



★★★★★  
**VITA  
ALPINA**  
Alpine Wellness

# Wellness & Beauty

Post Alpina – Family Mountain Chalets





!QSMEDICOSMETICS

life can be so **sweet.**

!QMS Gesichtsbearhandlungen ....	4
Massagen .....	6
Körperpeelings .....	8
Schönheitsbäder .....	9
Körperpackungen .....	9
In love with my baby .....	11
Verwöhnbehandlungen .....	12
Problemzonen & Co. ....	13
Gentlemen Days .....	14
Behandlungen für 2 die sich gern haben .....	15
Wellness für unsere kleinen Gäste .....	16
Pakete Vita Alpina .....	18

## Liebe Gäste,

wie schön ist es doch,  
wenn man im Urlaub ein bisschen Zeit für sich hat,  
Zeit zum Entspannen, Zeit sich zu belohnen.

Nehmen Sie Urlaub vom Alltag und tanken Sie Kraft.

Bei uns in der Vita Alpina Spa.  
Sehr gerne verwöhnen wir Sie mit einer  
schönen Beautybehandlung.

Wir empfehlen Ihnen, Ihre Termine bereits  
bei der Zimmerbuchung zu reservieren.

So können wir sicherstellen,  
dass Sie Ihren Wunschtermin wahrnehmen können.

Life can be so sweet.  
Wir freuen uns auf Sie!

*Fam. Wachtler*

Ihre Familie Wachtler  
und das Team der Post Dolomiti Resorts



## !QMS Gesichtsbehandlungen

### !QMS CLASSIC

Diese Behandlung ist für alle Hauttypen geeignet und ist besonders effektiv bei gestresster und strapazierter Haut. Die Gesichtsbehandlung enthält einzigartige Kollagene und gleicht dadurch den Kollagenverlust, die Hauptursache für Hautalterung, aus. Die Haut wird revitalisiert und erhält ein jugendliches, gesundes Aussehen.

110 Min. € 135,00

### !QMS OXYGEN ENERGY TREATMENT

!QMS + Sauerstoff = ein Ergebnis, das Sie verblüffen wird.

Bei der !QMS Oxygen Behandlung wird die Energie und die Wirkung des Sauerstoffs mit einem hochwirksamen !QMS Anti-Aging Konzentrat kombiniert. Besonders Fältchen um die Augen und Oberlippe, sowie Pigmentstörungen können damit erfolgreich verbessert werden.

Die Resultate sind schon nach der ersten und äußerst angenehmen Behandlung sensationell.

1 Behandlung 85 Min. € 130,00  
3 Behandlungen 85 Min. € 350,00

### !QMS NEO TISSUDERMIE

Diese straffende Behandlung bekämpft die Zeichen der Hautalterung und festigt und stabilisiert müde, schlaffe Haut. Der Feuchtigkeitsgehalt wird ausgeglichen und die Haut wird von Grund auf aufgebaut. Das Gewebe wird kräftiger und die Elastizität wird verbessert.

85 Min. € 115,00

### !QMS RELAX O FIRM TREATMENT

Wer sich mit dem Besten nicht zufrieden gibt und noch Besseres will, der wird mit der Wirksamkeit der !QMS Gesichtspflege mehr als zufrieden sein. Freuen Sie sich auf ein reinigendes, aktivierendes und erfrischendes Hauterlebnis.

55 Min. € 80,00

## !QMSMEDICOSMETICS

Unser Gesicht verrät eine Menge über unsere Persönlichkeit, aber auch über die Art, wie wir leben. Jeder ist auf seine Art unverwechselbar schön, und genau diese Schönheit sollten Sie unterstreichen – Ihre ganz persönliche Individualität.

!QMS – die "Quick Magic Skin", eine Produktlinie von Dr. med. Erich Schulte, lässt Sie innerhalb kurzer Zeit um Jahre jünger aussehen.



