a switch off from the stress of everyday life. The microcirculation is stimulated, vessels, sense organs and nerves are strengthened.

ca. 50 min. | 85,00 €





## – Mind Relaxing Aroma Massage

### **Un momento di relax – aromamassaggio**

Il tuo rituale di massaggio personalizzato. Grazie a questo massaggio possiamo venire incontro a tutte le vostre singole esigenze. La tecnica di massaggio modulata in combinazione con gli oli aromaterapici selezionati aumenta il tono muscolare, per sentirsi più liberi, elastici e flessibili. Allevia le tensioni e le contratture, in modo efficace, olistico e tradizionale.

### **Individuelle Auszeit – Aromamassage**

Ihr ganz persönliches Massageritual. Mit Hilfe dieser Massage können wir individuell auf Ihre Bedürfnisse und Wünsche reagieren. Die modulierten Massagegriffe in Kombination mit dem gewählten Aromaöl entspannen Ihre Muskulatur, sie fühlt sich befreit, geschmeidig und beweglich an - wirkungsvoll – ganzheitlich – traditionell.

### **Individual down time – aroma massage**

Your completely personalized massage ritual. With the help of this massage, we can meet your individual needs and wishes. The modulated massage techniques, in combination with a selection of aromatic oils promote muscle performance. You will feel free, supple, and agile. Releases tension and tightness - Effective, holistic, traditional!

ca. 50 min. | 85,00 €  
ca. 25 min. | 45,00 €

.....



## – Deep Relax Stone Massage

### **Massaggio con pietre basaltiche e rilassamento profondo**

I centri energetici del corpo vengono stimolati con pietre basaltiche calde. Il successivo massaggio con oli essenziali sui punti chakra aiuta a rafforzare l'attività linfatica e la disintossicazione del corpo. Regala una sensazione eccezionale di calore profondo e una piacevole fragranza degli oli aromatici: l'energia primordiale rilassa corpo e anima.

### **Urige Lebenskraft – Basaltsteinmassage & Tiefenentspannung**

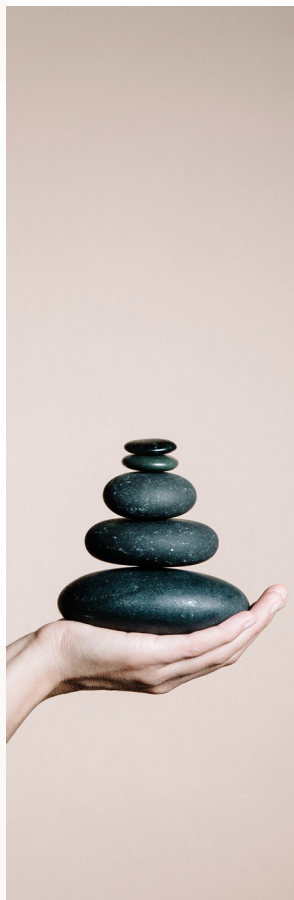
Zu Beginn dieser tiefenentspannenden Massage werden die Energiezentren des Körpers mit angenehm warmen Basaltsteinen stimuliert. Die nachfolgende sanfte Massage mit wirkintensiven ätherischen Charkrenölen stärkt die Lymphaktivität und die körpereigene Entgiftung. Genießen Sie die außergewöhnliche Tiefenwärme und wohlduftende Aromaöle – berührende Urkraft für Ihren Körper und die Seele.

### **Rustic life force – basalt stone massage & deep relaxation**

At the beginning of this relaxing stone massage, the energy centers of the body are stimulated with pleasantly warm basalt stones. The gentle massage that follows, with efficient essential Chakra oils, stimulates lymph activity and the body's detoxification processes. Enjoy exceptionally deep heat and fragrant aroma oils in this stone massage - primal power for your body and soul.

ca. 50 min. | 85,00 €

ca. 80 min. | 120,00 € + face massage



## – Detoxifying Aroma-Salt Body Scrub

### **Una morbidezza intensiva – peeling corpo aromatico al sale**

Questo peeling corpo intero con un massaggio con oli aromaterapici e sale del Mar Morto favorisce il rinnovamento della pelle, facilitando il metabolismo dei tessuti e rendendo la pelle più vellutata. Per un'intensa sensazione di freschezza. La cute viene preparata idealmente per i successivi trattamenti.

