COCCOLE
di benessere

È una caratteristica del Friedrich: siamo sempre alla ricerca del particolare. Ed è così anche nella nostra nuova spa: un paradiso di puro relax, con trattamenti, rituali e massaggi scelti con attenzione e cura e basati sul benessere olistico, capace di toccare in egual modo e misura il corpo, l'anima e la mente.

Tu e il tuo relax. Che il tuo soggiorno al Friedrich possa regalarti tanti bei momenti di distensione e piacere!

Sarò felice di „toccarti" e accompagnarti nel tuo percorso verso una maggiore consapevolezza e una profonda percezione...

Barbara con team

ORARI DI APERTURA

LA PISCINA

La nostra nuova **LOW MARINE outdoor infinity pool** riscaldata tutto l'anno è a tua disposizione **dalle 7:30** del mattino. Fedeli al nostro principio di sostenibilità, abbiamo limitato gli orari di apertura durante l'inverno: **7:30-9:30** nonché nel pomeriggio **dalle ore 13:00**. A richiesta saremo lieti di aprire la piscina anche al di fuori di tali orari. L'acqua viene trattata e purificata con un metodo di elettrolisi salina senza aggiunta di cloro.

MONDO SAUNE

Sauna finlandese panoramica, bagno turco, cabina a raggi infrarossi e zone relax su due piani
aperto tutti i giorni: ore 13:00-19:00

ETICHETTA SPA

IL SILENZIO È PREZIOSO

Il nostro reparto spa è un luogo votato alla quiete e al relax. Per questo ti chiediamo gentilmente di rispettare il silenzio spegnendo il tuo cellulare e parlando sottovoce.
I bambini e ragazzi sotto i 14 anni non possono accedere alla sauna ALTA e alla saletta relax panoramica.
In sauna si entra tranquillamente nudi, ma bisogna sempre sedersi su un asciugamano per evitare il contatto diretto con la panca. Alla piscina invece si accede solo in costume. Nel rispetto del nostro ambiente utilizziamo gli asciugamani con parsimonia. Grazie per il tuo contributo. Non è consentito prenotare lettini.

PRENOTARE IN TEMPO

Katja è a tua disposizione per consulenze e appuntamenti. Ti chiediamo gentilmente di prenotare i tuoi trattamenti per tempo in modo da poter soddisfare le tue esigenze.

NOVITÀ: presso il nostro SPA-Shop, all'entrata della piscina, trovi una cassetta dove potrai depositare in qualunque momento i tuoi appuntamenti desiderati, richieste e/o domande sui nostri prodotti. Sarà nostra cura metterci in contatto con te.

KLEIDUNG

Presentati al nostro **Spa-Shop** (all'entrata della piscina) 5-10 minuti prima del tuo appuntamento in accappatoio e senza gioielli e valori. Ti verremo a prendere. Per i massaggi mettiamo a disposizione mutandine usa e getta.

SALUTE e GRAVIDANZA

Quando prenoti un trattamento, ricordati di informarci su eventuali problemi di salute, malattie o gravidanza.

DISDETTA DEL TRATTAMENTO

Ti preghiamo di comunicarci un'eventuale disdetta almeno 24 ore in anticipo. In caso di disdetta a breve termine o ritardo, mettiamo in conto l'intero costo del trattamento.

PAGAMENTO

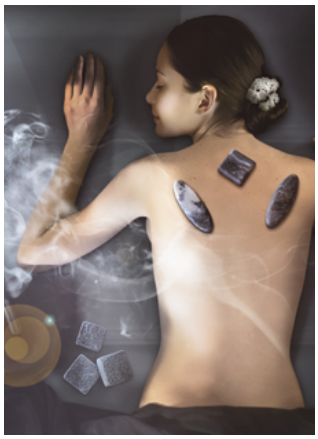
Di norma addebitiamo il tuo trattamento sul tuo conto d'albergo.

rilassarsi al friedrich CHARMEHOTEL

SILBERQUARZIT® *Experience*

NATURALE_REGIONALE_SOSTENIBILE

Riscopri la tua vera essenza, torna a te stesso, dai il via alla tua rinascita personale.