## Massagen - Fingerspitzengefühl für Körper, Geist und Seele

Erschöpft vom Stress, den das moderne Leben mit sich bringt, sind wir auf der Suche nach innerem Gleichgewicht und Harmonie. Massagen sind eines der ältesten Heilmittel der Menschheit. Lassen Sie sich von uns in die Welt der heilsamen Berührungen führen.

### GANZKÖRPER-MASSAGE

Diese Massage ist eine Wohltat: sie entspannt die Muskeln, steigert die Durchblutung und wirkt positiv auf die Blutgefäße.

50 Min. € 65,00

### AROMAÖL-MASSAGE

Die ätherischen Öle wirken auf den Körper und die Psyche und bringen tiefste Entspannung mit sich. Erleben Sie unvergessliche Momente der Entspannung!

50 Min. € 68,00

### HONIGMASSAGE

Diese Massage wird mit einem speziellen Honig-Öl gemacht; der Honig-Duft und das Öl bringen einen Status von vollkommenem Relax mit sich.

50 Min. € 68,00

### ABYANGAM

Eine Massage mit verschiedenen Techniken und Handgriffen, wird nach aufmerksamer Beobachtung der Konstitution (Dosha) angewandt, um das geistige und körperliche Gleichgewicht der Person zu verbessern.

50 Min. € 70,00 75 Min. € 98,00

### SPORT-MASSAGE

Eine absolute Wohltat für alle, die ständig in Bewegung sind. Hier werden Ihre Beine so richtig locker und entspannt.

45 Min. € 68,00

### ENTSPANNUNGSMASSAGE

Die Behandlung wirkt auf das Nervensystem, befreit die Durchblutungs- und Energiebahnen, beugt Entzündungen vor und sorgt für Wohlbefinden.

50 Min. € 68,00

### NACKEN- UND RÜCKENMASSAGE

Die Nacken und Rückenmassage entspannt die Muskulatur, löst die Gliedmaßen und ist besonders bei Arbeitsstress sehr empfehlenswert. Sie verleiht ein wohliges Gefühl von Leichtigkeit.

25 Min. € 40,00

+ Packung für den Sportler in der Vitalis Wanne

50 Min. € 75,00

### LYMPHDRAINAGE

Eine sanfte Massage mit weichen Handgriffen leitet mit Giftstoffen beladene Lympflüssigkeit in die Lymphknoten ab. Wirkt entschlackend.

50 Min. € 68,00 75 Min. € 98,00

### CANDLE MASSAGE

Die Wärme und das Öl der Kerze tragen dazu bei, dass die Muskeln sich entspannen und die Haut verwöhnt wird. Körper und Geist entspannen sich.

50 Min. € 70,00

### ZIRBELMASSAGE

Die Natur direkt am Körper spüren, mit speziellen Stäbchen aus Zirbelholz wird diese Massage zu einem einzigartigen Erlebnis. Die Muskulatur wird gelockert und entspannt. Die Kraft der verschiedenen Nadelbäume stärkt die Atemwege und das Immunsystem. Wie ein Spaziergang durch Südtirols Wälder.

50 Min. € 70,00

### KOBIDO

Kobido gibt es in Japan seit dem Jahr 1472. Die antike Massagetechnik wird im Gesicht, Hals und Kopf angewandt und entspannt auf diese Weise den ganzen Körper. Kobido verbessert die Elastizität und die Ausstrahlung der Haut und bringt bereits ab der ersten Behandlung einen sichtbaren Liftingeffekt mit sich.

50 Min. € 70,00

### FUSSMASSAGE

Diese wohltuende, sanfte Massage wirkt entspannend auf die Fußsohlenmuskulatur und die Knöchel.

45 Min. € 63,00

### ANTI-CELLULITE-MASSAGE

Eine Tiefenmassage löst und glättet Fettpolster, begünstigt die Durchblutung und beseitigt angestaute Flüssigkeit. Damit wird der Zellwechsel wesentlich verbessert. Das Ergebnis ist eine angenehm glatte, schönere Haut.

