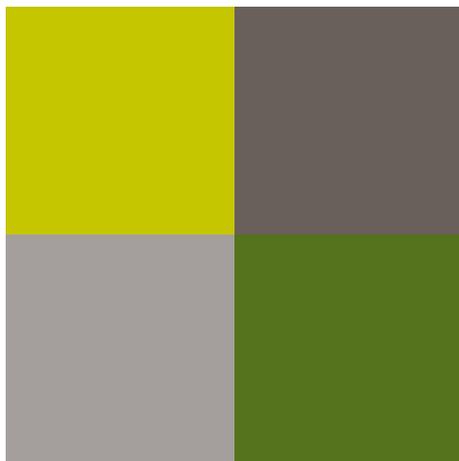


Spa S Minera





Spa Minera

Behandlungen Gesicht	Untertage
Übertage	Behandlungen Körper

Zum Ursprung

... in Plunhofs Spa Minera!

„Ankommen“ in einer wahrlich besonderen Atmosphäre – an einem einzigartigen Ort. Eine Reise in das „eigene Ich“ erleben. Zurück zum Ursprung kommen. Eine ehrliche Auszeit vom Alltagsstress nehmen.

Aktivität und Ruhe stehen in natürlicher Einheit mit Tag und Nacht, Licht und Dunkelheit und in Verbundenheit mit Erde und Stein sowie der Kraft und Energie aus Sonne, Pflanzen und Wasser.

Spa Minera – „über“ Tage und „unter“ Tage – eine Symbiose aus dem Wertvollsten der Natur. Ein Spa, der mit wirkungsvoller Regionalität die Natur und ihre Elemente von außen nach innen und von innen nach außen fließen lässt. Ein Ort für Wohlbefinden, wo sich Menschen in ihrer persönlichen Befindlichkeit einfach wohlfühlen.

Wir freuen uns, Sie im Spa Minera auf eine besondere Zeit willkommen zu heißen!

Zeit ist relativ, jedoch eines steht fest: Zeit, welche wir in uns selbst investieren, ist die beste und sicherste Investition!

Ihr
Spa-Minera-Team

Behandlungen

> Behandlungsrituale	06–09
> Inspirierende Bäder & Packungen	10–11
> Sonnige Behandlungsrituale	12–13
> Kosmetik	14–15
> Maskulin	16–17
> Cocoon	18–19
> Massagen	20–21
> Basics	22–23
> Arrangements für Ihr Wohlbefinden	24–25
> Dekorative Kosmetik	26–27
> Spa-Etikette	28–29

SPA MINERA

> Übersicht (Spa Minera)	30–31
> Der Beginn einer spannenden Reise	32–39

Zum Spa-Minera-Behandlungsmenü

Die Einzigartigkeit und Besonderheit besteht in einer innovativen und aufwendig entwickelten Vielfalt von Behandlungskombinationen im ganzheitlichen Sinn, mit einem Zusammenspiel von Natur und fachkundigen Händen. Diese inspirierenden Rituale stehen in ihrer effektiven und harmonischen Zusammenstellung für unvergessliche Wohlfühlzeit im Spa Minera.

Tageslicht und Dunkelheit, das Leben in der blühenden Natur und das kraftvolle Innerste des Berges, im harmonischen Zweiklang, begleiten Sie im Spa Minera auf verzaubernde Art in eine neue Spa-Ära.

Aus Liebe zum Leben – zertifizierte Bio-Kosmetik zum Wohlfühlen.

MARÍAS Organic Care entwickelte Pflegekonzepte und Produkte stehen für Qualität und höchste Reinheit. Die wichtigste Voraussetzung für erstklassige Produkte ist die schonende Verarbeitung bester Zutaten aus kontrolliert biologischem oder Demeter-Anbau. Die Naturkosmetik-Manufaktur wird als Familienbetrieb geführt. Dass die Produkte wie auch deren Ausgangsstoffe garantiert gentechnik- und tierversuchsfrei sind, ist für uns selbstverständlich. Ebenso selbstverständlich ist die Verwendung von umweltfreundlicher, recycelbarer Verpackung, natürlichen Tensiden, Emulgatoren, Duft-, Farb- und Konservierungsstoffen.

