



SPA

Cristallo

EST 1973

◆ ◆ ◆ ◆



Liebe Gäste,

geben Sie auch Ihrem Körper die nötige Zeit zum Abschalten.
Tauchen Sie ein in die Ruhe unserer SPA und lassen Sie Ihre Seele treiben.

Wir wünschen Ihnen gute Erholung
Fam. Reinstadler

Cari ospiti,

date anche al vostro corpo il tempo necessario di riprendersi dallo stress quotidiano.
Imergetevi nel silenzio della nostra SPA e lasciate trascinare
la vostra anima.

Vi auguriamo un buon riposo
Fam. Reinstadler

Hotel Cristallo
39029 Sulden / Solda 91
tel. +39 0473 613 234
www.cristallo.info

KLASSISCHE BEHANDLUNGEN

TRATTAMENTI CLASSICI

Ganzkörpermassage 50 min. 70 -
massaggio intero

Ganzkörper Aromamassage 50 min. 70 -
massaggio intero aromatico

Teilkörpermassage 25 min. 40 -
massaggio parziale

Rückenintensivmassage 50 min. 70 -
massaggio intensivo della schiena



Naturheilkunde aus den Bergen Tirols von Tradition inspiriert, von der Wissenschaft geleitet

Alpienne ist speziell. Alpienne ist reine Alpenkosmetik. Es werden alle wichtigen Rohstoffe mit größtem Respekt vor der Natur oben in den Bergen - in deren ureigenstem Lebensraum gesammelt und in zeitintensiven Verfahren weiterverarbeitet. Alpienne führt Tradition und Innovation, Leidenschaft und Wissen zusammen. Es ist ein starkes Stück alpiner Kultur. Es ist Alpine Kulturkosmetik: 100% Natur. 100% anders.

Naturopatia dalle montagne del Tirolo ispirati dalla tradizione, accompagnati dalla scienza

Alpienne è speciale. Alpienne è cosmesi alpina pura. In alto sulle montagne nel loro ambiente primitivo vengono raccolte tutte le materie prime principali, rispettando la natura e trasformandole con procedure che richiedono tempo. Alpienne riesce a combinare al meglio tradizione e innovazione, passione e scienza. È un importante pezzo di cultura alpina. È cultura cosmetica alpina: 100% naturale. 100% diversa.

Alpa Entspannungsmassage 50 min. 75 -
Alpa massaggio rilassante

Eine in Stille und langsam durchgeführte Massage. Entspannend und nervenberuhigend mit wohltuendem Johanniskrautöl. Diese Anwendung ist empfehlenswert bei Schlafstörung, Stress, Unruhe und Erschöpfung.

Un massaggio che viene effettuato in silenzio, con calma. Rilassante e tranquilizzante con olio di san Giovanni. Questo trattamento è indicato per disturbi di sonno, stress, spossatezza e irrequietezza.

Alpa Vitalmassage 50 min. 75 -
Alpa massaggio vitale

50 spürbar wohltuende Minuten – Rücken, Beine, Arme und Füße. Erfrischende Massage mit kraftvollen Auszügen handverlesener Bergarnikablüten. Bei Müdigkeit, leichten Zerrungen, akuten Beschwerden und ideal nach einer Wanderung oder Skitag.

50 minuti che aiutano la schiena, le gambe, le braccia e i piedi. Massaggio rinfrescante con estratti di fiori di arnica coltivati a mano. Ideale contro stanchezza, lievi stiramenti, dolori acuti, dopo un'escursione in montagna o una giornata sugli sci.

Alpa Kurmassage 50 min. 75 -
Alpa massaggio curativo

Regenerierend und schmerzlindernd mit hochkonzentriertem Murmelöl. Zu empfehlen bei chronischen Beschwerden des Bewegungsapparates, Arthrose und Rheuma. Rücken, Beine, und Arme.

Rigenerativo e lenitivo con olio di marmotta in alta concentrazione. Consigliato per dolori cronici del sistema muscolo-scheletrico, artrosi e reumatismo. Schiena, gambe e braccia.

Alpienne Treatment "Detox" 75 min. 85 -
Trattamento "Detox" di Alpienne

Durch die Kombination von hochwertigen, zertifizierten Wirkstoffen wie Zeolithgestein, Grapefruit, Honig, Koriander und Schwarzem Pfeffer und dem Know How betreffend entgiftender Reflexzonen am Körper wird mit Hilfe gekonnter Massage und entgiftender Pads ein effektiver Detox-Prozess im Körper aktiviert.

Die Behandlung beinhaltet ein Fußbad, eine Fußmassage, entgiftende Fuß- und Leberpads, ein entschlackendes Detox-Gel für den Rücken und die Honigölmassage.