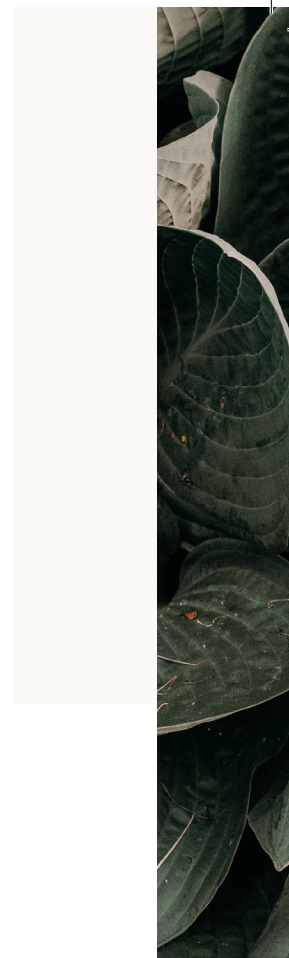
### **Ganzkörper Aroma-Salz Peeling – Reines Salz aus dem Toten Meer**

Dieses Ganzkörper-Peeling mit Aroma-Massageöl und Salz aus dem Toten Meer unterstützt die Erneuerung Ihrer Haut, fördert den Gewebestoffwechsel und macht Ihre Haut samtweich.

### **Intensive tenderness – full body aroma salt scrub**

This full-body scrub with aromatic massage oil and salt from the Dead Sea supports the rejuvenation of your skin, promotes tissue metabolism, and makes your skin silky smooth. For an intense, fresh feeling. The skin is ideally prepared for subsequent treatments.

ca. 25 min. | 45,00 €





## — Foot Well-Being Massagge

### **Piedi leggeri**

Massaggio con tecnica manuale tipica cinese finalizzata a riequilibrare l'energia e il benessere del nostro corpo. Utilizziamo un gel rivitalizzante e rinfrescante per piedi stanchi con erbe alpine di altissima qualità e estratti di castagna, menta e centella.

### **Fuss-Wohlfühlmassage**

Perfekte Pflege zum Erfrischen und Beleben schwerer Füße und Beine mit hochwertigen alpinen Kräutern und Extrakten aus Minze und Centella. Es werden chinesische Techniken angewandt, die Energie und Wohlbefinden unseres Körpers ausgleichen.

### **Foot well-being massage**

It's a typical Chinese manual technique, which helps to balance energy and wellbeing. We use a revitalizing and refreshing gel for tired feet which is made out of high quality alpine herbs and extracts of chestnut, mint and centella.

ca. 45 min. | 65,00 €





## – Sport & Vitality Body Wrap

### **Energia concentrata – con l'arnica e l'iperico**

Lasciatevi pervadere dalla forza tonificante delle "piante del sole". Questo impacco salutare dona nuova energia alle articolazioni e ai muscoli spossati. La forza del complesso di principi attivi dell'arnica e dell'iperico cancella lo stress, scioglie ogni tensione e migliora le prestazioni della muscolatura.

### **Gebündelte Energie**

#### **– mit Arnika & Johanniskraut**

Fühlen Sie die belebende Kraft der Sonnenpflanzen. Diese Gesundheitspackung spendet Ihren müden Gelenken und Muskeln neue Fitness. Die Kraft des Wirkstoffkomplexes aus Arnika und Johanniskraut baut Stress ab, löst Verspannungen und unterstützt die Leistungsfähigkeit Ihrer Muskulatur.