SILBERQUARZIT
experience

SilberQuarzit® ti aiuta ad alleviare lo stress della quotidianità e la pressione della nostra società. L'esclusiva quarzite argentea dell'Alto Adige è riconosciuta come minerale curativo scientificamente certificato. La sua applicazione, combinata con tecniche di rilassamento e decelerazione appositamente sviluppate, attiva i poteri di autoguarigione del tuo corpo. Tutte le Experiences sono state concepite in accordo alle conoscenze naturopatiche della medicina tradizionale europea. Le erbe selvatiche utilizzate durante l'Experience, vengono raccolte manualmente in Alto Adige e aumentano il potere curativo della quarzite argentea. I benefici principali di queste Experiences afferiscono al rafforzamento del sistema immunitario e al rilascio di ossitocina e serotonina, conosciuti per essere gli ormoni della felicitá. Un ulteriore beneficio si ritrova nell'attivazione del sistema parasimpatico, con conseguente riduzione dello stress a carico del sistema nervoso autonomo. Rilassa i muscoli, respira profondamente e i tuoi pensieri diventeranno sempre più chiari. Scegli te stesso, scegli SilberQuarzit®.

RITUALE PRIMORDIALE

TRASFORMAZIONE INDIVIDUALE

Il Rituale Primordiale è un'esperienza individuale per corpo, mente e anima, che serve a rafforzare la consapevolezza di sé e dare nuova forza. La combinazione di quarzite argentea, essenze di erbe selvatiche e incenso meditativo, calma il sistema nervoso e facilita il rilassamento.
Un viaggio profondo dentro sé stessi verso la pace e la calma, sia mentale che fisica. Il livello di stress si riduce e il sistema immunitario rinvigorisce.

_105 minuti: Euro 250,00

RITUALE DI PURIFICAZIONE

VERSO UNA PROFONDA CATARSI

Il Rituale di Purificazione, concepito in accordo alla tradizione naturopatica della medicina tradizionale europea, ha un effetto durevole sul corpo. Stimola il metabolismo e lo spirito grazie alla purificazione energetica, donando forza e concentrazione per affrontare nuove sfide. L'Experience ti immergerà in un profumo di resina di larice e ginepro alpino, mentre ogni dettaglio sarà curato per spingerti nel necessario stato di meditazione, dal fumo di preziosi incensi, fino alla musica di accompagnamento, ideata e realizzata in esclusiva da professionisti della musicoterapia.

_105 minuti: Euro 250,00

RITUALE FORZA COLONNA VERTEBRALE

LASCIATI ALLE SPALLE TENSIONE E STRESS

Il focus di questa Experience è tutto rivolto alla forza della colonna vertebrale e al Meridiano associato (Meridiano straordinario Dumai). Liberati dallo stress mentale e dalla tensione muscolare causati da problemi legati al tuo passato e ritrova l'equilibrio.
L'innovativa tecnica di pressione "slow motion" e impacchi disintossicanti danno nuova energia al corpo. I cristalli di quarzite argentea bianca hanno un effetto alcalino, agendo efficacemente nel legare le tossine.

_75 minuti: Euro 190,00

Pss! I letti nelle nostre suite sono realizzati in legno lunare! Il meraviglioso legno lo trovi anche nella nostra SAUNA alta e nella nuova saletta relax panoramica.

DETOX BODY PEELING

LIBERATI DAI VECCHI DEPOSITI DI ACIDO

Diete squilibrate portano ad alti depositi di acido nei tessuti connettivi. Questo peeling esclusivo, grazie all'alto contenuto di silicio della quarzite argentea, ha un effetto disacidificante sul tessuto connettivo. Sapienti tecniche di pressione fanno il resto, stimolando la circolazione, distendendo la pelle e facendo rinascere il corpo.

_25 minuti: Euro 72,00

MINERAL SPORTS DETOX

RISCOPRI LA TUA ENERGIA VITALE

Gli eccezionali minerali curativi della Val di Vizze, ad alto contenuto di silicio, hanno un dimostrato effetto alcalino su muscoli e tessuto connettivo. Caldi cuscini di erbe selvatiche, poggiati su fegato e reni, attivano il metabolismo e rigenerano il corpo. Oltre al potere alcalinizzante, questa Experience libera mente e anima e dona forza e motivazione per le tue azioni.

