

THE
OSWALD
GRAND HOTEL



SKY SPA

The Oswald Grand Hotel Sky Spa



WHERE RELAX
MEETS WELLNESS



Il posto giusto per chi intende vivere un'esperienza wellness
in modo raffinato ed esclusivo.

UN'ELEGANTE OASI DI PACE

Ideale per la cura del corpo ed il recupero
di energie fisiche e mentali.
Essenza di un abbraccio che rigenera.
Esperienza in cui il corpo si fa creta, plasmato
dalla gentilezza di chi cura.

LA MENTE SI FA SPAZIO
PER RISVEGLIARSI PIÙ LEGGERA





Über den Dächern von Wolkenstein ist ein Ort entstanden,
an dem Wellness zur feinsinnigen Kunst wird.

EIN REFUGIUM FÜR ANSPRUCHSVOLLE
RUHESUCHENDE
UND REISENDE VON WELT

In unserem neuen Sky Spa empfangen wir Sie in einer eleganten Oase
des Wohlbefindens, geschaffen für kostbare Momente der Entspannung
und um neue Energie zu tanken.

Hier wird Wohlbefinden mit Achtsamkeit gestaltet. Einfühlsame
Behandlungen und Anwendungen schenken Ihnen angenehme
Leichtigkeit und nachhaltige Regeneration. Der Körper entspannt, der
Atem wird ruhig und der Geist wird klar. Freuen Sie sich auf exklusive
Wohlfühlerlebnisse, die lange nachwirken.

WILLKOMMEN IM NEUEN
THE OSWALD SKY SPA





Above the rooftops of Selva di Val Gardena,

THE OSWALD SKY SPA ELEVATES WELLNESS
TO A REFINED ART

Our restorative retreat is a sanctuary for guests from near and far seeking calm, clarity and renewal. Welcome to our new Sky Spa: an elegant oasis of well-being created for precious moments of relaxation and recharging.

Here, we take a mindful approach to your well-being. Attentive treatments and finely tuned rituals bring lightness and lasting regeneration: your body releases tension, your breath settles, your mind becomes clear.

And the experience doesn't end when you leave the spa,

IT CONTINUES TO UNFOLD IN YOUR BODY,
YOUR MOOD AND THE WAY YOU MOVE
THROUGH THE DAY





Massages

HOLISTIC MESSAGES

Relaxation massage
Anti-stress massage
Bioemotional massage
Bioenergetic therapy
Californian massage
Aroma massage
Lomi lomi – Massage of the soul
Thai oil massage

REGENERATING MESSAGES

Swedish massage
Decontracting massage
Myofascial massage – *Fascial flow*

MASSAGES USING SPECIAL INSTRUMENTS

Maori massage
Bamboo massage
Wood therapy – Maderotherapy

THE CLASSICS

Aesthetic draining massage – Menarini
Lymphatic drainage – Vodder
Anti-cellulite massage

FACIAL MESSAGES

Connective tissue facial massage
Myofascial facial massage
Kobido massage





Beauty & Cosmetics

FACIALS

ESSENTIALS

Jade & malachite
Blue amber

PRECIOUS RITUALS

Smithsonite
Pearl & Diamond

BODY TREATMENTS

SCRUBS

Mother-of-pearl & peridot
Mango & sapphire

WRAPS

Mineral wrap with pink garnet
Mint & horsetail wrap

SPECIALS

Gem facial massage
Gem body massage

THE OSWALD'S PERFECT RITUAL



Massaggi • Massagen
Massages



A DIALOGUE BETWEEN
SOUL AND BODY

 **IL MASSAGGIO** è un dialogo silenzioso che le mani sanno intraprendere con l'anima ed il corpo, un'arte che scioglie i nodi del tempo e dona una nuova melodia al respiro.

IL TEAM SPA DELL'OSWALD pone a disposizione degli ospiti un menù massaggi vasto e dettagliato, per far fronte a ogni esigenza e donare un'esperienza sensoriale come poche.

 **EINE MASSAGE** ist ein Moment des Innehaltens, ein stiller Dialog, den geschulte Hände mit Körper und Seele führen. Durch gezielte, achtsame Bewegungen werden Spannungen gelöst, der Atem findet zu seinem natürlichen Rhythmus zurück und ein Gefühl der Leichtigkeit stellt sich ein.

UNSER SPA-TEAM hat für Sie eine sorgfältig kuratierte Auswahl an Anwendungen entwickelt: Massagen, die individuell auf Sie abgestimmt sind und Ihr Wohlbefinden auf ganzheitliche Weise steigern.

 **A MASSAGE** is a moment suspended in time – a quiet interplay between skilled hands, body and soul. Through deliberate, mindful strokes, tension is released, breathing deepens, and a feeling of ease returns.

OUR SPA TEAM has curated a thoughtful selection of treatments for you, with each massage individually tailored to enhance your well-being in a holistic, lasting way.

THE
OSWALD
GRAND HOTEL



Gli Olistici
Holistische Massagen
Holistic Massages

MASSAGGIO RILASSANTE

Ha effetti positivi sulla salute fisica e mentale, riduce stress e ansia, migliorando la qualità del sonno e alleviando dolori muscolari e rigidità articolari. Favorisce il buonumore, aumenta la concentrazione e la memoria.

I movimenti sono lenti e fluidi, il ritmo costante, il tocco è leggero.
(Esperienza Coccolante.)

