

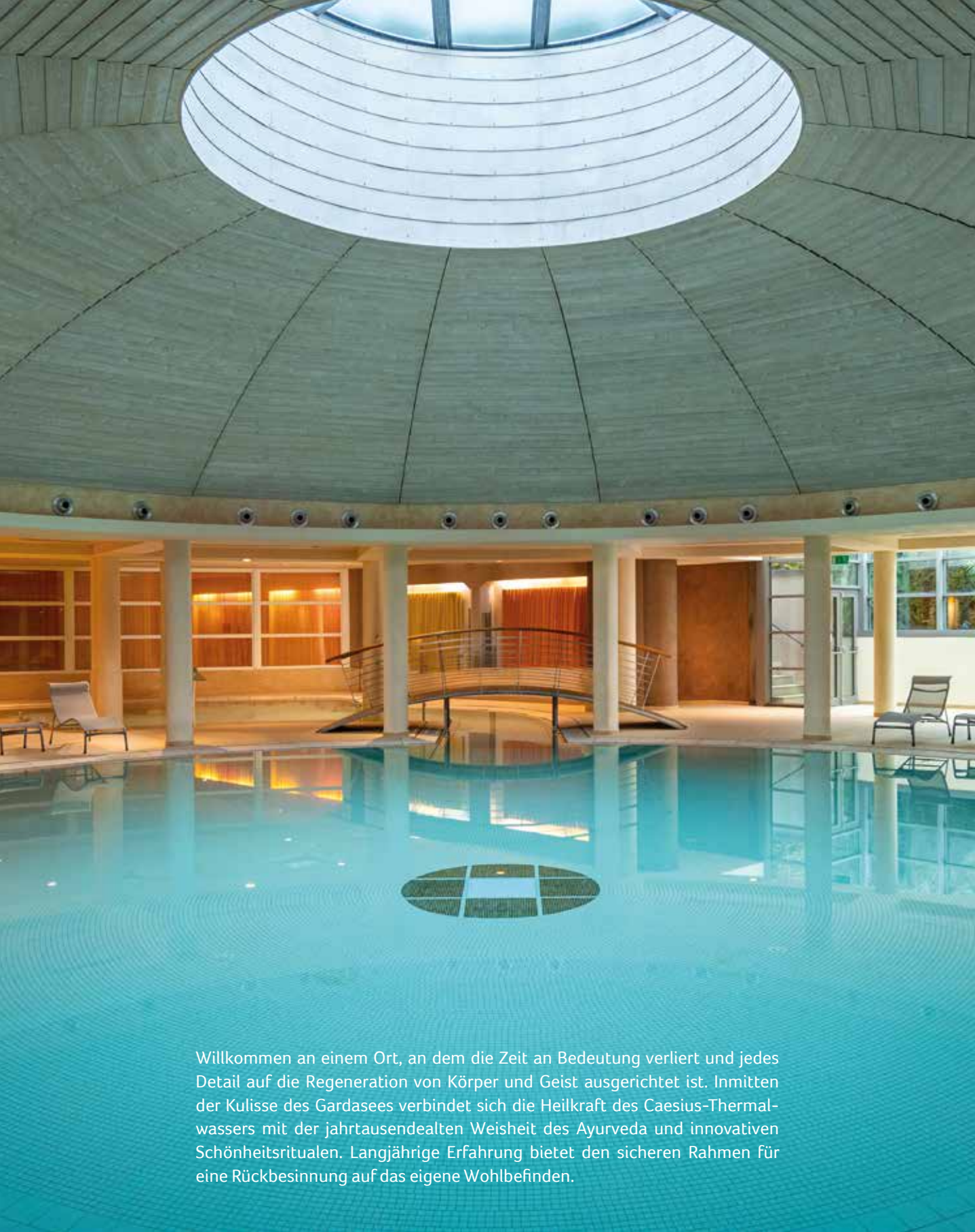


the pleasure of excellence



THERMAE | AYURVEDA | BEAUTY CENTER

BARDOLINO - GARDASEE



Willkommen an einem Ort, an dem die Zeit an Bedeutung verliert und jedes Detail auf die Regeneration von Körper und Geist ausgerichtet ist. Inmitten der Kulisse des Gardasees verbindet sich die Heilkraft des Caesius-Thermalwassers mit der jahrtausendealten Weisheit des Ayurveda und innovativen Schönheitsritualen. Langjährige Erfahrung bietet den sicheren Rahmen für eine Rückbesinnung auf das eigene Wohlbefinden.

Inhalt

Ayurveda _____ 4

- Ayurveda-Massagen
- Körperpeelings
- Körperrituale
- Gesichtsrituale
- Ayurvedische Gesichtsmasken
- Gesichtsrituale für IHN
- Ayurvedakuren

Caesius-Thermalbereich _____ 16

- Thermale Heilkraft
- Physiotherapie und Rehabilitation

Thermal Beauty _____ 20

- Caesius-Gesichtsrituale
- Caesius-Körperrituale
- Beauty Service

Thermalkuren & Methode Dr. Evelina Flachi _____ 24

- Penta-Diät: Entgiftend, schlankheitsfördernd und Anti-Aging

Private Spa _____ 26

- Rasul
- Private Spa
- Day Spa
- Room & Day Spa

Wellnessbereich _____ 28

Spa-Leitfaden _____ 30

Thermalwasser-Pflegeprodukte _____ 31

AYURVEDA



PITTA



KAPHA



VATA



Ayurveda ist eine über fünftausend Jahre alte indische Wissenschaft vom Leben, deren tiefes Wissen über die Jahrhunderte hinweg in seiner Reinheit bewahrt wurde. Im Zentrum dieser Lehre steht die Betrachtung des Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Ayurveda versteht sich als ein ganzheitlicher Weg der Regeneration, auf dem Tradition und Wohlbefinden verschmelzen, um die natürliche Vitalität zu wecken und zu einem dauerhaften inneren Gleichgewicht zu führen.



“Der Körper eines Menschen, der regelmäßig Ölmassagen durchführt, wird auch durch Verletzungen oder schwere Arbeit nicht stark beeinträchtigt. Durch die tägliche Ölmassage wird die körperliche Konstitution kräftigt, geschmeidig, attraktiv und am wenigsten vom Altern beeinflusst.”

Charaka Samhitā

Ayurveda-Konsultation (50 min)

129,00 €

Die ayurvedische Konsultation ist eine Reise der Selbsterkenntnis. Basierend auf den traditionellen Prinzipien des Ayurveda werden die individuelle Konstitution (Dosha) bestimmt und die persönlichen Lebensgewohnheiten analysiert. Diese fachkundige Beurteilung bildet die Grundlage, um einen neuen Zustand von Harmonie, Vitalität und ganzheitlichem Wohlbefinden zu erreichen.

Ayurveda-Massagen

Stresslösend VATA (50 min)

94,00 €

Atem, der beruhigt und regeneriert

Wenn Körper und Geist erschöpft sind, spendet Vata Trost und Geborgenheit. Warme Pflanzenöle gleiten wie Seide über die Haut und lösen Verspannungen und Steifheit. Der fließende Rhythmus entspannt das Nervensystem, verbessert den Schlaf und schenkt Gelenken und Muskeln neue Kraft. Eine Reise zur inneren Ruhe, bei der jeder Atemzug tiefer und entspannter wird.

Entspannend PITTA (50 min)

94,00 €

Sanfte Impulse für innere Balance

Langsame, tiefgehende Streichbewegungen, die Geist und Herz zur Ruhe kommen lassen. Diese Behandlung lindert Müdigkeit sowie Reizbarkeit, unterstützt die Verdauung und stellt das innere Gleichgewicht nach anstrengenden Tagen wieder her. Sanfte Massagegriffe in Kombination mit wertvollen Pflanzenölen bauen Stress ab und schenken ein Gefühl des inneren Friedens.

