

SPA & RELAX HOTEL ERIKA

# LUMINA SPA

BROCHURE





**Herzlich Willkommen in unserer Wellnessabteilung LUMINA SPA!**

**Lichtblicke und glanzvolle Momente, einzigartige Zwischenstopps während Ihres Urlaubes...**

**Wir freuen uns sehr, Sie in einer wunderschönen Atmosphäre  
und mit der ganzen Vielfalt der Angebote zu begleiten.**

**Ganz individuell und persönlich - mit immer wieder Neuem und Altbewährtem,  
sowie entspannenden oder belebenden Anwendungen, wir möchten Sie begeistern!**

**Unser Team steht hinter diesem Namen: LUMINA!**

**Mit größter Freude, immer wieder aufs Neueste geschult und ständig bedacht,  
Ihre Anwendungen in unserer Wellnessabteilung zu entspannenden, belebenden oder emotionalen,  
aber vor allem gesundheitsfördernden Momenten zu machen.**

**Lichtblicke eben!**

Un cordiale benvenuto nel nostro reparto benessere LUMINA SPA

Momenti luminosi e glamour, pause uniche durante le vostre vacanze... Vi aspettiamo per accompagnarVi in un'atmosfera  
meravigliosa

e con tutta la vasta gamma d'offerte. Vorremmo coccoliarVi individualmente e personalmente -  
con dei trattamenti favolosi rilassanti. Il nostro team sta dietro a questo nome: LUMINA!

Con grande piacere, sempre aggiornati e pensando costantemente a rendere i Vostri trattamenti nel nostro LUMINA SPA,  
rilassanti, tonificanti o emozionanti, ma soprattutto momenti di benessere.

Momenti luminosi!

Welcome to our LUMINA SPA wellness department

Bright spots and glamorous moments, unique breaks during your vacation ...

We look forward to bring you in a wonderful atmosphere with our wide range of offers.

We would like to inspire you completely individually and personally - with always new and tested,  
as well as relaxing or invigorating treatments. Our team stands behind this name: LUMINA!

With great pleasure, always being trained for improvements  
about making your treatments in our wellness department relaxing, invigorating or emotional,  
but above all health-promoting moments.

Bright spots!





### Mei - die natürliche Wahl

Italianisch, mediterran und einfach natürlich. Mit unserer Naturkosmetiklinie Mei (Migliori Erbe Italiane = beste Heilkräuter Italiens), die sich seit mehr als 20 Jahren mit diesem Thema erfolgreich auseinandersetzt, dürfen wir Sie so richtig verwöhnen. Einzigartige Produkte, ausschließlich aus Wildpflanzen und ohne jegliche chemischen oder synthetischen Zusätze!

### Mei - La scelta piú naturale

Italiana, mediterranea e semplicemente naturale. Con la nostra linea di cosmetici naturali Mei (Migliori Erbe Italiane), che da oltre 20 anni si occupa con successo di questo argomento, possiamo davvero coccolarvi. Prodotti unici, realizzati esclusivamente con piante selvatiche e senza alcun additivo chimico o sintetico!

### Mei - the natural choice

Italian, mediterranean and just natural. With our natural cosmetic line Mei (Migliori Erbe Italiane = best medicinal herbs in Italy), which has been dealing with this topic successfully for more than 20 years, we can really pamper you. Unique products, made exclusively from wild plants and without any chemical or synthetic additives!

## !QMSMEDICOSMETICS

### QMS - Medicosmetics - LOGIK NICHT WUNDER!

Von Ärzten gegründet und wissenschaftlich fundiert, entwickelt die Premium-Markensmarke QMS Medicosmetics seit über 30 Jahren innovative, hochwirksame Pflegeprodukte und -behandlungen, um Struktur und Qualität der Haut zu verbessern. Die Kombination aus hochwertigen Inhaltsstoffen, wissenschaftlichen Formulierungen und state-of-the-art Technologien liefern sofort sichtbare als auch langfristige Ergebnisse. In unserer Welt dreht sich alles um Logik, nicht um Wunder.

### QMS - LOGICA E NESSUN MIRACOLO!

Fondato da medici e scienziati, il marchio dell'istituto premium QMS Medicosmetics da oltre 30 anni ha sviluppato prodotti e trattamenti innovativi e altamente efficaci per migliorare la struttura e la qualità della pelle. La combinazione di ingredienti di alta qualità, formulazioni scientifiche e tecnologie all'avanguardia offre risultati immediatamente visibili e a lungo termine. Il nostro mondo è tutto basato sulla logica, non sui miracoli.

### QMS - LOGIC NOT MIRACLES

Founded by doctors and scientists, the premium institute QMS Medicosmetics has been developing innovative, highly effective care products and treatments to improve the structure and quality of the skin for over 30 years. The combination of high quality ingredients, scientific formulations and state-of-the-art technologies deliver immediately visible as well as long-term results. Our world is all about logic, not miracles.

