

KÜGLER HOF



SPA MENU



MASSAGGI & TRATTAMENTI

MASSAGGIO CLASSICO CORPO INTERO

Il massaggio classico corpo intero è un trattamento piacevole che coinvolge l'intero corpo con diverse tecniche di massaggio come sfioramenti, impastamenti e pressioni. Favorisce la circolazione sanguigna, allevia le tensioni, riduce lo stress e induce un profondo rilassamento del corpo e della mente.

50 min.	95,00 €
80 min.	125,00 €

DEEP TISSUE MASSAGE

Il massaggio deep tissue è un trattamento intenso che agisce sugli strati più profondi dei muscoli. Aiuta a sciogliere le tensioni croniche, stimola la circolazione sanguigna e allevia i dolori. Particolarmente efficace per tensioni muscolari causate da stress o sforzi fisici.

20 min.	50,00 €
50 min.	100,00 €
80 min.	130,00 €

con olio di arnica + 10,00 €

L'olio di arnica ha proprietà anti-infiammatorie e analgesiche e favorisce la rigenerazione dopo uno sforzo fisico o in caso di infortuni.

MASSAGGIO SPORTIVO

Il massaggio sportivo è un trattamento mirato alle esigenze degli sportivi. Favorisce la circolazione, scioglie le tensioni muscolari, allevia il dolore muscolare e supporta il recupero dopo l'allenamento. Può anche essere utilizzato in modo preventivo per evitare infortuni e migliorare la flessibilità.

50 min.	110,00 €
80 min.	140,00 €

con olio di magnesio + 10,00 €

Il massaggio sportivo è un trattamento mirato alle esigenze degli sportivi. Favorisce la circolazione, scioglie le tensioni muscolari, allevia il dolore muscolare e supporta il recupero dopo l'allenamento. Può anche essere utilizzato in modo preventivo per evitare infortuni e migliorare la flessibilità.

RILASSAMENTO MIOFASCIALE PROFONDO

Questo trattamento delicato ma profondamente efficace scioglie le aderenze nel tessuto fasciale, migliora la mobilità e favorisce un rilassamento duraturo di corpo e mente. Ideale per la rigenerazione, il sollievo dal dolore e la riduzione dello stress.

50 min.	95,00 €
---------	---------

TRATTAMENTO DEI PUNTI TRIGGER

Il massaggio ai punti trigger è una tecnica che agisce su punti dolorosi e induriti nei muscoli. L'obiettivo è alleviare il dolore e rilassare la muscolatura.

20 min.	50,00 €
50 min.	110,00 €

MASSAGGIO ANTICELLULITE CON BASTONCINI DI BAMBÙ

Un massaggio modellante e profondo con bastoncini di bambù che stimola la circolazione sanguigna, attiva il flusso linfatico e migliora visibilmente l'aspetto della pelle. Favorisce la tonificazione dei tessuti, sostiene la disintossicazione e aiuta a ridurre la cellulite.

50 min.	100,00 €
---------	----------

LINFODRENAGGIO

Il linfodrenaggio è una tecnica di massaggio delicata che stimola il flusso linfatico, favorendo così la disintossicazione del corpo. Aiuta a eliminare i liquidi in eccesso, riduce i gonfiori e supporta il recupero.

50 min.	95,00 €
---------	---------

MASSAGGIO AROMATERAPEUTICO

Il massaggio aromaterapico combina l'effetto rilassante di un massaggio con oli essenziali scelti in base alle necessità. I profumi agiscono su corpo e mente, riducendo lo stress, favorendo il rilassamento e migliorando il benessere emotivo.

50 min.	95,00 €
80 min.	120,00 €

MASSAGGIO HOT STONE

Il massaggio aromaterapico combina l'effetto rilassante di un massaggio con oli essenziali scelti in base alle necessità. I profumi agiscono su corpo e mente, riducendo lo stress, favorendo il rilassamento e migliorando il benessere emotivo.

50 min.	95,00 €
80 min.	120,00 €

LOMI LOMI MASSAGE

Il massaggio Lomi Lomi è una tradizionale tecnica hawaiana che utilizza ampi movimenti fluidi. Favorisce un profondo rilassamento e offre una sensazione di leggerezza e armonia. Questo massaggio unisce corpo, mente e spirito, ed è ideale per ridurre lo stress e migliorare il benessere.

50 min.	100,00 €
---------	----------

MASSAGGIO PRENATALE

Il massaggio in gravidanza è un trattamento delicato e rilassante, appositamente pensato per le future mamme. Allevia tensioni a livello di schiena e collo, riduce il gonfiore e favorisce il benessere generale.

50 min.	90,00 €
---------	---------

MASSAGGIO VISO

Il massaggio viso stimola la circolazione della pelle, scioglie le tensioni facciali e potenzia l'efficacia dei trattamenti per la cura della pelle. Favorisce il rilassamento, migliora l'incarnato e dona una sensazione di freschezza e distensione.