Entwässernd KAPHA (50 min)

94,00 €

Fließende Leichtigkeit

Ideal für alle, die sich schwer oder träge fühlen. Dieses Ritual regt den Lebensfluss an und befreit den Körper von überschüssigen Flüssigkeiten und Schlacken. Die Drainagetechniken reaktivieren den Lymphfluss, entlasten die Beine und sorgen für eine straffere, strahlende Haut. Eine energetisierende Auszeit, die wie ein frischer Wind wirkt und Körper und Geist Leichtigkeit zurückgibt.

Ausgleichend TRIDOSHA (50 min)

94,00 €

Die Lebensenergien im Einklang

Ausgleichende Massage, um Vata, Pitta und Kapha zu harmonisieren. Sie fördert die Durchblutung, löst muskuläre Verspannungen und schenkt neue Vitalität. Wenn die drei Lebensenergien im Einklang sind, findet der Körper zu seinem natürlichen Gleichgewicht zurück.

Harmonisierend MARMA (50 min)

94,00 €

Balance durch Berührung

Durch die sanfte Akupressur der Marma-Punkte harmonisiert dieses Ritual den Energiefluss im Körper. Es fördert einen erholsamen Schlaf, reguliert die Verdauung und schenkt tiefe geistige Ruhe. Eine kostbare Auszeit, um zu sich selbst zu finden, die Konzentration zu stärken und neues Wohlbefinden zu erfahren.

Regenerierend mit Kristallen und Edelsteinen RATNA ABHYANGA (50 min)

98,00 €

Kristalle und Edelsteine für innere Harmonie

Diese alte vedische Kunst verbindet die Kraft der ayurvedischen Massage mit der feinstofflichen Schwingung von Kristallen und Edelsteinen. Besonders wohltuend in Zeiten der Erschöpfung, wirkt diese Behandlung ausgleichend und schenkt ein Gefühl des tiefen Wohlbefindens. Ein Ritual, das neue Vitalität verleiht.

Tiefenentspannend SHIRO ABHYANGA (40 min)

74,00 €

Kopfmassage für einen ruhigen Geist

Dieses Ritual widmet sich ganz dem Kopf als Zentrum unserer mentalen Energie und Sinne. Die Massage reicht bis in den Nacken und oberen Rücken, um sowohl muskuläre als auch mentale Blockaden sanft zu lösen. Sie fördert einen erholsamen Schlaf und lindert stressbedingte Kopfschmerzen. Ideal, um Gedanken zur Ruhe zu bringen, neue mentale Klarheit und innere Leichtigkeit zu gewinnen.

Tiefenentspannend für Körper und Geist SHIRO PICHU (40 min)

70,00 €

Innere Balance und geistige Klarheit

Empfohlen bei starken Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, innerer Unruhe oder mentalem Stress. Bei diesem Ritual sorgt eine warme Ölkompresse für tiefe Entspannung. Konzentration und Gedächtnis werden gefördert, Nackenverspannungen gelöst und die Augen spürbar entlastet. Eine wahre Wohltat für Geist und Seele.

Tiefgreifend ausgleichend SHIRODHARA (50 min)

124,00 €

Der Fluss des inneren Friedens

Nach einer entspannenden Körperölung (Sarvangasnehana) folgt das ayurvedische Ritual par excellence: Ein stetiger Strahl warmen Öls fließt über die Stirn und wiegt den Geist in tiefe Stille. Diese Anwendung harmonisiert das Nervensystem sowie die Sinne und lindert Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und innere Unruhe. Ein einzigartiges meditatives Erlebnis, das den Geist klärt, das Gedächtnis stärkt und inneren Frieden sowie Licht ins Unterbewusstsein bringt.

Revitalisierend für Hände HASTA ABHYANGA (25 min)

43,00 €

Berührung, die entspannt und ausgleicht

Diese Massage konzentriert sich auf die Hände und Arme und löst angesammelte Verspannungen, die bis in den Bereich des Zwerchfells ausstrahlen können. Sie beugt Erschöpfung vor, reduziert Gelenksteifigkeit und verbessert spürbar die Beweglichkeit. Besonders wohltuend bei hoher körperlicher Beanspruchung oder zur sanften Mobilisierung im Alter. Dieses kurze, tief entspannende Ritual harmonisiert die Körperfunktionen und lindert gleichzeitig Nervosität und Schlaflosigkeit.

Revitalisierend für die Füße PADA ABHYANGA (40 min)

74,00 €

Heilsame Verwurzelung

Diese sanfte und tiefgehende Fußmassage ist behutsamer als die klassische Reflexzonenmassage. Sie fördert die Durchblutung, lindert Ischiasbeschwerden, Krämpfe sowie Steifheit und unterstützt einen erholsamen Schlaf. Gemäß der ayurvedischen Lehre werden über die Fußsohlen Nervenpunkte stimuliert, die in direkter Verbindung zu Kopf und Augen stehen, was diese energetisch und gesundheitlich stärkt.

Muskelentspannend für den Rücken KATHI PICHU (50 min)

90,00 €

Regeneration der Wirbelsäule

Tiefenwirksame Massagegriffe verbinden sich mit warmen, in ayurvedisches Kräuteröl getauchten Kompressen, um den Rücken zu entlasten. Diese Anwendung löst Verspannungen, regt die Durchblutung an und schenkt dem Rücken neue Leichtigkeit. Spannungskopfschmerzen werden gelindert und tiefsitzender Stress in der Rückenmuskulatur abgebaut. Ein befreiendes Erlebnis entlang der gesamten Wirbelsäule.

Muskelentspannend mit warmen Vulkansteinen SWEDA STONE (50 min)

88,00 €

Die heilsame Kraft der Wärme

Eine tiefenwirksame ayurvedische Massage mit warmen Vulkansteinen, die den Körper sanft einhüllt. Die Wärme dringt tief in das Gewebe ein, löst Verspannungen, verbessert die Durchblutung und kurbelt den Stoffwechsel an. Die Anwendung reinigt die Haut, regt die Entgiftung an und schenkt ein Gefühl der Leichtigkeit sowie tiefe mentale Entspannung.

Tiefenlockernd mit den Füßen KALARI (50 min)

110,00 €

Die fließende Kraft der Fußdruck-Technik

Diese südindische Technik nutzt den gezielten Druck der Füße, um die Muskulatur zu stärken, Blockaden zu lösen und die Gelenkmobilität zu verbessern. Durch die Stimulation der Energieflüsse erfährt der gesamte Bewegungsapparat eine intensive Entlastung, während Vitalität und volle Bewegungsfreiheit zurückkehren.

Harmonisierend mit vier Händen SYNCHRO ABHYANGA (50 min)

164,00 €

Synchronität für innere Balance

Diese nach ayurvedischer Tradition von zwei Therapeuten zeitgleich durchgeführte Massage ist als "Massage der sieben Körperpositionen" bekannt. Ein intensives und umhüllendes Erlebnis, das tiefe Entspannung schenkt, die Muskulatur lockert und das Gewebe entschlackt. Ideal, um dem Alltagsstress zu entfliehen und Körper und Geist in Einklang zu bringen. Für ein einzigartiges Gefühl von Wohlbefinden und emotionaler Klarheit.