# GESICHTSANWENDUNGEN TRATTAMENTI VISO FACIALS

## Mei Classic 80 Min. 140,00 €

Lassen Sie sich verwöhnen mit den für Ihre Haut perfekt abgestimmten Produkten der Naturlinie Mei.

Tiefenreinigung, Maske, Massage, Augenbrauenkorrektur und Wimpernfärben auf Wunsch.

Pulizia profonda, maschera, massaggio, correzione sopracciglia e colorazione ciglia su richiesta.

Deep cleansing, mask, massage, eyebrow correction and eyelash tinting on request.

## Mei Short 50 Min. 96,00 €

50 Minuten Verwöhnprogramm für das Gesicht, ohne Tiefenreinigung.

Trattamento viso rilassante per 50 minuti a senza pulizia profonda.

50 minutes pampering facial treatment without deep cleansing.

**Mei**  
La scelta più naturale



## !QMS Classic 80 Min. 154,00 €

Eine äußerst effektive und komplette Gesichtsanwendung mit Tiefenreinigung. Unreinheiten und schädliche Toxine werden entfernt, die Haut wird gestrafft, kann sich regenerieren und revitalisieren.

**Tipp: Wimpern färben und Augenbrauen regulieren dazu buchen.**

Un trattamento viso estremamente efficace e completo con pulizia profonda. Le impurità e le tossine nocive vengono rimosse, la pelle si rassoda e può rigenerarsi e rivitalizzarsi.

Consiglio: prenota la colorazione delle ciglia e la regolazione delle sopracciglia.

An extremely effective and complete facial treatment with deep cleansing. Impurities and harmful toxins being removed, the skin is tightened and can regenerate and revitalize itself.

Suggestion: book eyelash tinting and eyebrow regulation.

## !QMS Short 50 Min. 121,00 €

In 50 Minuten auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Quick Magic Skin Gesichtsanwendung, ohne Tiefenreinigung.

Trattamento viso Quick Magic Skin su misura in 50 minuti, senza pulizia profonda.

Quick Magic Skin facial treatment coordinated to your needs in 50 minutes, without deep cleansing.

## !QMS SPECIALS: Oxygen - Hydra Face One - Ultrasonic PRO 80 Min. 156,00 €

Sehr effektive Anwendungen für ein sofortiges straffes, ebenes und strahlendes Hautbild.

Trattamento molto efficace con un risultato immediato.

Very effective treatments for an immediate result.

## Luxury Facial Treatment 110 Min. 198,00 €

Classic und Specials kombiniert!

Classico e Specials combinato: goditi il nostro momento clou!

Classic and Oxygen combined: enjoy our highlight!



LUMINA SPA Highlight

!QMSMEDICOSMETICS





# CNC

S K I N C A R E

## MORE THAN BEAUTY

Innovative, dermazeutische Wirkstoffkosmetik gepaart mit zeitgemäßen, apparativen Systemen – für sichtbare und nachhaltige Erfolge!

Cosmetici innovativi con principi attivi dermatologici abbinati a sistemi di apparecchiature moderni – per un successo visibile e sostenibile!

Innovative, dermatological active ingredient cosmetics paired with contemporary equipment systems – for visible and sustainable success!

## CNC SKINCARE SPECIALS:

Diamant Microdermabrasion

Needling

Mesoporation



## NEW:

Ultrasonic Professional

Hydra Face One



LUMINA SPA Highlight

Nähere Informationen an der SPA Rezeption.

Vi preghiamo di rivolgersi alla SPA reception per ulteriori informazioni.

For more informations about our special facials please ask at the SPA desk.



