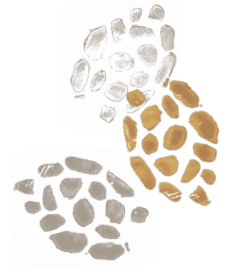


# DAS BESONDERE *Verwöhnprogramm*

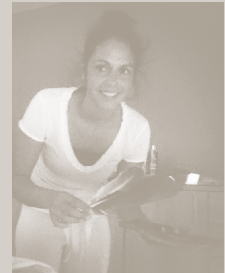


Wie überall im Friedrich, bieten wir auch in unserer neuen Spa das Besondere: Entspannungs-Genuss mit einzigartigen und achtsam gewählten Wellness-Anwendungen, Ritualen und Massagen. Wir haben ein ganzheitlich wohltuendes Programm ausgearbeitet, das Körper und Seele gleichermaßen berührt.

Du und die Entspannung. Auf viele wohltuende und genussvolle Momente der besonderen Art im Friedrich!

**Ich freue mich darauf,  
dich zu berühren und dich  
auf deinem Weg zu mehr  
Achtsamkeit und tiefer  
Wahrnehmung zu begleiten!**

*Barbara mit Team*



## ÖFFNUNGSZEITEN

### POOLBEREICH

Unser neuer, ganzjährig beheizter **LOW MARINE Outdoor Infinity Pool** kann gerne **ab 07:30 Uhr** genutzt werden. Das Wasser wird mit einem speziellen Salz-Elektrolyse-Verfahren ohne Zugabe von Chlor aufbereitet und gereinigt. Die dadurch erreichte ausgezeichnete Wasserqualität ist wissenschaftlich bestätigt.

### SAUNAWELT

**Finnische Panoramasauna ALTA, Dampfbad, Infrarot-Kabine täglich geöffnet  
von 13:00 bis 19:00 Uhr**

## SPA-ETIKETTE

### STILLE IST WERTVOLL

Unser Wellnessbereich ist ein Ort der Erholung und der Ruhe. Bitte unterstütze uns dabei, die Stille zu wahren, indem du deinem Smartphone eine Auszeit gönnst und dich im Flüster-ton unterhältst.

**Kinder und Jugendliche unter 14 Jahren haben keinen Zutritt in die Sauna ALTA und den Panorama-Ruheraum.**

Die Sauna kann gerne nackt genutzt werden, aber bitte vergiss nicht, beim Saunieren ein Handtuch unter deinen gesamten Körper zu legen. Nutzung des Pools bitte nur in Badekleidung. Unserer Umwelt zuliebe gehen wir sparsam mit frischen Handtüchern um. Danke für deine Unterstützung dabei. Das Reservieren der Liegen ist nicht erlaubt.

### RECHTZEITIG RESERVIEREN

Katja steht jederzeit gerne für Terminvereinbarungen und Beratungsgespräche zur Verfügung. Um auf persönliche Behandlungswünsche eingehen zu können, bitten wir um frühzeitige Anmeldung.

**NEU:** Bei unserem SPA-Shop, direkt am Eingang zum Pool, findest du eine Box, in der du deine Terminwünsche und Anliegen oder Fragen zu unseren Produkten jederzeit deponieren kannst. Wir kommen dann auf dich zu.

### KLEIDUNG

Bitte komm 5-10 Minuten VOR deiner gebuchten Behandlung im Bademantel, ohne Schmuck und Wertgegenstände zu unserem SPA-Shop, direkt am Eingang zum Pool. Dort wirst du von uns abgeholt. Gerne stellen wir Einwegslips für die Massagen zur Verfügung.

### GESUNDHEIT und SCHWANGERSCHAFT

Bitte informiere uns bei der Buchung einer Behandlung über gesundheitliche Beschwerden, Krankheiten oder deine Schwangerschaft.

### STORNIERUNG der BEHANDLUNG

Eventuelle Absagen von gebuchten Terminen sollten uns 24 Stunden vorher mitgeteilt werden. Bei kurzfristiger Absage und/oder Verspätung müssen wir den vollen Behandlungspreis berechnen.

### BEZAHLUNG

Im Normalfall wird deine Behandlung ganz einfach mit auf die Hotelrechnung gesetzt.