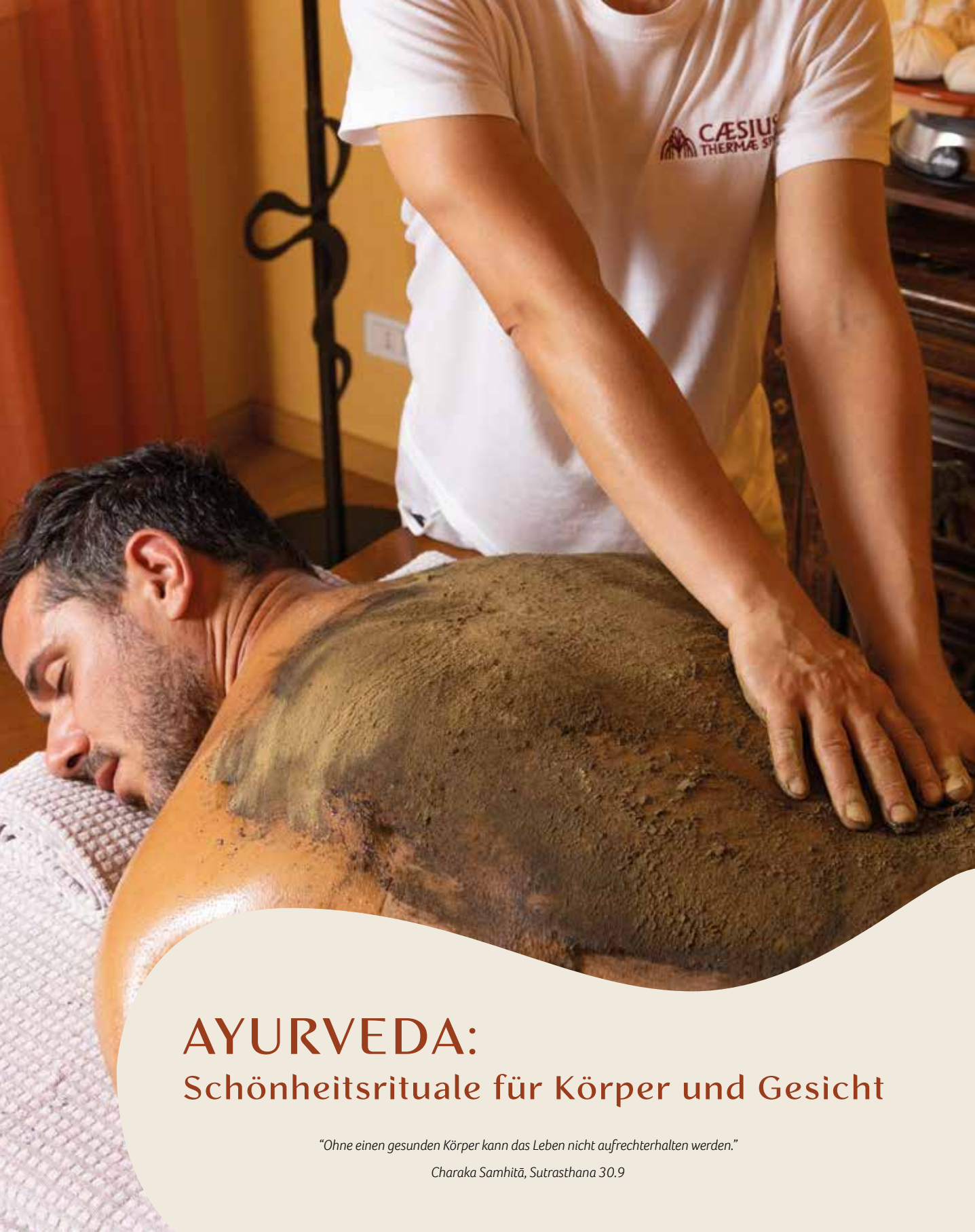
Personalisiertes Dampfbad SVEDANA (20 min)

38,00 €

Wärme, die reinigt und regeneriert

Das Svedana-Ritual nutzt heißen Dampf, um die Poren zu öffnen, die Durchblutung sowie den Lymphfluss anzuregen und die Ausscheidung von Schlackenstoffen zu fördern. Die Wärme löst Muskelverspannungen und schenkt ein Gefühl der Leichtigkeit. Ideal, um Vata, Pitta und Kapha ins Gleichgewicht zu bringen und den Stoffwechsel anzukurbeln.





AYURVEDA:

Schönheitsrituale für Körper und Gesicht

“Ohne einen gesunden Körper kann das Leben nicht aufrechterhalten werden.”

Charaka Samhitā, Sutrasthana 30.9

Körperpeelings

Feuchtigkeit & Tiefenpflege VATA (40 min)

76,00 €

Umhüllt und regeneriert die Haut, schenkt ihr neue Geschmeidigkeit und ein tiefes Wohlgefühl. Die mineralstoffreiche Rezeptur auf Basis roter Linsen nährt das Gewebe und verbessert die Elastizität, während abgestorbene Hautzellen sanft entfernt werden. Ideal für die trockene, empfindliche Haut des Vata-Typs, die tiefenwirksam mit Feuchtigkeit versorgt wird und weicher sowie strahlender erscheint. Ein anschließendes Dampfbad verstärkt die Wirkung und das Wohlbefinden.

Beruhigung & Frische PITTA (40 min)

76,00 €

Beruhigt, kühlt und bringt die Haut wieder ins Gleichgewicht. Die Rezeptur auf Basis von feinem, seidigem Reismehl reinigt sanft und schenkt sofortige Vitalität. Das Peeling ist auf die Bedürfnisse der Pitta-Konstitution abgestimmt, die zu Empfindlichkeit und Rötungen neigen kann. Das Ergebnis ist eine glatte, regenerierte Haut und ein wunderbar befreites, frisches Körpergefühl.

Detox & Leichtigkeit KAPHA (40 min)

76,00 €

Ein Peeling für alle, die die Kapha-typische Schwere hinter sich lassen möchten. Die Rezeptur auf Basis von Kichererbsenmehl reinigt die Poren tiefenwirksam, stimuliert sanft die Haut und schenkt ihr neue Energie. Intensiviert durch ein anschließendes Dampfbad, wird die Haut effektiv von Toxinen und abgestorbenen Zellen befreit.

Balance & Harmonie UDVARTANA (40 min)

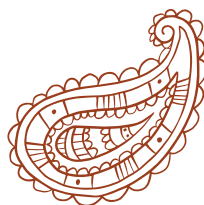
76,00 €

Mit reinigenden und aktivierenden Kräuterpulvern wird die Haut geglättet und gestrafft, das Fettgewebe reduziert, die Blut- und Lymphzirkulation angeregt und der Stoffwechsel gefördert. Besonders wirkungsvoll bei Übergewicht und Wassereinlagerungen, wobei der Haut Vitalität und Strahlkraft verliehen wird. In Kombination mit einem Dampfbad wird die Entschlackung intensiviert.

Straffung & Vitalität GARSHANA (40 min)

76,00 €

Tiefe, rhythmische Bewegungen mit einem Seidenhandschuh regen die Durchblutung an, straffen das Gewebe und verfeinern das Hautbild. Ein besonderes Merkmal dieses Rituals ist der Ausgleich elektrostatischer Spannungen im Körper. Gefolgt von einem entspannenden Dampfbad, ist Garshana ideal, um neue Energie zu tanken und sich rundum erneuert und leicht zu fühlen.



Körperrituale

Entwässerung & Regeneration GARSHAN DREN (50 min)

98,00 €

Ein Ritual zur Behandlung von Gewebestauungen und ödematöser Cellulite, typisch für die Kapha-Konstitution. Es wirkt lymphdrainierend und entschlackend, verbessert die Sauerstoffversorgung der Zellen und wirkt Wassereinlagerungen entgegen. Das anschließende Dampfbad intensiviert das Gefühl vollkommener Leichtigkeit.

Silhouette & Modellierung GARSHAN SLIM (50 min)

98,00 €

Ein intensives Ritual zur Modellierung der Silhouette bei harter Cellulite, wie sie oft beim Vata-Typ vorkommt. In Kombination mit einem Dampfbad wird der lokale Stoffwechsel angeregt und der Abbau von Fettdepots unterstützt. Das Gewebe gewinnt an Spannkraft und dem Körper wird neue Leichtigkeit verliehen.

Straffung & Entwässerung GARSHAN TONIC (50 min)

98,00 €

Dieses Ritual ist speziell auf die für den Pitta-Typ charakteristische weiche und sklerotische Cellulite ausgerichtet. Es stimuliert die Fettspeicherung, fördert den Lymphabfluss und verbessert die Sauerstoffversorgung des Gewebes. Spannkraft, Elastizität und Festigkeit der Haut werden spürbar gesteigert, was für ein gesundes, glattes und ebenmäßiges Erscheinungsbild sorgt.