make up



# HÄNDE, FÜSSE UND KLEINE WICHTIGKEITEN

MANI, PIEDI E PICCOLE COSE ESSENZIALI  
HANDS, FEET AND SMALL ESSENTIALS

**Manicure 50 Min. 60,00 €**

**mit Lack / Permanentlack 80 Min. 90,00 €**

con smalto / smalto permanente  
with polish / permanent polish

**Pedicure 50 Min. 60,00 €**

**mit Lack / Permanentlack 80 Min. 90,00 €**

con smalto / smalto permanente  
with polish / permanent polish

**Gellack entfernen 18,00 €** / rimuovere lo smalto gel / remove gel polish

**Augenbrauen regulieren 18,00 €** / regola sopracciglia / regulate eyebrows

**Augenbrauen färben 18,00 €** / colorazione sopracciglia / eyebrow tinting

**Wimpern färben 18,00 €** / colorazione ciglia / eyelash tinting

**Augenbrauen und Wimpern färben 33,00 €** / colorazione sopracciglia e ciglia / eyebrow and eyelash tinting

## DEPILATION

**Beine ganz 49,00 €** / gamba intera / full leg

**Beine halb 36,00 €** / mezza gamba / half leg

**Schritt - Achsel 22,00 €** / inguine - ascelle / crotch - armpit

**Oberlippe - Kinn 12,00 €** / labbra/mento / Upper lip - chin

**Rücken - Arme 27,00 €** / schiena - braccia / back - arms

**MAKE UP 52,00 €**



# ONLY FOR YOUNG PEOPLE - UNDER 16

## LUMINA SPA Time for Kids, Teens & Youngsters

### Mei Teenie Gesichtsanwendung 50 Min. 73,00 €

Tiefenreinigung, Maske, Massage... alles, was junge Haut braucht

Trattamento viso per la pelle giovane - Special facial treatment for young skin

### Speedyküre - bis 14 Jahre 25 Min. 43,00 €

Manicure e smalto per le mani piccoli - short manicure and polish

### Chillout 25 Min. 45,00 €

Eine Massage ganz nach Wunsch: Rücken, Beine oder Kopf-Nacken

Massaggio leggero - short massage

### „Zeit gemeinsam“ MIT MAMI ODER PAPI 25 Min. 96,00 €

1x Chillout Massage und 1x Teilmassage

Tempo insieme con mamma o papà

Spend some time with mom or dad

### GIRLS 110,00 €

1x Mei Teenie Gesichtsanwendung & 1x Speedyküre

1x Mei Teenie viso & 1x manicure Speedy

1x Mei Teenie Facial & 1x manicure Speedy

### BOYS 112,00 €

1x Mei Teenie Gesichtsanwendung & 1x Chillout Massage

1x Mei Teenie viso & 1x massaggio chillout

1x Mei Teenie facial & 1x Chillout Massage



## FOR MEN ONLY

### Mei - Only for men FACIAL 50 Min. 98,00 €

Wir verwöhnen Ihre Männerhaut mit unserer italienischen Naturkräuterlinie;  
Tiefenreinigung Maske und Massage.

Coccoliamo la pelle con la nostra linea di erbe naturali italiane; pulizia profonda, maschera e massaggio.  
We pamper men skin with our Italian natural herbal line; Deep cleansing mask and massage.



### QMS FACIAL Men 90 Min. 154,00 €

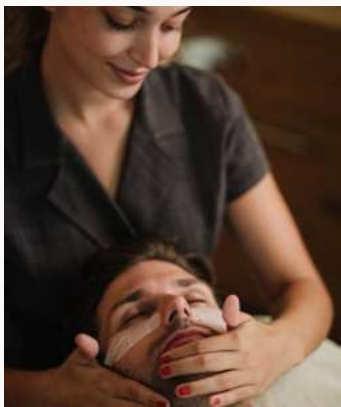
Mittels einer Kombination aus der Anwendung hochentwickelter Produkte und zellstimulierender Technik pflegen wir Ihre Haut, Poren werden verfeinert und der Feuchtigkeitshaushalt der Haut wird verbessert.

Utilizzando una combinazione dell'uso di prodotti altamente sviluppati e di una tecnologia di stimolazione cellulare, ci prendiamo cura della tua pelle, i pori sono affinati e l'equilibrio idrolipidico della pelle è migliorato.

Using a combination of the use of highly developed products and cell-stimulating technology, we care for your skin, pores are refined and the skin's moisture balance is improved.

Maniküre/manicure 50 Min. 60,00 €

Pediküre/pedicure 50 Min. 60,00 €



## For HIM

1x Sportmassage

1x Only for men FACIAL

1x Massage 25 Min.

215,00 €\*

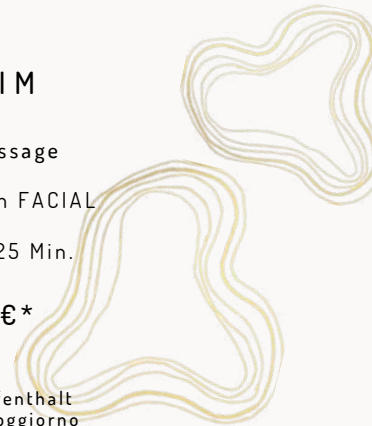
min.

