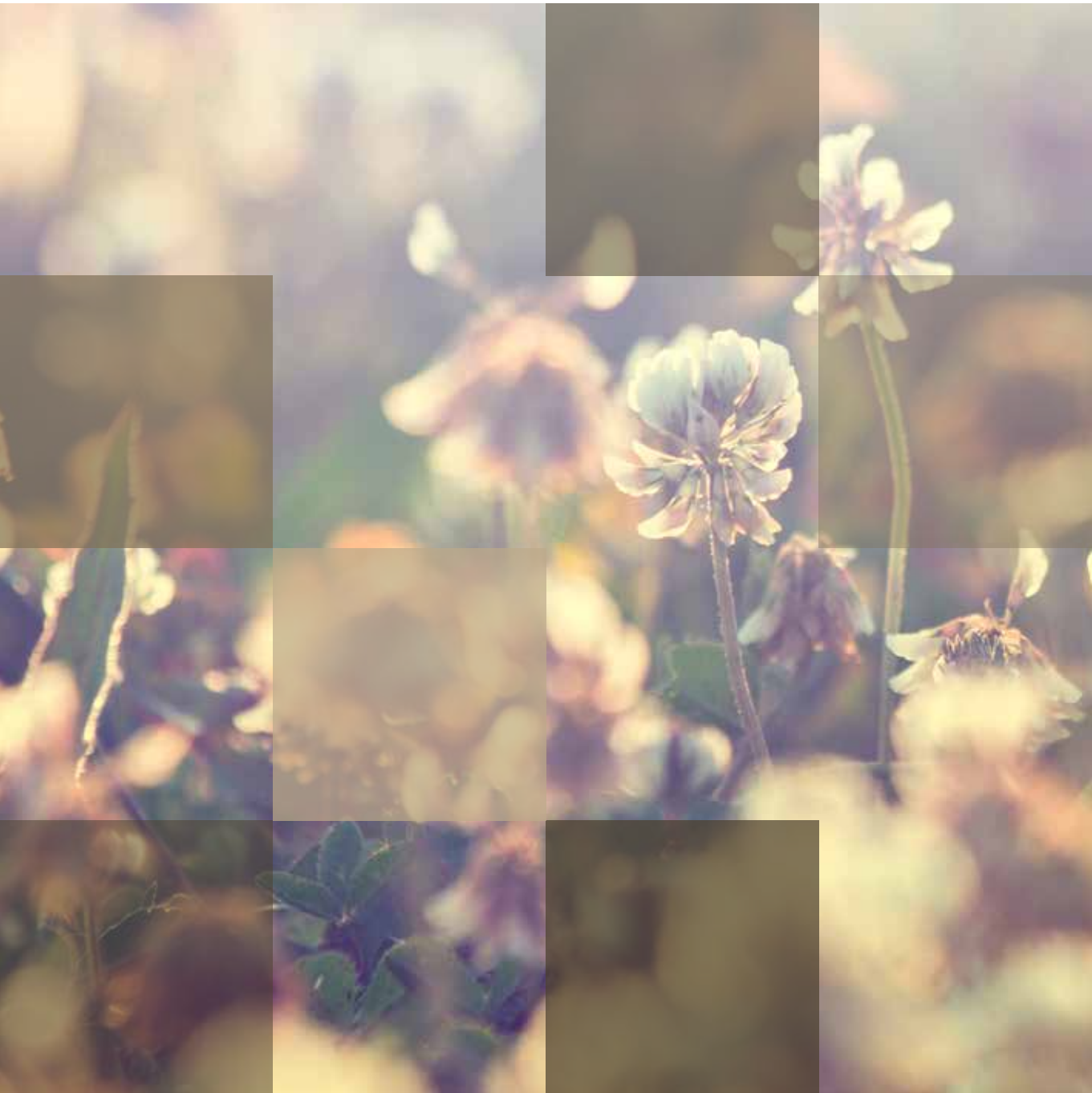


Alma
spa & wellness

BEAUTY & MESSAGES



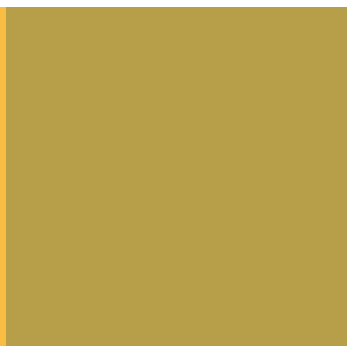


Die Seele baumeln lassen, in Ruhe zu sich selbst finden.
In unserem **ALMA** spa & wellness fällt Entspannen leicht:
Der Name Alma bedeutet Seele und erinnert
zugleich an die unberührten Almen in den Südtiroler Bergen.
Lassen Sie sich im ALMA spa & wellness von der Seele der Berge
berühren und schöpfen Sie Kraft aus der Natur.