50 Min. € 68,00 75 Min. € 98,00

### FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Das Behandeln der Reflexzonen sorgt neben physischem und physiologischem Wohlbefinden für ein angenehmes Gefühl von Leichtigkeit und Entspannung. Anstauungen werden gelöst und die Funktionen sämtlicher Organe reaktiviert.

45 Min. € 68,00

### HOT-STONE-MASSAGE

Eine antike Massage-Technik mit warmen Basaltsteinen und ätherischen Ölen. Der Energiefluss wird aktiviert und Entspannung pur für den Körper ist garantiert.

75 Min. € 92,00

### LOMI LOMI – HAWAIIANISCHE MASSAGE

Lomi Lomi ist eine antike Massage, bei welcher man mit dem Geist und mit der Seele arbeitet. Die Massage hilft dem Menschen sich zu entspannen und ins Gleichgewicht zu kommen. Lomi Lomi aktiviert Muskeln, dehnt Bänder und fördert die Beweglichkeit der Gelenke.

75 Min. € 92,00

## Körperpeelings

Eine reinigende Behandlung, die Ihre Haut aufnahmefähig für Feuchtigkeit und Wirkstoffe anschließender Behandlungen macht.

### MEERSALZ-ÖL-PEELING

25 Min. € 36,00

### WALDFRÜCHTE-PEELING

25 Min. € 36,00

mit einer Massage von 25 Min. € 75,00

### BIO-HEU-PEELING

25 min. € 36,00

zusammen mit einer Wacholder-Massage  
von 25 Min. € 75,00

### FUSS-PEELING UND WARMES UMSCHLÄGE

45 Min. € 60,00



## Schönheitsbäder in der „High-Tech Thalassowanne“

Durch das Bad in der Sauerstoff-Whirl-Wanne wird die Durchblutung der Haut gefördert und die Poren öffnen sich. So ist diese optimal für die Aufnahme wertvoller Essenzen vorbereitet.

### SCHÖNHEITSBAD

25 Min. € 40,00

### BAD RELAX

25 Min. € 40,00

### BAD DETOX

25 Min. € 40,00

## Körperpackungen auf der Dampflege

Wertvolle Essenzen und ätherische Öle mit verschiedenen Wirkungen werden sorgsam auf Ihren Körper aufgetragen, dieser wird anschließend behutsam in weiches Leinen gehüllt. Nun schweben Sie auf einem wohligh temperierten Untergrund von angenehm warmem, kleinmolekularem Dampf, der Ihren Körper behutsam einnebelt. Die Hautporen öffnen sich und gewähren ein optimales Eindringen der gewählten Pflege.

### SPORTLERPACKUNG

25 Min. € 40,00

### ALGENPACKUNG

25 Min. € 40,00

### HAUTPFLEGENDE PACKUNG

25 Min. € 40,00





## In love with my baby

Fast alle Schwangeren plagen sich mit den einen oder anderen Beschwerden herum. Der Rücken wird durch das ungewohnte Gewicht und die veränderte Körperbalance belastet, die Brust spannt und die Beine fühlen sich schwer an. Deshalb darf der Körper auch einmal richtig verwöhnt werden.

All unsere Behandlungen werden ab dem 3. Schwangerschaftsmonat bis einschließlich dem 8. Schwangerschaftsmonat gemacht.

### IQMS GESICHTSBEHANDLUNG

Eine Schwangerschaft ist anstrengend und spiegelt sich auch gerne im Gesicht der Frau wieder, wieso also nicht eine entspannende Gesichtsbehandlung buchen und sich so richtig verwöhnen lassen? Die sanften Bewegungen beruhigen die Haut, machen sie geschmeidig und lassen sie glänzen.

60 Min. € 80,00

### LYMPHDRAINAGE

Eine sanfte, harmonische Massage mit weichen Handgriffen leitet mit Giftstoffen beladene Lympheflüssigkeit in die Lymphknoten ab. Wirkt entschlackend.

50 Min. € 68,00      75 Min. € 98,00

### ENTSPANNENDE MASSAGE

Bei dieser Massage werden die Beine, die Füße, die Arme, das Dekolleté und das Gesicht behandelt.