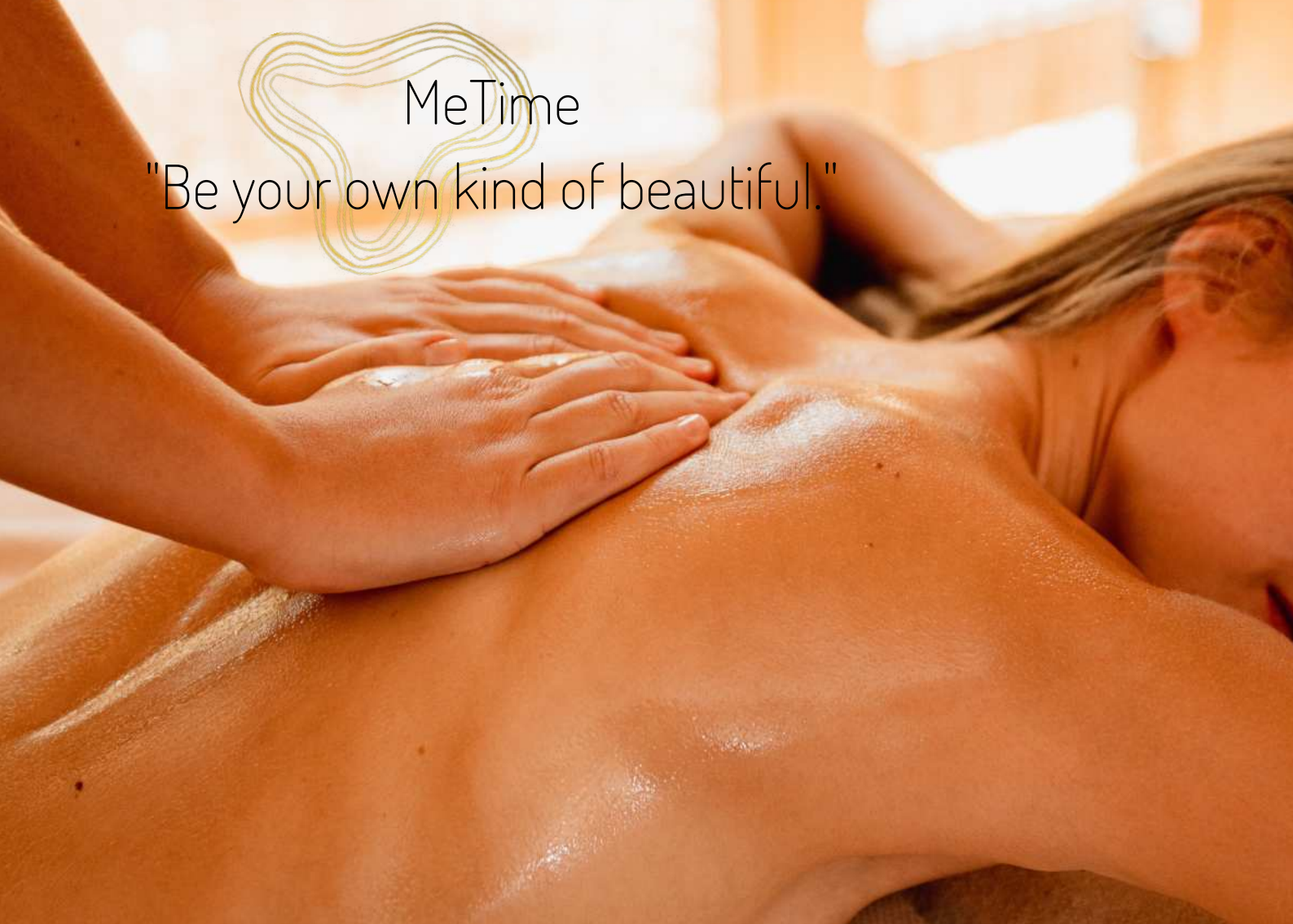
2/3 Tages-Aufenthalt

2/3 giorni di soggiorno

2/3 days-stay

\*NO VIP Skonto





MeTime

"Be your own kind of beautiful."

**MASSAGEN UND KÖRPERANWENDUNGEN**  
MASSAGGI E TRATTAMENTI PER IL CORPO  
MASSAGES AND BODY TREATMENTS

**Teil- Rückenmassage 25 Min. 51,00 €**

schiena - parziale / back - partial body

**Rückenmassage INTENSIV 50 Min. 82,00 €**

schiena intensiva / intensive back massage

**Klassische Ganzkörpermassage 50 Min. 80,00 €**

massaggio completo / fullbody

**Fußreflexzonenmassage 50 Min. 80,00 €**

riflessologia plantare / foot reflexology

**Lymphdrainage nach „Vodder“ 50 Min. 80,00 €**

linfodrenaggio / lymphatic drainage

**Sportmassage mit Bergarnika 50 Min. 92,00 €**

spezielle tiefgehende Aktivmassage mit Südtiroler Massageöl

massaggio sportivo molto intensivo all'olio d'arnica / deep sportmassage with pure mountainoil

**Wirbelsäulenbehandlung nach Dorn & Breuss 50 Min. 92,00 €**

trattamento Dorn & Breuss / Dorn & Breuss Therapy

**Schröpfen mit Massage 78,00 € / copp. con massaggio / cupping with massage**

**Mediterrane Entspannungsmassage 75 Min. 132,00 €**

massaggio rilassante mediterraneo / relaxmassage

**SPEZIALMESSAGEANWENDUNG 50 Min. 92,00 €**

Individuelle Massagekombi mit unterschiedlichen Techniken, z.B. Tape, Complex oder Theraology

trattamento individuale / individual treatment



LUMINA SPA Highlight

## Unsere Highlights

### **Pepi's Olivenmassage 50 Min. 88,00 €**

Erleben Sie eine eigens von unserem SPA Team kreierte Wohlfühlanwendung mit bestem Olivenöl und warmen Kräuterstempeln. Die wertvollen essentiellen Fettsäuren und das Vitamin C machen Ihre Haut samtig weich und geschmeidig.

Besonders trockene Haut spricht sehr gut auf das Olivenöls an.

