



rilassarsi al *durchatmen* im **friedrich**
CHARMEHOTEL

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



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

ÖFFNUNGSZEITEN

POOLBEREICH

Unser neuer, ganzjährig beheizter **LOW MARINE Outdoor Infinity Pool** kann täglich ab 07:30 Uhr genutzt werden.

Im Sinne der Nachhaltigkeit sind die Öffnungszeiten im Winter begrenzt: **von 15:00 bis 19:00 Uhr** sowie morgens gerne auf Nachfrage – bitte wähle dazu die „9“ von deinem Zimmertelefon, dann öffnen wir den Pool sofort für dich.

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, 13:00-19:00 Uhr.

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: dalle ore 15.00 alle ore 19. A richiesta saremo lieti di aprire la piscina anche al mattino. Basta digitare "9" dal telefono.

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



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 Flüsterton 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 und Barbara stehen 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 SPAShop, 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.



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 e Barbara sono 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.

VESTITI

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



exclusiv 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

SILBERQUARZIT® *Experience*

NATURALE_REGIONALE_SOSTENIBILE

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

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 felicità. 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®.



SILBERQUARZIT
experience

URSTEIN-RITUAL

DEIN PERSÖNLICHES
TRANSFORMATIONSRITUAL

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, Wildkräuteresenzen und einem meditativen Räucherritual 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 250,00

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



REINIGUNGSRITUAL

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 250,00

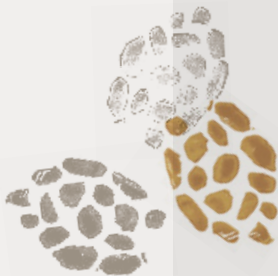
RITUALE DI PURIFICAZIONE

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



URKRAFT RÜCKEN

VERSANNUNGEN 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

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

Psst!

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!

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

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 angeregt und die Haut gestrafft und der Körper modelliert.



25 Minuten: Euro 72,00

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 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 Entsäuerungserlebnis 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

MINERAL SPORTS DETOX

RISCOPRI LA TUA ENERGIA VITALE

Gli eccezionali minerali curativi della Val di Vize, 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





klassische MASSAGEN & ANWENDUNGEN

ANFASSEN IST SIMPEL, BERÜHREN IST KUNST

DIE SCHNELLE

TEILKÖRPERMASSAGE

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

_25 Minuten: Euro 49,00

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 49,00

DIE VOLLSTÄNDIGE

GANZKÖRPERMASSAGE

_50 Minuten: Euro 72,00

VITALITÀ

MASSAGGIO COMPLETO

_50 minuti: Euro 72,00

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 49,00

_50 Minuten, Ganzkörpermassage: Euro 69,00

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 49,00

_50 minuti, massaggio completo: Euro 69,00

MASSAGGI E TRATTAMENTI *classici*

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

TREHS® – LATSCHENÖL

ANREGENDE

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 49,00

50 Minuten, Ganzkörpermassage: Euro 69,00

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 77,00

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 49,00

50 minuti, massaggio completo: Euro 69,00

MASSAGGIO HOT STONE

VITALIZZANTE

Un'antico trattamento naturale che agisce su 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 77,00

klassische MASSAGEN & ANWENDUNGEN

ANFASSEN IST SIMPEL, BERÜHREN IST KUNST

RELAXING HEAD & NECK MASSAGE

KLARHEIT – KOPF-NACKEN-SCHULTER-MASSAGE

Ein Massage-Highlight, das die Sinne weckt! Spezielle Grifftechniken für den Kopf, Nacken- und Schulterbereich und wirkstarke Pflanzenextrakte lösen Spannungen und klären den Geist. Die Mikrozirkulation wird gefördert, Gefäße, Sinnesorgane und Nerven werden gestärkt. Ideal bei Verspannungen im Kopf und Nacken, für Denker, Büroarbeiter und gestresste Menschen.

50 Minuten: Euro 72,00

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 sciogliono 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 72,00



MASSAGGI E TRATTAMENTI *classici*

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

DYNAMIC BACK MASSAGE

AUFRICHTENDE DYNAMIK – RÜCKENKONZEPT

Eine aufbauende Rückenbehandlung, die in Technik und Intensität individuell an deine Bedürfnisse angepasst wird. Die hochwirksamen, natürlichen Wirkstoffe des Massageöls optimieren das Ergebnis. Die einzigartige Kombination von Schröpfgläsern und Klangschalen unterstützt das Lösen von Verspannungen und verbessert die Dynamik der Wirbelsäule. Ideal sowohl für Sportler als auch für Menschen, die im Sitzen arbeiten.