_ fumigazione di ginepro di montagna
_ pad stimolanti a base di erbe selvatiche
_ attivazione delle forze di auto-guarigione
_ massaggio alle gambe e ai piedi con effetto peeling
_ alcalinizzazione con argilla curativa Silberquarzit®
_ remineralizzazione del corpo

_80 minuti di alcalinizzazione piedi-mente-spirito: Euro 175,00

MASSAGGI E TRATTAMENTI *classici*

TOCCARE È UN'ARTE CHE PARTE DAL CUORE E SI TRASMETTE ALLE MANI

BENESSERE

MASSAGGIO PARZIALE

Il modo classico resta anche il più amato. Scegli tra il massaggio della schiena, dei piedi, delle gambe oppure del viso.

_25 minuti: Euro 47,00

VITALITÀ

MASSAGGIO COMPLETO

_50 minuti: Euro 65,00

TREHS® – CIRMOLO

RILASSANTE

Delicate manovre di massaggio abbinate alle proprietà benefiche dell'olio eterico di cirmolo trasmettono un senso di profondo relax e aiutano a staccare la spina.

_25 minuti, massaggio parziale: Euro 47,00
_50 minuti, massaggio completo: Euro 65,00

TREHS® – OLIO DI PINO MUGO

STIMOLANTE

L'essenza dell'olio di pino mugo ricavato ed estratto nella Val Sarentino, abbinata ad un massaggio stimolante, dona nuovo benessere a livello fisico e mentale.

_25 minuti, massaggio parziale: Euro 47,00
_50 minuti, massaggio completo: Euro 65,00

MASSAGGIO HOT STONE

VITALIZZANTE

Un'antico trattamento naturale che agisce di diversi problemi, regalando molti benefici sia al corpo che alla mente: aiuta contro la rigidità muscolare, aumenta la circolazione sia linfatica che sanguigna, riattiva i canali energetici e disintossica la pelle.

_50 minuti: Euro 70,00

RELAXING HEAD & NECK MASSAGE

CHIAREZZA – MASSAGGIO TESTA-NUCA-SPALLE

Un meraviglioso massaggio che risveglia i sensi. Manovre mirate nell'area della testa, della nuca e delle spalle, abbinate a potenti estratti vegetali sciolgono tensioni e fanno chiarezza nella mente. Al contempo viene stimolata la microcircolazione, mentre i vasi, gli organi sensoriali e i nervi si alimentano di nuove forze. Ideale per alleviare tensioni e irrigidimenti nella zona testa e nuca, per chi lavora in ufficio, soffre di stress o è sempre in preda ai pensieri.

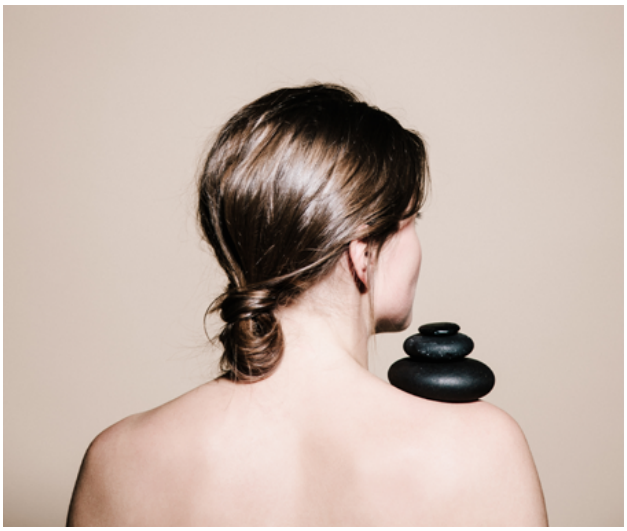
_50 minuti: Euro 65,00

DYNAMIC BACK MASSAGE

MASSAGGIO RIVITALIZZANTE SCHIENA

Un trattamento ricostituente per la schiena, calibrato in quanto a tecnica e intensità sulle tue esigenze personali. Le proprietà naturali altamente efficaci dell'olio impiegato nel massaggio potenziano il risultato. L'accoppiata coppettazione e campane tibetane favorisce lo scioglimento di tensioni e migliora la dinamica della colonna vertebrale. Ideale per chi fa sport e per tutti coloro che lavorano stando seduti.