Leichte & vitale Beine CRIO GAMATHI (50 min)

98,00 €

Dieses vitalisierende Kälteritual schenkt müden und schweren Beinen sofortige Erleichterung. Schwellungen und Lymphstauungen werden gelindert, die Zirkulation aktiviert und die Ausleitung überschüssiger Flüssigkeiten gefördert. Die Anwendung verleiht ein nachhaltiges Gefühl von Leichtigkeit und schenkt den Beinen neue Vitalität.

Flacher & straffer Bauch UDARA (25 min)

48,00 €

Ein spezifisches Ritual zur Entspannung und Formung von Bauch und Hüften, das auch Blähungen und Kreuzschmerzen positiv beeinflusst. Es regt die Durchblutung an, festigt die Muskulatur und fördert die Verdauung. Das Ergebnis ist eine feste, straffere und harmonische Bauchpartie bereits nach den ersten Anwendungen.





“Ölmassagen und Ölaufagen verbessern den Teint und verleihen der Haut ein gesundes Strahlen.”

Charaka Samhitā, Band 1, Verse: 88-89

Gesichtsrituale

Feuchtigkeit & Regeneration VATA (50 min)

98,00 €

Speziell für trockene und empfindliche Haut, schenkt dieses Ritual intensive Feuchtigkeit und stellt die natürliche Elastizität wieder her. Das Gewebe wird gefestigt, während das Hautbild an Geschmeidigkeit gewinnt und sichtbar regeneriert wird. Das Gesicht erhält seine jugendliche Spannkraft und eine natürliche Ausstrahlung zurück.

Beruhigung & Tiefenpflege PITTA (50 min)

98,00 €

Dieses Ritual für sensible, zu Rötungen neigende Haut wirkt beruhigend und erfrischend, lindert Spannungsgefühle, Schuppenbildung und Juckreiz. Die Haut wird tiefenwirksam genährt und geschützt, während der vorzeitigen Faltenbildung vorgebeugt wird. Das Gesicht gewinnt seine natürliche Balance und eine Ausstrahlung zurück.

Reinigung & Balance KAPHA (50 min)

98,00 €

Ein Gesichtsritual für unreine, fettige und Mischhaut. Die Wirkstoffe dringen tief in die Hautschichten ein und bringen die Talgproduktion wieder ins Gleichgewicht. Das Ergebnis ist ein sauberes, geklärtes sowie sichtbar mattiertes Hautbild und ein gesundes, strahlendes Aussehen.

Augenpflege & Ausstrahlung NETRA (40 min)

78,00 €

Diese sanfte Behandlung ist speziell auf die empfindliche Haut der Augenpartie abgestimmt. Eine abschließende Massage mit Bergkristallen intensiviert die regenerierende Wirkung und schenkt einen strahlenden, entspannten und sichtbar erfrischten Blick.

Ayurvedische Gesichtsmasken

Spezifische Packungen auf Basis von Kräutern, Tonerde und ayurvedischen Ölen. Die als Paste angerührten Masken werden auf die Bedürfnisse der Haut abgestimmt, um das natürliche Gleichgewicht wiederherzustellen.

Regeneration & Elastizität VATA LEPA (40 min) **79,00 €**

Nährende und feuchtigkeitsspendende Packung mit milden Kräutern und warmen Ölen zur Beruhigung trockener und empfindlicher Haut. Zur Wiederherstellung von Geschmeidigkeit und Elastizität und für ein Gefühl von tiefem Wohlbefinden, das man sehen und fühlen kann.

Erfrischung & Klärung PITTA LEPA (40 min) **79,00 €**

Diese kühlende Packung mit ausgewählten Kräutern und Aloe vera ist ideal auf die Bedürfnisse empfindlicher oder zu Rötungen neigender Haut abgestimmt. Sie leitet überschüssige Hitze ab und schenkt sofortige Linderung sowie angenehme Frische.

Peeling & Aktivierung KAPHA LEPA (40 min) **79,00 €**

Dieses reinigende Ritual unterstützt die Befreiung von Schweregefühlen und Gewebestauungen, die charakteristisch für die Kapha-Konstitution sind. Eine sanfte Stimulation schenkt der Haut neue Energie und Leichtigkeit. Die Rezeptur auf Basis von Kichererbsenmehl klärt das Hautbild tiefenwirksam, fördert die Zirkulation und befreit das Gewebe von Stoffwechselschlacken sowie abgestorbenen Hautzellen.

Gesichtsrituale für IHN

Reinigung und Vitalisierung VIRA MUKHA (45 min) **95,00 €**

Dieses speziell für die männliche Haut entwickelte Ritual wirkt straffend und regenerierend. Stressanzeichen und Rasurirritationen werden gemildert, während die Mikrozirkulation aktiviert wird. Ein Frischekick, der dem Gesicht neue Leuchtkraft verleiht.

Beruhigung & Schutz SHANTA MUKHA (45 min) **95,00 €**

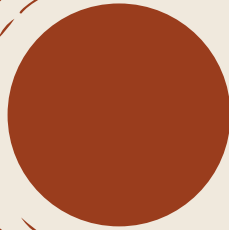
Ritual für empfindliche oder gereizte Haut, das Rötungen und Irritationen lindert, die Hautbarriere stärkt und das Gleichgewicht wiederherstellt. Perfekt, wenn die Haut nach Beruhigung und sanfter Pflege verlangt.

Energie & Frische PRANA MUKHA (45 min) **95,00 €**

Ein dynamisches Ritual, das müder Haut neue Vitalität verleiht und die Sinne belebt. Ideal bei einem aktiven Lebensstil oder täglicher Belastung. Das Hautbild erscheint strahlender und erfrischt, während die Widerstandskraft gegenüber äußeren Einflüssen gestärkt wird.



GEIST



KÖRPER

SEELE



Ayurvedakuren

DETOX

272,00 €

(Programm in Verbindung mit einem Aufenthalt von 2 Nächten)

Zurück zum Wesentlichen

Ein Kurzprogramm zur Entschlackung und Entgiftung des Organismus. Das Resultat ist ein sofortiges Gefühl von Leichtigkeit, kombiniert mit einer verbesserten Verdauung und mentaler Frische. Spezifische Anwendungen regen die Durchblutung an, lockern das Gewebe und stellen die energetische Balance wieder her.

Im Preis inbegriffen:

- 1 entgiftendes ayurvedisches Kapha-Körperpeeling
- 1 ausgleichende ayurvedische Tridosha-Massage
- 1 individuell abgestimmtes Svedana-Dampfbad
- 1 entwässernde ayurvedische Kapha-Massage
- ayurvedische Konsultation

SERENITY

571,00 €

(Programm in Verbindung mit einem Aufenthalt von 4 Nächten)

Einklang der Sinne

Ein Programm zur Beruhigung des Geistes und zur Stärkung der inneren Balance. Ausgleichende Anwendungen wirken auf das Nervensystem und führen Körper und Geist in einen Zustand tiefer Entspannung. Die positiven Effekte offenbaren sich in einem erholsamen Schlaf und gesteigerter Energie, gepaart mit einem Gefühl spürbarer Leichtigkeit und ganzheitlichem Wohlbefinden.

Im Preis inbegriffen:

- 1 beruhigendes ayurvedisches Pitta-Körperpeeling
- 1 individuell abgestimmtes Svedana-Dampfbad
- 1 stresslösende ayurvedische Vata-Massage
- 1 entspannende ayurvedische Pitta-Massage
- 2 beruhigende ayurvedische Kopfmassagen mit Shiro-Pichu
- 1 regenerierende ayurvedische Ratna-Abhyanga-Massage
- 1 harmonisierende ayurvedische Marma-Massage
- ayurvedische Kräutertees
- ayurvedische Konsultation
- Morgenritual (warmes Ingwerwasser, direkt aufs Zimmer serviert)

Anmerkungen

- Ayurvedische Verpflegung kann hinzugebucht werden. Die Menüs vervollständigen das Programm auf ganzheitliche Weise.
- Einige Anwendungen können je nach Ergebnis der ayurvedischen Konsultation individuell angepasst oder ausgetauscht werden.