_80 Minuten: Euro 98,00

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 98,00



klassische MASSAGEN & ANWENDUNGEN

ANFASSEN IST SIMPEL, BERÜHREN IST KUNST

BERGKRÄUTER-STEMPEL-MASSAGE

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 50,00

50 Minuten: Euro 77,00

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 72,00

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 Wassereinsparungen.

50 Minuten, ohne Wickel: Euro 69,00

80 Minuten, mit Wickel: Euro 98,00

KIDS BEAUTY (bis 15 Jahre)

DUFTENDE AROMAMASSAGE für MÄDCHEN

25 Minuten: Euro 42,00

SPORT-MASSAGE für JUNGS

25 Minuten: Euro 42,00

MASSAGGI E TRATTAMENTI *classici*

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

MASSAGGIO CON TAMPONI 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 salutarici 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 sciogliono la muscolatura e donano profondo relax.

25 minuti: Euro 50,00

50 minuti: Euro 77,00

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 di-

namica 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 72,00

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 69,00

80 minuti, con impacco: Euro 98,00

KIDS BEAUTY (fino ai 15 anni)

MASSAGGIO AROMATICO per RAGAZZE

25 minuti: Euro 42,00

MASSAGGIO SPORT per RAGAZZI

25 minuti: Euro 42,00

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 39,00

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 39,00

TREHS® – LATSCHEN-PEELING

SANFT

_25 Minuten: Euro 39,00

TREHS® – LANE PEELING

DELICATO

_25 minuti: Euro 39,00

TREHS® – NESTL

SÜDTIROLER LATSCHEN UND MONDHOLO

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

_50 Minuten: Euro 89,00

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 89,00

TRATTAMENTI DI

ALL'INSEGNA DELLA NATURA

bellezza

MANIKÜRE mit Peeling

_ohne Lack: Euro 56,00

_mit Lack: Euro 66,00

PEDIKÜRE

_ohne Lack: Euro 56,00

_mit Lack: Euro 66,00

MANICURE con Peeling

_senza smalto: Euro 56,00

_con smalto: Euro 66,00

PEDICURE

_senza smalto: Euro 56,00

_con smalto: 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

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

NATURKOSMETIK & GESICHT SPFLEGE | TRATTAMENTI VISO

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 89,00

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 109,00

SCHÖNE AUGEN

AUGENBRAUEN UND WIMPERN

Augenbrauenkorrektur: Euro 10,00

Augenbrauen färben: Euro 18,00

Wimpern färben: Euro 20,00

GESAMTPAKET: Euro 35,00

DR. BOOS® – IL CLASSICO

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

50 minuti: Euro 89,00

DR. BOOS® – L'AFFASCINANTE

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

90 minuti: Euro 109,00

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



BODYFORMING SIGNATURE TREATMENT

Im Unterschied zu allen anderen SilberQuarzit Anwendungen wurde diese Behandlung speziell für die Gäste im Friedrich entwickelt.

Zusammen mit der SPA-Managerin Barbara legte die SilberQuarzit Gründerin den Fokus darauf, schlaffe Hautpartien zu straffen, das gesamte Gewebe zu entwässern und zu entstauben. Sie erhalten eine kräftige Peelingmassage, eine drainierende und straffende Körpermaske mit hochwertigen SilberQuarzit Produkten. Spezielle Mineralien aktivieren den besonderen „Glow“ in Ihrem Gesicht. Sie gehen mit einem völlig veränderten Haut- und Körpergefühl aus der Anwendung.

SilberQuarzit Bodyforming, 80 Minuten:

Euro 190,00



Exklusiv
für's Friedrich
entwickelt

BODYFORMING SIGNATURE TREATMENT

A differenza di tutte le altre esperienze a base di quarzite argentea, questo trattamento è stato sviluppato appositamente per gli ospiti del Friedrich.

Nato dalla collaborazione tra Barbara, la responsabile della SPA, e Kornelia, la fondatrice di SilberQuarzit, Bodyforming è indirizzato appositamente al rassodamento delle aree caratterizzate da rilassamento cutaneo, al drenaggio e al decongestionamento dei tessuti. Riceverete un potente massaggio peeling, una maschera corpo drenante e rassodante con prodotti SilberQuarzit di alta qualità. Gli speciali componenti minerali attiveranno in modo speciale la "luminosità" del vostro viso. Uscirete dal trattamento con una sensazione di completo rinnovamento e sollievo della pelle e del corpo..

SilberQuarzit Bodyforming, 80 minuti:

Euro 190,00

Sviluppato
esclusivamente
per il hotel
Friedrich

Ganzheitliches

WOHLBEFINDEN

EXTERNE EXPERTEN FÜR DICH IM FRIEDRICH

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 20,00

Bequeme Kleidung ist sehr empfohlen.



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 20,00

Si raccomanda un abbigliamento comodo.



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!

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!

RITUALE & COACHING

MIT DER SILBERQUARZIT GRÜNDERIN KORNELIA SCHWITZER PERSÖNLICH.