ENTSPANNUNGSMASSAGE

Sanfte, fließende Bewegungen und ein gleichmäßiger Rhythmus bringen den Körper zurück in einen Zustand natürlicher Ruhe. Diese Massage wirkt wohltuend auf körperliche und mentale Balance, löst Spannungen, unterstützt einen erholsamen Schlaf und kann Steifheit in Muskeln und Gelenken lindern.

RELAXATION MASSAGE

Slow, flowing movements and a steady rhythm gently guide your body back into its natural state of calm. This treatment supports physical and mental harmony, eases tension, promotes restorative sleep and can relieve muscle and joint stiffness.

50 MIN

€110

MASSAGGIO ANTISTRESS

Allevia le tensioni nervose, rigenera corpo e mente, migliora il tono muscolare e la circolazione. Combina movimenti delicati a pressioni e stretching, si concentra su collo, spalle, schiena.

ANTISTRESSMASSAGE

Diese Behandlung löst nervöse Spannungen, beruhigt das Nervensystem und unterstützt eine spürbare Regeneration von Körper und Geist. Sanfte, präzise Bewegungen verbinden sich mit gezieltem Druck und leichten Dehnungen. Der Fokus liegt auf Nacken, Schultern und Rücken.

ANTI-STRESS MESSAGE

A soothing treatment that relieves tension, calms the nervous system and promotes noticeable restoration of body and mind. Gentle, precise massage strokes are combined with targeted pressure and light stretches, focusing on the neck, shoulders and back.

50 MIN

€110

MASSAGGIO BIOEMOZIONALE

Ha effetti positivi su ansia, paura, traumi; aiuta a rilasciare le tensioni fisiche ed emotive. Vengono impiegate manualità dolci, lente, avvolgenti ma anche, pressioni e movimenti specifici che stimolano il flusso di energia vitale nel corpo. Il massaggiatore entra in sintonia con il ricevente ascoltando il corpo, per comprenderne le emozioni e lasciarle fluire.

BIOEMOTIONALE MASSAGE

Diese Massage hilft dabei, Ängste, Stress, emotionale Spannungen und Blockaden auf sanfte Weise zu lösen. Langsame, einfühlsame Techniken wechseln sich mit gezielten Griffen ab, die den Fluss der Lebensenergie anregen. Der/die Masseur/in stimmt sich sensibel auf den Körper ein, liest seine Signale und reagiert intuitiv auf das, was er in diesem Moment braucht.

BIOEMOTIONAL MASSAGE

A deeply attuned massage that gently eases anxiety, stress and emotional blockages. Slow, intuitive techniques are alternated with more targeted grips to stimulate the body's natural flow of energy. The massage therapist sensitively attunes to the body, reads its signals and intuitively responds to what it needs at that moment.

80 MIN

€150

MASSAGGIO BIOENERGETICO

Trattamento che combina tecniche di massaggio con i principi della bioenergetica per sciogliere tensioni muscolari e blocchi emotivi. È una pratica “su misura” che può includere tecniche di respirazione, un dialogo con il ricevente e sblocco attraverso i meridiani.

BIOENERGETISCHE MASSAGE

Bei dieser Behandlung werden gezielte Massagetechniken mit Elementen der Bioenergetik kombiniert, um muskuläre Verspannungen und emotionale Blockaden zu lösen. Ein individuell abgestimmtes Ritual, das Atemarbeit, kurze Gespräche und die Behandlung entlang der Meridiane einbeziehen kann.

BIOENERGETIC THERAPY

A grounding, supportive treatment that combines targeted massage techniques with elements of bioenergetics to release muscular tension and emotional blockages. Depending on your individual needs, the ritual may include breathwork, brief spoken exchanges and work along the meridians.

80 MIN

€150

MASSAGGIO CALIFORNIANO

È un trattamento sensoriale effettuato allo scopo di raggiungere equilibrio ed armonia. Il corpo entra in contatto con la mente e ne ottiene profondo benessere. Aumenta l'autostima, riduce gli stati ansiosi.

Parte con movimenti leggeri per arrivare a movimenti più energetici che coinvolgono tutti i muscoli, le terminazioni nervose e i centri energetici.

KALIFORNISCHE MASSAGE

Eine Behandlung für die Sinne, die darauf ausgerichtet ist, Balance und innere Harmonie zu fördern. Körper und Geist finden zurück zu einem tiefen Wohlbefinden. Das Selbstwertgefühl steigt und Ängste werden reduziert. Die Anwendung beginnt mit sanften Bewegungen und geht dann über zu energischeren Griffen, die Muskulatur, Nervenenden sowie zentrale Energiepunkte mit einbeziehen.

CALIFORNIAN MASSAGE

A treatment for the senses that gently restores balance and inner harmony. Body and mind return to a state of deep well-being, confidence grows, and anxiety recedes. The treatment begins with gentle movements and then progresses to more energetic strokes that involve the muscles, nerve endings and energy centers.

50 MIN

€110

AROMA MASSAGE

Trattamento olistico rilassante con uso di oli essenziali, sostanze preziose che aiutano ad ottenere armonia ed equilibrio. Le manualità sono dolci e delicate. Si utilizzano solo prodotti specifici in sinergia con movimenti simbolici: il cerchio, la goccia, l'infinito, la spirale.