La zeolite, particolarmente adatta alla depurazione e alla disintossicazione è la base del trattamento "Detox" di Alpienne. La combinazione tra preziosi attivi certificati, come pompelmo, miele, coriandolo e pepe nero, e la conoscenza delle zone riflesso-gene detossinanti del corpo permette di attivare un efficace processo disintossicante nel corpo con l'aiuto di un massaggio e pad depuranti.

Il trattamento include un pediluvio, ped disintossicanti per piedi e fegato, Gel "Detox" per la schiena e un massaggio al olio di miele.

Folgebehandlung "Detox" 50 min. 70 -
Trattamento successivo "Detox"

Alpienne Zirben-Vital-Massage 50 min. 75 -
Massaggio vitale al cembro di Alpienne

Diese Massage ist eine tief entspannende und intensiv vitalisierende alpine Anwendung. Das Besondere der Zirben-Vital-Massage ist der Einsatz von warmen Zirben Stäbe die ein Gefühl von Leichtigkeit und tiefer Enstpannung des gesamten Körpers erwirken. Die Zirben Stäbe werden über den Körper gerollt und geklopft und Verspannungen werden somit gelöst.

Questo è un massaggio alpino profondamente rilassante e intensamente vitalizzante. Grazie all'utilizzo di bastoncini di cembro riscaldati viene trasmessa una sensazione di leggerezza e profonda distensione a tutto il corpo. I bastoncini di cembro vengono rotolati e picchiettati con movimenti ritmici sul corpo scogliendo così le tensioni.

Treatment "Salz auf meiner Haut" 75 min. 85 -
Trattamento "Sale sulla mia pelle"

Eine reinigende und energetisierende Ganzkörperanwendung mit sanftem Peelingeffekt die zu einer Tiefenreinigung und Intensivpflege des gesamten Körpers führt. Die Behandlung wirkt entschleunigend, reinigend und pfelgend sowie energetisierend und remineralisierend. Das Treatment ist eine Kombination aus Ganzkörper-Natursalzpeeling und Salzsteinmassage. Entscheiden sie selbst welches Peeling sie gerne haben möchten:

Revital Körperpeeling mit Bergarnika und Rosmarin

Rebalance Körperpeeling mit Zirbe und Honig

Klärendes Körperpeeling mit Biopir und Johanniskraut

Un trattamento detergente, energizzante e rimineralizzante con un leggero effetto esfoliante e idratante per tutto il corpo. Il trattamento è una combinazione di peeling al sale naturale su tutto il corpo e un massaggio con pietre di sale calde e fredde.

Potete scegliere voi il peeling che preferite:

Peeling corpo rivitalizzante con arnica e rosmarino

Peeling corpo riequilibrante con cembro e miele

Peeling corpo purificante con biopir e iperico

Alpienne Salzsteinmassage 50 min. 75 -
Massaggio con pietre di sale

Eine energetisierende Massagetherapie mit warmen und kühlen Salzsteinen. Zur Entspannung und Energetisierung des gesamten Körpers. Entschleunigend, energetisierend und remineralisierend.

Un massaggio energizzante con pietre di sale calde e fredde. Per rilassare ed energizzare tutto il corpo. Distensiva, energizzante e rimineralizzante.

ALPIENNE SHOP

100 % Naturrein, Klimaneutral und Handmade with love
 100 % natura, climaneutrale e handmade with love



Sonnencreme UV 20	15 ml	8 -
Crema solare UV 20		
Sonnencreme UV 20	50 ml	24 -
Crema solare UV 20		
Lippenpflege, mit Honig, Propolis und Vanille	8 ml	8 -
Lipstick Cura delle labbra al miele con Proolis e vaniglia		
Bergarnika Tonikum mit Rosmarin und Citronella	30 ml	15 -
Tonico di arnica con rosmarino e citronella		
Sportgel mit Arnika, Menthol und Kampfer	50 ml	25 -
Sportgel con arnica, mentolo e canfora		
Murmelöl aktiv	50 ml	40 -
olio di marmotta attivo		
Rebalance Peeling mit Zirbe und Honig	250 gr	20 -
Peeling corpo riequilibrante con cembro e miele		
Klarendes Peeling mit Johanniskraut und Biopir	250 gr	20 -
Peeling corpo purificante con biopir e iperico		
Revital Peeling mit Arnika und Rosmarin	250 gr	20 -
Peeling corpo rivalizzante con arnica e rosmarino		
Regenerierende Körpermilch, Johanniskraut, Kamille, Königskerze .	200 ml	50 -
Lozione corporea con erba di San Giovanni, camomilla e verbasco		
Revitalisierende Körperlotion aus Arnika, Rosmarin, Königskerze	200 ml	50 -
Lozione corporea vitalizzante con arnica, rosmarino e verbasco		