#### **Massaggio all'olio d'oliva - olive oil treatment**

Il massaggio rilassante del benessere: prova un trattamento del benessere creato appositamente dal nostro team SPA con il miglior olio d'oliva e timbri alle erbe riscaldati a vapore. I preziosi acidi grassi essenziali e la vitamina C rendono la pelle vellutata ed elastica. La pelle particolarmente secca risponde molto bene agli estratti di olio d'oliva.

#### **Pepis olive oil massage**

The relaxing feel-good massage: Experience a treatment specially created by our SPA team with the best olive oil and steam-heated herbal stamps. The valuable essential fatty acids and vitamin C make your skin velvety soft and supple. Especially dry skin reacts very well to the extracts of olive oil.

### **Original La Stone 80 Min. 142,00 €**

Die totale Entspannung mit heißen Lavasteinen und kalten Marmorsteinen.

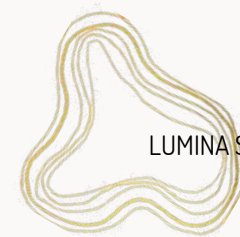
Selbstheilungskräfte werden aktiviert und ein behagliches Wohlgefühl wird erreicht.

Relax totale con pietre laviche calde e pietre di marmo fredde.

Si attivano poteri di autoguarigione e si ottiene una confortevole sensazione di benessere.

Total relaxation with hot lava stones and cold marble stones.

Self-healing powers will be activated and a comfortable feeling of well-being is achieved.



LUMINA SPA Highlight

### **Lomi-Lomi-Nui 90 Min. 158,00 €**

Ein Fest für alle Sinne ist diese hawaiianische Tempelmassage.

Eine Mischung aus Ritual, Massage, Tanz und Körperarbeit helfen zusammen mit hawaiianischer Musik zu einem besonderen Erlebnis der Tiefenentspannung.

Questo massaggio hawaiano del tempio è una festa per tutti i sensi. Una miscela di rituali, massaggi, danza e lavoro sul corpo insieme alla musica hawaiana contribuiscono a creare un'esperienza speciale di profondo rilassamento.

This Hawaiian temple massage is a feast for all the senses. A mixture of ritual, massage, dance and body work together with Hawaiian music help to create a special experience of deep relaxation.





## **MEI DOLCE VITA - SOTTO SALE - COTTONFIOCCO 80 Min. 134,00 €**

Ganzheitliche Pflege: Körperpeeling und Massage  
Cure olistiche per donne e uomini- scrub e massaggio  
Holistic care for women and men- scrub and massage

## **Das Beste für den Rücken / il meglio per la schiena / the best for the back 50 Min. 88,00 €**

Spezielle Anwendungskombination mit Fango und Massagetechnik (Podostrigiles).

Diese Anwendung ist ideal bei einem verspannten Rücken.

Riscaldamento e circolazione dei muscoli del collo e della schiena con uno speciale impacco di fango e una tecnica speciale (podostrigiles). Questa applicazione è ideale per una schiena tesa.

Warming and circulation of the neck and back muscles using a special fango pack and a special technique (podostrigiles). This application is ideal for a tense back.

## **PMP Fußanwendung / PMP trattamento piedi / PMP foot treatment 50 Min. 88,00 €**

Erleichterung bei müden, geschwollenen oder schmerzenden Füßen  
mit der patentierten Phyto-Masso-Podia Methode.

Sollievo per piedi stanchi, gonfi o dolorosi con il metodo brevettato Phyto-Massopodia.  
Relief for tired, swollen or aching feet with the patented Phyto-Massopodia method.

## **PMP - Total Harmony 75 Min. 132,00 €**

Eine Kombination der PMP Fußanwendung und der "Das Beste für den Rücken" Anwendung.

Una combinazione del trattamento piedi PMP e "il meglio per il trattamento della schiena"

A combination of the PMP foot treatment and "the best for the back" treatment.

## **Körperpeeling 25 Min. 46,00 €**

Meersalz oder Zucker, hauptsache Ihre Haut wird samtig weich  
Scrub corpo - bodyscrub

## **Körperpackungen in der Softpackliege 53,00 €**

Völlig schwerelos die Gedanken treiben lassen:

Impacchi per il corpo nel lettino soft pack - Body packs in the soft pack lounger:

**\*Moorpackung**, ideal bei Muskelverspannungen und Gelenksproblemen

al fango - fango pack

**\*Südtiroler Bergwiesen- Heupackung**

Einzigartig, altbewährt und wieder ultramodern

Bagno alle erbe alto atesino - hay bath

**\*Algenpackung**, entschlackend und entgiftend

alle alge - seaweed pack

## **Entgiftende Algenbehandlung 50 Min. 94,00 €**

Meersalzpeeling und anschließende Algenpackung

trattamento disintossicante alle alge - detoxifying algae treatment

## **Start Up und Pressotherapie 80 Min. 138,00 €**

Stark entgiftende Anwendung - ideal bei Wasserstau oder Cellulite.