_80 minuti: Euro 95,00



MASSAGGI E TRATTAMENTI *classici*

TOCCARE È UN'ARTE CHE PARTE DAL CUORE E SI TRASMETTE ALLE MANI

MASSAGGIO CON SACCHETTI DI ERBE ALPINE

BENEFICO E RISCALDANTE

Massaggio classico abbinato agli effetti benefici delle erbe di montagna nostrane. Il calore sprigiona i principi attivi che esercitano i loro effetti salutari durante il massaggio. L'inalazione degli aromi benefici può liberare le vie respiratorie; le erbe nel sacchetto svolgono un'azione antisettica e combattono le tossine; i sfioramenti e le frizioni del massaggio sciolgono la muscolatura e donano profondo relax.

_25 minuti: Euro 40,00
_50 minuti: Euro 67,00

MASSAGGIO DORSALE "FRIEDRICH"

IL PROGRAMMA PER LA SCHIENA

La combinazione di tradizioni alpine e tecniche consolidate che derivano da culture antiche ristabiliscono l'equilibrio tra corpo e mente. Il massaggio Risonanza-DORSALIS scioglie le tensioni della muscolatura dorsale e migliora la dinamica della colonna vertebrale. Un trattamento che dona benessere e distensione alla schiena stressata, aiuta la postura e ci dona bellezza e radiosità.

_50 minuti: Euro 65,00

MASSAGGIO ALLE GAMBE

LINFOSTIMOLANTE

Un massaggio eseguito con uno speciale guanto, essenze selezionate e successivo massaggio alle gambe. Compresse decongestionanti tolgono la sensazione di pesantezza. Ideale per gambe stanche e caviglie gonfie (ristagno di liquidi).

_50 minuti senza impacco: Euro 65,00
_80 minuti con impacco: Euro 95,00

KIDS BEAUTY (FINO AI 14 ANNI)

MASSAGGIO AROMATICO PER RAGAZZE

25 minuti: Euro 39,00

MASSAGGIO SPORT PER RAGAZZI

25 minuti: Euro 39,00

TRATTAMENTI DI *bellezza*

ALL'INSEGNA DELLA NATURA

PEELING AL SALE DI MONTAGNA

INTENSIVO

Il sale di montagna fornisce alla pelle preziosi minerali. Il risultato: una pelle morbida e vellutata che soddisfa le tue esigenze individuali.

_**25 minuti:** Euro 35,00

TREHS® – LANE PEELING

DELICATO

_**25 minuti:** Euro 35,00

TREHS® – "NESTL"

PINO MUGO E MOON WOOD DELL'ALTO ADIGE

Peeling di tutto il corpo al pino mugo seguito da un impacco corpo pieno di coccole e idratazione a base di legno di luna, che ha un effetto rilassante sul sistema circolatorio.

_**50 minuti**: Euro 85,00

MANICURE

_senza smalto: Euro 56,00_con smalto: Euro 66,00

PEDICURE

_senza smalto: Euro 56,00_con smalto: Euro 66,00

CERETTA

_mezza gamba: Euro 37,00

_intera gamba: Euro 49,00

_inguine: Euro 19,00

_ascelle: Euro 19,00

_braccia: Euro 30,00

_schiena: Euro 34,00

_petto: Euro 34,00

_labbro superiore: Euro 15,00

_depilazione completa: Euro 65,00

DR. BARBARA BOOS

TRATTAMENTI VISO

DR. BOOS® – IL CLASSICO

PULIZIA PROFONDA | LOZIONE | BAGNO VISO Kneipp
MASSAGGIO viso, collo, decolleté, spalle
PEELING NATURALE | IMPACCO | FLUIDO | CREMA idratante