Fate vagare la mente e, in tranquillità, ritrovate voi stessi.
Nella nostra area Spa&Wellness **ALMA** rilassarsi è una cosa naturale:
il nome „Alma“ significa anima e, in lingua tedesca, richiama anche
gli alpeggi (Alm) delle montagne altoatesine. Nell'area Spa&Wellness ALMA,
entrate in contatto con l'anima delle montagne
e traete nuove energie dalla natura.

Lean back and chill, take time to find yourself.
In our **ALMA** spa & wellness relaxing is easy:
The name Alma means souls and is also reminiscent of
the unspoilt Alpine pastures in the South Tyrolean mountains.
Let yourself be touched by the soul of the mountains in
the ALMA spa & wellness and draw strength from nature.

Alma
spa & wellness



FACE TREATMENT



Schenke dir jeden Tag schöne Momente und bade Körper, Geist und Seele in innerer Harmonie!

Unser Alma Spa Konzept beruht auf dem uralten Wissen des Ayurveda, vereint mit dem alten Kräuterwissen unserer Südtiroler Berg- und Almenwelt! Wir bieten Ihnen zu jeder Jahreszeit das Rundum Wohlfühlpaket, mit genau den richtigen Behandlungen und den dazugehörigen Produkten und Kräutern! Die verwendeten Produkte werden in liebevoller Handarbeit gefertigt. Alle Rohstoffe der Produkte sind biologischer Herkunft und viele werden in unserer Umgebung wild gepflückt.

Tauchen Sie ein und lassen Sie sich von Kopf bis Fuß verwöhnen!

Regalatevi bei momenti ogni giorno e immergete corpo, mente e anima nell'armonia interiore!

L'approccio della nostra spa Alma si ispira all'antichissimo sapere ayurvedico che si fonde con l'antica conoscenza delle erbe delle nostre montagne e degli alpeggi altoatesini! In ogni stagione, vi offriamo un pacchetto completo con i trattamenti più indicati per voi, nonché i relativi prodotti ed erbe! Tutti i prodotti utilizzati sono stati realizzati a mano e con passione. Tutte le materie prime allo loro base sono di origine biologica e molte tra loro sono raccolte nei nostri dintorni, dove crescono spontaneamente.

Immergetevi e lasciatevi coccolare dalla testa ai piedi!

Treat yourself to beautiful moments every day and bathe your body, soul and mind in inner harmony!

Our Alma spa concept is based on the ancient art of Ayurveda combined with the old knowledge about the herbs in our South Tyrolean mountain and pasture world. In all seasons we offer our comprehensive feelgood package, with exactly the right treatments, products and herbs! All products are lovingly homemade. All raw materials for our products are organic and many are picked wild in the area.

Immerse yourself and let yourself be treated from head to toe!

Gesichtsbehandlung

50 min

- Sanfte Gesichtsreinigung mit einem Gesichtsbalsam oder einem Gesichtsl
- Sanfte Peelingmassage mit einem Balsam aus hochwertigen Rohkakao, Honig und Rosensamen
- Gesichtsmaske aus feinsten hochwertigen gemahlten Kräutern und Blütenpulvern, abgemischt mit Blütenhydrolaten je nach Jahreszeit und verfeinert mit feinsten Ölen
- Auftragen eines Gesichtstonicums und eine sanfte dennoch belebende Massage mit einem passendem Balsam Öl oder einer pflegenden Gesichtsscreme

Trattamento viso

50 min

- delicata pulizia del viso con balsamo od olio
- delicato massaggio peeling con balsamo al pregiato cacao grezzo, miele e semi di rosa
- maschera viso alle erbe finemente tritate e polveri di petali, mischiate a idrolati floreali che variano a seconda della stagione e ingentiliti da pregiati oli
- applicazione finale di un tonico viso e delicato, ma rivitalizzante, massaggio con balsamo od olio, oppure crema viso adatta al tipo di pelle

Facial Treatment

50 min

- Gentle cleansing with facial balm cream or facial oil
- Gentle peeling massage with a balm of valuable raw cocoa, honey and rose seeds
- Face mask of the finest quality ground herbs and petal powders, mixed with hydrolytes of blossoms of the season and refined with the finest oils
- Application of a facial tonic and a gentle but revitalising massage with an appropriate balm oil or a nourishing face cream



PEELING MASSAGES

Indian Spirit Ganzkörper-peelingmassage

45 min

Entgiftet, entschlackt und regt die Durchblutung und somit auch den Stoffwechsel an! Verwendet wird ein Peeling aus feinstem Himalayasalz, hochwertigem Rohrzucker aus Afrika vermischt mit Blüten und reinsten ätherischen Ölen.