AROMAMASSAGE

Ganzheitlich entspannende Behandlung mit erlesenen ätherischen Ölen und wertvollen Essenzen zur Förderung von Harmonie und Gleichgewicht. Die Techniken sind sanft und behutsam. Verwendet werden ausschließlich ausgewählte Pflegeprodukte, begleitet von symbolischen Bewegungen: Kreis, Tropfen, Unendlichkeit, Spirale.

AROMA MASSAGE

A holistic, deeply relaxing treatment with exquisite essential oils and essences that promote harmony and balance. Gentle techniques are carefully applied, using only meticulously selected care products and symbolic movements – circles, drops, figure-eight movements, spirals.

50 MIN

€110

LOMI LOMI • MASSAGGIO DELL'ANIMA

Tecnica tradizionale Hawaiana che combina movimenti fluidi e ampi di mani, gomiti e avambracci, per rilassare profondamente e ripristinare l'equilibrio tra corpo e mente. Mira a liberare tensioni fisiche ed emotive, migliora la circolazione sanguigna e linfatica, favorisce il drenaggio. Si utilizzano oli naturali e si eseguono movimenti a onda in sequenza fluida ed armoniosa, alternando manovre delicate e profonde.

LOMI LOMI • MESSAGE DER SEELE

Eine traditionelle hawaiianische Technik mit weiten, fließenden Bewegungen von Händen, Ellbogen und Unterarmen. Sie führt in eine tiefe Entspannung, unterstützt das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist und hilft dabei, körperliche wie emotionale Spannungen zu lösen. Die Behandlung fördert die Durchblutung und den Lymphfluss und wirkt sanft drainierend. Natürliche Öle und wellenförmige Bewegungen verbinden sich zu einer fließenden, harmonischen Abfolge aus sanften und intensiveren Griffen.

LOMI LOMI • MESSAGE OF THE SOUL

A traditional Hawaiian technique involving broad, flowing movements of the hands, elbows and forearms. By promoting deep relaxation and balance between body and mind, it helps release physical and emotional tension. The treatment stimulates circulation and lymph flow with a gentle draining effect. Natural oils and wave-like movements combine to form a flowing, harmonious sequence of gentle and more intense strokes.

50 MIN

€110

MASSAGGIO THAI OIL

Versione più delicata e rilassante del Massaggio Thailandese Tradizionale, che utilizza olio e movimenti fluidi per nutrire la pelle e facilitare le manovre di stretching passivo e digitopressione lungo i meridiani energetici. Stimola il sistema circolatorio, drena, migliora la mobilità articolare, aiuta a sciogliere tensioni psichiche e muscolari.

THAI-ÖLMASSAGE

Eine sanfte, entspannende Variante der traditionellen Thai-Massage. Nährendes Öl und fließende Bewegungen verbinden sich mit passivem Stretching und gezieltem Druck entlang der Energiebahnen. Die Behandlung regt die Durchblutung an, wirkt leicht drainierend, verbessert die Beweglichkeit der Gelenke und hilft dabei, mentale wie muskuläre Spannungen zu lösen.

THAI OIL MASSAGE

A gentle, deeply relaxing interpretation of the classic Thai massage. Nourishing oils and flowing movements are combined with passive stretches and pressure along the body's energy lines. The circulation is gently stimulated, joints gain mobility, and both mental and muscular tension are eased.

50 MIN

€110

THE
OSWALD
GRAND HOTEL



I tecnici
Regenerierende Massagen
Regenerating massages

MASSAGGIO SPORTIVO

È un massaggio terapeutico focalizzato su sportivi e atleti, professionisti e dilettanti, utile a tutti i livelli di attività sportiva. Pre-attività, prepara i muscoli, riscaldandoli e aumentando la loro flessibilità e prontezza. Post-gara o attività, aiuta a ridurre l'affaticamento, il gonfiore e i microtraumi muscolari, promuovendo il rilassamento e il drenaggio delle tossine viene effettuato localmente sui muscoli interessati.

SPORTMASSAGE

Eine therapeutische Massage für Sportler*innen aller Leistungsstufen. Vor dem Training wärmt sie die Muskulatur auf, erhöht die Flexibilität und bereitet den Körper optimal auf Belastung vor. Nach der Aktivität unterstützt sie die Regeneration: Sie reduziert Müdigkeit, Schwellungen und kleine Muskeltraumen, fördert die Entspannung und den Abtransport von Stoffwechselrückständen. Die Massage wird gezielt auf die beanspruchten Muskelgruppen abgestimmt.

SPORTS MASSAGE

A therapeutic massage for athletes of all levels. Before physical activity, it warms the muscles, increases flexibility and prepares the body for performance. Afterwards physical activity, it supports recovery by easing fatigue, reducing swelling and minor muscle trauma, and helping the body flush out metabolic waste. Each treatment is tailored to the specific muscle groups exercised.

50 MIN

€130

MASSAGGIO SVEDESE

Massaggio tipicamente Occidentale che utilizza precise manipolazioni e 5 tecniche principali. Stimola il tessuto connettivo e muscolare per migliorare la flessibilità, facilita l'eliminazione di tossine, riduce notevolmente la tensione muscolare e può alleviare dolori cronici, soprattutto per chi pratica sport.

SCHWEDISCHE MASSAGE

Eine klassische westliche Technik mit präzisen Bewegungen und fünf grundlegenden Grifftechniken. Sie stimuliert Binde- und Muskelgewebe, verbessert die Beweglichkeit, unterstützt die Entgiftung und reduziert muskuläre Spannung deutlich. Besonders wohltuend für alle, die regelmäßig Sport treiben oder chronische Verspannungen lindern möchten.