"Alle Wiesen und Matten, alle Berge und Hügel sind Apotheken."
 "Tutti i prati, tutte le montagne e le colline sono farmacie."
 zt. Paracelsus



ORTHO BIONOMY

..... 50 min. .. 70 -
..... 25 min. .. 40 -

Ein wohltuendes und entspannendes Behandlungsverfahren, durch welches über gezielte Impulse, sanfte Berührungen und ausgewählte Haltepositionen das Gleichgewicht sowohl auf körperlicher als auch auf emotionaler Ebene wiedererlernt wird. Nicht nur eine effektive Therapie des Stütz- und Bewegungsapparates, sondern gleichermaßen hilfreich um innere Stresssituationen zu erkennen und deren Folgen zu lindern (Erschöpfung, Migräne, Tinnitus, Schwindel)

Un metodo di trattamento calmante e rilassante con il quale l'equilibrio fisico e emotivo originario vengono riscoperti - tutto quanto solitamente attraverso stimoli mirati e fissazioni di posizioni selezionate (non vengono fatte correzioni). Non solo una terapia efficace per l'apparato muscolo-scheletrico, ma altrettanto utile per riconoscere le situazioni di stress interno e alleviarne le conseguenze (esaurimento, emicrania, acufeni, vertigini)

FÜSSE UND BEINE PIEDI E GAMBE

Stimulierende Fußmassage 25 min. 40 -
Massaggio plantare

Durch die Stimulierung der Fußsohle werden die Organe angeregt, Stress abgebaut, die Selbstheilungskräfte und der Stoffwechsel gefördert.

Massaggio plantare stimolante. La stimolazione della pianta plantare attiva la funzione degli organi interni, riduce stress e attiva autoguarigione e metabolismo.

Lymphdrainage der Beine 25 min. 40 -
Linfodrainaggio delle gambe

Sanfte Massagegriffe stimulieren die Lymphstationen, angestaute Giftstoffe werden über die Lymphbahnen abtransportiert. Wirkt immunstärkend und zellregenerierend mit starkem Antizellulite-Effekt.

Tecnica specifica di massaggio eseguito su tutto il corpo per favorire l'eliminazione di stasi linfatiche, utile in tutti i casi di gonfiore e ritenzione idrica causati da una insufficienza del sistema linfatico.

GESICHTSBEHANDLUNGEN

TRATTAMENTI VISO

Gesichts-Lymphdrainage 25 min. 40 -
Linfodrainaggio del viso

Die sanfte, beruhigende und rhythmische Massage, eignet sich bei sensibler und unreiner Haut sowie bei Augenschwellungen. Starker Anti Aging-Effekt wird erzielt.

Questo trattamento è il più dolce dei massaggi. Prese specializzate attivano il deflusso di liquidi dalle linfe. Questo metodo è purgativo, equilibrante e rilassante per viso e nuca.

Gesichtsritual Kirei & Kobido 50 min. 72 -
rituale al viso Kirei & Kobido



Diese traditionelle japanische myofasziale Gesichtsbehandlung mit Gesichtsmaske aktiviert den Blutkreislauf und Lymphfluss und bewirkt ausserdem eine ganzheitliche Tiefenentspannung für Körper und Geist.

Questo trattamento proveniente dall'antico Giappone è un massaggio miofasciale con applicazione di maschera specifica che attiva la circolazione sanguigna linfatica con un'effetto calmante per il sistema nervoso.

Lustspiel 25 min. 45 -
piacere puro



Diese belebende Behandlung kombiniert eine Massage mit Zirbenmassagerherzen mit einer speziellen Akupressurbehandlung. In der ersten Behandlungsphase wird die Durchblutung intensiv angeregt, die Lymphfähigkeit aktiviert und damit ein effektiver Entgiftungsprozess eingeleitet. Im zweiten Schritt werden Spannungen und Stressbereiche mit gezielt angewendeten Techniken behandelt.

Questo trattamento corroborante combina un massaggio con cuori di cembro ad una speciale tecnica di agopuntura. Nella prima fase, si stimola a fondo la circolazione, si attiva il sistema linfatico e si innesca, così, un processo di disintossicazione efficace. Nella seconda fase, si impiegano tecniche per scogliere tensioni e zone stressate.