RELAXATION

428,00 €

(Programm in Verbindung mit einem Aufenthalt von 3 Nächten)

Umarmung für Körper und Geist

Eine Sinnesreise zur Wiederfindung der inneren Ruhe. Körper und Geist erfahren tiefe Entspannung, während die Schlafqualität gefördert und stressbedingte Beschwerden sowie innere Unruhe reduziert werden. Wohltuende Massagen und maßgeschneiderte Rituale lösen Verspannungen und führen in einen Zustand des inneren Friedens.

Im Preis inbegriffen:

- 1 feuchtigkeitsspendendes ayurvedisches Vata-Körperpeeling
- 1 stresslösende ayurvedische Vata-Massage
- 1 entspannende ayurvedische Pitta-Massage
- 1 harmonisierende ayurvedische Marma-Massage
- 1 revitalisierende ayurvedische Hasta-Abhyanga-Handmassage
- 1 revitalisierende ayurvedische Pada-Abhyanga-Fußmassage
- ayurvedische Kräutertees
- ayurvedische Konsultation
- Morgenritual (warmes Ingwerwasser, direkt aufs Zimmer serviert)

IMMUNITY

1.296,00 €

(Programm in Verbindung mit einem Aufenthalt von 6 Nächten)

Eine Reise der Erneuerung

Ein intensives Programm zur Stärkung der natürlichen Abwehrkräfte, das eine ganzheitliche Balance sowie neue Energie, Ausdauer und tiefe geistige Ruhe schenkt. Die Kombination von ayurvedischen Anwendungen, täglichen Ritualen und individueller medizinischer Betreuung kräftigt die Lebensenergien und verleiht dem Körper nachhaltige Stabilität.

Im Preis inbegriffen:

- 1 entgiftendes ayurvedisches Kapha-Körperpeeling
- 4 individuell abgestimmte Svedana-Dampfbäder
- 1 stresslösende ayurvedische Vata-Massage
- 1 entwässernde ayurvedische Kapha-Massage
- 1 entspannende ayurvedische Pitta-Massage
- 1 harmonisierende ayurvedische Massage mit Shirodhara
- 1 tiefenentspannende ayurvedische Shiro-Abhyanga-Massage
- 1 regenerierende ayurvedische Ratna-Abhyanga-Massage
- 1 revitalisierende ayurvedische Hasta-Abhyanga-Handmassage
- 1 revitalisierende ayurvedische Pada-Abhyanga-Fußmassage
- 1 ausgleichende ayurvedische Tridosha-Massage
- 1 ayurvedische Sweda-Stone-Massage
- 1 feuchtigkeitsspendendes ayurvedisches Vata-Gesichtsritual
- 1 ayurvedisches Augenpflege-Ritual
- ayurvedische Kräutertees
- Yogastunden
- Morgenritual (warmes Ingwerwasser, direkt aufs Zimmer serviert)

CAESIUS- THERMALBEREICH

*“In der Reinheit unseres Wassers liegt
der Ursprung wahren Wohlbefindens.”*



Ein Wasser, das an den Hängen des Monte Baldo entspringt und eine jahrtausendelange Reise durch das Gestein vollendet hat. Sein Geheimnis liegt im vollkommenen Gleichgewicht der Mineralien – ein kostbares Geschenk für eine schöne Haut und einen harmonischen Körper. Jeder Tropfen ist ein Konzentrat reinen Lebens, das im Herzen des Hotels Caesius frisch aus der Tiefe sprudelt.

Das Caesius-Thermalwasser ist ein wahres Geschenk der Natur. Dank seiner heilenden und reinigenden Eigenschaften kann es auf vielfältige Weise zum Wohle von Körper und Geist eingesetzt werden.



Kneipp-Becken mit Thermalwasser

15,00 €

Der Wechsel zwischen warmem und kaltem Thermalwasser regt die Durchblutung an und stärkt das Immunsystem. Diese gezielten Reize fördern die Spannkraft der Beine und lindern spürbar jedes Schweregefühl. Eine wirksame Anwendung, die gleichermaßen der Gesundheitsvorsorge wie dem allgemeinen Wohlbefinden dient.

Hydromassage in Thermalwasser

20,00 €

Die Kraft des warmen Wassers verbindet sich mit gezielten Massagedüsen, um die Durchblutung anzuregen und die Muskulatur sanft zu lockern. Diese hydrodynamische Wirkung löst Verspannungen, optimiert die Sauerstoffversorgung des Gewebes und unterstützt die Entschlackung. Der Körper gewinnt an neuer Leichtigkeit und Vitalität.

Thermalwasserbecken für Thalassotherapie

20,00 €

Dieses Wasser mit hoher Salzkonzentration ist reich an Mineralien und Spurenelementen, die stoffwechselaktivierend und remineralisierend wirken. Die Wärme verstärkt die positiven Effekte des Salzes, verbessert die Durchblutung und unterstützt die Beweglichkeit der Gelenke. Ein natürliches Ritual, das das Gewebe regeneriert und neue Vitalität schenkt.

Thermalwasserpool für Thalasso- & Farbtherapie

20,00 €

Das Thermalsolebad vereint die wohltuende Wärme und regenerierende Kraft des salzhaltigen Thermalwassers mit den Impulsen der Farblichttherapie. Das Zusammenspiel von Mineralsalzen, Spurenelementen und Farben fördert tiefe Entspannung und neue Vitalität. Ein multisensorisches Erlebnis mit belebender Wirkung, das die Haut strafft.

Thermalwasserbecken für Rehabilitation

20,00 €

In diesem Becken werden Wasserdruck und Wärme gezielt eingesetzt, um die physiotherapeutische Rehabilitation und das körperliche Wohlbefinden zu unterstützen. Die Anwendung verbessert die Beweglichkeit, Spannkraft und Durchblutung des Körpers. Auf Wunsch steht ein qualifizierter Therapeut zur Verfügung.

Trinkkur

Am Eingang des Spa-Bereichs sprudelt das Thermalwasser frisch in das Glas des Gastes. Das Trinken von Caesius-Thermalwasser fördert die Verdauung, unterstützt den Stoffwechsel und die Entschlackung des Organismus. So entsteht ein Gefühl von Leichtigkeit und Wohlbefinden, das von innen heraus wirkt.

Ruhebereiche mit Teebar

In ruhiger Umgebung steht eine Auswahl reinigender und entwässernder Kräutertees bereit. Die natürlichen pflanzlichen Wirkstoffe fördern die innere Ruhe, unterstützen die Hydratation und tragen zum körperlichen Gleichgewicht bei. Diese Räumlichkeiten sind der Erholung und der Regeneration gewidmet.



Thermale Heilkraft

“Wohlbefinden aus dem Herzen der Natur”

Eingangsuntersuchung beim medizinischen Leiter der Therme

48,00 €

Zu Beginn erfolgt ein fachärztliches Gespräch zur Beurteilung des Gesundheitszustandes. Auf Grundlage einer sorgfältigen Anamnese wird ein maßgeschneiderter Therapieplan erstellt, der optimal auf die individuellen Bedürfnisse und persönlichen Zielsetzungen zugeschnitten ist. Ein wesentlicher Schritt für eine zielgerichtete, sichere und wirksame Kur.

Inhalationen mit Thermalwasser

Das Inhalieren von zerstäubtem Thermalwasser, pur oder salzhaltig, dient der Reinigung, Beruhigung und dem Schutz der Atemwege. Dank entzündungshemmender und antiseptischer Eigenschaften bietet das Thermalwasser Linderung bei chronischer und allergischer Rhinitis. Zudem unterstützt es die Drainage bei Mittelohrentzündungen sowie druckbedingter Schwerhörigkeit und reduziert Entzündungsprozesse bei Sinusitis oder Tracheobronchitis. Auch für Asthmatiker sind die täglichen Inhalationen eine sanfte, begleitende Therapie. Jede Anwendung ist ein wohltuendes Ritual, das spürbare Erleichterung schenkt und das befreite Durchatmen fördert.