SWEDISH MASSAGE

A classic Western technique using five fundamental movements and carefully modulated pressure. This treatment stimulates connective and muscle tissue, improves mobility, supports the body's natural detoxification process and significantly reduces muscular tension. Particularly beneficial for those who exercise regularly or wish to relieve chronic tightness.

50 MIN

€130

MASSAGGIO DECONTRATTURANTE

È un massaggio terapeutico che serve a sciogliere le contratture muscolari, ovvero contrazioni involontarie, persistenti e dolorose dei muscoli. Utilizza tecniche manuali come pressioni profonde, sfregamenti, impastamenti e stretching mirati per rilassare la muscolatura tesa, alleviare il dolore, ripristinare l'elasticità dei tessuti e migliorare la funzionalità motoria. Spesso applicato in ambito sportivo o in seguito a stress e posture scorrette. È un massaggio vigoroso e profondo, alternato a digito pressioni.

DECONTRACTING-MASSAGE

Eine therapeutische Behandlung, die gezielt muskuläre Verhärtungen und anhaltende, schmerzhaftes Verspannungen löst. Tiefe Drucktechniken, intensives Kneten und gezieltes Dehnen entspannen die betroffene Muskulatur, lindern Schmerzen und stellen die Elastizität des Gewebes wieder her. Zudem wird die Beweglichkeit verbessert. Wird oft im Sportbereich oder nach Stress und ungünstigen Haltungen angewendet. Eine kraftvolle, tiefenwirksame Massage, ergänzt durch punktuelle Drucktechniken

DECONTRACTING MASSAGE

A therapeutic treatment that specifically releases muscle hardening and painful, persistent tension. Deep pressure techniques, intensive kneading and precise stretching are used to relax the affected muscles, relieve pain and restore tissue elasticity. Mobility is also improved. Often used in sports or following a period of stress and poor posture. A powerful, deep-acting massage, enhanced with targeted pressure point techniques.

50 MIN

€130

FASCIAL FLOW • MASSAGGIO MIOFASCIALE

È una tecnica che agisce sul sistema miofasciale, ovvero sulla fascia, il tessuto connettivo che riveste e collega muscoli, organi e altre strutture del corpo attraverso pressioni lente e profonde, rilascia tensioni, aderenze e rigidità nella fascia per migliorare la mobilità e riduce il dolore e ripristinare il corretto scorrimento dei tessuti. Mira a sciogliere le “densificazioni” che causano dolore, rigidità e restrizioni del movimento.

FASCIAL FLOW • MYOFASZIALE MASSAGE

Eine Technik, die auf das myofasziale System wirkt, also auf verbindende Bindegewebe, das Muskulatur, Organe und Strukturen umhüllt. Mit langsamen, tiefen Druckbewegungen werden Spannungen, Verklebungen und Steifheit in der Faszie gelöst. Die Behandlung verbessert die Beweglichkeit, reduziert Schmerzen und unterstützt den natürlichen Gleit- und Flusszustand des Gewebes. Ziel ist es, sogenannte „Verdichtungen“ zu lösen, die zu Einschränkungen und Beschwerden führen können.

FASCIAL FLOW • MYOFASCIAL MASSAGE

A massage that targets the myofascial system – the connective tissue network that envelops muscles, organs and structures throughout the body. Slow, deep pressure movements are used to release tension, adhesions and stiffness within the fascia. The treatment improves mobility, reduces pain and supports the natural glide and flow of tissues.

60 MIN

€150



Massaggi con tools
Massages using special instruments
Massagen mit Tools

MASSAGGIO MAORI

È una tecnica di massaggio decontratturante e rilassante, caratterizzata dall'uso di specifici strumenti in legno come il "Patu" e le "Mezze Pere". Mira ad agire in profondità con manovre sia manuali che strumentali, queste sbloccano le articolazioni, decontraggono i muscoli, migliorano la circolazione sanguigna e linfatica. Migliora l'ossigenazione della pelle, tonifica, drena, dona elasticità.

MAORI-MASSAGE

Eine tiefenwirksame, entspannende Behandlung, die mit speziellen Holzwerkzeugen wie dem Patu und den Mezze Pere ausgeführt wird. Manuelle und instrumentelle Techniken wirken gezielt auf verspannte Muskulatur, lösen Blockaden in den Gelenken und verbessern die Durchblutung sowie den Lymphfluss. Die Massage fördert die Sauerstoffversorgung der Haut, strafft das Gewebe und verbessert dessen Elastizität.

MAORI MASSAGE

A deeply effective, relaxing treatment performed with special wooden instruments such as the Patu and Mezze Pere. Through manual and instrument-based techniques, tense muscles are targeted, joint blockages are released, and circulation and lymphatic flow are improved. The massage promotes oxygen supply to the skin, tightens the tissue, and improves its elasticity.

60 MIN

€130

BAMBU' MASSAGE

Tecnica di massaggio che utilizza canne di bambù di varie dimensioni, per eseguire manipolazioni profonde, rilassanti, drenanti... È indicato per alleviare la tensione muscolare, combattere la cellulite, migliorare la circolazione, ridurre la ritenzione idrica e promuovere il benessere generale e il rilassamento. I movimenti sono lenti e profondi su muscoli e tessuti.