SPA MINERA BEHANDLUNGSRITUALE

Inspirierende Kombinationen



■ Die Steinkraft Spa Minera Signature Treatment

Zeit für mich ...

Wie die Generationen im Leben und ganz besonders im Hotel Plunhof miteinander wirken, so ist dieses Behandlungsritual eine Folge von Behandlungsschritten, die eine vollendete Symphonie ergeben. Das „Generationen-Behandlungserlebnis“ ist ein Fest der Sinne, das ein Gefühl von Leichtigkeit verleiht und Sie innere Harmonie und Balance spüren lässt.

Zu Beginn genießen Sie die Kraft der Erde: Eine **Packung aus sonnengetrockneter Naturerde in Kombination mit reinen Blütenwässern** versorgt Ihre Haut intensiv mit wichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen und wirkt beruhigend, kühlend und entspannend. Sie stärkt das Immunsystem, reinigt den Körper und verleiht im Zusammenspiel mit der Wirkung von Farbenergieölen ein ganzheitliches Wohlbefinden.

Es folgt eine wohltuende **Fußmassage mit duftender Körperbutter**, bei der Ihre Füße mit gezielten Daumen- und Fingerdruck massiert werden. Im Anschluss verwöhnen wir Sie mit einer **Nacken-Kopf-Massage**, die mit kraftvollen Massagegriffen Verspannungen löst und Sie in tiefe Entspannung versetzt.

Den krönenden Abschluss dieses einzigartigen Behandlungsrituals bildet eine **Massage mit der Kraft der Steine**: Der prickelnde Warm-kalt-Effekt vom **heimischen Glimmerschiefer-Stein** bringt Ihren Körper in energetisches Gleichgewicht. In der Verbindung mit ätherischen Ölen regt diese Massage den Stoffwechsel an, wirkt stressabbauend, schenkt Vitalität und verbindet Körper, Geist und Seele.

Ein einzigartiges Spa Minera Behandlungserlebnis!

110 Minuten € 135,00

... inklusive eines Präsensts: Ihr persönlicher Farbenergie-Spray für zu Hause!

■ Alpen Hamam

Ursprünglich und nährend, sanft und ausgleichend: Diese Behandlung verbindet orientalische Rituale mit der wohltuenden Wirkung der Stutenmilch, deren heilende Kräfte schon seit Jahrhunderten bekannt sind. Stutenmilch beruhigt empfindliche und sensible Haut, unterstützt sie in ihrer Regeneration und bringt sie wieder in Balance.

Warme und kalte Wechselgüsse regen Herz und Kreislauf an, aktivieren die Abwehrkräfte und stimmen Sie ein auf ein **Körperpeeling mit einem Rohseidenhandschuh**, das die Durchblutung fördert und die Haut besonders aufnahmefähig macht für die anschließende Pflege. Es folgt die **Einseifung mit einem Traum von Seifenschäum**. Zum Abschluss genießen Sie eine **Massage mit einer Luxusmischung** auf der Basis von Stutenmilch: Das Ergebnis ist schöne, reine Haut und ein angenehmes Körpergefühl.

50 Minuten € 69,00



■ Das Lebenssalz bringt die Energie zum Fließen

Dieses ganzheitliche Ritual für Gesicht und Körper basiert auf der ursprünglichen, heilenden Kraft des Salzes. Naturbelassenes Steinsalz, wertvolle Pflanzenöle, feine Kräuter und der Duft ätherischer Öle – reinste Zutaten, die Sie in Einklang mit sich selbst und der Vielfalt der Natur bringen.

Körperpeeling & -packung: Wählen Sie aus den Duftwelten von belebender Rose, beruhigendem Lavendel, erfrischenden Alpenkräutern und spritziger Limone das Salz für Ihr Körperpeeling samt -packung, welche durch eine **pfliegende Gesichtsmassage** ergänzt wird. Danach folgt die wohltuende **Salzstein-Massage:** eine faszinierende Verbindung aus Massage und Energiearbeit mit entspannender Tiefenwirkung. Die echten Salzkristalle wirken auf energetische Blockaden und versorgen die Haut mit Spurenelementen und Mineralien – eine Kombination für Körper, Geist und Seele mit der Kraft des Salzes.