50 Min. € 65,00

### MANIKÜRE & PEDIKÜRE

Maniküre mit Lack € 55,00

Pediküre mit Lack € 58,00

### KOBIDO

Kobido gibt es in Japan seit dem Jahr 1472. Die antike Massagetechnik wird im Gesicht, Hals und Kopf angewandt und entspannt auf diese Weise den ganzen Körper. Kobido verbessert die Elastizität und die Ausstrahlung der Haut und bringt bereits ab der ersten Behandlung einen sichtbaren Liftingeffekt mit sich.

50 Min. € 70,00

## Verwöhnbehandlungen

### ZUSATZBEHANDLUNGEN FÜR DAS GESICHT IM RAHMEN EINER GESICHTSBEHANDLUNG

Wimpern färben	€ 12,00
Augenbrauen färben	€ 10,00
Augenbrauen zupfen und in Form bringen	€ 10,00

### KÖRPER: ENTFERNEN LÄSTIGER HAARE (MIT WARMWACHS)

Ganzes Bein	€ 43,00
Bis zum Knie	€ 33,00
Oberlippe oder Kinn	€ 10,00
Bikinizone oder Achsel	€ 16,00
Rücken oder Brust	€ 36,00

### HAND- UND FUSSPFLEGE

Maniküre mit Lack	€ 55,00
Maniküre für den Herrn	€ 45,00
Pediküre mit Lack	€ 58,00
Pediküre für den Herrn	€ 50,00

## Problemzonen & Co.

### BODY STYLING: BEAUTY LINE – „SHAPE YOUR BODY“ UND „ZELLU- LITIS ADE“

Was haben Sie nicht schon alles probiert, um lästigen Dellen und Pölsterchen den Kampf anzusagen? Beauty Line wirkt wahrlich Wunder! Schlankmachend und hautstraffend zugleich: die Behandlung wird mit spezifischen Produkten (Cremen, Pflanzenextrakte und Aromaessenzen) gemacht.

1 Body Styling	45 Min.	€ 45,00
3 Body Stylings	3 x 45 Min.	€ 121,00

### IQMS BODY SHAPE PRO

Eine Behandlung zur Bekämpfung von Fettansammlungen und Schönheitsfehlern. Reinigt, löst, strafft und nährt – in drei Behandlungsphasen wird mit drei innovativen Produkten Cellulite wirksam reduziert.

1 Body Shape Pro	50 Min.	€ 65,00
3 Body Shape Pro	3 x 50 Min.	€ 175,00

### ANTI-CELLULITE-MASSAGE

Eine Tiefenmassage löst und glättet Fettpolster, begünstigt die Durchblutung und beseitigt angestaute Flüssigkeit. Damit wird der Zellwechsel wesentlich verbessert. Das Ergebnis ist eine angenehm glatte, schönere Haut.

50 Min.	€ 68,00	75 Min.	€ 98,00
---------	---------	---------	---------

### LYMPHDRAINAGE

Eine sanfte, harmonische Massage mit weichen Handgriffen leitet mit Giftstoffen beladene Lymphflüssigkeit in die Lymphknoten ab. Wirkt entschlackend.

50 Min.	€ 68,00	75 Min.	€ 98,00
---------	---------	---------	---------

*P.S.: Um ein sehr gutes Ergebnis zu haben empfehlen wir Ihnen 4 – 5 Behandlungen.*



## Gentlemen Days

### IQMS GESICHTSBEHANDLUNG FÜR IHN

Pflegebehandlung für ein strahlendes Gesicht:

- Gesichtereinigung
- Peeling mit Gentle Exfoliant Cream
- Kollagen-Elixier zur Hautbefeuchtung
- Lindernde und feuchtigkeitsspendende Activator Maske
- Gesichtsmassage und abschließende Creme-Behandlung

55 Min. € 78,00

### GENTLEMEN DAY

- 1 Meersalz-Öl-Peeling – 25 Min.
- 1 Entspannungsmassage – 50 Min.
- 1 Sportlerpackung – 25 Min.
- 1 Pediküre
- 1 Maniküre

Spezialpreis: € 215,00

MANIKÜRE € 45,00

PEDIKÜRE € 50,00

## Behandlungen für zwei, die sich gern haben

Genießen Sie ein schönes Body-Treatment zu zweit. In der hektischen Zeit, in der wir leben, gehen die Momente der Zweisamkeit immer öfter verloren. Nehmen Sie sich deshalb doch gemeinsam mit der geliebten Person eine Auszeit! Lassen Sie sich auf einer weichen Wolke nieder und wir verwöhnen Sie.