### **Bundled energy**

#### **– with arnica & St. John's Wort**

Feel the invigorating power of sun plants. This health wrap brings new fitness to your tired joints and muscles. The power of the active ingredients, arnica and St. John's wort, reduces stress, relieves tension and supports the performance of your muscles.

ca. 25 min. | 45,00 €

ca. 50 min. | 85,00 € + massage





## – Activating Alpine Fango Wrap

### **La forza delle Alpi**

#### **– impacco corpo purificante con fango alpino**

Per gli amanti della tradizione alpina, un “must” del benessere. Il fango alpino sprigiona tutti gli aromi della montagna, oltre a favorire, in combinazione con i sedimenti naturali, la disintossicazione del corpo attraverso la pelle con effetto rivitalizzante e tonificante. Cura profonda, naturale e potente.

### **Alpine Tiefenstärke**

#### **– Entschlackungsbad mit Alpenfango**

Für Liebhaber alpiner Tradition ein „Wellness-Muss“. Der Alpenfango duftet außergewöhnlich alpin, fördert in Kombination mit natürlichen Sedimenten die Entschlackung des Körpers über die Haut und wirkt belebend und stärkend. Tiefenstarke Pflege, naturnah und kraftvoll.

### **Deep Alpine Strength**

#### **– detoxifying Bath with Alpine Mud**

A “wellness must” for lovers of alpine tradition. The alpine mud smells distinctively alpine. In combination with natural sediments, it works to detoxify the body through the skin - both invigorating and restorative. A deep, natural and powerful care.

**ca. 30 min. | 60,00 €**



## Cerimoniale wellness

### **Prenotazioni**

Vi consigliamo di fissare i Vostri appuntamenti al momento della prenotazione o al Vostro arrivo in hotel. Chiediamo gentilmente di comunicare agli operatori eventuali allergie o patologie.

### **Fate con calma**

Affinché il terapeuta possa prepararsi per il Vostro trattamento personalizzato e Voi possiate goderVi l'intera durata del trattamento, Vi preghiamo di presentarVi alla reception circa 10 minuti prima dell'orario fissato. Per rispetto nei confronti degli ospiti che verranno dopo di Voi, in caso di ritardo la durata del Vostro trattamento verrà ridotta.

### **Abbigliamento**

Vi preghiamo di presentarvi al trattamento in accappatoio, ciabattine e senza gioielli. Per proteggere la privacy, in ciascun trattamento offriamo un indumento intimo usa e getta, mentre il terapeuta usa tecniche diverse per non esporre le parti intime. Gli asciugamani si trovano vicino alla SPA-Reception.

### **Cancellazione**

Il ritardo comporta una riduzione della durata del trattamento. La disdetta dell'appuntamento deve avvenire almeno 24 ore prima, in caso contrario o per mancata presenza dobbiamo addebitare il prezzo pieno.

### **Regole per la SPA**

All'interno della zona si prega di indossare il costume da bagno. Nelle saune, per motivi igienici, si prega di non indossare indumenti. Si prega di fare in modo che nelle zone di riposo sia mantenuto un assoluto silenzio. Vi preghiamo di parlare a bassa voce, di non fumare, di non consumare alcolici e di non utilizzare dispositivi elettronici.

### **Bambini**

L'accesso ai bambini sotto i 16 anni é consentito dalle ore 14.00 alle ore 17.00 solo nella vasca idromassaggio. I bambini devono in qualsiasi momento essere accompagnati e sorvegliati da un adulto.

### **IMPORTANTE**

\_ Rinfrescarsi e riposarsi dopo ogni visita, bere tanta acqua o tè non zuccherato!

## Wellness Etikette

### **Reservierungen** **Reservierungen**

Wir empfehlen die Termine für die Behandlungen bei der Zimmerreservierung oder bei Ihrer Ankunft im Hotel zu buchen.

Weiteres bitten wir Sie darum, uns über eventuelle Gesundheitsprobleme zu informieren.

### **Sich Zeit nehmen**

Damit Ihr Behandler sich individuell auf Ihre Anwendung vorbereiten kann und Sie Ihre volle Behandlungszeit genießen können, bitten wir Sie, sich ca. 10 Min. vor Anwendungsbeginn an unserer Spa-Rezeption zu melden. Aus Respekt gegenüber den nachfolgenden Gästen bitten wir um Verständnis, dass bei Verspätung ihrerseits, diese von der Behandlungszeit reduziert wird.