Die Salzsteine bekommen Sie nach der Behandlung mit nach Hause und können damit noch ein entschlackendes Salzbad genießen.

80 Minuten

€ 99,00

■ ZirbenVital die Natur mit allen Sinnen spüren – Zeremonie zur Vollendung der Entspannung

Ein harmonisches Übereinstimmen von unterschiedlichen Massagetechniken mit den warmen Zirben-Vital-Stäben, Handschmeichlern und der Zirben-Massagemilch (Zirben-Arnika- oder Zirben-Honig-Massagemilch) sorgt für innere Ruhe und Entspannung. Die Wärme des Zirben-Vital-Stabes und der Zirben-Massagemilch dringt tief in die Muskelschicht ein und verbessert die Durchblutung des gesamten Körpers, fördert den Energiefluss und führt zur Lockerung bei Verspannungen und Blockaden. Für das Rundum-Wohlbefinden dient die Gesichtsmassage mit den Zirbenholzschmeichlern. Die zur Entspannung führende Zeremonie erleichtert den Zugang zu unserer inneren Welt und unserer Seele. Eine wirksame und Gesundheit fördernde Methode, die auch die Selbstheilungskräfte aktiviert.

80 Minuten

€ 99,00

■ Zeolithimo „Wenn Körper und Reinheit sich treffen.“

Das Urgestein Zeolith mit seiner treffenden Reinheit und Fähigkeit, zu entgiften, lässt Ihre Haut nicht nur straffer erscheinen, sondern entgiftet Ihren Körper gleichermaßen. Beginnend mit einer „Fußwaschung“ und einer darauf folgenden Ganzkörperpackung, unterstützt von einer Fußmassage, werden alle Organe und Zellen zur Ausscheidung von Giftstoffen aktiviert. Zum Abschluss genießen Sie eine entspannende Massage mit dem wohltuenden Johanniskrautöl.

50 Minuten

€ 81,00

SPA MINERA

INSPIRIERENDE BÄDER & PACKUNGEN



■ NaturDuft

Bäder, die verzaubern ...

Wir entführen Sie auf eine Reise in die Zeit der Kaiser und Könige. Ein Gefühl von Nostalgie in einer Wanne aus massiver Glockenbronzee, begleitet von einem „passenden“ Getränk, lässt Sie dieses sinnliche Bad auch zu zweit genießen. Wohltemperiert mit unterschiedlichen Themen „abtauchen“.

> Kraftquelle

Das Kräuterbad – Fühl dich stark. Ein kräftig belebender Badezusatz mit einem Extrakt naturbelassener, wildwachsender Bergkräuter. Erholsam, durchblutungsfördernd und mit erfrischendem Duft.

> Wonnezeit

Zaubert dir ein Lächeln ins Gesicht. Moor & Arnika – das naturreine Wellnesserlebnis aus den konzentrierten Wirkstoffen des Naturmooses und der Bergarnika mit erfrischendem Zitronengrasöl. Für die Regeneration von Haut, Muskulatur und Gelenken. Die Durchblutung wird angeregt, das Gewebe angenehm durchwärmt und unangenehme Verspannungen lösen sich. Extrakte von nährstoffreichem Olivenöl und Zeolith sorgen für ein gestrafftes, zart-gepflegtes Hautgefühl.

> Ruhepol

Entspannt in den Abend. Für einen harmonischen und entspannten Tagesausklang mit dem Honig-Zirben-Bad. Dieses wohltuende Entspannungsbad mit den wertvollen Nährstoffen von reinem Bienenhonig und den beruhigenden Kräften des ätherischen Öls der Zirbe wirkt glättend und feuchtigkeitsregulierend, beruhigt und beeinflusst positiv das Allgemeinbefinden.

> Basen-Bad

Entschlackend und entsäuernd.

> Ziegenmilchbad

Hauptpflegend und ausgleichend.