Klassisches Aerosol: reines Thermalwasser für eine reinigende und beruhigende Wirkung

13,00 €

Medizinisches Aerosol: Thermalwasser in Kombination mit spezifischen Wirkstoffen

18,00 €

Inhalationstherapie: gezielt für die Nase, die Nasennebenhöhlen und die Bronchien

13,00 €



Physiotherapie und Rehabilitation

Hydrokinesiotherapie in Thermalwasser (45 min)

75,00 €

Dank der reduzierten Schwerkraft ermöglicht die Physiotherapie in Thermalwasser ein gelenkschonendes und erleichtertes Training. Sie unterstützt die Rehabilitation von Gelenken und Muskulatur, während gleichzeitig Mobilität, Kraft und Koordination verbessert werden. Durch individuell abgestimmte Behandlungspläne wird ein sicherer Rahmen für die funktionelle Rehabilitation geschaffen und der Heilungsprozess spürbar beschleunigt.

Personal Training in Thermalwasser (45 min)

68,00 €

Eine individuelle Trainingseinheit zur Förderung harmonischer Bewegungsabläufe, bei der der Wasserauftrieb die Gelenkbelastung auf ein Minimum reduziert. Das auf die funktionellen Ziele und motorischen Fähigkeiten abgestimmte Programm verbessert gezielt Flexibilität und Muskelkraft. Eine ideale Anwendung, um Energie und Vitalität auf kontrollierte Weise zurückzugewinnen.

Rehabilitation (45 min)

75,00 €

Ein individuell abgestimmtes Training unter physiotherapeutischer Anleitung, empfohlen nach Verletzungen, operativen Eingriffen oder bei funktionellen Einschränkungen. Gezielte Übungen und Techniken stärken Mobilität, Muskelkraft und Koordination. Ein strukturierter Ansatz, der eine schrittweise und sichere Genesung fördert.

Haltungsschulung (45 min)

75,00 €

Ein gezieltes Training zur Harmonisierung des Muskelapparates mittels systematischer Dehnung und Kräftigung. Die Korrektur von Fehlhaltungen und die Lösung muskulärer Blockaden stehen dabei im Mittelpunkt. Dies verbessert die Bewegungsqualität und fördert eine aufrechte, gesunde Körperstatik.

Lymphdrainage (50 min)

90,00 €

Diese sanfte manuelle Therapie nutzt rhythmische Griffe zur Entstauung des Gewebes und zur Förderung des Lymphflusses. Sie findet ideale Anwendung bei Schwellungen nach Verletzungen oder Operationen sowie bei lymphatischen Stauungen. Die systematische Anregung des Lymphsystems entlastet das Gewebe und unterstützt den körpereigenen Regenerationsprozess für eine schnellere Genesung.

Physiotherapeutische Massage (50 min)

90,00 €

Physiotherapeutische Massage (25 min)

48,00 €

Spezialisierte Massagegriffe wirken gezielt gegen Muskelverhärtungen und Gelenksteifigkeit, lindern dabei Schmerzen und fördern die Beweglichkeit. Die Einbindung in strukturierte Rehabilitationsprogramme sichert eine kontrollierte funktionelle Genesung und beschleunigt die Rückkehr zur körperlichen Belastbarkeit.

THERMAL BEAUTY



Caesius-Gesichtsrituale

*“Wenn Thermalwasser das Gesicht berührt,
atmet die Haut auf, der Geist findet Ruhe und die innere Schönheit entfaltet sich.”*

Jedes Gesichtsritual ist ein einzigartiges Erlebnis, das mit exklusiven Kosmetikprodukten auf Basis des Caesius-Thermalwassers ausgeführt wird. Durch den Einsatz spezieller Techniken werden die Nährstoffversorgung und die Elastizität der Haut gezielt verbessert. Eine individuelle Hautanalyse ermöglicht die präzise Anpassung an den aktuellen Hautzustand, wodurch ein sichtbarer Regenerationseffekt und vitale Leuchtkraft erzielt werden.

Regenerierend mit Gua Sha (50 min)

108,00 €

Eine traditionelle orientalische Massage, die in Kombination mit Caesius-Thermalkosmetika die Mikrozirkulation und die Entschlackung des Gewebes anregt. Die Gesichtszüge wirken entspannter, während die Haut ihre natürliche Leuchtkraft und Vitalität zurückgewinnt. Eine exklusive Behandlung, die ein sofortiges Gefühl von belebender Frische und Leichtigkeit schenkt.

Straffend mit Ice Globes (50 min)

108,00 €

Diese gezielte Kälteanwendung mit Ice Globes festigt das Gewebe und stimuliert die Elastizität der Haut. In Kombination mit Thermalwasser-Wirkstoffen gewinnt die Haut an Spannkraft zurück. Ein erfrischendes Ritual, das die Gesichtskonturen definiert und das gesamte Hautbild belebt.

Harmonisierend mit Rosenquarzroller (60 min)

132,00 €

Diese Massage mit dem Rosenquarzroller intensiviert die Aufnahme der Thermalwasser-Wirkstoffe und löst sanft muskuläre Verspannungen. Sie gleicht den Teint aus und bringt die Gesichtszüge in ein harmonisches Gleichgewicht. Die natürliche Ausstrahlung der Haut wird auf sanfte Weise unterstrichen.

Entgiftend mit Gesichts-Cups (60 min)

132,00 €

Diese sanfte, vom traditionellen Schröpfen inspirierte Technik aktiviert die Mikrozirkulation und fördert die Entgiftung. Die Thermalwasser-Kosmetika unterstützen diesen Reinigungsprozess, wodurch die Haut optimal mit Sauerstoff versorgt wird. Ein energiespendendes Ritual, das die Gesichtskonturen revitalisiert und für eine frische Ausstrahlung sorgt.

Hautanalyse für Gesicht/Körper (25 min)

30,00 €

Hautanalyse für Gesicht/Körper (25 min)

in Kombination mit Behandlungen: **kostenfrei**

Eine detaillierte Analyse dient der Ermittlung spezifischer Bedürfnisse und bildet die Basis für die individuelle Anpassung jedes Rituals. Durch diese fundierte Begutachtung können Feuchtigkeitshaushalt, Nährstoffversorgung und die vitale Ausstrahlung mittels eines maßgeschneiderten Pflegeplans gezielt optimiert werden.

Caesius-Körperrituale

*"Wo Thermalwasser fließt,
findet der Körper zu neuer Form, Energie und Leichtigkeit."*

Maßgeschneiderte Programme, bei denen Fango und Kosmetika auf Basis von Caesius-Thermalwasser zum Einsatz kommen. Durch die Kombination mit spezialisierten Massagetechniken können individuelle Ziele präzise verfolgt werden, von der Entwässerung über die Modellierung der Silhouette bis hin zur Straffung des Gewebes. Exklusive Behandlungen, die sichtbare Ergebnisse mit einem Höchstmaß an Wohlbefinden vereinen.

Mineralsalzpeeling auf Thermalwasserbasis (40 min)

58,00 €

Dieses Peeling nutzt die Kraft von Mineralsalzen und natürlichen Wirkstoffen, um abgestorbene Hautzellen und Unreinheiten sanft zu entfernen und die Zellerneuerung anzuregen. Das Ergebnis ist ein ebenmäßiges, seidig glattes Hautbild. Ideal zur Vorbereitung auf nachfolgende Rituale, da die Aufnahmefähigkeit der Haut optimiert wird.

Entwässerndes Pinselritual (50 min)

94,00 €

Sanfte Pinselstriche, Fango und Thermal-Kosmetik vereinen sich zu einem rhythmischen Ritual, das die Mikrozirkulation aktiviert und den Lymphfluss fördert. Schweregefühle, insbesondere in den Beinen, werden sanft gelöst. Das Ergebnis ist eine neu gewonnene Leichtigkeit und eine harmonisch definierte Silhouette.

