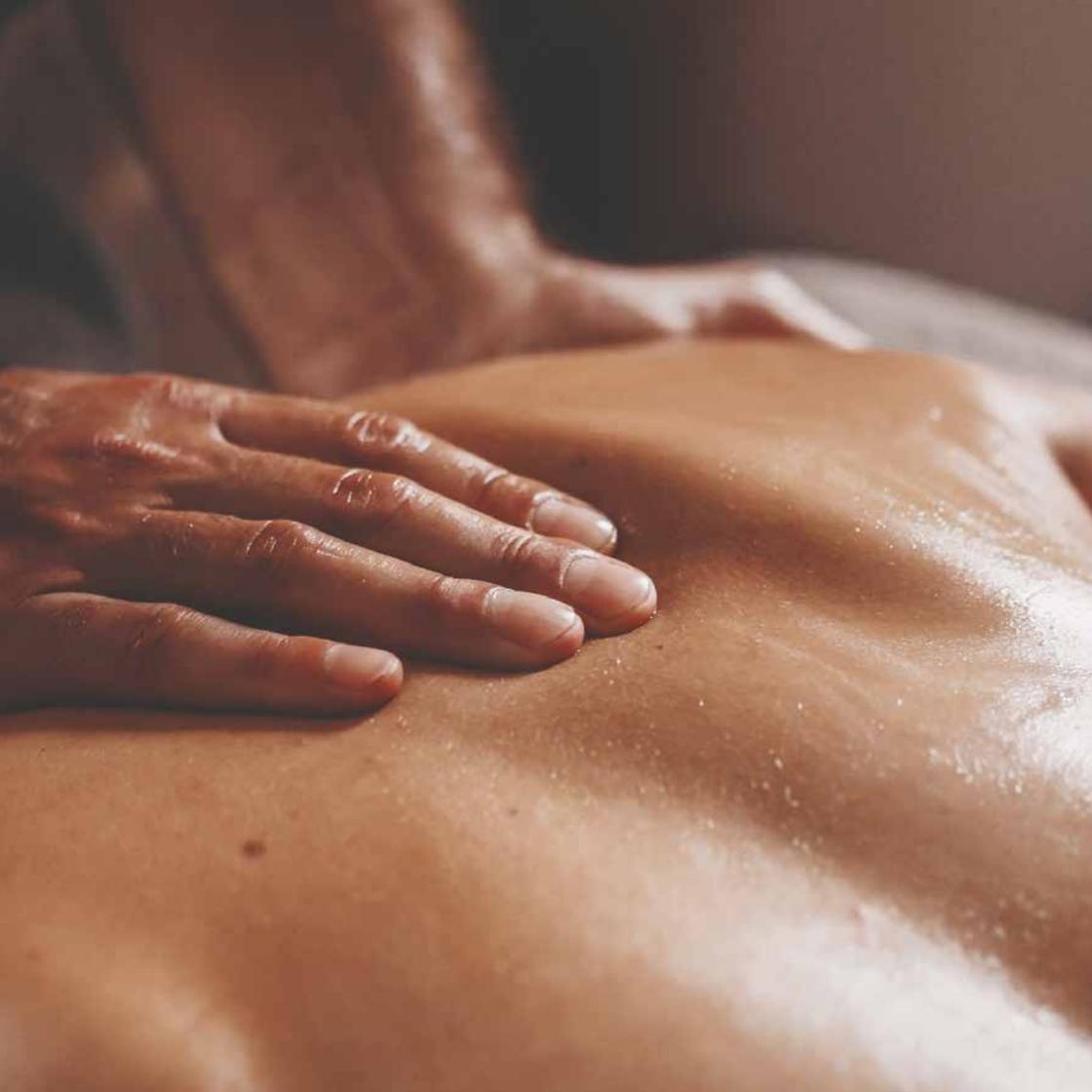




*Massagen . Massaggi*

Für Terminvereinbarungen wenden Sie sich bitte an die Rezeption.  
Per prenotazioni si prega di rivolgersi alla reception.



## *Klassische Massage*

### Lassen Sie Los

Tiefenmassage entspannt und bringt Ihre Energien ins Gleichgewicht. Kunden erzählen, dass sie sich nach jeder Sitzung ruhig und wie neu geboren fühlen. Durch die Ausbildung in holistischen Therapiemethoden wird jede Sitzung so angepasst, dass wir an Ihren speziellen Zielen und Interessen arbeiten können. Die Kunden sind häufig überrascht, wie viel schon ein paar Sitzungen für ihre Gesundheit bewirken können.

Ganzkörper 50 Minuten, 75 €

Teilkörper 25 Minuten, 45 €

## *Massaggio classico*

### Lasciarsi andare

I movimenti carezzevoli e vigorosi fanno sì che anche i gruppi muscolari più grandi siano flessuosi e ben irrorati. L'effetto positivo sul sistema nervoso centrale, provoca una immediata sensazione di benessere, rilassando i muscoli tesi e rendendo la respirazione più profonda.