Bergwelten Ganzkörper-peelingmassage

45 min

Regeneriert besonders erschöpfte, trockene, zu Ekzemen tendierende Haut. Verwendet wird ein Gemisch aus hochwertigen Pulvern, das mit Südtiroler Bergbauern Joghurt vermischt und mit Ölen verfeinert wird. Joghurt ist seit Alters her ein idealer Lieferant von vielen entzündungshemmenden Stoffen.

Peelingmassage nach Wahl mit Brust- und Bauchkräuterpackung

70 min

Diese Kräuterpackung aus adstringierenden und entschlackenden Kräutern und Blütenpulvern entschlackt den Organismus zu gleichen Maßen wie ein 7 Tägiges Heilfasten.

Massaggio peeling "Indian Spirit"

45 min

Depura, disintossica, stimola la circolazione e anche il metabolismo! Utilizziamo un pregiato peeling a base di sale himalayano, zucchero di canna africano, fiori e puri oli essenziali.

Massaggio peeling "paradiso montano"

45 min

Ha un'azione rigenerante soprattutto sulla pelle disidratata, secca e a tendenza eczematosa. Utilizziamo pregiate polveri ingentilite dallo yogurt dei contadini altoatesini e da oli. Sin dai tempi antichi, infatti, lo yogurt è il fornitore ideale di numerose sostanze antinfiammatorie.

Massaggio peeling a scelta con impacco alle erbe per torace e ventre

70 min

Questo impacco alle erbe astringenti e depurative con polveri di petali disintossica l'organismo come un digiuno terapeutico di 7 giorni.



Indian spirit full body peeling massage

45 min

Detoxifying and purifying, encourages blood flow and therefore also the metabolism! We use a peeling of the finest Himalayan salt, high quality raw sugar from Africa mixed with blossom and the purest essential oils.

Mountain worlds full body peeling massage

45 min

Regenerates very depleted and dry skin that tends to suffer from eczema. We use a mixture of high quality powders mixed with South Tyrolean farm yoghurt and refined with oils. Yoghurt has always been the ideal source of many anti-inflammatory substances.

Peeling massage of your choice with chest and belly herbal pack

70 min

Herbal pack of astringent and detoxifying herbs and petal powders detoxify the organism to the same extent as 7 days of fasting.



OIL MASSAGES



Elemente Massage

45 min

Entspannende und dennoch belebende und regenerierende Massage mit feinsten, gleitenden Handgriffen, die die 3 Elemente Kapha/Wasser-Erde, Pitta/Feuer und Vayu/Luft ausgleichen

Massaggio agli elementi

45 min

Massaggio rilassante, eppure rivitalizzante e rigenerante, con movimenti delicati e scorrevoli che ristabiliscono l'equilibrio dei 3 elementi: Kapha/acqua-terra, Pitta/ fuoco e Vayu/aria.

Element Massage

45 min

Relaxing yet revitalising and regenerating massage. The 3 elements Kapha/water-earth, Pitta/fire and Vaya/air are balanced with the finest, soothing hand movements.

Detox Massage

45 min

Belebende Massage, die vor allem den Lymphfluss anregt und somit vor allem bei gestauten Beinen oder Wasser-Einlagerungen zu empfehlen ist!

Massaggio Detox

45 min

Massaggio rivitalizzante che stimola soprattutto il flusso linfatico ed è particolarmente indicato per chi soffre di gambe gonfie e ristagni idrici!

Detox Massage

45 min

Revitalising massage that stimulates the lymphatic flow and is especially recommended for swollen legs or water retention.

Detox Massage mit Detox Brust- und Bauch-Kräuterpackung

70 min

Massaggio Detox con impacco alle erbe depurativo torace e ventre

70 min

Detox massage with chest and belly herbal pack

70 min

Der Rücken ist der Bereich unseres Körpers, der am meisten in Bewegung ist, am meisten trägt. Zudem sitzen am Rücken die meisten Akupressur Punkte, die direkt mit Organen verbunden sind!