30 min.	60,00 €
---------	---------

MASSAGGIO CRANIOSACRALE

Il massaggio craniosacrale è un trattamento delicato che stimola il sistema craniosacrale, composto dal cervello e dal midollo spinale. Con tocchi leggeri, viene attivato il flusso energetico nel corpo, alleviando tensioni e favorendo l'autoguarigione. Aiuta a ridurre stress e dolore, migliorando il benessere generale.

20 min.	50,00 €
---------	---------

RIFLESSOLOGIA PLANTARE

La riflessologia plantare è una tecnica terapeutica che agisce su punti specifici dei piedi, collegati a vari organi e zone del corpo. Stimolando queste aree, si favorisce la circolazione, si aumenta il benessere e si attivano le capacità di autoguarigione del corpo.

20 min.	50,00 €
---------	---------

TAPING

Il taping è una tecnica che consiste nell'applicare strisce elastiche sulla pelle per stabilizzare muscoli, articolazioni e legamenti. Favorisce la guarigione, allevia il dolore e migliora la mobilità senza limitare i movimenti. Viene spesso utilizzato per infortuni sportivi o disturbi muscolari.

20 min.	20,00 - 50,00 €
---------	-----------------

Se non può partecipare a un appuntamento prenotato, la preghiamo di annullare almeno 24 ore prima dell'orario previsto. In caso contrario, saremo costretti ad addebitare comunque il trattamento.



RITUALE VENIK NEL BOSCO

Un rituale tradizionale della cultura russa della Banja con fasci di rami (Venik) che, attraverso delicati colpi e sfioramenti, stimolano la circolazione sanguigna, rilassano i muscoli e rivitalizzano corpo e mente. Particolarmente benefico dopo la sauna.

50 min.	95,00 €
80 min.	135,00 €

SPAZZOLATURA A SECCO & MASSAGGIO OUTDOOR

Delicata spazzolatura a secco per stimolare la circolazione, seguita da un massaggio con oli benefici alla salvia e lavanda. Il trattamento si conclude con un leggero tapping alle erbe, una delicata percussione del corpo che intensifica il rilassamento e lascia una piacevole sensazione di pelle tonificata e rivitalizzata.

50 min.	90,00 €
---------	---------

ALPINE GLOW RITUAL

Il trattamento inizia con un delicato peeling corpo a base di sale ed erbe che leviga e rivitalizza la pelle. Segue un massaggio nutriente con oli per il rilassamento dei muscoli e della mente. Il rituale si conclude con un massaggio viso che stimola la circolazione e dona luminosità alla pelle.

80 min.	145,00 €
---------	----------

INFO & SPA ETIQUETTE

ABBIAMO CREATO UN'AREA DI BENESSERE E TRANQUILLITÀ DOVE POTRETE RILASSARVI IN UN'ATMOSFERA PIACEVOLE.

Nel nostro reparto saune vi aspettano una sauna finlandese, una sauna bio, una sauna al fieno e una cabina ad infrarossi, completata da un percorso Kneipp e una vasca idromassaggio.

Le saune sono accese tutti i giorni dalle 15:00, mentre nei giorni di pioggia già dalle 13:00.

La zona relax invita a rilassarsi su comodi lettini, con libri e riviste e la consueta vista spettacolare.

Nel nostro grande prato prendisole si trova la nostra piscina riscaldata con vista su Merano e sulle montagne circostanti.

NOVITÀ DI QUEST'ANNO: direttamente accanto al laghetto vi aspetta la nostra sauna finlandese all'aperto. Per il perfetto raffreddamento è disponibile subito accanto una rinfrescante vasca di immersione in acqua fredda.

Inoltre, c'è un nuovo spazio per massaggi all'aperto nel padiglione. L'atmosfera tranquilla, accompagnata dal cinguettio degli uccelli e dall'aria fresca, garantisce un relax speciale.

La nostra massaggiatrice Anamaria è una terapeuta del massaggio certificata e allenatrice sportiva ed è presente in struttura da martedì a sabato. Al mattino accompagna il programma di attività fisica, mentre nel pomeriggio è disponibile per massaggi dalle ore 15:00 alle 19:00. Su richiesta sono volentieri possibili anche appuntamenti aggiuntivi.

Oltre alle attività di gruppo, è possibile prenotare Anamaria anche per una sessione privata.



WEEKLY PROGRAM

MARTEDÌ

08:30 - 09:30

15:00 - 19:00

PILATES

MASSAGGI & TRATTAMENTI

MERCOLEDÌ

08:30 - 09:30

15:00 - 19:00

YOGA

MASSAGGI & TRATTAMENTI

GIOVEDÌ

08:30 - 09:30

15:00 - 19:00

PILATES

MASSAGGI & TRATTAMENTI

VENERDÌ

08:30 - 09:30

15:00 - 19:00

YOGA

MASSAGGI & TRATTAMENTI

SABATO

08:30 - 09:30

15:00 - 19:00

PILATES

MASSAGGI & TRATTAMENTI