### **Bekleidung**

Bitte kommen Sie zu ihrer Anwendung im Bademantel, Saunapantoffeln und ohne Schmuck! Um Ihre Intimsphäre zu schützen, offerieren wir Ihnen bei jeder Behandlung einen Einmal Slip und arbeiten mit verschiedenen Abdecktechniken.

### **Stornierung**

Ihre Terminabsage sollte bitte mind. 24 Stunden vor Behandlungsbeginn stattfinden. Bei späterer Stornierung müssen wir Ihnen den vollen Preis leider in Rechnung stellen.

### **Kinder und Anwendungen**

Der Behandlungsbereich ist ein Ort der Ruhe. Wir bitten um Verständnis, dass Kinder in diesen Bereichen erst ab 16 Jahren zugelassen werden, ausgenommen die speziell ausgewiesenen Behandlungen.

Kinder unter 16 Jahren haben ausschließlich in Begleitung eines Erwachsenen von 14.00 bis 17.00 Uhr nur Zutritt zum Whirlpool.

### **Whirlpoolbereich** **/ Saunabereich**

Bitte tragen Sie im Whirlpoolbereich Badebekleidung. Im Saunabereich bitten wir Sie aus hygienischen Gründen, keine Kleidung zu tragen. Der Wellnessbereich ist eine Entspannungszone. Verhalten Sie sich aus Respekt zu den anderen ruhig. Das Rauchen, das Konsumieren von alkoholischen Getränken und die Benützung von elektronischen Geräten sind untersagt.

### **WICHTIG**

– **Sich nach jedem Saunabesuch abkühlen, ausruhen und viel Wasser oder ungezuckerten Tee trinken.**

## Spa Etiquette

### Reservations

We recommend you to schedule your appointments at the time of booking or at your arrival at the hotel. Please inform us about any allergies or medical conditions.

### Be on time

To ensure that your treatment specialist can prepare your custom treatment and that you can enjoy your full treatment time, we kindly request that you arrive at the spa reception about 10 minutes before the start of your treatment. Out of respect for other guests, we ask that you understand that if you are late to your treatment, it will result in a reduction of your treatment time.

### Clothing

Please come to your treatment with bathrobe, slippers and without jewellery. To protect your privacy, we offer a single-use garment for each treatment and work with various masking techniques. The towels are near the SPA reception.

### Cancellation

Any delay will lead to a reduction in the duration of treatment. The cancellation of the appointment must occur at least 24 hours before, otherwise we have to charge 100% of the amount due.

### SPA rules

Please wear a swimsuit inside the SPA area. For hygiene reasons it is not allowed to wear clothing inside the saunas. We ask for your consideration in maintaining absolute peace and quiet in the relaxation areas. We kindly ask you to speak quietly, not to smoke, consume alcohol or use electronic devices.

### Children

Children under 16 years can only access to the whirlpool from 2.00 pm to 5.00 pm and only under adult supervision.

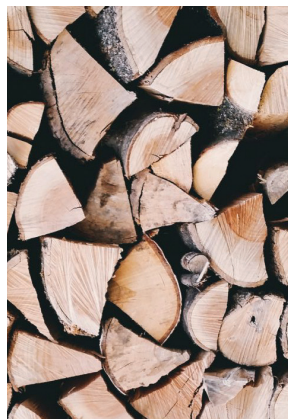
### IMPORTANT.

\_ Cool off and rest after each visit, drink plenty of water or unsweetened tea!









## SAUNA FINLANDESE

Nella sauna **senza uso del costume** è obbligatorio stendere un asciugamano prima di sedersi, e nel rispetto altrui, coprire le zone intime con l'asciugamano. Per motivi igienici e affinché i pori della pelle si aprano bene, **è obbligatorio farsi una doccia** ben calda prima di accedere alla sauna. Per sudare meglio, asciugarsi bene dopo la doccia.