BAMBUS-MASSAGE

Eine Technik, bei der Bambusstäbe unterschiedlicher Größe für eine tiefgehende, entspannende und drainierende Massage eingesetzt werden. Sie lindert muskuläre Anspannung, verbessert die Durchblutung, reduziert Wassereinlagerungen und bekämpft Cellulite. Die Bewegungen sind ruhig, gleichmäßig und gezielt auf Muskeln und Gewebe ausgerichtet.

BAMBOO MASSAGE

A technique using bamboo sticks of varying sizes to perform a deeply relaxing and draining massage. It relieves muscular tension, stimulates circulation, reduces fluid retention and combats cellulite. The calm, rhythmic movements are specifically targeted to muscles and tissues.

60 MIN

€130

MADERATERAPIA

La Maderoterapia è una tecnica di massaggio, che con l'utilizzo di diversi strumenti in legno naturale, aiuta a trattare e stimolare diverse aree del corpo, generando spesso, un immediato effetto drenante, rimodellante e rilassante. Adatto a chi ha problemi di cellulite, gonfiore e grasso addominale, adiposità localizzate, ristagni di liquidi. Grazie all'uso di un materiale naturale come il legno, si ottengono benefici estetici ma, anche energetici.

MADEROTHERAPIE

Bei dieser Behandlung kommen verschiedene Instrumente aus naturbelassenem Holz zum Einsatz, um unterschiedliche Körperbereiche zu stimulieren. Sie wirkt häufig unmittelbar drainierend, formend und entspannend, weshalb sie sich ideal bei Cellulite, Schwellungen, Bauchfett oder Flüssigkeitsansammlungen eignet. Die Verwendung von Holz verbindet die ästhetische Wirkung mit angenehmen, energetisch ausgleichenden Impulsen.

WOOD THERAPY • MADEROTHERAPY

A treatment using various instruments made from natural wood to stimulate different areas of the body. It drains, shapes and relaxes the tissues – ideal for cellulite, swelling, bloating or fluid retention. The use of natural wooden forms combines aesthetic benefits with a pleasant sense of well-being.

60 MIN

€130

THE
OSWALD
GRAND HOTEL



I classici
Die Klassiker
The classics



MENARINI

MASSAGGIO ESTETICO DRENANTE

Stimola il sistema linfatico per favorire il drenaggio dei liquidi in eccesso, delle tossine e delle scorie. È un trattamento che utilizza movimenti specifici e ritmici per ridurre gonfiore, ritenzione idrica e migliorare la circolazione, contrastando anche la cellulite. Sebbene non riduca direttamente il grasso, può contribuire a una diminuzione della circonferenza corporea.



MENARINI

ÄSTHETISCHE DRAINAGE-MASSAGE

Eine Behandlung, die den Lymphfluss anregt und dabei hilft, überschüssige Flüssigkeit, Stoffwechselrückstände und Giftstoffe abzutransportieren. Durch rhythmische Bewegungen werden Schwellungen und Wassereinlagerungen reduziert, die Durchblutung verbessert und das Erscheinungsbild von Cellulite positiv beeinflusst. Sie wirkt nicht direkt auf Fettdepots, kann jedoch zu einer spürbaren Reduktion des Körperumfangs beitragen.



MENARINI

AESTHETIC DRAINING MASSAGE

A treatment that stimulates lymphatic flow and helps eliminate excess fluid, metabolic waste and toxins. Rhythmic movements reduce swelling and water retention, improve circulation and reduce the appearance of cellulite. While it does not directly target fat deposits, the treatment can contribute to a noticeable reduction in body measurements.

60 MIN

€120

VODDER • LINFODRENAGGIO

Tecnica che stimola delicatamente la circolazione della linfa per favorire il drenaggio dei liquidi in eccesso, ridurre gli edemi e le tossine. Il metodo si basa su movimenti ritmici e specifici che seguono il percorso dei vasi linfatici per decongestionare i tessuti. Viene eseguito senza oli.

Sebbene si possa concentrare su aree specifiche, viene eseguito su tutto il corpo, dal cuoio capelluto ai piedi.

VODDER • LYMPHDRAINAGE

Diese besonders sanfte Technik stimuliert den Lymphkreislauf und reduziert dadurch Schwellungen, Stauungen und Belastungen im Gewebe. Die präzisen, rhythmischen Bewegungen folgen dem Verlauf der Lymphbahnen und wirken entstauend und beruhigend. Die Behandlung erfolgt ohne Öl und umfasst den gesamten Körper – von der Kopfhaut bis zu den Füßen – kann aber bei Bedarf auf bestimmte Bereiche fokussiert werden.

VODDER • LYMPHATIC DRAINAGE

A particularly gentle technique that stimulates the lymphatic system, thereby reducing swelling, congestion and strain on the tissue. The precise, rhythmic movements follow the pathways of the lymphatic vessels, providing decongesting and calming effects. Performed without oil, the treatment covers the entire body – from the scalp to the feet – but can be focused on specific areas as needed.

60 MIN

€120

 MASSAGGIO ANTICELLULITE

Riattiva la circolazione, drena i liquidi, rompe gli accumuli e migliora la pelle. Si esegue con un mix di tecniche profonde e vigorose.