Die Pressotherapie ist eine maschinelle Lymphdainage - sehr angenehm!

Trattamento disintossicante e successiva pressoterapia

Bodytreatment and subsequent pressotherapy

## **SOMO Ohrenkerzen 25 Min. 42,00 €**

Candele per le orecchie - ear candle treatment



## SPECIALS

**Belvita Premium SPA 90 Min. 104,00€**

**1 Südtiroler Heubad**

bagno di fieno  
hay bath

**1 Rückenmassage**

massaggio schiena  
back massage



**Theralogy 50 Min. 100,00 €**

Leistungssteigerung durch reaktives Zelltraining nach dem Theralogy Konzept.  
Aumento delle prestazioni grazie al training cellulare reattivo basato sul concetto Theralogy.  
Increases performance through reactive cell training based on the Theralogy concept.

**PREMAMA 50 Min. 82,00 €**

Babyglück - Eine spezielle Massage für unsere werdenden Mamis.  
Zeit NUR für den eigenen Körper...

Roberto's Schwangerschaftsmassage, ganz individuell und professionell!

Un massaggio speciale per le nostre future mamme.

Tempo SOLO per il tuo corpo...

il massaggio di gravidanza di Roberto, molto individuale e professionale!

A special massage for our mothers-to-be. Time ONLY for your own body...

Roberto's pregnancy massage, very individual and professional!





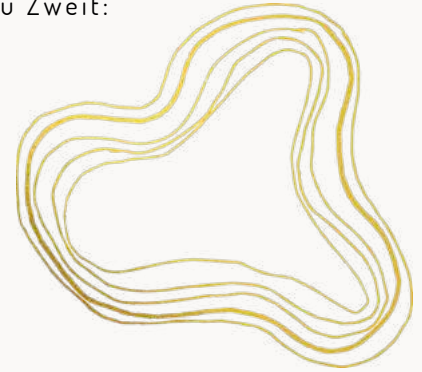
## LUMINA SPA FEELING

Kreieren Sie Ihr eigenes Highlight; allein oder zu Zweit:

Peeling 25 Min.  
46,00 € / 82,00 €

Schaumbad 20 Min.  
bagno a schiuma  
foam bath  
43,00 € / 60,00 €

Lumina Kerzen Massage 50 Min.  
Lumina massaggio di candele  
Lumina candle massage  
88,00 € / 168,00 €



LUMINA SPA Highlight



**Lumina SPA Zeit für MICH 170,00 €**  
Tempo per me  
Time for me

**KUSCHELZEIT zu ZWEIT 300,00 €**  
Momenti dolci per due  
Romantic time for two

mit Prosecco & hausgemachten Pralinen / con Prosecco & Praliné / with Prosecco & Praliné





## AYURVEDA

"Creating a  
**Healthy** mindset  
is an investment  
in your overall  
**Wellbeing.**"



# AYURVEDA

Das Wissen vom langen und gesunden Leben und Gesundheit wollen wir erhalten!  
Ayurveda ist eine bewährte, traditionelle indische Heilkunst mit der Philosophie,  
die Gesundheit in den Vordergrund zu stellen.

Bezogen auf Ihre persönliche Konstitution werden die drei Doshas (Vata, Pitta, Kapha) bestimmt  
und die Anwendungen individuell aufgebaut.

Für alle Behandlungen wird reinstes Kräuteröl direkt aus Sri Lanka verwendet!

Vogliamo preservare la conoscenza di una vita e salute lunga e sana!

L'Ayurveda è un'arte di guarigione indiana tradizionale e collaudata con la filosofia di mettere  
la salute al primo posto. In base alla Sua costituzione personale, vengono determinati i tre Dosha  
(Vata, Pitta, Kapha).

Per tutti i trattamenti viene utilizzato direttamente l'olio alle erbe più puro ed originale di Sri  
Lanka!

We want to preserve the knowledge of a long and healthy life!

Ayurveda is a traditional Indian healing art with its own philosophy. Based on your personal  
constitution, the three Doshas (Vata, Pitta, Kapha) are determined and the treatments are based  
on the following three pillars: Nutrition, massage and therapy individually tailored to you  
and physical and mental exercise with yoga and meditation.

For all treatments, the purest herbal oil is used directly from Sri Lanka!

### **Abhyanga 80 Min. 142,00 €**

Ayurvedische Ganzkörper-Öl-Massage mit warmen Sesamöl.

Diese besondere Massage lässt Sie tief zur Ruhe kommen, pflegt Ihre Haut reichhaltig und unterstützt das körperliche und mentale Loslassen. Inklusive Gesicht- und Kopfmassage  
Massaggio ayurvedico completo - fullbody massage

### **Shirodara mit Körpermassage 80 Min. 148,00 €**

Erleben Sie diesen besonderen Moment: Gedanken fließen lassen und zur Ruhe kommen, Glück verspüren und sich erholen- mit Stirnölguss und Körpermassage  
Aspersione alla fronte con l' olio - Ayurvedic forehead oil treatment

### **Udvarthana 45 Min. 95,00 €**

Ganzkörperpulvermassage, die Haut wird gereinigt und Kreislauf sowie Stoffwechsel werden aktiviert

Massaggio in polvere per tutto il corpo, la pelle viene detersa e la circolazione ed il metabolismo vengono attivati  
Whole body powder massage, the skin is cleansed and the circulation and metabolism are activated.