### Benefici

- \_ rinforzo del circolo sanguigno e del sistema immunitario
- \_ rilassamento della muscolatura
- \_ attivazione del metabolismo

### Sconsigliato

- \_ disturbi cardiaci e circolatori
- \_ epilessia
- \_ infiammazioni cutanee
- \_ gravidanza
- \_ ciclo mestruale

## FINNISCHE SAUNA

Questa è una **textilfreie Sauna**. Si siedono su un asciugamano e si coprono con esso. È un segno di rispetto per gli altri. Per motivi igienici e per aprire i pori della pelle, è **obbligatorio** prima di entrare nella sauna scaldarsi con una doccia calda. Per sudare meglio, asciugarsi bene dopo la doccia.

### Vantaggi

- \_ rafforzamento del circolo sanguigno e del sistema immunitario
- \_ rilassamento della muscolatura
- \_ attivazione del metabolismo

### Controindicazioni

- \_ disturbi cardiaci e circolatori
- \_ epilessia
- \_ infiammazioni cutanee
- \_ gravidanza
- \_ ciclo mestruale





## FINNISH SAUNA

Admission to the sauna area is **without any swimwear**. Lay a towel before sitting down and in the respect of other people cover your intimate parts with it. For hygienic reasons and to open the pores of your skin, it's **obligatory** to have a **shower** before entering the sauna; this will make you sweat more.

### Benefits

- \_ reinforcement of the bloodstream and immune system
- \_ relax muscles
- \_ activates the metabolism

### Not advised

- \_ heart and blood circulation diseases
- \_ epilepsy
- \_ skin inflammation
- \_ pregnancy
- \_ menstrual period

Temperatura posti superiori  
Temperatur obere Plätze  
Temperature higher places

90°

Temperatura  
Temperatur  
Temperature

80°

Umidità  
Feuchtigkeit  
Humidity

10 - 30%

Durata consigliata  
Empfohlene Dauer  
Recommended duration

min.  
10 - 15

Ripetizioni  
Wiederholungen  
Repetitions

1 - 3

Ruhezeit  
Tempi di riposo  
Rest time

ca. min.  
15 - 20

## BAGNO TURCO

Per motivi igienici e affinché i pori della pelle si aprano bene, **è obbligatorio farsi una doccia** ben calda prima di accedere alla sauna a vapore. Per sudare meglio, asciugarsi bene dopo la doccia. **È consentito l'uso del costume.**

### Benefici

- \_ libera le vie respiratorie
- \_ ha un effetto tonificante e rilassante
- \_ riduce lo stress
- \_ favorisce una profonda pulizia e purificazione della pelle

### Sconsigliato

- \_ disturbi cardiaci e circolatori
- \_ epilessia
- \_ infiammazioni cutanee
- \_ gravidanza
- \_ ciclo mestruale

## DAMPF BAD

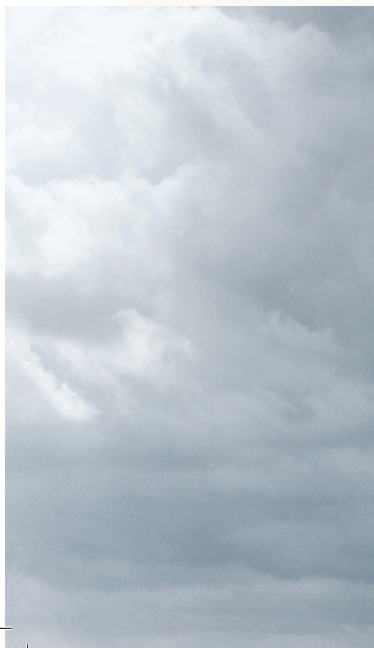
Aus hygienischen Gründen und um die Poren der Haut zu öffnen, ist es **obligatorisch** vor dem Dampfbad so warm wie möglich **zu duschen** und sich dann abzutrocknen; dadurch schwitzen Sie besser. **Zutritt mit Badekleidung erlaubt!**

### Vorteile

- \_ Befreit die Atemwege
- \_ Wirkt anregend und mindert Stress
- \_ Reinigt die Haut

