



MASSAGE-MENÜ

„Kümmere dich um deinen Körper,
er ist der einzige Ort, an dem du leben musst“ - *Jim Rohn*

Unser Masseur stellt sich so vor:

„Massieren bedeutet, die Emotionen und Probleme einer Person in den Griff zu bekommen, es bedeutet zu wissen, wie man nicht nur auf das hört, was uns verbal gesagt wird, sondern auch auf das, was der Körper uns übermittelt.“

Bei den Massagen werden BIO- und Naturöle verwendet.

Sollten Sie Unverträglichkeiten, Allergien, Krankheiten oder Operationen haben, teilen Sie uns dies bitte vorab mit.



ENTSPANNENDE MASSAGE

Ganzer Körper 50 Min. – Nur Füße 30 Min.
€ 70,00 - € 35,00

Die **Ganzkörper-Entspannungsmassage** wird am ganzen Körper durchgeführt, Gesicht eingeschlossen, mit langsamen und einhüllenden Bewegungen. Diese Massage hat die Funktion, die Entspannung anzuregen und das Bewusstsein für den eigenen Körper zu schärfen. Die entspannende **Fußmassage** hingegen ist ein Allheilmittel bei unzähligen Problemen, die nicht unbedingt mit den Extremitäten unseres Körpers zusammenhängen, und erinnert uns daran, dass der Fuß einer der sensorischsten Punkte unseres Körpers ist und die Energie ausstrahlt von der Fußsohle bis zum ganzen Körper.

GESICHTSMASSAGE

30 Min.
Gesichtscreme
€ 40,00

Die Gesichtsmassage hat eine **entgiftende Wirkung**,
Dadurch können Sie die im Laufe der Zeit angesammelten
Giftstoffe loswerden.

Durch die Stimulation der Dermis, die Kollagen, Elastin und
Hyaluronsäure enthält, hat die Gesichtsmassage eine tiefgreifende
belebende, tonisierende und Anti-Aging-Wirkung.



KOPFHAUT MASSAGE GESICHT-KOPF

40 Min.
Creme
45,00 €

Entspannende Massagetechnik, die gezielt auf Kopf, Kopfhaut,
Gesicht und Hals angewendet wird.

Perfekt, um Verspannungen zu lösen und **Müdigkeit aus dem Gesicht zu entfernen**. Darüber hinaus wird durch die Bewegungen der Finger und Fingerspitzen die Blutzirkulation aktiv gehalten, die für ein **schnelles und kräftiges Haarwachstum unerlässlich ist**.

VERBINDUNGSMASSAGE

50 Min.

€ 65,00

Bei der Bindegewebsmassage handelt es sich um eine Massageform, bei der durch gezielte Manipulationstechniken das **Bindegewebe erreicht und stimuliert wird.**

Die Bindegewebsmassage wird sowohl zur Behandlung verschiedener Hautunreinheiten als auch zur Behandlung von Muskel- und Gelenkbeschwerden eingesetzt.



LÖSENDE MASSAGE

50 Min.

€ 65,00

Die Entspannungsmassage ist eine Massageart, die auf Muskelkontrakturen einwirkt, um die betroffene Gelenke zu lockern und ihre **korrekte Beweglichkeit** wiederherzustellen.

SPORTMASSAGE

Vor oder nach dem Wintersport / Wettkampf *oder* Erhaltungssportmassage

50 Min.
€ 70,00

Geeignet für Skifahrer oder Wanderer und genau **richtig für Sportler**,
es kommen mehrere Techniken zum Einsatz.
Es gibt zwei Arten von Sportmassagen:

Vor dem Sport oder einem Wettkampf soll es aktivierend
und energiegeladen sein;

Nach dem Sport oder Wettkampf dient es der Entspannung und
Energiegewinnung und ist für diejenigen zu empfehlen, die ihre
körperliche Aktivität bereits beendet haben.

Die **Erhaltungssportmassage** ist die schwerste Technik der
Sportmassage, langsame und tiefe Bewegungen, geeignet für Zeiträume
außerhalb des Rennens/Wettkampfs während mehr oder weniger
intensivem Training.

DEEP TISSUE MASSAGE MYOFASZIAL

50 Min.
70,00 €

Bei der myofaszialen Massage werden verschiedene manuelle Techniken eingesetzt, darunter Ellbogen, Unterarme, Knöchel und Finger, um die Muskelfaszie und die strukturelle Aponeurose zu bearbeiten. Ihr Ziel ist es, den korrekten Fluss- und Spannungszustand der Muskeln und des sie umgebenden Bindegewebes wiederherzustellen.