Gönnen sie sich deshalb ein entspannendes Ritual, um gestärkt und frei im Alltag durchzustarten. Verwendet werden feinste wärmende Öle und die Kunst des Schröpfens.

La schiena è la zona del nostro corpo che si muove di più e che "sopporta" i carichi più pesanti. Ecco perché nella schiena si trova la maggior parte dei punti di agopressione, direttamente collegati agli organi interni!

Concedetevi un rituale rilassante per affrontare la quotidianità con energia e senso di libertà. Utilizziamo solo i più raffinati oli caldi e l'arte della coppettazione.

The back is the part of our body that moves most frequently and that "bears" the most. In addition, most acupuncture points that are linked directly to the inner organs are located in the back.

Treat yourself to a relaxing ritual to start again strengthened and free into everyday life. We use the finest warming oils and the art of cupping.

Rückenrelaxmassage mit Kräuterpackung

70 min

Diese warme Kräuterpackung aus feinstem hochwertigem Fango bewirkt eine langanhaltende Wärme, die selbst Stunden nach der Massage noch ein wohliges Gefühl vermittelt und langanhaltende Verspannungen löst. Eine mehrmalige Anwendung ist zu empfehlen

Massaggio alla schiena con impacco alle erbe

70 min

Questo caldo impacco alle erbe in pregiato fango ha una fantastica e duratura azione termoriscaldante, che, persino diverse ore dopo il massaggio, trasmette una piacevole sensazione e scioglie le tensioni. Consigliamo di effettuare diverse applicazioni

Back relax massage with herbal pack

70 min

This warm herbal pack of the finest fango generates long-lasting heat which ensures a comforting feeling even hours after the massage and loosens long-standing tensions. Multiple applications are recommended.



OIL MASSAGES



Vitalitäts-Massage

45 min

.....
Diese Massage ist vor allem am letzten Urlaubstag zu empfehlen, da sie mit ausgewählten Ölen aus belebenden Kräutern Kraft und Schwung für den anstehenden Alltag bietet! Mit schnellen rhythmischen Bewegungen und der Kunst der Akupressur werden Körper Geist und Seele angeregt!

Beinrelax Massage

50 min

.....
Vor allem nach einem Ski- oder Wandertag zu empfehlen! Hierbei werden die Beine zur Vorbereitung mit einem Magnesiumöl eingespritzt um die Muskulatur zu entspannen. Die anschließende Warmölmassage mit hochwertigem Arnika-Johannis-Krautöl aus Wildsammlung entspannt und regeneriert. Zum Abschluss erhalten Sie wärmende basische Wickel aus Basensalz um die Muskulatur zu entsäuern und Muskelkater vorzubeugen.

Massaggio rivitalizzante

45 min

.....
Consigliamo di riservare questo massaggio all'ultimo giorno di vacanza poiché, grazie ad oli alle erbe accuratamente selezionati, infonde tutta l'energia e la grinta necessarie per affrontare la quotidianità! I movimenti ritmici e veloci e l'arte della agopressione hanno un'azione rivitalizzante su anima e corpo!

Mass. rilassante gambe

50 min

.....
Consigliato soprattutto dopo una stancante giornata sugli sci o un'escursione! Le gambe vengono preparate al massaggio con un iniziale trattamento all'olio di magnesio che ne rilassa la muscolatura. Il massaggio successivo con pregiato olio caldo, estratto dall'iperico raccolto in zona, rilassa ulteriormente e rigenera. Il trattamento si conclude con un impacco caldo al sale basico che riequilibra i livelli di acidità nei muscoli e ne previene l'indolenzimento.

Vitality massage

45 min

.....
This massage is particularly recommended for the last day of the holidays, because its selected oils extracted from vitalising herbs provide energy and verve for the return to everyday life! With fast rhythmic movements and the art of acupressure body, soul and mind are stimulated!

Leg relax massage

50 min

.....
Especially recommended after a strenuous day skiing or hiking! In preparation, magnesium oil is sprayed onto the legs to relax the muscles. The subsequent hot oil massage with high quality wild growing St John's Wort oil relaxes and regenerates. To close the session, you are given warming leg compresses of base salts to de-acidify the muscles and to prevent muscle ache.

Alma
spa & wellness

Helmhotel | feel the dolomites

Boznerstraße 2 Via Bolzano

I-39038 Vierschach · Innichen - Versciaco · San Candido

Tel. +39 0474 910042 · Fax +39 0474 910064

info@helmhotel.com · www.helmhotel.com