### Abgeraten bei

- \_ Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- \_ Epilepsie
- \_ Entzündungen und Irritationen der Haut
- \_ Schwangerschaft
- \_ Menstruation





## TURKISH BATH

For hygienic reasons and to open the pores of your skin, **it's obligatory to have a shower** before entering the turkish bath; this will make you sweat more. **It is allowed to wear a swimsuit.**

### Benefits

- \_ free the respiratory system
- \_ toning and relaxing effect and reduction of stress
- \_ a deep cleaning and purification of the skin

### Not advised

- \_ heart and blood circulation diseases
- \_ epilepsy
- \_ skin inflammation
- \_ pregnancy
- \_ menstrual period

Temperatura  
Temperatur  
Temperature **42° - 45°**

Umidità  
Feuchtigkeit  
Humidity **80 - 100%**

Durata consigliata  
Empfohlene Dauer  
Recommended duration **min.  
10 - 15**

Ripetizioni  
Wiederholungen  
Repetitions **1 - 3**

Ruhezeit  
Tempi di riposo  
Rest time **ca. min.  
8 - 15**





## BAGNO AL VAPORE AROMATICO

Per motivi igienici e affinché i pori della pelle si aprano bene, è **obbligatorio farsi una doccia** ben calda prima di accedere al bagno a vapore. Per sudare meglio, asciugarsi bene dopo la doccia. **È consentito l'uso del costume.**

### Benefici

- \_ rafforza il sistema immunitario
- \_ purifica i pori della pelle
- \_ stimola il sistema cardio-circolatorio

### Sconsigliato

- \_ disturbi cardiaci e circolatori
- \_ epilessia
- \_ infiammazioni cutanee
- \_ gravidanza
- \_ ciclo mestruale

## AROMATISCHES DAMPFBAD

Aus hygienischen Gründen und um die Poren der Haut zu öffnen, ist es **obligatorisch** vor dem Dampfbad so warm wie möglich **zu duschen** und sich dann abzutrocknen; dadurch schwitzen Sie besser. **Zutritt mit Badekleidung erlaubt!**

### Vorteile

- \_ Stärkung des Immunsystems
- \_ Reinigung der Hautporen
- \_ Anregung des Herz-Kreislaufsystems

### Abgeraten bei

- \_ Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- \_ Epilepsie
- \_ Entzündungen und Irritationen der Haut
- \_ Schwangerschaft
- \_ Menstruation





## AROMATIC STEAM BATH

For hygienic reasons and to open the pores of your skin, it's **obligatory to have a shower** before entering the steam bath; this will make you sweat more. **It is allowed to wear a swimsuit.**

### Benefits

- \_ strengthens the immune system
- \_ purifies the pores of the skin
- \_ stimulates the cardiovascular system

### Not advised

- \_ heart and blood circulation diseases
- \_ epilepsy
- \_ skin inflammation
- \_ pregnancy
- \_ menstrual period

Temperatura  
Temperatur  
Temperature **40° - 45°**

Umidità  
Feuchtigkeit  
Humidity **40 - 50%**

Durata consigliata  
Empfohlene Dauer  
Recommended duration **min.  
10 - 15**

Ripetizioni  
Wiederholungen  
Repetitions **1 - 3**

Ruhezeit  
Tempi di riposo  
Rest time **ca. min.  
8 - 15**

## BAGNO AL VAPORE SALINO

Il bagno al vapore salino nebulizza una soluzione di acqua salina. Per motivi igienici e affinché i pori della pelle si aprano bene, è **obbligatorio farsi una doccia** ben calda prima di accedere al bagno a vapore. Per sudare meglio, asciugarsi bene dopo la doccia. **È consentito l'uso del costume.**

### Benefici

- \_ rafforza il sistema immunitario
- \_ purifica i pori della pelle
- \_ stimola il sistema cardio-circolatorio

### Sconsigliato

- \_ disturbi cardiaci e circolatori
- \_ epilessia
- \_ infiammazioni cutanee
- \_ gravidanza
- \_ ciclo mestruale