Tutto il corpo 50 minuti, 75 €

Parziale 25 minuti, 45 €



# *Fußreflexzonenmassage*

## Die Füße als Tor zur Heilung

Der Begriff der ganzheitlichen Medizin umfasst eine breite Palette medizinischer Praktiken, die alle auf einer langen Tradition basieren. Fußreflexzonenmassage ermöglicht es Ihnen, Ihren Körper und Ihre Seele von Sorgen und Stressfaktoren des Alltags zu befreien. Die angewandten holistischen Techniken helfen Ihnen bei der mentalen und körperlichen Heilung.

Kombi Fuß- und Rücken- oder Beinmassage 50 Minuten, 75 €

Fußreflexzone 25 Minuten, 45 €

# *Trattamento di riflessologia plantare*

## Il benessere per tutti i sensi

Il corpo e lo spirito traggono beneficio dalla pressione delle dita. Il massaggio mirato del piede è in grado di lenire i dolori ed i disturbi del sonno. I nostri piedi assomigliano ad una cartina geografica del nostro corpo, in cui sono raffigurati ogni parte di esso e ogni organo. La pressione su punti specifici è in grado di influenzarli. La pratica della riflessologia del piede ha efficacia rilassante e di armonizzazione di corpo e spirito.

Combinazione di massaggio piede – sciena – gambe 50 minuti, 75 €

Riflessologia del piede 25 minuti, 45 €



## *Sportmassage*

### Intensive Lockerung von stark beanspruchter Muskulatur

Die Sportmassage ist eine spezielle Gewebestimulation der Muskulatur. Sie kann vor oder nach sportlichen Tätigkeiten zum Einsatz kommen.

Die Sportmassage ist eine Kombination aus Massagegriffe der Klassischen Massage und eigenen Techniken. Sie wird vor allem im Sportbereich verwendet, wo sie etwa präventiv genutzt wird oder bei sportlich bedingten Muskelverspannung hilft.

50 Minuten, 75 €

25 Minuten, 45 €

## *Massaggio per sportivi*

### schiena, spalle & gambe

Specifiche manipolazioni ed estensioni mirate allentano le tensioni e svolgono un effetto vitalizzante.

50 minuti, 75 €

25 minuti, 45 €











## *Dorn-Breuss Massage*

### Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele

Die Wirkung der sanften Breuss - Massage im Wirbelsäulenbereich kann man mit einem Schwamm vergleichen. Wenn auf einem ausgetrockneten Schwamm längere Zeit ein Gewicht liegt, so wird er dünn wie eine Scheibe. Nimmt man das Gewicht weg und legt ihn in einen Topf mit Wasser, so saugt er sich voll und dehnt sich wieder aus, genauso ist es auch mit den Bandscheiben. Das einmassierte Johanniskrautöl wird von den Bandscheiben leicht aufgenommen und sie werden somit wieder dicker / quellen auf, weicher und elastischer, so dass die Wirbel und Gelenke nach dieser Massage viel leichter mit der DORN-Methode auf eine einfühlsame und impulsförmige Art wieder an ihren idealen Platz gebracht werden können.