SPECIALS

Hot Stone Massage 50 min. 72 -
Massaggio Hot Stone

Erleben Sie die Wohltat für Körper, Geist und Seele. Wohlige Wärme über die gespeicherte Kraft von Basaltsteinen bringt tiefe Entspannung, wirkt entschlackend, regenerierend und stoffwechselanregend. Verhärtete Muskeln werden geschmeidig und die Selbstheilungskräfte angeregt.

Dimenticate la frenesia della vita quotidiana e regalate al vostro corpo l'energia vitale e l'armonia interiore. Questo trattamento, in cui vengono utilizzate pietre laviche, calde attiverà i flussi energetici, donando una sensazione di grande relax.

Honigmassage 50 min. 72 -
Massaggio al miele

Durch eine intensive saugend-schröpfende Massagetechnik werden Schlackenstoffe und Gifte aus dem Körpergewebe herausbefördert. Sie belebt den ganzen Organismus und eignet sich daher bei Erschöpfung und Schwäche infolge von Stress, Verspannungen und Unruhezuständen. Es wird die Entgiftungsfähigkeit des Körpers wiederhergestellt.

Massaggio a base di miele. Il massaggio corpo al miele è estremamente astringente. Promuove la purificazione del corpo. Stimola l'intero organismo e aiuta contro stanchezza e debolezza a causa di stress, tensione e irrequietezza. Ripristina la capacità di disintossicazione del corpo.

Lomi Lomi Nui 50 min. 72 -

Hawaiianische Körperarbeit. Lassen Sie sich inspirieren vom Gefühl für die tropische Wärme, dem Rauschen der Wogen und immer wiederkehrender großflächiger Berührung. Der tiefe Entspannungszustand bewirkt Reinigung und wirkt kraftsparend für Körper und Geist. Neue Seelenräume werden erfahrbar und Altes Belastendes darf sich ablösen.

Massaggio hawaiano. Lomi è una forma di massaggio dall'effetto benefico, ricca di empatia, calore e movimento. Durante un trattamento Lomi si scioglie lo stress fisico, emotivo e mentale. Il profondo stato di rilassamento ha un effetto purificante ed energizzante sul corpo e sulla mente. Si possono sperimentare nuovi spazi dell'anima e liberare vecchi fardelli.

KÖRPERPACKUNGEN

IMPACCHI

Kurpackung mit Murmelöl & Lorbeerblatt

Impacco all'olio di marmotta e alloro

..... 25 min. 42 -



Dank seiner entzündungshemmenden, schmerzlindernden und stark anregenden Wirkung eignet sich die Murmelöl- Lorbeerpackung hervorragend für eine rasche Regeneration der Haut und des Bewegungsapparates.

Grazie al suo effetto antinfiammatorio, antidolorifico e altamente stimolante, l'impacco di olio di marmotta e alloro è ideale per una rapida rigenerazione della pelle e del sistema muscolo-scheletrico.

mit anschließender Massage 50 min. 78 -

con massaggio finale

Bergarnikapackung 25 min. 42 -

Impacco all'arnica alpina

Belebt, stärkt und wirkt krampflösend, erhöht die Durchblutung, wirkt kühlend, entkrampfend und stärkt die Muskulatur. Geeignet nach sportlicher Betätigung z.B. Wandern, Radfahren und Skifahren.

Questo impacco dona nuova vitalità alle articolazioni e ai muscoli stanchi. La forza dei principi attivi dell'arnica riduce lo stress e scioglie le contratture. È ideale dopo attività sportive per esempio camminate e sciate.

mit anschließender Massage 50 min. 78 -

con massaggio finale

LUVOS - Heilerdepäckung 25 min. 42 -

LUVOS - Impacco all'argilla

Heilerdewickel und Auflagen werden kalt bereitet. Durch den Kältereiz werden die Blutgefäße verengt und Muskelspannungen gemindert. Beim Trocknen des Heilerdebreis kommt es zu einer wohltuenden Erwärmung auch der tieferen Gewebe, so dass die Heilwärme auch von Innen wirken kann.

L'applicazione fredda fa sì che le arterie si stringono e i muscoli si rilassano. Quando il trattamento si asciuga dona al corpo una sensazione di calore che va fino in profondità.

SAUNIEREN ZUM ERHOLEN

SUDARE PER RECUPERARE

Finnland hat fünf Millionen Einwohner und knapp eine Million Saunen. Dort ist das wöchentliche Schwitzen so normal wie das tägliche Zähneputzen. Seit rund 2500 Jahren nutzen die Skandinavier die Sauna zur Körperreinigung und Erholung.

Die Hauttemperatur steigt auf bis zu 40 Grad an, die Körperkerntemperatur erhöht sich und die Blutgefäße weiten sich, der Blutdruck sinkt. Das Herz muss volle Arbeit leisten und schlägt kräftiger und schneller, die Atmung steigt.