# exklusiv SILBERQUARZIT®

NATÜRLICH\_REGIONAL\_NACHHALTIG

Deine persönliche Erfahrung zurück zum Ursprung, zurück zu dir selbst.

SilberQuarzit® bietet dir einen Weg aus dem stressigen Alltag und dem Druck unserer Gesellschaft. Das weltweit einzigartige Gestein Silberquarzit aus Südtirol ist als wissenschaftlich attestierte Heilerde ausgezeichnet. In der Kombination mit speziell entwickelten Entschleunigungstechniken aktiviert es die Selbstheilungskräfte deines Körpers.

Alle SilberQuarzit® Experiences sind nach dem naturheilkundlichen Wissensschatz der Traditionellen Europäischen Medizin konzipiert. Zur heilenden Kraft des Silberquarzits kommen regionale, handgepflückte Wildkräuter dazu. Ziel ist es, dein Immunsystem zu stärken und den Ausstoß von Stresshormonen zu reduzieren. Das Ergebnis: Dein Parasympathikus wird aktiviert und das Vegetative Nervensystem somit entlastet. Du entspannst deine Muskeln, atmest tiefer und dein Denken wird immer klarer.

Wer sich für SilberQuarzit entscheidet, entscheidet sich für sich selbst.



SILBERQUARZIT  
experience

## URSTEIN-RITUAL

DEIN PERSÖNLICHES  
TRANSFORMATIONSRIITUAL



Das Ursteinritual ist ein sehr individuelles Erlebnis für Körper, Geist und Seele. Ein Erlebnis, das dazu dient, dein Bewusstsein zu stärken und dir neue Kraft zu schenken. Das Zusammenwirken von Silberquarzit, Wildkräuteressenzen und einem meditativen Räucheritual beruhigen das Nervensystem und erleichtern das Loslassen. Die Reise ins Innere deines Selbst beruhigt und entspannt auf allen Ebenen. Aggressive Stressmuster werden reduziert und dein Immunsystem gestärkt.

105 Minuten: Euro 236,00

## REINIGUNGSRIITUAL

DEIN MOMENT DES LOSLASSENS  
UND DER TIEFENREINIGUNG



Als ganzheitliches Reinigungsritual nach der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde, wirkt diese Experience nachhaltig auf deinen Körper: durch Anregung des Stoffwechsels – und auf deine Seele: durch energetische Reinigung und die Kraft für neue Vorhaben. Es duftet nach Lärchenharz und hochalpinem Bergwacholder. Begleitende Ursteingesänge und eine Räucherung versetzen dich in den nötigen meditativen Zustand.

105 Minuten: Euro 236,00



## URKRAFT RÜCKEN

VERSPANNUNGEN UND ANGESTAUTES  
HINTER SICH LASSEN



Bei der Experience **Urkraft Rücken** gilt alle Aufmerksamkeit der Kraft deiner Wirbelsäule und dem damit verbundenen Meridiansystem. Geistige Staus und muskuläre Verspannungen, meist verursacht durch „Altlasten“, lösen sich auf und du findest zurück zur Leichtigkeit. Kräftige Druckgriffe und entgiftende Wickel schenken deinem Körper neue Energie. Die Kristalle vom weißen Silberquarzit haben zusätzlich einen basischen Effekt und können daher Giftstoffe binden.

**\_75 Minuten:** Euro 190,00

*Pssst!* Die Betten in unseren Suiten sind aus Mondholz! Und auch in unserer Sauna ALTA und unserem neuen Panorama-Ruheraum findest du das wunderbare Holz wieder!



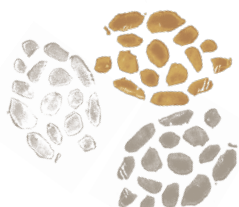
## DETOX-PEELING

DIE EFFIZIENTE BEFREIUNG VON  
ALTEN SÄUREEINLAGERUNGEN



Ungünstige Ernährungsweisen führen dauerhaft zu höheren Säureablagerungen in unserem Bindegewebe. Für einen fitten Körper müssen wir also zusätzlich zum Sport auch Fetteinlagerungen und Giftstoffe loswerden. Der hohe Siliziumanteil im Silberquarzit wirkt bei diesem Ganzkörperpeeling stark entsäuernd auf das Bindegewebe. Durch kräftige Griffe wird unsere Durchblutung anregt und die Haut gestrafft und der Körper modelliert.