_**50 minuti:** Euro 80,00

SGUARDI AFFASCINANTI

CIGLIA E SOPRACCIGLIA

_correzione sopracciglia: Euro 10,00
_tinta sopracciglia: Euro 18,00
_tinta ciglia: Euro 20,00
_**pacchetto completo** ciglia e sopracciglia: Euro 35,00

DR. BOOS® – L'AFFASCINANTE

PULIZIA PROFONDA | LOZIONE | BAGNO VISO Kneipp
MASSAGGIO ESTESO viso, collo, decolleté, spalle, PEELING NATURALE | IMPACCO | FLUIDO | CREMA idratante
Impacco: PEELING MANI con sale marino, MASSAGGIO MANI con impacco cremoso all'olivello spinoso

90 minuti: Euro 100,00

BENESSERE *olistico*

ESPERTI DEL BENESSERE PER TE A FRIEDRICH

YOGA-ROUTINE AL MATTINO

UNA VOLTA A SETTIMANA (DATA DA SPECIFICARE)

Approfitta della calma mattutina per sperimentare un viaggio che unisce il corpo, l'anima e la mente. Lo yoga è una pratica particolarmente rilassante, benefica e stimolante.

Le sedute verranno comunicate il giorno precedente nella Posta del mattino.

_orari: ore 08:00 - 09:00 ca.
_punto d'incontro: SPA-Shop (entrata piscina)
_quota di partecipazione: Euro 15,00

Si raccomanda un abbigliamento comodo.

TRASFORMAZIONE INTERIORE

CON DORIS LOMI KASERER

Da più di 20 anni mi occupo di rafforzamento della consapevolezza e terapia energetica e partecipo come relatrice a seminari e conferenze. Gli aspetti cruciali del mio lavoro riguardano il rafforzamento dell'autostima, la trasformazione di dogmi e (pseudo)valori che imbrigliano la nostra esistenza, il potenziamento delle nostre forze e capacità, la liberazione da blocchi e influssi esterni, la guarigione di traumi, il riallineamento dei chakra, l'ottimizzazione degli spazi con il Feng Shui energetico, seminari di Access Bars®, sedute individuali, analisi numerologica, autoaffermazione per bambini e ragazzi, risoluzione di conflitti per genitori e coppie.

_Appuntamenti su richiesta (in albergo, da Katja)
_Pagamento a Doris, in contanti

SEDUTE DI ACCESS BARS®

DISTENSIONE E BENESSERE

I "Bars" sono 32 punti energetici che attraversano la nostra testa e immagazzinano pensieri, credenze, attitudini, giudizi, emozioni e blocchi accumulati nei diversi ambiti. Toccando delicatamente questi punti, la carica energetica si sblocca e le barriere e limitazioni si dissolvono con sorprendente facilità. Particolarmente consigliato in caso di tensioni, stress, depressione, ansia e mal di testa o semplicemente per regalarsi un momento di profonda distensione.

_60 minuti, vestiti e sdraiati: Euro 170,00

FENG-SHUI CORPOREO

PER MAGGIORE BENESSERE E STABILITÀ

Se vecchi pensieri, energie esterne o eventi traumatici del passato sono ancora presenti nel nostro campo energetico, possono verificarsi disturbi a livello fisico e psichico. Liberandoci da tutto ciò che è stagnante nella mente, creiamo spazio per il nuovo, permettendoci di raggiungere stabilità e pace interiore.

_60 minuti, vestiti e seduti: Euro 170,00

BENESSERE *olistico*

ESPERTI DEL BENESSERE PER TE A FRIEDRICH

TRAINING DI RESILIENZA

CON BARBARA ZISSER

In qualità di consulente, coach e trainer ti accompagno nel tuo percorso verso maggiore serenità, ottimismo e gioia di vivere. La mia passione è quella di ispirarti a essere te stesso e a mostrarti per come sei. Insieme individueremo la tua autostima e le tue risorse per condurre una vita forte, serena e soddisfatta. Il fatto di essere cresciuta nell'azienda alberghiera di famiglia ha forgiato in me sin da giovane l'occhio e l'amore per le persone, da un punto di vista olistico e individuale. Mi considero una sorta di spalla che ti accompagna, ti trasmette coraggio e ti invita ad affrontare la vita in maniera autoresponsabile, con ottimismo ed entusiasmo, e di guardare a ciò che hai realizzato finora con un sorriso sulle labbra. Durante le mie sedute imparerai ad ancorare nel tuo quotidiano un sano equilibrio tra tensione e distensione nonché a ragionare e ad agire in modo libero e autoresponsabile.