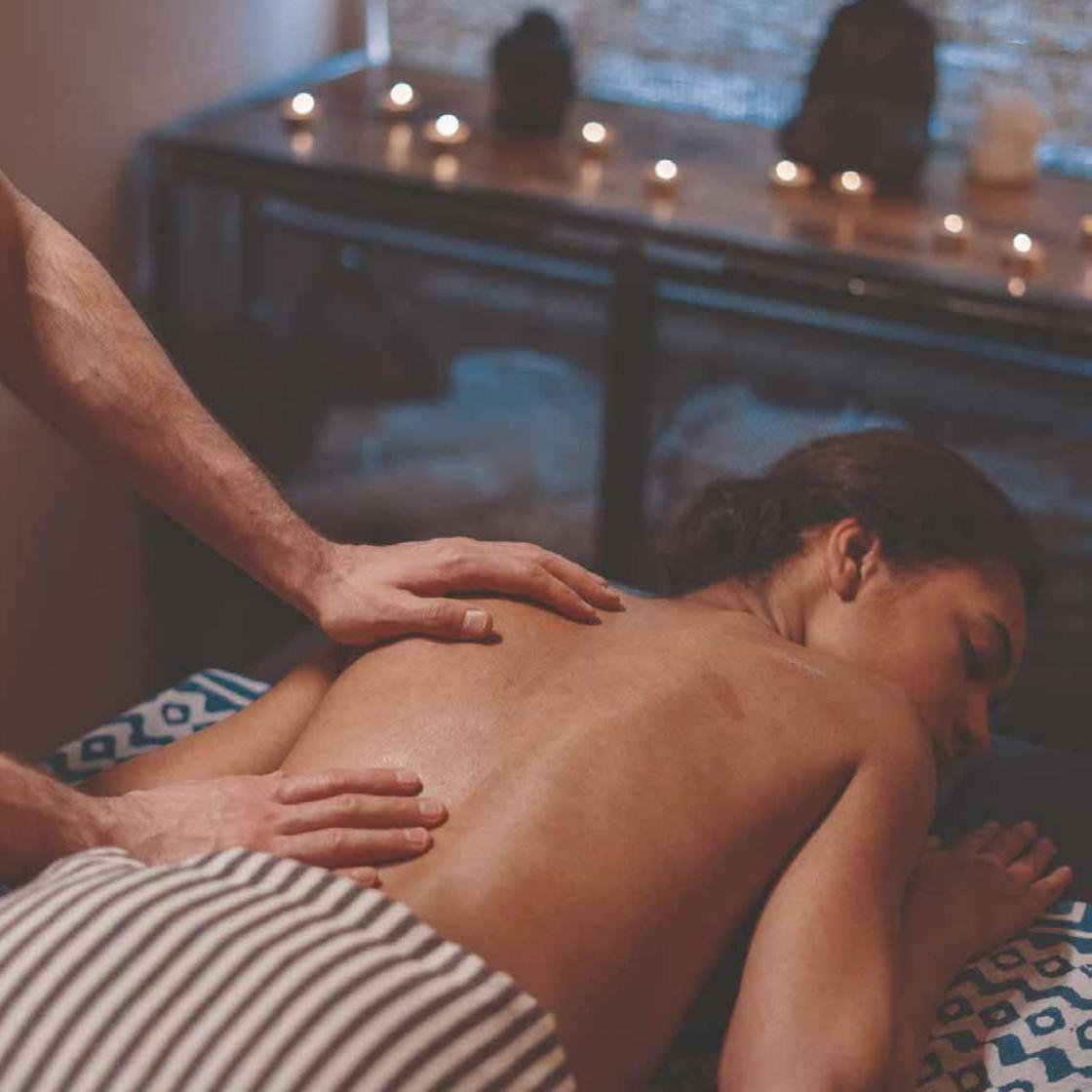
55 Minuten, 90 €

## *Dorn Breuss Massaggio*

### Una benedizione per il corpo, la mente e l'anima

L'effetto del massaggio Gentle Breuss nella zona della colonna vertebrale può essere paragonato a una spugna. Se un peso si trova su una spugna secca per un lungo periodo, diventa sottile come un disco. Se toglie il peso e lo mette in una pentola d'acqua, si impregna e si espande di nuovo, come accade con i dischi intervertebrali. L'olio Iperico massaggiato viene facilmente assorbito dai dischi che diventano quindi più spessi / si gonfiano, più morbidi ed elastici, permettendo così alle vertebre e alle articolazioni di essere riportate molto più facilmente al loro posto ideale con il metodo DORN in modo sensibile e impulsivo dopo questo massaggio.

55 minuti, 90 €



## *Individuelle Massage*

### **Ganz auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt, inklusive Beratungsgespräch**

Eine individuell auf abgestimmte Massage. Zu Beginn werden in einen kurzen Gespräch Ihre Anliegen und Bedürfnisse entgegengenommen und anschließend die auf sie abgestimmte Massage durchgeführt. Dabei lass ich verschiedene Elemente aus Meridiantherapie, Bindegewebsmassage, Osteopathie uvm. miteinfließen, um ein optimales Ergebnis zu erzielen. Diese Massage löst angestaute Blockaden und bringt Ihre Lebensenergie wieder ins fließen. Körper, Geist & Seele werden davon profitieren, Ihr Wohlbefinden wird gesteigert und Ihr gesamte Organismus findet wieder ins Gleichgewicht.

90 Minuten, 120 €

## *Massaggio individuale*

### **Completamente su misura per le Vostre esigenze, inclusa consulenza**

Un massaggio su misura. All'inizio, le vostre esigenze saranno discusse in una breve conversazione e poi verrà effettuato il massaggio su misura per le vostre esigenze. Uso vari elementi della terapia dei meridiani, del massaggio del tessuto connettivo, dell'osteopatia e molto altro. inclusi al fine di ottenere il miglior risultato possibile. Questo massaggio scioglie i blocchi repressi e fa scorrere di nuovo la tua energia vitale. Corpo, mente e anima ne trarranno beneficio, il benessere aumenterà e tutto l'organismo ritroverà il suo equilibrio.

90 minuti, 120 €



## HOTEL AVELINA

Hinterdorferweg 14 Via Hinterdorferweg  
I-39010 Hafling/Avelengo (BZ) | Südtirol/Alto Adige  
T +39 0473 279484 | F +39 0473 378570  
[info@hotel-avelina.com](mailto:info@hotel-avelina.com) | [www.hotel-avelina.com](http://www.hotel-avelina.com)