### **Nattell- Ayurvedische Rückenmassage 45 Min. 95,00 €**

Energie wieder fließen lassen und Blockaden auflösen

Massaggio schiena - massage back

### **Shiroabhyanga- Kopfmassage 45 Min. 78,00 €**

Stress und Ärger wegzaubern durch eine einfühlsame, wohltuende und leichte Massage

Massaggio testa - head massage

### **Padabhyanga 45 Min. 78,00 €**

Mit warmen Kräuteröl werden Füße, die Waden hoch bis zu den Knien verwöhnt, das Ergebnis ist ein wahres Gefühl der Leichtigkeit

Massaggio piedi - feet massage

### **Kalari 45 Min. 98,00 €**

Kalari ist eine ayurvedische Ganzkörpermassage auf dem Boden, die unser Ayurveda Spezialist nicht klassisch mit seinen Händen, sondern mit seinen Füßen durchführt.

So kann er mehr Druck ausüben und eine intensivere Wirkung erzielen.

Sein volles Körpergewicht fängt er dabei mit Seilen ab, so dass es für den Gast angenehm bleibt.

Kalari aktiviert die Muskeln und fördert ihre Beweglichkeit.

Massaggio speciale - special ayurvedic massage

# PAKETE - OFFERTE - PACKAGES

**Wirkung PUR\* 192,00€**  
4 Teil- oder Rückenmassagen

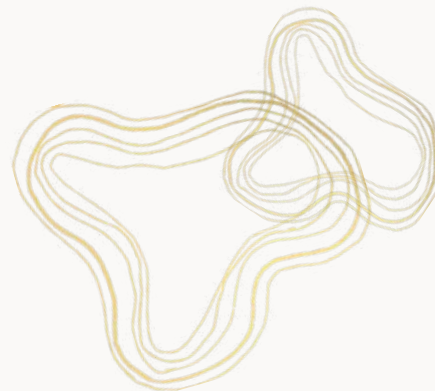
**Energy\***  
4 massaggi parziali / 4 part - back massages

**Für IHN - 3 Tage\* 217,00€**  
1 Ganzkörpermassage  
1 Gesichtsanwendung Only for Men  
1 Teilmassage

**Per LUI - For Gentlemen\* - 3 giorni / 3 days**  
1 massaggio completo - fullbodymassage  
1 viso - facial men  
1 massaggio parziale - back massage

**Für SIE- 3 Tage\* 430,00€**  
1 MEI Classic Gesichtsanwendung  
1 Pediküre mit Lack  
1 Maniküre mit Lack  
1 Mediterrane Entspannungsmassage 75 Min.

**Per LEI - For Ladies 3 giorni/ days**  
1 Mei Classic viso - facial MEI Classic  
1 pedicure con smalto / with polish  
1 manicure con smalto / with polish  
1 massaggio rilassante MEI 75 min / relaxmassage MEI 75 min.



**\*nicht kumulierbar  
mit dem Skonto der VIP-Card.  
Nur einlösbar von einer Person,  
nicht übertragbar**

**\*non cumulabile  
con lo sconto della VIP card.  
Riscattabile da una sola persona,  
non cedibile**

**\*not cumulative  
with the discount of the VIP card.  
Redeemable by one person only,  
non-transferrable**



# OhLIVE



Wir sind stolz unsere neue Zimmer-Produktlinie  
OhLIVE  
präsentieren zu dürfen.

Inspiriert von der Olive, mit viel Passion und großer Liebe  
zu wirklich guten Produkten, ergänzt mit einem Hauch  
von pikantem Ingwer, würzigem, schwarzen Pfeffer  
und abgerundet mit feinsten Vanille.

Bio- Vegan-Einzigartig

Siamo orgogliosi di presentarVi la nostra nuova linea di prodotti per l'ambiente  
OhLIVE

Ispirata all'ulivo, con tanta passione e grande amore per i prodotti  
veramente buoni, completati da un tocco di zenzero saporito,  
pepe nero piccante e la migliore vaniglia.

Biologico - Vegano - Unico

We are proud to present our new room product line  
OhLIVE

Inspired by the olive, with a lot of passion and love for really good products,  
complemented with a touch of piquant ginger, spicy black pepper  
and rounded off with the finest vanilla.

Organic - Vegan - Unique

# STAY FIT

Unsere Fitnesstrainer begleiten Sie durch die verschiedenen Einheiten des AKTIV- und ENTSPANNUNGSPROGRAMMS, ob Prävention oder Leistungsoptimierung - unser WOCHENPROGRAMM bietet mehr Lebensqualität durch gezielte Bewegung!