Figurformende Cupping-Massage (50 min)

94,00 €

Der Einsatz von Schröpfungsgläsern in Kombination mit Fango und Caesius-Thermalkosmetik stimuliert das Gewebe und reaktiviert die Mikrozirkulation bis in die Tiefe. Diese Technik unterstützt den Abtransport angesammelter Flüssigkeiten, festigt die Haut und definiert die Körperkonturen neu. Als intensives Remodelling-Ritual strafft es die Silhouette und verleiht dem Körper neue, definierte Linien.

Belebendes Bambus-Ritual (50 min)

94,00 €

Diese dynamische Anwendung nutzt Bambusstäbe, um das Gewebe bis in die tiefen Schichten zu stimulieren. Durch den Einsatz von Fango und Pflegeprodukten der Caesius-Linie wird die Mikrozirkulation reaktiviert, die Elastizität verbessert und die Hautstruktur gestärkt. Ein revitalisierendes Ritual, das dem Körper Spannkraft schenkt.

Individuelles Caesius-Ritual (50 min)

94,00 €

Dieses maßgeschneiderte Körperritual kombiniert Lymphdrainage mit straffenden und modellierenden Techniken, um die Durchblutung anzuregen, die Silhouette zu definieren und ein Gefühl der Leichtigkeit hervorzurufen. Die ideale Wahl für eine Anwendung, die präzise auf die persönlichen Bedürfnisse und Ziele abgestimmt wird.

Pressotherapie (30 min)

45,00 €

Diese mechanische Lymphdrainage stimuliert das Lymph- und Venensystem, reduziert Wassereinlagerungen und lindert Schwellungen sowie das unangenehme Gefühl von Schwere. *Für maximale Resultate werden mindestens drei Sitzungen empfohlen.*

Beauty Service

| | |
|----------------------------|----------------|
| Klassische Maniküre | 50,00 € |
| Mit Nadellack | 60,00 € |

| | |
|----------------------------|----------------|
| Klassische Pediküre | 50,00 € |
| Mit Nadellack | 60,00 € |

Haarentfernung

| | |
|--|----------------|
| Ganzes Bein + Bikinizone (Leiste) | 48,00 € |
| Halbes Bein | 28,00 € |
| Oberlippe / Augenbrauen / Bikinizone (Leiste) | 15,00 € |
| Bikinizone komplett + Achseln + Oberlippe | 18,00 € |
| Ganzes Bein + Bikinizone (Leiste) + Achseln + Oberlippe | 65,00 € |

| | |
|-----------------|----------------|
| Solarium | 20,00 € |
|-----------------|----------------|

Zwei Technologien in einer Anwendung: Niederdrucklampen sorgen für eine sanfte, gleichmäßige Bräune des Körpers, während Hochdrucklampen dem Gesichtsbereich einen strahlenden Teint verleihen.



THERMALKUREN & METHODE DR. EVELINA FLACHI



Penta-Diät: Entgiftend, schlankheitsfördernd und Anti-Aging

Exklusive Detox- und Schlankheitskur für eine umfassende Reinigung des Körpers, neue Vitalität und tiefgehende Entspannung. Der Erfolg basiert auf gezielten Behandlungen, einer ausgewogenen Diät und der unterstützenden Kraft des Thermalwassers im Hotel Caesius Thermae & SPA Resort.

2-Nächte-Programm

262,00 €

Im Preis inbegriffen:

- Eingangs-Check-up und Beratung durch Fachpersonal
- 1 Caesius-Körperpeeling auf Thermalwasserbasis
- 1 modellierende lokale Caesius-Massage
- 1 Schlankheits-Körperritual mit Thermodecke
- 1 individuelle Caesius-Massage (entwässernd und straffend)
- Detox-Drink mit Thermalwasser und Pflanzenextrakten

6-Nächte-Programm

1.454,00 €

Im Preis inbegriffen:

- Eingangs-Check-up und Beratung durch Fachpersonal
- 1 Caesius-Körperpeeling auf Thermalwasserbasis
- 6 individuelle Caesius-Massagen (entwässernd und straffend)
- 5 Schlankheits-Körperrituale mit Thermodecke
- 3 modellierende lokale Caesius-Massagen
- 5 Einheiten mit Personal Trainer in Caesius-Thermalwasser
- 6 Aerosol-Inhalationen mit Caesius-Thermalwasser, um die Atemwege zu befreien und die Entgiftung zu fördern
- Detox-Drink mit Thermalwasser und Pflanzenextrakten

4-Nächte-Programm

867,00 €

Im Preis inbegriffen:

- Eingangs-Check-up und Beratung durch Fachpersonal
- 1 Caesius-Körperpeeling auf Thermalwasserbasis
- 2 modellierende lokale Caesius-Massagen
- 3 Schlankheits-Körperrituale mit Thermodecke
- 4 individuelle Caesius-Massagen (entwässernd und straffend)
- 2 individuelle Caesius-Massagen (Anti-Cellulite und entwässernd)
- Detox-Drink mit Thermalwasser und Pflanzenextrakten

***Verpflegung:** Die Programme beinhalten Menüs der Penta-Diät nach Dr. Evelina Flachi, die speziell darauf ausgerichtet sind, die Entgiftung zu fördern und den Stoffwechsel ins Gleichgewicht zu bringen.*

Ganzheitliche Ernährungs- & Wellnessprogramme

Methode Dr. Evelina Flachi

“Ernährung und Wohlbefinden im Einklang”

Die renommierte Ernährungswissenschaftlerin Dr. Evelina Flachi hat mit der Penta-Diät eine besondere Methode entwickelt, die auf fünf Schlüsselprinzipien zur Stoffwechselaktivierung und Steigerung der Vitalität basiert. Dabei wird ausgewogene Ernährung mit maßgeschneiderten Anwendungen zu einem ganzheitlichen Wohlbefinden vereint.

Qualifizierte Ernährungsberatung

200,00 €



Rasul

Ein wohltuendes Erlebnis vollkommener Entspannung, mit beheizter Steinliege und Dampfbad. Ein umhüllendes Ritual, das tiefe Entspannung und Regeneration fördert.

(1 Person) **98,00 €**
(2 Personen) **180,00 €**

Private Spa

Ein exklusiver, reservierter Wellnessbereich für Momente des Wohlbefindens in absoluter Privatsphäre. Der Private Spa ist für spezielle Programme reserviert und bietet Paaren oder kleinen Gruppen von bis zu 4 Personen maximale Ruhe und höchsten Komfort.

(60 min) für 2 bis 4 Personen

(pro Person) **75,00 €**

Im Preis inbegriffen:

- Großer Whirlpool
- Türkisches Dampfbad
- Finnische Sauna
- Erlebnisdusche
- Ruhebereich
- Obst und Prosecco
- Nutzung des Wellness-Kits (Bademantel und Handtuch)
- Eigener Umkleidebereich und WC

Hinweis: Zur Abrundung des Erlebnisses bietet sich die Kombination mit einem Day Spa oder Room & Day Spa an.



Day Spa

Caesius Day Spa

(pro Person) **116,00 €**

Im Preis inbegriffen:

- Tageseintritt in den Thermal- & Spa-Bereich (Hallenbad, Thermalpools, Saunalandschaft, Fitnessraum)
 - Individuelle Körpermassage (50 min)
 - Nutzung des Wellness-Kits (Bademantel und Handtuch)
-

Day Spa & Breakfast

(pro Person) **136,00 €**

Im Preis inbegriffen:

- Tageseintritt in den Thermal- & Spa-Bereich (Hallenbad, Thermalpools, Saunalandschaft, Fitnessraum)
 - Individuelle Körpermassage (50 min)
 - Nutzung des Wellness-Kits (Bademantel und Handtuch)
 - Frühstücksbuffet im Hotel
-

Day Spa & Brunch (nur sonntags)

(pro Person) **151,00 €**

Im Preis inbegriffen:

- Tageseintritt in den Thermal- & Spa-Bereich (Hallenbad, Thermalpools, Saunalandschaft, Fitnessraum)
 - Individuelle Körpermassage (50 min)
 - Nutzung des Wellness-Kits (Bademantel und Handtuch)
 - Brunch im Hotel (Getränke extra)
-