## SOLE BAD

Das Solebad ist ein sanftes Inhalationsbad von Salzwasser. Aus hygienischen Gründen und um die Poren der Haut zu öffnen, ist es **obligatorisch** vor dem Solebad so warm wie möglich **zu duschen** und sich dann abzutrocknen; dadurch schwitzen Sie besser. **Zutritt mit Badekleidung erlaubt!**

### Vorteile

- \_ Befreit die Atemwege
- \_ Wirkt anregend und mindert Stress
- \_ Reinigung der Haut
- \_ Vorteilhaft bei Hautleiden und Allergien

### Abgeraten bei

- \_ Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- \_ Epilepsie
- \_ Entzündungen und Irritationen der Haut
- \_ Schwangerschaft
- \_ Menstruation





## SOLE BATH

The sole bath is a saline inhalation bath. For hygienic reasons and to open the pores of your skin, it's **obligatory to have a shower** before entering the sole bath; this will make you sweat more.

**It is allowed to wear a swimsuit.**

### Benefits

- \_ beneficial for respiratory distress
- \_ strengthens the immune system
- \_ beneficial for skin diseases and allergies

### Not advised

- \_ heart and blood circulation diseases
- \_ epilepsy
- \_ skin inflammation
- \_ pregnancy
- \_ menstrual period

Temperatura  
Temperatur  
Temperature

**25° - 40°**

Umidità  
Feuchtigkeit  
Humidity

**ca.  
65%**

Durata consigliata  
Empfohlene Dauer  
Recommended duration

**min.  
20 - 30**

Ripetizioni  
Wiederholungen  
Repetitions

**1 - 2**

Ruhezeit  
Tempi di riposo  
Rest time

**ca. min.  
8 - 15**

## VASCA IDRO MASSAGGIO

Per motivi igienici e affinché i pori della pelle si aprano bene, è **obbligatorio farsi una doccia** ben calda prima di accedere alla vasca idromassaggio.

Per sudare meglio, asciugarsi bene dopo la doccia.

**È obbligatorio l'uso del costume.**

### Benefici

- \_ alla circolazione sanguina e linfatica
- \_ previene la cellulite
- \_ tonifica la pelle
- \_ allenta la tensione muscolare

### Sconsigliato

- \_ malattie cardiache o pressione alta

## WHIRLPOOL

Aus hygienischen Gründen und um die Poren der Haut zu öffnen, ist es **obligatorisch** vor dem Betreten des Whirlpools so warm wie möglich **zu duschen** und sich dann abzutrocknen; dadurch schwitzen Sie besser.

**Nur mit Badekleidung erlaubt!**

### Vorteile

- \_ Fördert den Blutkreislauf und die Lymphzirkulation
- \_ Verhindert Cellulitis
- \_ Stärkt die Haut
- \_ Löst Muskelverspannungen

### Abgeraten bei

- \_ Herzkrankheiten oder hohem Blutdruck
- \_ Schwangerschaft



## JACUZZI

For hygienic reasons and to open the pores of your skin, it's **obligatory to have a shower** before entering the whirlpool; this will make you sweat more.

**The use of swimsuits is obligatory.**

### Benefits

- \_ promotes the blood circulation and the lymphatic system
- \_ prevents cellulites
- \_ strengthens the skin
- \_ relieves muscle tension

### Not advised

- \_ heart diseases or high blood pressure
- \_ pregnancy

Temperatura

Temperatur

Temperature

**36° - 38°**

Durata consigliata

Empfohlene Dauer

Recommended duration

**min.**

**15 - 20**

Ripetizioni

Wiederholungen

Repetitions

**1 - 3**

Ruhezeit

Tempi di riposo

Rest time

**ca. min.**

**10**











HOTEL OSWALD

---

Via Meisules 140 | I-39048 Selva  
Val Gardena | Dolomites | Italy  
T +39 0471 795151

[info@hoteloswald.com](mailto:info@hoteloswald.com)  
[www.hoteloswald.com](http://www.hoteloswald.com)