Pro Person

30 Minuten € 38,00

Für zwei Personen

30 Minuten € 54,00

... begleitet von einem Glas Prosecco

■ NaturTradition

Schweben in der Softpackliege

> Schafwollpackung

Das Schafwollbad unterstützt durch seine Wärmewirkung die Energiezirkulation und steigert die Oberflächendurchblutung. Sehr wohltuend bei Verspannungen, Abnutzungserscheinungen des Bewegungsapparates, rheumatischen Erkrankungen und Migräne. Es regt zudem den Stoffwechsel an und wirkt entgiftend.

> Südtiroler Heupackung

Die Kräfte des Alpenheus sind seit über 100 Jahren bekannt und belegt. Getrocknete Gebirgsblumen, Gräser und Kräuter wie Arnika, Fingerkraut, Schafgarbe sowie Steinklee ergeben einen hohen Anteil an ätherischen Ölen und ein besonders duftendes Erlebnis – entschlackend, entgiftend & stoffwechsellanregend.

> Trehs®-Latschenkiefer-Körperpackung

Diese weiche, samtige Packung aktiviert die Durchblutung der Haut, wirkt tonifizierend und nährend. Das Ergebnis: eine strahlende Haut und natürliche Schönheit.

> Moorpackung

Moor kann sehr vielseitig eingesetzt werden. Es wirkt bei Rheuma, Muskelverspannungen und Gelenksabnutzung. Dabei ist es krampflösend, entzündungshemmend, hormonell ausgleichend und hat eine besondere Tiefenwirkung.

20 Minuten € 45,00

... in Kombination mit einem wohltuenden Bad

50 Minuten € 79,00

SPA MINERA

SONNIGE BEHANDLUNGSRITUALE



Sonnenkraft

Sonnenlicht ist unser Lebenselixier: Ohne Licht gibt es kein Leben. Sonnenlicht schafft Wohlbefinden, erhöht die Bildung von Vitamin D und stärkt unser Immunsystem. Wir fühlen uns gelöst und heiter, Stresshormone werden verringert, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit steigt und die Fließfähigkeit des Blutes wird verbessert. Sonne bedeutet Leben, stellt aber besondere Ansprüche an die Hautpflege: Unsere Behandlungsrituale „Sommersonne“ und „Wintersonne“ bereiten Ihre Haut mit Edelweißextrakten, Sanddornöl, Aloe-Vera-Gel und Naturerde auf die vermehrte Sonneneinstrahlung in den Alpen vor, regenerieren nach dem Sonnenbad und regen die hauteigene Melaninbildung an.

■ ■ Sommersonne

Ein ganzheitliches Pflege- und Schutz-Ritual für **Gesicht und Körper**

Eine **regenerierende Körperpackung** aus Naturerde, Sanddornöl und Aloe Vera versorgt die Haut mit Nährstoffen und Feuchtigkeit und regt die hauteigene Melaninbildung an; es folgt eine Massage mit nährender Sanddorn-Körperbutter. Eine **Peel-off-Straffungs- maske** glättet und vitalisiert Ihr Gesicht: für ein sichtbar verfeinertes Hautrelief.

50 Minuten

€ 64,00

■ ■ Wintersonne

Ein wärmendes Pflegeritual für **Gesicht, Hals, Dekolleté und Arme**

Eine Kombination aus beruhigendem Lavendelblütenhydrolat, einer feuchtigkeitsspendenden Packung mit Aloe Vera und einer wohltuenden Massage mit Sanddorn-Sonnenpflegeöl.

45 Minuten

€ 55,00

SPA MINERA KOSMETIK



Schönheit im Einklang mit der Natur

■ „Luxus“ Gesichtsbehandlung

Diese Behandlung basiert auf den Wirkstoffen der heimischen Wildrose, deren Frucht, die Hagebutte, reich an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen ist. Das aus der Hagebutte gewonnene, kostbare Wildrosensamenöl unterstützt mit seinen mehrfach ungesättigten Fettsäuren die Regeneration und Elastizität der Haut, bringt den Stoffwechsel in Schwung und verleiht der Haut einen rosigen Teint. Lassen Sie sich von der samtigen Textur einer ganz besonderen Pflege verwöhnen.