### SCHOKOLADETRAUM FÜR VERLIEBTE

Genießen Sie ganz ohne Reue ein wahres Glückserlebnis mit kostbarem Schokoladeöl. Das verführerisch duftende Peeling entfernt sanft Hautschuppen und macht die Haut aufnahmefähig für die anschließende Schokokörperpackung. Den herrlich duftenden Abschluss bildet die Massage, bei der Ihr gesamter Körper mit Schokoladeöl sanft massiert wird. Lassen Sie sich fallen, genießen Sie ein entspannendes Ambiente mit dem verführerischen Duft von Schokolade. Nach der Behandlung versinken Sie in unserem Doppelwasserbett, wo Sie ungestört kuscheln und eine kleine Überraschung des Hauses genießen dürfen.

120 Min. 2 Personen € 220,00

### „FRUTTI DI BOSCO“ EIN TRAUM AUS WALDFRÜCHTEN

Wellness gemeinsam erleben, wieder zueinander finden. Neuanfang und Entspannung pur. Unsere neue Behandlung für zwei, entführt Sie in die Duftwelt der heimischen Waldschwarzbeere. Zuerst genießen Sie gemeinsam ein süßes Peeling, das die Haut von Ballast befreit. Anschließend folgt eine herrliche Körperpackung mit Schwarzbeeren und Joghurt, die süß duftet und ein wundervoll glattes Hautgefühl hinterlässt. Zum Schluss dann eine Verwöhnmassage, die Sie in vollkommene Entspannung abtauchen lässt. Nach der Behandlung bleibt Ihnen noch etwas Zeit zum Relaxen auf dem Doppelwasserbett.

120 Min. 2 Personen € 220,00

Natürlich können wir auch aus all unseren anderen Behandlungen ein individuelles Paket für zwei zusammenstellen.





## Wellness für unsere kleinen Gäste

Wir möchten auch unsere kleinen Gäste ein wenig verwöhnen. Daher haben wir uns folgende Behandlungen extra für sie ausgedacht. Bitte beachten Sie, dass wir diese Behandlungen nur bei Kindern ab 3 Jahren anbieten können.

### PRINCESS DREAM

Der Traum vieler Mädchen: endlich einmal eine Prinzessin sein und wie eine solche umsorgt zu werden! Wir versuchen, diesen Traum zu erfüllen. Maniküre, Nagellack und etwas zu Naschen versprechen märchenhaften Spaß.

20 Min. € 25,00

### SCHLÜMPFEBAD

Eine Minimassage für unsere kleinen Gäste mit Bad im schlumpfblassen Salzwasser, Himbeersaft und einer leckeren Überraschung zum Abschluss. Ein unvergessliches Urlaubserlebnis.

1 Kind 25 Min. € 40,00  
2 Kinder 45 Min. € 55,00

### SPASS MIT PINA

Ein himmlisches Bad in Milch für unsere kleinen Gäste. Milch nährt die Haut und verleiht ihr Geschmeidigkeit. Zum Abschluss gibt's eine leckere Überraschung.

1 Kind 25 Min. € 40,00

### MASSAGE FÜR KIDS

Eine leichte Massage, welche zur Entspannung der Kids beiträgt.