COACHING

LA RESILIENZA NEL QUOTIDIANO

Prenditi tempo e spazio per il tuo percorso verso maggiore serenità e leggerezza e accompagnami in un'escursione-coaching che ti porterà ad acquisire maggiore pienezza, coraggio e crescita interiore.

_**Coaching mezza giornata:** Euro 300,00
_**Coaching giornata intera:** Euro 500,00

_**iscrizione:** da Katja alla reception

SEI PRONTO A SPERIMENTARE IL NUOVO?

A fare un passo più in là? A guardare oltre e a scoprire le tue potenzialità? Sei pronto ad osservare con maggiore attenzione, o – meglio ancora –, a captare le opportunità? Allora cogli la straordinaria offerta dei nostri esperti al Friedrich: dallo yoga alla terapia energetica, dal training per potenziare la resilienza al life-coaching, le discipline sono varie e molteplici. Approfitta della tua vacanza per sviluppare e migliorare il tuo io!

Doris Lomi Kaserer

Barbara Zisser

PACCHETTI *benessere*

COMPOSTI PER TE

RESLIENZA E RELAX

RILASSAMENTO E CRESCITA INTERIORE

1 SilberQuarzit® Rituale Primordiale - 105 min.
Coaching di resilienza con Barbara Zisser - mezza giornata

_pacchetto: Euro 525,00 (invece di Euro 550,00)

SPORTS RELAX

RIGENERAZIONE

1 massaggio dorsale "Friedrich" - 50 min.
1 SilberQuarzit® Mineral Sports Detox - 50 min.
1 massaggio alle gambe - 50 min.

_pacchetto: Euro 295,00 (invece di Euro 305,00)

Spa SHOP

I NOSTRI PRODOTTI PREFERITI

TREHS®

_Olio Essenziale - Pino Mugo o Pino Cembro: Euro 14,00
_Body & Hair: Euro 11,00
_Latte corpo: Euro 20,00
_ Pino Mugo Peeling Gommage: Euro 21,00
_Pino Mugo Crema Sport: Euro 22,00
_Clean Hands: Euro 11,00

VITALIS D^{R} JOSEPH®

_Gel gambe rivitalizzante: Euro 18,00
_Crema all'arnica e iperico: Euro 19,50
_Midnight Recovery Siero per le mani: Euro 34,00
_Mask-Spray: Euro 14,00
_Guanti per massaggio: Euro 15,90
_Profumi ambiente: Euro 29,50

LA FORZA DELLA NATURA

_Sacchetto di Pino Cembro: Euro 3,00
_Cuscino di Pino Cembro: Euro 40,00
_Cuscino Lana: 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®

_Essenze floreali: Euro 68,00
_Olio di ginepro alpino: Euro 64,00
_Olio di lavanda: Euro 54,00
_Balsamo di resina di larice: Euro 36,00
_Sapone: Euro 58,00
_Brocca con pietra depura acqua: Euro 139,00
_Pietra depura acqua: Euro 59,90
_Borraccia: Euro 118,00
_Tisana primordiale: Euro 26,00
_Telo da bagno: Euro 118,00
_Pietra energetica chiara | scura: Euro 98,00
_Collane e braccialetti: presso la reception

DETOX

_Shower-Gel: Euro 39,50
_Bodylotion: Euro 43,50
_Bodypeeling: Euro 47,50
_Mineral Bathsalt: Euro 49,50
_Air-Spray: Euro 49,00

PER LA FUMIGAZIONE

Trucioli di larice per incensi: Euro 35,40
Ginepro alpino: Euro 56,00
Resina di larice: Euro 78,00
Set di fumigazione con brucia incenso e piume: Euro 298,00