**\_25 Minuten:** Euro 72,00



## MINERAL SPORT DETOX

DEIN MOMENT DER ENTGIFTUNG  
FÜR NEUE LEBENSENERGIE



Die einzigartige Heilerde aus dem Pfitschtal mit sehr hohem Siliziumanteil hat eine wissenschaftlich nachgewiesene entsäuernde Wirkung auf deine Muskeln und dein Bindegewebe. Warme Wildkräuterkissen auf Leber und Nieren aktivieren den Stoffwechsel und regenerieren deinen Körper. Dieses basische Entsäuerungerlebnis wirkt auch für den Geist und die Seele befreiend und schenkt dir viel Kraft und Motivation für deine Taten.

- \_ Bergwacholderräucherung, anregende Wildkräuter-Pads
- \_ Aktivierung des inneren Alchimisten
- \_ kräftige, gezielte Fuß- und Wadenmassage mit Peelingeffekt
- \_ Entsäuerung mit wertvoller Silberquarzit® Heilerde
- \_ Remineralisierung des Körpers

**\_80 Minuten** Entsäuerung Füße-Geist-Seele: Euro 175,00

# klassische MASSAGEN & ANWENDUNGEN

ANFASSEN IST SIMPEL, BERÜHREN IST KUNST

## DIE SCHNELLE

TEILKÖRPERMASSAGE

Du entscheidest: Rücken, Fußmassage, Beinmassage oder Gesichts- und Kopfmassage

**\_25 Minuten:** Euro 47,00

## DIE VOLLSTÄNDIGE

GANZKÖRPERMASSAGE

**\_50 Minuten:** Euro 65,00

## TREHS® – MONDHOLZ (ZIRBE)

ENTSPANNEND

Sanfte Massagegriffe mit lymphstimulierender Technik in Kombination mit der Kraft des wertvollen ätherischen Öls der Zirbe. Diese Massage hilft dir dabei, zu entspannen und loszulassen.

**\_25 Minuten** Teilmassage: Euro 47,00

**\_50 Minuten** Ganzkörpermassage: Euro 65,00

## TREHS® – LATSCHENÖL

ANREGEND

Muskellockerung mit gekonnten Griffen. Ideal nach sportlicher Aktivität zur Entspannung und Lockerung der Muskulatur. Die Essenz des aus dem im Sarntal in Südtirol gewonnenen Latschenkieferöl in Kombination mit einer anregenden Massage sorgt für geistiges und körperliches Wohlbefinden.

**\_25 Minuten** Teilmassage: Euro 47,00

**\_50 Minuten** Ganzkörper: Euro 65,00

## HOT STONE MASSAGE

VITALISIEREND

Von der Energie der warmen Steine zur Harmonie für Körper und Geist. Für physisches, seelisches Wohlbefinden und die Aktivierung körpereigener Energiequellen.

**\_50 Minuten:** Euro 70,00

## FRIEDRICH'S RÜCKEN-MASSAGE

DAS ANSPRUCHSVOLLE RÜCKENPROGRAMM

Eine Kombination aus alpiner Tradition und erprobten Techniken antiker Kulturen bringen Körper und Geist in Einklang. Die Resonanz-DORSALIS Massage löst Verspannungen der Rückenmuskulatur und verbessert die Dynamik der Wirbelsäule. Diese Anwendung verschafft Wohlbefinden und Entspannung für den gestressten Rücken, sie hilft Haltung zu bewahren und schenkt uns Schönheit und Ausstrahlung.

**\_50 Minuten:** Euro 65,00

## FRIEDRICH'S BEIN-MASSAGE

LYMPHSTIMULIEREND

Eine Massage mit speziellem Massagehandschuh, ausgesuchten Essenzen und anschließender Beinmassage. Für zusätzliche Entlastung sorgen entstauende Wickel. Ideal bei müden Beinen und gegen Wassereinlagerungen.