25 Min. € 35,00



## Vita Alpina Pakete

### Unsere Wellness-Packages für Ihr Wohlbefinden – buchen Sie günstiger im Paket!

Wenn Sie beabsichtigen, Ihren Urlaub ganz Ihrer Schönheit und Gesundheit zu widmen, sollten Sie keine halben Sachen machen. Spezielle Programme, auf die umfassende Regeneration von Leib und Seele zugeschnitten, wirken kombiniert um ein Vielfaches besser!

#### „POST MOUNTAIN FEELING“

Lassen Sie sich verwöhnen! Unsere Peelings, Cremes und Öle mit den Düften und Essenzen der Bergwelt sind ein Entspannungsgarant.

- Peeling
- Massage mit Latschenkiefer-Creme
- Fußpackung

1 Person	90 Min.	€ 149,00
2 Personen	110 Min.	€ 199,00

#### RELAX TOTAL

- 1 Waldfrüchte-Peeling – 25 Min.
- 1 Aromaölmassage – 50 Min.
- 1 Hautpflegende Packung – 20 Min.
- 1 Schönheitsbad – 25 Min.
- 1 Gesichtsbildung !QMS Relax o Firm

€ 233,00

#### I LOVE MESSAGES

- 1 Honigmassage – 50 Min.
- 1 Aromaölmassage – 50 Min.
- 1 Fuß-Massage – 45 Min.
- 1 "Candle" - Massage – 50 Min.

€ 247,00

#### MY BACK

- 1 Meersalz-Öl-Peeling – 25 Min.
- 2 Entspannungsmassagen – 50 Min.
- 2 Sportlerpackungen – 25 Min.
- 1 Bad Relax – 25 Min.

€ 263,00

#### MUM & DAUGHTER

- 1 Waldfrüchte-Peeling – 25 Min.
- 1 Aromaöl-Massage – 25 Min.

für 1 Person	€ 62,00
für Mutter und Tochter	€ 124,00

#### TOP BODY

- 1 Meersalz-Öl-Peeling – 25 Min.
- 3 Behandlungen Body Styling Beautyline – 3x 45 Min.
- 2 Lymphdrainage – 50 Min.
- 1 Schönheitsbad – 25 Min.

€ 312,00

## Zeit ist kostbar, ...

### ... deshalb reservieren wir diese nur für Sie und Ihre Behandlungswünsche!

Sollten Sie Ihren Termin aber nicht wahrnehmen können, sagen Sie uns bitte rechtzeitig ab. Bis 24 Stunden vorher stornieren wir Ihren Termin kostenlos. Bei einer Absage, die später als 24 Stunden vor dem beabsichtigten Termin erfolgt, bzw. bei Nichterscheinen müssen wir den vollen Behandlungspreis berechnen. Danke für Ihr Verständnis!

#### SCHWIMMBAD

Das Schwimmbad ist täglich von 8:00 Uhr bis 21:00 Uhr geöffnet. Bitte beachten Sie, dass der Außenpool in der kalten Jahreszeit erst am Nachmittag geöffnet ist.

#### SAUNA & MORE

Entspannen Sie in unserem Saunabereich ab 15:00 Uhr. Die Kindersauna für unsere kleinen Gäste befindet sich direkt beim Hallenschwimmbad. Sollten Sie Fragen zum „richtigen Saunagang“ haben, wenden Sie sich bitte an unser Vita-Alpina-Team.

#### RELAX

Unser Ruheraum mit den gemütlichen Wasserbetten ist den ganzen Tag für Sie geöffnet. Dieser Raum ist für unsere erwachsenen Gäste reserviert.

#### GUTSCHEINE

Wenn Sie einem lieben Menschen ein paar erholsame Stunden schenken wollen, können wir gerne einen Gutschein für Sie vorbereiten. Die Gutscheine können Sie auch direkt über unserer Webseite [www.posthotel.it](http://www.posthotel.it) bestellen.





★★★★S

POST  
ALPINA

Family Mountain Chalets

### Post Alpina

#### Family Mountain Chalets \*\*\*\*S

Familie Wachtler | I-39038 Innichen (BZ), Italy  
T. 0039 0474 913 133 | F. 0039 0474 913 635  
beauty@posthotel.it | www.postalpina.it