Meine Neugierde ist besonders groß für die bäuerlichen Heiltraditionen Südtirols, für das Wissen um die Heilkraft der Wildkräuter und für alternative Therapien. Ich bin seit über 20 Jahren als Masseurin tätig. Die bloße Berührung der Körper meiner Kunden reichte mir lange schon nicht mehr aus.

Vor mehr als 10 Jahren habe ich ein Ritual entwickelt, das Menschen helfen soll, ihre Vitalität wiederzuerlangen. Es basiert auf der faszinierenden Kommunikation von Pflanzenkraft und Steinelementen mit dem menschlichen Energiekörper, sowie Berührungen durch Handauflegen. Oft begleite ich Menschen in ihren sehr persönlichen und auch oft schwierigen Momenten des Lebens. Seit meiner Geburt bin ich mit einer hohen Lebenskraft gesegnet, die sich als Feuerenergie und Wärme in meinem Körper manifestiert. Die Menschen spüren diese Kraft, wenn ich sie berühre, und alleine das schon löst oft Emotionen aus. Daher habe ich auch die Fähigkeit, Menschen zu helfen, ihre Leidenschaften wieder zu entdecken und in ihnen die Freude dafür zu entfachen. Ich liebe es Rituale und Meditationen selbst an Einzelpersonen oder in kleinen Gruppen zu machen. Außerdem brenne ich für das Weitergeben meines Wissens

in professionellen Workshops an andere spirituelle Behandler und Masseure.

_Kleines SilberQuarzit Ritual, 2 h: Euro 540,00

_Grosses SilberQuarzit Ritual inklusive Coaching, 4 h: Euro 1.080,00

_Räuchermeditation im bekleideten Zustand (alleine oder in der Gruppe buchbar), 1 h:
Euro 270,00



RITUALE & COACHING

CON LA FONDATRICE DI SILBERQUARZIT KORNELIA SCHWITZER IN PERSONA.

La mia curiosità è rivolta alle tradizioni curative rurali dell'Alto Adige, alla conoscenza del potere curativo delle erbe selvatiche e alle terapie alternative. Lavoro come massaggiatrice da oltre 20 anni. Il semplice massaggio dei corpi dei miei clienti è stato insoddisfacente per me per tanti anni.

Più di 10 anni fa ho sviluppato un rituale per aiutare le persone a ritrovare la loro vitalità. Si basa sull'affascinante comunicazione tra il potere delle piante e dei minerali e l'energia del corpo umano, nonché sul tocco attraverso l'imposizione delle mani. Spesso accompagno le persone nei loro momenti più intimi e difficili della vita. Fin dalla mia nascita sono stata benedetta da un'elevata forza vitale, che si manifesta come energia del fuoco e calore nel mio corpo. Le persone sentono questo potere quando le tocco, e questo da solo spesso è sufficiente per scatenare emozioni. Pertanto, ho anche la capacità di aiutare le persone a riscoprire le loro passioni e ad accendere in loro la gioia per esse. Mi piace fare rituali e meditazioni su singoli individui o in piccoli gruppi. Amo condividere le mie conoscenze in seminari professionali con altri operatori spirituali e massaggiatori."

Piccolo rituale SilberQuarzit, 2 ore:

Euro 540,00

Grande rituale SilberQuarzit compreso il coaching, 4 ore: Euro 1.080,00

Meditazione e cerimonia di fumigazione (prenotabile da soli o in gruppo), 1 ora:

Euro 270,00



Kornelia Schwitzer

Neu und Besonders

FUSSREFLEXZONEN-MASSAGE

Der menschliche Körper spiegelt sich im Fuß und durch das Massieren unterschiedlicher Punkte an der Fuß-Sohle können vielfältige Beschwerden am ganzen Körper gelindert oder gelöst werden. Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Diese wundervolle Massage kann körperliche wie seelische Blockaden lösen, aber auch präventiv zur allgemeinen Stärkung angewandt werden.

50 Minuten: Euro 75,00



Nuovo e speciale

RIFLESSOLOGIA PLANTARE

..permette di trattare organi lontani compiendo punti ben precisi. Il dorso e la pianta del piede sono una mappa riflessa di tutto il nostro corpo. I vari punti sono collegati tra loro da 10 meridiani energetici, che scorrono verticalmente dalla testa ai piedi. Stimolando i riflessi sul piede si incentiva l'organismo a riattivare tutte le sue funzioni e gli si fornisce energia per innescare meccanismi di auto-guarigione.