PERSONALISIERTE MASSAGE AUF ANFRAGE

Von 30 Min.
Von € 40,00

Auf Wunsch ist eine individuell auf Ihre Bedürfnisse und Anforderungen abgestimmte Massage an einem der folgenden Körperteile möglich:
Beine, Rucken, Zervikal, Bauch

Die verwendeten Techniken und Art der Massage richten sich nach den Bedürfnissen des einzelnen Klienten:
Verbinde sie, Lymphdrainage, Einfach entspannen, Vertragsauflösung



STORNIERUNGSBEDINGUNGEN

Kostenlos innerhalb von 24 Stunden im Voraus, ansonsten wird der Gesamtpreis berechnet

Nicht nur Massagen...

**TIME TO TAKE CARE OF YOUR
WELL-BEING**

Um den Körper zu entspannen, muss man nicht damit beginnen, aber manchmal ist die Entspannung des Geistes genau der erste Schritt, um den Körper von Spannungen zu befreien.

Nachfolgend finden Sie unsere *Tipps* für eine **Verwöhnung** nicht nur des Körpers, sondern auch der **Seele**.



MINDFULLNESS-Praktiken und mentale und geschmackliche Reisen in die **Welt des Tees**, 100 % Bio- und BIO-Rohstoff, nachhaltig für unseren Planeten und direkt aus dem Osten importiert, ausgewählt von unserem Teesommelier.

DAS RITUAL VON SAUNA AUFGUSS



Der Dampfaufguss in der neuen **Evente Sauna** mit #latemarview, inspiriert von Nordeuropa, hat eine spirituelle Komponente namens „der Atem der Sauna“, die Teil der finnischen Kultur ist.

Unser **Aufgussmeister** wird versuchen, Ihnen durch die Dampfaufgüsse viele Vorteile zu verschaffen, darunter eine korrekte Durchblutung, die Beseitigung von Giftstoffen durch eine Tiefenreinigung der Haut, eine entspannende Wirkung auf die Muskeln und die Stärkung des Immunsystems.

Es werden ätherische **Öle natürlichen Ursprungs verwendet, BIO** und mit lokalen Produkten aus den Fassa- und Fleimstal hergestellt.

DAS REINIGUNGSRITUAL IN UNSEREM PRIVATE SPA OFURO - お風呂

Ein neues Wellness-Erlebnis: von Geist zu Körper, wo Sie sich in völliger Intimität umeinander kümmern können

Erleben Sie pure Harmonie: Unser **Ofuro Private Spa**, inspiriert von dem alten **japanischen Reinigungsritual**, das wir für Sie studiert haben, bietet einen Zufluchtsort, um Körper, Geist und Seele nach der **Zen-Philosophie** wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Entspannen Sie sich in Ihrem **privaten Außenbad im Ofuro-Stil mit einer Temperatur von 41°**, wo Sie nur die Natur vor sich haben, und entdecken Sie ein Wohlbefinden, das über das Körperliche hinausgeht und völlige Harmonie in Ihr Leben bringt. Primäres Wohlbefinden ist mentaler Natur: Es befreit den Geist von alltäglichen Spannungen, schenkt Klarheit und Gelassenheit. Dieser innere Frieden spiegelt sich im Körper wider, entspannt ihn vollkommen und verleiht ein Gefühl des vollkommenen körperlichen Wohlbefindens: eine harmonische Verbindung, die **Geist und Körper regeneriert** und Ihrem Tag Entspannung und Vitalität verleiht.

Sobald Sie die Schwelle des Private Spa überschreiten, werden Sie die unglaubliche Kraft der Einfachheit spüren und erkennen, dass es nur auf das Hier und Jetzt ankommt. Nur du und ich...

just you & the #latemarview!

Verschiedene Pakete ab 195,00 € für 2 Personen (2 Stunden) buchbar



***Neu!* WALDBADEN**

Eintauchen in den Wald oberhalb des Hotels *(auch im Winter)*

Das „Waldbaden“ ist eine in Japan entstandene Praxis mit dem Namen „Shinrin Yoku“, die in einigen fernöstlichen Ländern weit verbreitet ist und dort **eine große Rolle in der Präventivmedizin spielt**. Mehrere in Japan und Südkorea durchgeführte wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass einige flüchtige Substanzen, Bestandteile der ätherischen Öle verschiedener Baumarten, die auch in unserem Val di Fassa vorkommen, wenn sie in ausreichenden Dosen und über einen angemessenen Zeitraum eingeatmet werden, eine anhaltende Wirkung haben **physiologische Veränderungen im menschlichen Körper**, wie z. B. Reduzierung von Stress, Blutdruck, Stärkung des Immunsystems.

Der Spaziergang besteht aus einem **geführten Weg**, um **zu sich selbst zu finden** und **sich mit der Natur zu verbinden** und sich so von den zeitlichen und räumlichen Zwängen des Alltags zu lösen. Unsere Teesommelierin Gessica lässt Sie inmitten der Natur einen **feinen Blatttee aus dem Orient probieren**.