**\_50 Minuten** ohne Wickel: Euro 65,00

**\_80 Minuten** mit Wickel: Euro 95,00

## BERGKRÄUTER-STEMPELMASSAGE

WÄRMEND UND WOHLTUEND

Klassische Massage in Kombination mit der Heilwirkung heimischer Bergkräuter. Die Wirkstoffe werden durch Wärme gelöst und können sich während der Massage entfalten. Die Wirkweisen der Kräuter sind dabei vielseitig. Die Inhalation von gelösten Aromen kann die Luftwege befreien, Kräuterstempel haben eine antiseptische und antitoxische Wirkung. Klopf- und Streichbewegungen lockern die Muskulatur schenken tiefgehende Entspannung.

**\_25 Minuten:** Euro 40,00

**\_50 Minuten:** Euro 67,00

### KIDS BEAUTY (BIS 15 JAHRE)

DUFTENDE AROMA MASSAGE FÜR MÄDCHEN

**25 Minuten:** Euro 39,00

SPORT-MASSAGE FÜR JUNGS

**25 Minuten:** Euro 39,00

# streichelzarte KÖRPERPFLEGE

IM ZEICHEN DER NATURKRAFT

## BERGSALZ AROMA-PEELING

INTENSIV

Durch das Bergsalz wird die Haut mit wertvollen Mineralstoffen versorgt. Das Ergebnis: eine samtweiche Haut, die deinen individuellen Bedürfnissen entspricht.

**\_25 Minuten:** Euro 35,00

## TREHS® – LATSCHEN-PEELING

SANFT

**\_25 Minuten:** Euro 35,00

## TREHS® – NESTL

SÜDTIROLER LATSCHEN UND MONDHOLZ

Latschenkiefer-Ganzkörperpeeling mit anschließender hautverwöhnender und feuchtigkeitsspendender Ganzkörperpackung aus Mondholz, das eine entspannende Wirkung auf den Kreislauf hat.

**\_50 Minuten:** Euro 85,00

## MANIKÜRE

**\_ohne Lack:** Euro 56,00 **\_mit Lack:** Euro 66,00

## PEDIKÜRE

**\_ohne Lack:** Euro 56,00 **\_mit Lack:** Euro 66,00

## HAARFREI

**\_halbes Bein:** Euro 37,00

**\_ganzes Bein:** Euro 49,00

**\_Leiste:** Euro 19,00

**\_Achseln:** Euro 19,00

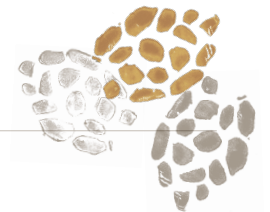
**\_Arme:** Euro 30,00

**\_Rücken:** Euro 34,00

**\_Brust:** Euro 34,00

**\_Oberlippe:** Euro 15,00

**\_Gesamtdepilation:** Euro 65,00



## DR. BARBARA BOOS

NATURKOSMETIK & GESICHTSPFLEGE

## DR. BOOS® – DIE KLASSISCHE

TIEFENREINIGUNG | LOTION | WASCHUNG nach Kneipp  
MASSAGE von Gesicht, Hals, Dekolleté und Schulter  
NATUR-PEELING | PACKUNG | FLUIDUM  
abschließende PFLEGE

**\_50 Minuten:** Euro 80,00

## DR. BOOS® – DIE CHARMANTE

TIEFENREINIGUNG | LOTION | WASCHUNG nach Kneipp  
große MASSAGE von Gesicht, Hals, Dekolleté, Schulter  
NATUR-PEELING | PACKUNG | FLUIDUM | PFLEGE  
Meersalz-HANDPEELING, HANDMASSAGE mit Sanddorn-  
Creme Packung

**90 Minuten:** Euro 100,00

## SCHÖNE AUGEN

AUGENBRAUEN UND WIMPERN

**\_Augenbrauenkorrektur:** Euro 10,00

**\_Augenbrauen färben:** Euro 18,00

**\_Wimpern färben:** Euro 20,00

**\_Gesamtpaket:** Euro 35,00



# Ganzheitliches WOHLBEFINDEN

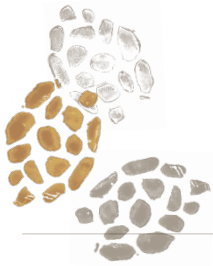
EXTERNE EXPERTEN FÜR DICH IM FRIEDRICH

## YOGA

MIT STEPHANIE GRUBER

Ich freue mich sehr, einmal pro Woche morgens zur gemeinsamen Yoga-Stunde im Friedrich zu sein und komme sehr gerne auch zu einer privaten Stunde.