 ANTI-CELLULITE-MASSAGE

Eine wirkungsvolle Kombination aus intensiven, kräftigen Griffen, die die Durchblutung anregen und den Körper von Wassereinlagerungen befreien. Sie hilft dabei, Gewebeverhärtungen zu lösen, lokale Ablagerungen aufzubrechen und das Hautbild sichtbar zu verbessern.

 ANTI-CELLULITE MASSAGE

An effective combination of intense strokes to stimulate circulation and rid the body of water retention. It helps release areas of hardened tissue, breaks down localised deposits and visibly smooths the skin's appearance.

60 MIN

€120

THE
OSWALD
GRAND HOTEL



Viso
Gesichtsmassagen
Facial massages

MASSAGGIO CONNETTIVALE

Tecnica di manipolazione profonda che agisce sul tessuto connettivo per migliorare tono, elasticità e ossigenazione della pelle. Attraverso movimenti specifici come frizioni, trazioni e pressioni stimola la microcircolazione, favorisce il drenaggio linfatico, aiuta a ridurre rughe e tensioni, dona un aspetto più compatto e luminoso.

BINDEGEWEBSMASSAGE

Eine tiefenwirksame Technik, die das Bindegewebe stimuliert und Tonus, Elastizität und Sauerstoffversorgung der Haut verbessert. Spezifische Griffe wie Reibungen sowie sanfte Zug- und Drucktechniken aktivieren die Mikrozirkulation, fördern den Lymphfluss und helfen, Spannungen sowie feine Fältchen zu reduzieren. Das Ergebnis ist ein glatteres, kompakteres und strahlenderes Hautbild.

CONNECTIVE TISSUE FACIAL MASSAGE

A deeply effective technique that stimulates the connective tissue and improves tone, elasticity and oxygen supply to the skin. Specific movements, such as friction, gentle traction and pressure techniques, activate microcirculation, promote lymphatic flow and help reduce tension and fine lines. The result is smoother, firmer and more radiant skin.

40 MIN

€70

MASSAGGIO MIOFASCIALE

Tecnica che avvolge i muscoli del viso. Serve a rilasciare le tensioni e le aderenze della fascia per migliorare la mobilità, l'elasticità e il tono muscolare del viso. Le manovre si avvalgono di pressioni e stiramenti per stimolare la circolazione e il turnover cellulare.

MYOFASZIALE GESICHTSMASSAGE

Eine Behandlung, die gezielt auf die Gesichtsmuskulatur und die umgebenden Faszien wirkt. Durch präzise Druck- und Dehntechniken werden Spannungen gelöst, die Beweglichkeit verbessert und der Muskeltonus ausgeglichen. Die Massage fördert zudem die Durchblutung und die natürliche Zellerneuerung.

MYOFASCIAL FACIAL MASSAGE

A treatment that targets the facial muscles and surrounding fascia. Precise pressure and stretching techniques are used to release tension, improve mobility and balance muscle tone. The massage also promotes circulation and natural cell renewal.

40 MIN

€70

MASSAGGIO KOBIDO

Massaggio dell’“eterna giovinezza”, trattamento unico nel suo genere. Insieme di antiche tecniche che producono un effetto lifting naturale visibile sin dal primo trattamento, agisce sulla muscolatura profonda, migliora la circolazione sanguigna, favorisce l’eliminazione delle tossine, rigenera i tessuti, stimola la produzione di collagene, accelera il ricambio cellulare, attenua rughe, cedimenti, macchie e i segni dello stress.

KOBIDO-MASSAGE

Diese einzigartige japanische Technik ist auch als „Massage der ewigen Jugend“ bekannt. Bereits nach der ersten Behandlung zeigt sich ein Lifting-Effekt. Die Technik wirkt auf die tieferliegende Muskulatur, verbessert die Durchblutung, unterstützt die Entgiftung und regeneriert das Gewebe. Die Behandlung stimuliert die Kollagenproduktion, beschleunigt den Zellwechsel und kann Falten, Spannungsverluste, Pigmentierungen und Stresszeichen sichtbar mildern – für ein frisches, strahlendes Erscheinungsbild.

KOBIDO MASSAGE

This unique Japanese technique is also known as the “massage of eternal youth.” A lifting effect is visible after just one treatment. The technique acts on the deeper muscles, improves blood circulation, supports detoxification, and regenerates tissue. The treatment stimulates collagen production, accelerates cell renewal, and can visibly reduce wrinkles, loss of elasticity, pigmentation, and signs of stress – for a fresh, radiant appearance.

40 MIN

€70

THE
OSWALD
GRAND HOTEL

Cosmetica • Beauty & Kosmetik
Beauty & cosmetics



THE MYSTICAL ENERGY
OF OUR RITUALS

THE
OSWALD
GRAND HOTEL

□ Le Dolomiti erano chiamate anticamente **MONTI PALLIDI**, nome che trova la sua origine nella composizione chimica delle rocce: carbonato doppio di calcio e magnesio, due minerali che conferiscono una particolare lucentezza e capacità di riflettere la luce. Un candore che distingue la roccia dolomitica dalle altre; luminosità attribuita dal folclore ad un prodigioso incantesimo! Una magia da vivere nei nostri rituali per i quali utilizziamo le stesse sostanze della natura che ci avvolge: gli oligoelementi dei minerali!