Room & Day Spa

Room & Spa Day Use – Smart

(2 Personen) **150,00 €**

Im Preis inbegriffen:

- Zimmer zur Tagesnutzung
 - Tageseintritt in den Thermal- & Spa-Bereich (Hallenbad, Thermalpools, Saunalandschaft, Fitnessraum)
 - Nutzung des Wellness-Kits (Bademantel und Handtuch)
-

Room & Spa Day Use – mit Massage

(1 Person) **196,00 €**

Im Preis inbegriffen:

(2 Personen) **282,00 €**

- Zimmer zur Tagesnutzung
 - Individuelle Körpermassage (50 min) – 10 € Aufpreis für Durchführung in Doppelkabine
 - Tageseintritt in den Thermal- & Spa-Bereich (Hallenbad, Thermalpools, Saunalandschaft, Fitnessraum)
 - Nutzung des Wellness-Kits (Bademantel und Handtuch)
-

Room & Spa Day Use – mit Abendessen

(2 Personen) **200,00 €**

Im Preis inbegriffen:

- Zimmer zur Tagesnutzung
 - Abendessen mit 4-Gänge-Menü (Getränke extra)
 - Tageseintritt in den Thermal- & Spa-Bereich (Hallenbad, Thermalpools, Saunalandschaft, Fitnessraum)
 - Nutzung des Wellness-Kits (Bademantel und Handtuch)
-

A photograph of a wellness area featuring four large, reddish-brown columns. In the foreground, there is a water feature with several small fountains and green plants in pots. The background shows a wooden bench and a skylight. The text "WELLNESS-BEREICH" is overlaid in the center.

WELLNESS- BEREICH

*“Wasser reinigt, Dampf befreit,
Wärme regeneriert und Ruhe schenkt Harmonie.”*

Ein Ort, an dem die Zeit langsamer vergeht und die wohltuende Saunawärme die Haut klärt und Spannungen löst. Das antike Wechselspiel von Hitze und Kälte weckt die Lebensgeister und lädt zu Momenten bewusster Achtsamkeit ein. Ein tiefenwirksames Ritual, das den Weg zu neuer Leichtigkeit und ganzheitlichem Wohlbefinden ebnet.

Mediterranes Dampfbad

Das Mediterrane Dampfbad bietet mit angenehmen 50 °C und einer Luftfeuchtigkeit von 55 bis 65 % eine sanfte, einhüllende Wärme. Diese wohltuende Umgebung fördert die Ausscheidung von Toxinen, die Muskelentspannung sowie die Regeneration der Haut. Ideal als Auftakt eines klassischen Saunazyklus, der in der Finnischen Sauna seinen krönenden Abschluss findet.

Laconicum

Schwitzbad mit moderaten Temperaturen zwischen 55 und 65 °C und geringer Luftfeuchtigkeit. Die gleichmäßige Wärmeverteilung regt den Stoffwechsel an und unterstützt die natürliche Ausleitung von Giftstoffen. Der Körper entspannt und das Immunsystem wird gestärkt.

Calidarium

Die Kombination aus milden 45 °C und einer Luftfeuchtigkeit von bis zu 90 % lässt die feuchte Wärme ihre regenerierende Kraft optimal entfalten. Der Dampf klärt die Poren, verbessert die Durchblutung und befreit die Atemwege. Während Muskeln und Gelenke eine wohltuende Entspannung erfahren, lösen sich Stress und Anspannung in wohliger Harmonie auf.

Finnische Sauna

In der finnischen Sauna (auch Trockensauna) herrschen Temperaturen von 80 bis 95 °C bei einer besonders geringen Luftfeuchtigkeit von 10 bis 20 %. Die intensive Hitze regt zum Schwitzen an, wodurch der Körper gereinigt und Giftstoffe ausgeschieden werden.

Eisbrunnen

Erfrischende Eisabreibungen stimulieren die Hautdurchblutung und schließen die Poren nach dem Saunagang. Die thermischen Reize aktivieren das Nervensystem und wirken sich positiv auf die Herzfrequenz, Atmung und Durchblutung aus.

Water Paradise Kneipp

Ein multisensorischer Duschparcours, der wechselnden Wassertemperaturen mit den wohltuenden Effekten der Farb- und Aromatherapie verbindet. Inspiriert von der Kneipp-Methode, aktiviert dieses Ritual die Durchblutung, unterstützt die Entwässerung und festigt das Gewebe. Ein ganzheitliches Erlebnis, das das Wohlbefinden intensiviert und zu tiefer innerer Ruhe führt.

Erlebnisduschen

Das Zusammenspiel aus unterschiedlichen Wasserstrahlarten, atmosphärischem Licht und aromatischen Essenzen regt die Sinne und die Durchblutung an. Während die Muskulatur gelockert wird, erfährt das Gewebe eine spürbare Festigung. Dieses multisensorische Erlebnis schenkt dem Körper neue Energie und Frische.

Fitness

Der Fitnessraum ist mit Technogym-Geräten ausgestattet und steht den Gästen für das tägliche Workout zur Verfügung. Auf Anfrage kann ein Personal Trainer für gezielte Programme zur Gewebestraffung, Haltungskorrektur und Modellierung der Silhouette gebucht werden.

Spa-Leitfaden

Um den Wellnessbereich in vollem Umfang genießen zu können, empfiehlt sich die Beachtung folgender Hinweise:

Terminbuchung & Check-in

Zur Sicherstellung der gewünschten Termine wird eine frühzeitige Buchung empfohlen, insbesondere bei Aufenthalt am Wochenende. Die Auswahl der Anwendungen oder des Programms erfolgt in Abstimmung mit den Mitarbeitern, um eine optimale Anpassung an die individuellen Bedürfnisse zu gewährleisten.

Um den vollen Umfang der Anwendung genießen zu können, wird empfohlen, 5 bis 10 Minuten vor dem Termin zu erscheinen. Ein verspäteter Beginn führt aus Rücksicht auf die nachfolgenden Gäste zu einer entsprechenden Verkürzung der Behandlung oder des Aufenthaltes im Wellnessbereich.

Wellness-Kit

Für Hotelgäste steht das Wellness-Kit bei der Anreise auf dem Zimmer bereit. Gäste, die das Spa-Angebot im Rahmen eines Tagesbesuchs nutzen, erhalten die Ausstattung sowie alle weiteren Informationen an der Rezeption. Im Wellnessbereich, insbesondere in den Saunen und Wärmeräumen empfiehlt es sich, auf Schmuck, Uhren und metallische Accessoires zu verzichten.

Ruhe & Entspannung

Es wird darum gebeten, Mobiltelefone und elektronische Geräte lautlos zu schalten und Gespräche in moderater Lautstärke zu führen, um die ungestörte Erholung aller Gäste zu ermöglichen.

Geschenkgutschein

Ein Aufenthalt im Spa ist ein kostbares Geschenk, das bleibende Erinnerungen schafft. Wertgutscheine oder spezifische Anwendungen können für Anlässe wie Geburtstage, Jubiläen, Junggesellenabschiede oder Jahrestage erworben werden. Die Gutscheine können wahlweise direkt an den Empfänger versandt oder für eine persönliche Übergabe bereitgestellt werden.

Die Geschenkkarten können vor Ort oder online auf www.hotelcaesiusterme.com, per E-Mail an termecaesius@europlan.it oder telefonisch unter +39 045 7219150 erworben werden.

NEUE LINIE MIT THERMALWASSER




ACQUA
TERMALE
CAESIVS

Komplette Pflegeserie mit Caesius-Thermalwasser zur Unterstützung der Zellerneuerung und zur Milderung sichtbarer Zeichen der Hautalterung.
Die Produkte können im Beauty Center oder im Online-Shop erworben werden:
www.hotelcaesiussterme.com/de/kosmetik



HOTEL CÆSIUS THERMÆ & SPA RESORT

Via Peschiera, 3 • 37011 BARDOLINO (VR) • ITALIA • Tel. +39 045 7219150 • Fax +39 045 7219700
termecaesius@europlan.it • www.hotelcaesiusterme.com • www.europlan.it