Vormerkungen für Morgen-Yoga oder eine private Stunde gern bei Katja an der Rezeption!



## INNERE TRANSFORMATION

MIT DORIS LOMI KASERER

Ich bin seit über 20 Jahren in den Bereichen Bewusstseinsstärkung und energetischer Heilarbeit tätig und als Referentin für Seminare und Vorträge unterwegs. Meine Schwerpunkte: Stärkung des Selbstvertrauens, Transformation von hinderlichen Glaubenssätzen, Stärkung der Schöpferkraft, Loslösen von Blockaden und Fremdeinflüssen, Trauma-Auflösung, Chakrenarbeit, Raumoptimierung durch feinstoffliches Feng Shui, Access Bars®-Seminare Einzelsitzungen, numerologische Profilanalyse, Selbstbehauptung für Kinder und Jugendliche, Konfliktlösung für Eltern und Paare.

\_Termine immer MITTWOCHS

\_Anmeldung bei Katja

\_Bezahlung bei Doris, in bar

## YOGA-ROUTINE AM MORGEN

EINMAL PRO WOCHE (WIRD MITGETEILT)

Lass dich ganz früh am Morgen mitnehmen auf eine Reise, die Körper, Geist und Seele verbindet. Yoga wirkt besonders entspannend, wohltuend und aktivierend.

**Ankündigung jeweils am Vortag in der Morgenpost!**

\_Uhrzeit: 08:00 - ca. 09:00 Uhr

\_Treffpunkt: am SPA-Shop (Eingang zum Poolbereich)

\_Beitrag: Euro 15,00

Bequeme Kleidung ist sehr empfohlen.

PRIVATE YOGASTUNDE AM MORGEN

\_60 Minuten: Euro 108,00

## ACCESS BARS®-SITZUNG

ENTSPANNUNG & WOHLBEFINDEN

Die Bars sind 32 Punkte am Kopf, in denen deine Gedanken, Glaubensmuster, Bewertungen, Emotionen und Blockaden zu den verschiedensten Themen gespeichert sind. Durch die sanfte Berührung dieser Punkte werden Energiebahnen aktiviert und die Blockaden lösen sich mit erstaunlicher Leichtigkeit auf. Sehr wohltuend bei Anspannung, Stress, Depression, Ängsten und Kopfschmerzen oder einfach nur zum tiefen Entspannen.

\_60 Minuten, bekleidet im Liegen: Euro 170,00

## KÖRPER-FENG-SHUI

FÜR MEHR WOHLBEFINDEN UND STABILITÄT

Wenn Altlasten, Fremdenergien oder vergangene Ereignisse noch in unserem Feld sind, kann dies zu körperlichen und psychischen Beeinträchtigungen und Beschwerden führen. Durch das Loslassen dieser Belastungen wird Raum für Neues frei, für die Erfahrung von Stabilität, inneren Frieden und Ausrichtung.

\_60 Minuten, bekleidet im Sitzen: Euro 170,00

# Ganzheitliches WOHLBEFINDEN

EXTERNE EXPERTEN FÜR DICH IM FRIEDRICH

## RESILIENZ-TRAINING

MIT BARBARA ZISSER

Als Beraterin, Coach und Trainerin begleite ich dich auf deinem Weg zu mehr Gelassenheit, Zuversicht und Lebensfreude. Dich zu inspirieren, du selbst zu sein und dich authentisch zu zeigen, das ist meine Passion. Lass uns gemeinsam deinen Selbstwert und die eigenen Ressourcen für ein powervolles und zufriedenes Leben erkennen. Mein Heranwachsen im elterlichen Hotelbetrieb hat mir schon als junge Frau den Blick und die Liebe auf den Menschen eröffnet, ganzheitlich und individuell. Ich sehe mich als Unterstützerin und Mutmacherin und lade dich ein, selbstverantwortlich, optimistisch und mit Begeisterung dein Leben selbst zu steuern und mit einem Lächeln im Gesicht auf das Geschaffte zurückzublicken. In meinem Training lernst du, eine gesunde Balance zwischen Anspannung und Entspannung in deinen Alltag zu verankern, frei und selbstverantwortlich zu denken und zu handeln.