□ Die Dolomiten werden aufgrund ihrer hellen Färbung auch **BLEICHE BERGE** oder *Monti Pallidi* genannt. Dieser Name geht auf ihre besondere Zusammensetzung aus Calcium- und Magnesiumcarbonat zurück. Die beiden Mineralien verleihen dem Gestein sein charakteristisches Leuchten und die Fähigkeit, Licht weich zu reflektieren. Dieser Schimmer macht die Berge seit jeher unverwechselbar und laut alter Überlieferung entspringt er einem magischen Zauber. Diese besondere Energie findet sich auch in unseren Kosmetikritualen wieder. Wir verwenden Mineralien und Oligoelemente aus derselben Natur, die uns umgibt, und lassen uns von der Kraft und Reinheit der Dolomiten inspirieren.

□ The Dolomites are also known as the *Monti Pallidi* or **PALE MOUNTAINS** due to their luminous colouring, which derives from their unique composition of calcium and magnesium carbonate. These two minerals give the rock its characteristic glow and ability to softly reflect light. This shimmer has always been an unmistakable quality of the mountains; according to ancient legend, it stems from a magic spell. This almost-mystical energy is also reflected in our skincare rituals, where we use minerals and trace elements from the very nature that surrounds us, drawing inspiration from the strength and purity of the Dolomites.

Gemology Cosmetics Paris

 È il nostro partner: rivoluzione assoluta per la cura della pelle, prodotti unici ed efficaci, fusione perfetta tra il lusso dei minerali, le virtù delle gemme preziose e la scienza dell'oligoterapia cutanea. Una sinergia infinita di magiche formulazioni che si trasformano sotto le mani.

LA CRISTALLOTERAPIA INCONTRA LA GEMMOCOSMESI per far vivere un'esperienza onirica di alto livello.

Il Diamante, la Perla, il Quarzo, il Rubino e tante altre gemme per massaggi unici e trattamenti viso e corpo, tra cui sofisticati scrub, preziosi avvolgimenti e tanto altro che vi condurrà nel mondo incantato delle Dolomiti attraverso la nostra Sky Spa.

Gemology Cosmetics Paris

 Unser Partner für eine neue Dimension der Hautpflege: Gemology vereint kostbare mineralische Wirkstoffe und die Wissenschaft der modernen Oligotherapie zu einzigartigen, hochwirksamen Schönheitsroutinen.

UNTER DEN HÄNDEN UNSERER
THERAPEUTINNEN VERWANDELN SICH DIESE
PFLEGENDEN TEXTUREN IN WOHLTUENDE
ERLEBNISSE.

Freuen Sie sich auf eine verwöhnende Mineraltherapie und luxuriöse Pflege.

Diamant, Quarz, Rubin und viele weitere Edelsteine bilden die Grundlage für außergewöhnliche Massagen sowie für Gesichts- und Körperbehandlungen, darunter raffinierte Peelings, kostbare Packungen und mineralreiche Rituale.

Sie alle führen Sie in eine Welt, die von der Magie der Dolomiten inspiriert ist.

Gemology Cosmetics Paris

 Gemology combines precious mineral active ingredients with the science of modern oligotherapy to create unique, highly effective beauty routines.

IN THE HANDS OF OUR THERAPISTS,
GEMOLOGY'S NOURISHING TEXTURES ARE
TRANSFORMED INTO SOOTHING EXPERIENCES.

You can look forward to pampering mineral therapy and luxurious care.

Diamond, quartz, ruby and many other precious stones form the foundation for not only exceptional massages but also facial and body treatments – including refined exfoliations, precious wraps and mineral-rich rituals.

Each will transport you to a world inspired by the magic of the Dolomites.

Trattamenti viso
Gesichtsbehandlungen
Facials



GLI ESSENZIALI • ESSENTIALS
ESSENTIALS

 GIADA E MALACHITE

Nutriente, idratante e illuminante.

 JADE & MALACHIT

Diese Pflege ist nährend, intensiv hydratisierend und verleiht der Haut neue Leuchtkraft.

 JADE & MALACHIT

A nourishing, deeply hydrating treatment that restores radiance and luminosity to the skin.

60 MIN

€105

 AMBRA BLU

Purificante, detossinante e levigante.

 BLAUE AMBRA

Für ein frisches, ebenmäßiges Hautbild: reinigend, entgiftend und glättend.

 BLUE AMBER

For a fresh, even complexion: purifying, detoxifying and smoothing.

60 MIN

€105

Trattamenti viso
Gesichtsbehandlungen
Facials



I PREZIOSI
PRECIOUS RITUALS

 SMITHSONITE

Lenitivo, protettivo e nutriente.

 SMITHSONITE

Beruhigend, schützend und aufbauend; für empfindliche oder gestresste Haut.

 SMITHSONITE

Calming, protective and restorative; for sensitive or stressed skin.

75 MIN

€135

 PERLA E DIAMANTE

Anti-age, rinfrescante e idratante; Texture perlata.

 PERLE & DIAMANT

Luxuriöse Anti-Aging-Behandlung: erfrischend und hydratisierend, mit zart perlender Textur.

 PEARL & DIAMOND

A luxurious anti-ageing treatment: refreshing and hydrating, with a delicately pearlescent texture.

90 MIN

€165

Trattamenti corpo
Körperbehandlungen
Body treatments



SCRUBS

MADREPERLA E PERIDOTO

La dolcezza della Madreperla e l'azione antistress del Peridoto ridefiniscono la texture della pelle; il corpo è rilassato e la pelle è morbida.