Die Hitze wirkt auf den Körper wie ein moderates Sportprogramm. Um abzukühlen, fängt der Körper an zu schwitzen, die Muskeln entspannen. Ein Aufguss erhöht den Hitzestress kurzzeitig. Er ist aber für die meisten erwünschten Wirkungen der Sauna nicht nötig und tut allenfalls den Atemwegen gut. Nach circa 10 bis 20 Minuten Schwitzen folgt die Abkühlung, zunächst durch kühlere Luft, dann durch kaltes Wasser. Die Blutgefäße ziehen sich schlagartig zusammen, der Blutdruck steigt und der Körper schaltet kurzzeitig auf Alarm. Adrenalin und weitere Hormone werden ausgeschüttet und machen den Saunagänger wieder putzmunter.

La Finlandia ha cinque milioni di abitanti e poco meno di un milione di saune. La sauna settimanale è normale come il pulirsi i denti la mattina. Da circa 2500 anni, gli scandinavi usano la sauna per la pulizia del corpo e per rilassarsi.

La temperatura della pelle aumenta fino a 40 gradi, la temperatura del corpo si alza e i vasi sanguigni si allargano, la pressione si abbassa. Dal cuore è richiesto pieno lavoro e batte più forte e più veloce, la respirazione aumenta.

Il calore colpisce il corpo come un workout sportivo moderato. Il corpo inizia a sudare, i muscoli si rilassano. Un getto d'acqua sulle pietre della sauna aumenta lo stress termico per un breve periodo e aiuta al tratto respiratorio. Dopo circa 10-20 minuti di sudare segue il raffreddamento, prima all'aria fresca, poi con la doccia di acqua fredda. I vasi sanguigni si contraggono improvvisamente, la pressione sanguigna sale e il corpo passa brevemente in allarme. L'adrenalina e altri ormoni vengono rilasciati e ridanno l'energia all'amante della sauna.

Sauna und Dampfbad 15:00-19:00 Uhr
bei Schlechtwetter 13:00-19:00 Uhr
Whirlpool 16:00-18:30 Uhr



Sundeck | Relax & Heliotherapie
erreichbar über den Saunabereich

ADULDTS ONLY
Saunabereich ab 18 Jahre

Reservierung für Behandlungen erforderlich
Terminvereinbarung an der Rezeption

ein - bis zweimal wöchentlich
Yoga mit Sarah

im Winter immer Mittwoch nachmittags
Cristallos Saunaday mit speziellen Aufgüssen

Sauna e Sauna a vapore ore 15:00-19:00
in caso di maltempo ore 13:00-19:00
Whirlpool ore 16:00 - 18:30



Sundeck | Relax & Elioterapia
raggiungibile attraverso il reparto Saune

ADULDTS ONLY
reparto riservato agli adulti

prenotazione per trattamenti necessaria
presso il ricevimento

una - due volte a settimana
Yoga con Sarah

nei mesi invernali una volta a settimana
Saunaday del Cristallo con getti speciali



Physiotherapeutin Heidrun

Heidrun praktiziert neben klassischen Massagen auch therapeutische Behandlungen. Sie verfügt über umfangreicher Erfahrung in der Physiotherapie und ist spezialisiert auf die Behandlungen von Verspannungen, Rücken- und Kopfschmerzen.

fisioterapista Heidrun

Oltre ai massaggi classici, Heidrun pratica anche trattamenti terapeutici. Ha una vasta esperienza in fisioterapia ed è specializzata nel trattamento di tensioni, dolori alla schiena e mal di testa.

unsere Empfehlung

Im Bademantel und mit Badeslipper sind Sie angemessen gekleidet. Kommen Sie fünf Minuten früher zu Ihrem vereinbarten SPA-Termin, genießen Sie noch eine Tasse Tee und gehen Sie Ihr Wohlfühlprogramm entspannt an.

il nostro consiglio

Presentatevi in accappatoio, ciabatte e senza gioielli ca. 5 minuti prima dell'inizio del vostro trattamento. Sorseggiate in tutta tranquillità un tè per essere completamente rilassati.

Terminänderungen

Eventuelle Terminänderungen oder Absagen bitten wir Sie, uns bis zu 24 Stunden vor Ihrem vereinbarten Termin mitzuteilen. Kurzfristig abgesagte Behandlungen werden verrechnet

In caso di contrattempi

Vi preghiamo di comunicarci eventuali cambiamenti di orari o un'eventuale disdetta dei trattamenti almeno 24 ore prima. Altrimenti l'intero costo del trattamento verrà addebitato.