## COACHING

RESILIENZ IM ALLTAG

Nimm dir Zeit und Raum für deinen Weg zu mehr Gelassenheit und Leichtigkeit und komm mit mir auf eine Coaching-Wanderung zu mehr Fülle, Mut und inneren Wachstum.

\_Halbtags-Coaching: Euro 300,00

\_Ganztags-Coaching: Euro 500,00

\_Anmeldung: bei Katja an der Rezeption

### BIST DU BEREIT, DICH AUF NEUES EINZULASSEN?

Einen Schritt weiter zu gehen? Hinzuschauen und zu spüren, was für dich möglich sein kann? Bist du bereit, genauer hinzuschauen – oder besser noch: hinzufühlen? Dann nutze das einzigartige Angebot unserer Experten im

Friedrich – vom Yoga über energetische Heilarbeit bis hin zum Resilienz-Training und Life-Coaching sind hier die verschiedensten Disziplinen vertreten. Nutze deinen Urlaub für die Entwicklung deines Selbst!



Stephanie Gruber



Doris Lemi Kaserer



Barbara Zisser

# Wellness PAKETE

FÜR DICH ZUSAMMENGESTELLT

## RESILIENZ & RELAX

ENTSPANNUNG UND WIDERSTANDSKRAFT

1 SilberQuarzit® Urstein Ritual  
½ Tag mit unserer Resilienz-Trainerin Barbara Zisser

Paket: Euro 510,00 (statt 536,00)

## PFIATI MUSKELKATER

RUNDUM-RECHARGE FÜR AKTIVE

1 Friedrich Rückenmassage - 50 Min.  
1 Mineral Sport Detox - 50 Min.  
1 klassische Massage für beanspruchte Beine - 50 Min.

Paket: Euro 295,00 (statt 305,00)

## Spa SHOP

AUSGEWÄHLTE PFLEGE-PRODUKTE FÜR ZUHAUSE

### TREHS®

Ätherisches Öl, Latsche oder Mondholz: Euro 14,00  
Body & Hair: Euro 11,00  
Bodylotion: Euro 20,00  
Peeling: Euro 21,00  
Sportcreme: Euro 22,00  
Clean Hands: Euro 11,00

### VITALIS D<sup>R</sup> JOSEPH®

Beingel: Euro 18,00  
Arnika-Johanniskraut-Salbe: Euro 19,50  
Hand-Serum Midnight Recovery: Euro 34,00  
Mask-Spray: Euro 14,00  
Massage-Kupferhandschuh: Euro 15,90  
Raumdüfte Südtirol Frangrance: Euro 29,50

### NATURKRAFT

Zirbensäckchen: Euro 3,00  
Zirbenkissen: Euro 40,00  
Schafwollkissen: Euro 19,00

### ZERO-WASTE

Green Grace Body Wash, 60 g: Euro 19,50  
Radiant Rose Shampoo & Conditioner, 60 g: Euro 19,50  
White Pearl Hand Wash, 60 g: Euro 19,50

### SILBERQUARZIT®

Blütenessenzen: Euro 68,00  
Wacholderöl: Euro 64,00  
Lavendelöl: Euro 54,00  
Lärchernharzbalsam: Euro 36,00  
Seife: Euro 58,00  
Silberquarzit Karaffe komplett: Euro 139,00  
Silberquarzit Stab: Euro 59,90  
Trinkflasche: Euro 118,00  
Ursteintee: Euro 26,00  
Badetuch: Euro 118,00  
Energiestein hell | dunkel: Euro 98,00  
Silberquarzit Schmuck: an der Rezeption

### DETOX

Shower-Gel: Euro 39,50  
Bodylotion: Euro 43,50  
Bodypeeling: Euro 47,50  
Badesalz: Euro 49,50  
Air-Spray: Euro 49,00

### ZUM RÄUCHERN

Räucherspäne: Euro 35,40  
Bergwacholder: Euro 56,00  
Lärchenharz: Euro 78,00  
Räucherset komplett mit Platte und Feder: Euro 298,00