50 minuti: Euro 75,00



Neu und Besonders

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 90,00

Nuovo e speciale

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 90,00



Wellness PAKETE

FÜR DICH ZUSAMMENGESTELLT

SILBERQUARZIT® – SPECIAL

ERLEBE ENTSPANNUNG UND TIEFE,
NACHHALTIG WIRKENDE ERHOLUNG

(gern auch als Paar buchbar)

1 Silberquarzit – Urstein-Ritual (ca. 105 min)

1 Reinigungs-Ritual (ca. 105 min)

1 Detox-Badesalz für Zuhause

Paket: statt ~~549,50~~ **NUR** Euro 506,00

DORSALIS

ALLES FÜR DEINEN RÜCKEN

1 Friedrich Rückenmassage (ca. 50 min)

1 Head & Neck (ca. 50 min)

1 Arnika-Johanniskraut-Balsam

Paket: statt ~~157,90~~ **NUR** Euro 146,00

DETOX

PERFEKT ZUR ENTGIFTUNG

1 Detox Sport (ca. 80 min)

1 BODYFORMING SIGNATURE TREATMENT
(ca. 80 min)

1 Körperlotion Detox Silberquarzit

Paket: statt ~~408,50~~ **NUR** Euro 371,00

PACCHETTI *benessere* COMPOSTI PER TE

SILBERQUARZIT® – SPECIAL

1 Rituale Primordiale (ca. 105 min)

1 Ritual di Purificazione (ca. 105 min)

1 Detox Bath salt

pacchetto: invece di ~~549,50~~ **SOLO** Euro 506,00

DORSALIS

1 massaggio dorsale Friedrich (ca. 50 min)

1 head & neck (ca. 50 min)

1 balsamo arnica e iperico

pacchetto: invece di ~~157,90~~ **SOLO** Euro 146,00

DETOX

1 Detox Sport (ca. 80 min)

1 Bodyforming Signature Treatment
(ca. 80 min)

1 Lotione corpo Detox SilberQuarzit®

pacchetto: invece di ~~408,50~~ **SOLO** Euro 371,00

VON KOPF BIS FUSS

- 1 Pedicure (ca. 50 min)
- 1 Manicure (ca. 50 min)
- 1 Gesichtsbehandlung Boos „die Charmante“ (ca. 90 min)

_Paket: statt ~~241,00~~ **NUR** Euro 218,00

ENTSPANNUNG

ERLEBE VERSCHIEDENE TECHNIKEN UND IHRE WIRKUNG

- 1 Kräuterstempelmassage (ca. 50 min)
- 1 Ganzkörpermassage Trehs (ca. 50 min)
- 1 Moldholzmassage (ca. 50 min)

_Paket: statt ~~207,00~~ **NUR** Euro 191,00

MÜDE BEINE

DAS SPORTLERPAKET

- 1 Beinmassagen (ca. 50 min)
- 1 Beinmassage + Wickel (ca. 80 min)
- 1 Beingel Kastanie

_Paket: statt ~~185,00~~ **NUR** Euro 174,00

DIE PERFEKTE KOMBI

- 1 Fußreflexzonen-Massage (ca. 50 min)
- 1 Access-Bars-Behandlung (ca. 50 min)

_Paket: statt ~~165,00~~ **NUR** Euro 146,00

DALLA TESTA AI PIEDI

- 1 Pedicure (ca. 50 min)
- 1 Manicure (ca. 50 min)
- 1 Trattamento viso "L'affascinante" (ca. 90 min)

_pacchetto: invece di ~~241,00~~ **SOLO** Euro 218,00

RELAX

- 1 Massaggio con sacchetti di erbe alpine (ca. 50 min)
- 1 Massaggio Trehs (ca. 50 min)
- 1 Massaggio al cirmolo (ca. 50 min)

_pacchetto: invece di ~~207,00~~ **SOLO** Euro 191,00

GAMBE STANCHE

- 1 massaggio alle gambe (ca 50 min)
- 1 massaggio alle gambe con impacco (ca. 80 min)
- 1 gel ai piedi

_pacchetto: invece di ~~185,00~~ **SOLO** Euro 174,00

LA COMBINAZIONE PERFETTA

- 1 riflessologia plantare (ca. 50 min)
- 1 Access-Bars

_pacchetto: invece di ~~165,00~~ **SOLO** Euro 146,00

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 DR 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
- _Purifying Air Refresher Spray, 100 ml: Euro 16,00

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
- _Heilerde SilberQuarzit, 100 g: Euro 19,00
- _Heilerde SilberQuarzit, 500 g: Euro 76,00
- _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
- _Lärchernharz: Euro 78,00
- _Räucherset komplett mit Platte und Feder:
Euro 298,00

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 DR 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
- _Purifying Air Refresher Spray, 100 ml: Euro 16,00

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
- _Terra di guarigione SilberQuarzit, 100 g: Euro 19,00
- _Terra di guarigione SilberQuarzit, 500 g: Euro 76,00
- _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



www.friedrich.it