Ein kleiner Auszug aus den Sport- und Bewegungseinheiten:

Yoga, Pilates, Qi Gong, Aqua Gym, Muskelrelaxation, Atemwanderungen, Waldbaden, Total Body Workout, Meditation, Personal Fitnesscoaching...

I nostri istruttori di fitness Vi accompagneranno nelle varie sessioni del PROGRAMMA ATTIVO e RELAX, sia di prevenzione che di ottimizzazione delle prestazioni - il nostro PROGRAMMA SETTIMANALE offre più qualità della vita attraverso esercizi mirati!

Un piccolo estratto dalle unità sportive e di esercizio:

Yoga, Pilates, Qi Gong, Acquagym, rilassamento muscolare, escursioni di respirazione, bagno nella foresta, allenamento total body, meditazione, personal fitness coaching...

Our fitness trainers will accompany you through the various units of the ACTIVE and RELAXATION PROGRAM, whether prevention or performance optimization - our WEEKLY PROGRAM offers more quality of life through targeted exercise!

A small excerpt from the sports and exercise units:

Yoga, Pilates, Qi Gong, Aqua Gym, muscle relaxation, breathing hikes, Forest bathing, total body workout, meditation, personal fitness coaching...





## SPA INFO - GOOD TO KNOW

Damit wir Ihre Terminwünsche erfüllen können, raten wir Ihnen Ihre Anwendungen rechtzeitig zur reservieren.

Lassen Sie sich von unseren SPA Mitarbeitern beraten.

Das LUMINA SPA Team steht Ihnen im Hinblick auf gesundheitlichen Aspekten und Wünschen mit Rat und Tat zur Seite.

Wir sind eine Oase der Ruhe. Darum bitten wir Sie leise zu sprechen und sich eine handyfreie Zeit zu gönnen.

Damit Sie es so bequem wie möglich haben, erscheinen Sie zu den Behandlungen im Bademantel. Schmuck lassen Sie bitte im Zimmer.

Männern empfehlen wir sich vor einer Gesichtsbehandlung zu rasieren.

Kommen Sie entspannt und nicht zu spät zu den Behandlungsterminen. Aus Rücksicht auf die nachfolgenden Gäste

kommt es bei einer Verspätung Ihrerseits zu einer Verkürzung Ihrer Behandlungszeit. Stornierungen sind bis 1 Tag vorher kostenfrei möglich, bei Nichterscheinen berechnen wir 50% des Preises.

Alle unsere Produkte können Sie im SPA käuflich erwerben.

Mit der Vip Card 10% auf alle SPA- Anwendungen ( Pakete ausgenommen).  
Preis- & Angebotsänderungen sowie Druckfehler- & Irrtümer vorbehalten.

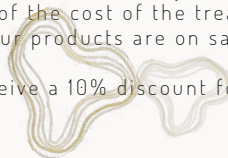


Per poterVi garantire la disponibilità dei trattamenti negli orari desiderati, Vi consigliamo di fissare gli appuntamenti in anticipo. Con piacere Vi aiutiamo ad individuare le soluzioni più adatte a Voi. Lasciateci sapere i Vostri desideri e Vi chiediamo gentilmente di Comunicarci preventivamente eventuali patologie o controindicazioni come ipertensione, disturbi cardiovascolari, gravidanza ecc. Per un'atmosfera rilassata Vi preghiamo di tenere i cellulari spenti. Accappatoio e ciabatte sono l'abbigliamento più idoneo per accedere al LUMINA SPA. Lasciate gioielli in camera e Vi preghiamo di presentarVi 5 min prima dell'inizio del Vostro trattamento. Vi preghiamo inoltre di comunicarci eventuali cambiamenti di orari o un'eventuale disdetta 1 giorno prima, altrimenti il 50 % del costo del trattamento verrà addebitato. Tutti i vostri prodotti sono in vendita alla SPA  
Con la „VIP Card“ ricevete uno sconto di 10% per tutti i trattamenti ( tranne i pacchetti)

In order to guarantee the availability of treatments at the desired times, we recommend that you schedule the treatments in advance. We will help you to identify the most suitable solutions for you. Let us know your wishes, we will gladly advise you. Please notify us in advance of any pathologies or contraindications such as hypertension, cardiovascular disorders, pregnancy, etc. For a relaxed atmosphere, please keep cell phones off. Bathrobe and slippers are the most suitable clothing to access the LUMINA SPA. Leave jewelry in the room and please arrive 5 minutes before the start of your treatment. Please also notify us of any changes in schedules or any cancellation 1 day before, otherwise 50% of the cost of the treatment will be charged.

All your products are on sale at the SPA

With the "VIP Card" you receive a 10% discount for all treatments (except packages)





Family Nestl - Hauptstraße 39 - Tirol 39019 - South Tyrol  
+ 39 0473 926 111 - [www.erika.it](http://www.erika.it) - [info@erika.it](mailto:info@erika.it)