PERLMUTT & PERIDOT

Die zarte Textur der Perlmutter-Essenz und die stressmindernde Wirkung des Peridots verfeinern das Hautbild, schenken dem Körper wohlthuende Entspannung und machen die Haut spürbar geschmeidiger.

MOTHER-OF-PEARL & PERIDOT

The silky texture of mother-of-pearl essence and the stress-reducing properties of peridot refine the skin's appearance, promoting soothing relaxation and leaving the skin noticeably supple.

30 MIN (scrub only)	€60
60 MIN (scrub and Gem Massage)	€130

ÉCLAT DE MANGUE E ZAFFIRO

Una texture fibrosa, ricca di vitamine, che porta una sensazione di purezza; la crema allo Zaffiro, con una piacevole fragranza di Menta, per un'azione stimolante ed energizzante. Ideale per gli sportivi.

MANGO & SAPHIR

Ein vitaminreiches Peeling für ein Gefühl von Reinheit und neuer Energie. Die Saphir-Creme mit einem Hauch von Minze wirkt belebend und stimulierend – ideal nach dem Sport.

MANGO & SAPPHIRE

A vitamin-rich exfoliation for a feeling of purity and renewed energy. The sapphire cream with a hint of mint is invigorating and stimulating – ideal after a workout.

30 MIN (scrub only)	€60
60 MIN (scrub and Gem Massage)	€130

Trattamenti corpo
Körperbehandlungen
Body treatments



WRAPS
WICKEL

 **AVVOLGIMENTO MINERALE
AL GRANATO ROSA**

La combinazione del Granato, Mirtillo e Lampone per un trattamento rigenerante. Grazie al prezioso cocktail composto da attivi anti-aging, la pelle gode di un momento unico: tonica, uniforme, rigenerata e protetta dalle aggressioni esterne.

 MINERAL-WRAP MIT ROSAGRANAT

Ein regenerierendes Ritual mit Rosa Granat, Heidelbeere und Himbeere. Dank des wertvollen Cocktails aus Anti-Aging-Wirkstoffen erlebt die Haut einen einzigartigen Moment: Sie wird gestrafft, geglättet, regeneriert und vor äußeren Einflüssen geschützt.

 MINERAL WRAP WITH PINK GARNET

A regenerating body ritual with rose garnet, blueberry and raspberry. A precious cocktail of powerfully anti-ageing active ingredients gives your skin a unique moment of renewal. It will be left visibly firmer, smoother and deeply regenerated – while being protected against external environmental stressors.

75 MIN

€150

 **AVVOLGIMENTO ALLA MENTA
E CODA DI CAVALLINA**

Una carezza fresca che regala un brivido di vitalità. Le gambe si fanno leggere, la silhouette appare più tonica e rassodata.

 MINZE & SCHACHTELHALM-WRAP

Eine kühlende, belebende Anwendung, die neue Vitalität verleiht. Die Beine fühlen sich angenehm leicht an, die Silhouette wirkt straffer und harmonischer.

 MINT & HORSETAIL WRAP

A cooling, invigorating treatment that gives legs and body new vitality. Feelings of heaviness ease, the silhouette appears firmer, and a pleasant lightness remains.

60 MIN

€120

THE
OSWALD
GRAND HOTEL



Specials

☐ GEM MASSAGE VISO
GEM MASSAGE GESICHT
GEM FACIAL MASSAGE

30 MIN

€60

☐ GEM MASSAGE CORPO
GEM MASSAGE KÖRPER
GEM BODY MASSAGE

60 MIN

€130

THE
OSWALD
GRAND HOTEL



Oswald's Perfect Ritual

□ TUTTO QUELLO CHE VISO E CORPO POSSONO DESIDERARE

Un rituale avvolgente che combina in sinergia scrub vitaminico, impacco rinfrescante e massaggio energizzante detossinante, per un'esperienza completa di rinascita. Le texture ricche e gli aromi freschi lavorano insieme per levigare, purificare e ricaricare corpo e viso, mentre le manualità profonde sciolgono le tensioni e riattivano l'energia vitale.

Un trattamento unico, intenso e multisensoriale, che lascia la pelle luminosa e la mente leggera.

□ ALLES, WAS SICH GESICHT UND KÖRPER WÜNSCHEN

Ein umfassendes Ritual, bestehend aus einem vitaminreichen Peeling, einer erfrischenden Packung und einer energetisierenden, entgiftenden Massage, verbindet sich zu einem harmonischen Gesamterlebnis. Reichhaltige Texturen und frische Aromen wirken im Zusammenspiel, um Körper und Gesicht zu reinigen, zu glätten und mit neuer Kraft zu erfüllen. Gleichzeitig lösen tiefgehende Massagetechniken Spannungen und bringen die vitale Energie wieder in Fluss.

Ein intensives, multisensorisches Treatment, das die Haut zum Strahlen bringt und den Geist beflügelt.

□ EVERYTHING FACE AND BODY COULD WISH FOR

This comprehensive ritual combines a vitamin-rich scrub, a refreshing wrap and an energising, detoxifying massage in one harmonious experience. Rich textures and fresh aromas work together to smooth, cleanse and replenish body and face, while deep-acting techniques release tension and renew vital energy.

An intense, multi-sensory treatment that leaves your skin glowing and your spirit uplifted.

120 MIN

€295

Heartfelt Hospitality



WHERE LIFE IS HIDDEN
WITHIN THE
DETAILS