50 Minuten € 64,00

80 Minuten € 99,00

■ „Sanft und ausgleichend“ Gesichtsbehandlung

Ursprünglich und nährend, sanft und ausgleichend: Die heilende Wirkung der Stutenmilch ist seit Jahrhunderten bekannt. Sie beruhigt empfindliche und sensible Haut, unterstützt sie in ihrer Regeneration und bringt sie wieder in Balance.

50 Minuten € 59,00

80 Minuten € 93,00

■ „Klarend & reinigend“ Gesichtsbehandlung

Tiefe Reinigung sowie intensive Pflege mit Aloe Vera, Honig, weißer Tonerde und Nachtkerzenöl für unreine, fettende, großporige und ölige Haut.

50 Minuten € 59,00

80 Minuten € 93,00

Alle Behandlungen mit einer **Dauer von 50 Minuten** beinhalten:

- > Tiefenreinigung
- > Intensivpflege/Maske
- > Gesichtsmassage

Für ein **ganzheitliches Wohlbefinden** verwöhnen wir Sie in einer Behandlungsdauer von **80 Minuten** zusätzlich mit einer entspannenden **Nacken-, Rücken- und Dekolletémassage.**

■ Natur-Lifting & Wellageing

Den Zeichen der Zeit aktiv entgegenwirken

Jeder Mensch ist einzigartig, und genauso einzigartig werden im Spa Minera die Wellageing-Behandlungen auf Ihre persönliche Situation abgestimmt. Ob bei speziellen Massagen mit **Lifting-Effekt** die Gesichtsmuskeln dynamisiert und dadurch die Gesichtskonturen sichtbar gestrafft werden ... oder mit einem **Antifalten-Tracer** in Verbindung mit hochkonzentrierten und regenerierenden Wirkstoffen der Haut neue Spannkraft und Festigkeit verliehen werden ... oder auch mit einem schonenden Fruchtsäure-Peeling die Haut glatt und neu erstrahlt ... Individuelle **Spezialmasken** bilden den krönenden Abschluss der Behandlung, um Resultate auf höchstem Niveau zu erzielen.

Wellageing-Behandlung

50 Minuten € 69,00

Wellageing-Behandlung mit Augen-Liftingbehandlung

80 Minuten € 103,00

Wellageing-Behandlung mit Tiefenreinigung

80 Minuten € 103,00

SPA MINERA MASKULIN



Eindruck & Ausdruck der Natur

■ „AKTIV“ Gesichtsbehandlung

Gönnen Sie sich eine Pause. Tanken Sie neue Energie mit einer Extraportion Power für attraktives und gepflegtes Aussehen. Ein sichtbar verfeinertes Hautrelief ist das Ergebnis.

- > **Tiefenreinigung**
- > **Feuchtigkeitspackung**
- > **Gesichtsmassage**

50 Minuten

€ 59,00

■ ■ „LEBENSKRAFT“ Ganzkörpermassage

Eine intensive Massage zur Lockerung der Muskulatur, die mit aktivierenden Kräuterauszügen von Salbei, Rosmarin, Wacholder und Minze abgeschlossen wird: Verleiht Körper, Geist und Seele neue Energie.

50 Minuten

€ 59,00



SPA MINERA COCOON



Pflegezeit – für die ganze Familie

Für werdende Mütter

Ein heranwachsendes Leben, eine liebevolle Verbindung, eine ganz besondere Zeit:

Gönnen Sie Ihrem Körper während der Anstrengungen der Schwangerschaft viel Zuwendung, Pflege und Aufmerksamkeit. Nicht zuletzt, weil Sie damit schon in der Schwangerschaft auch Ihrem Baby Gutes tun: Wirkstoffe werden über die Haut in den Organismus aufgenommen und gelangen so auch zu dem noch nicht geborenen Kind.

■ „Ausstrahlung“ Gesichtsbehandlung

Eine wohltuende, ausgleichende Behandlung mit sanfter **Reinigung** und nachhaltiger Pflege: Ein **Peeling** auf der Basis von Feinkristallzucker aus heimischen Bio-Zuckerrüben entfernt sanft abgestorbene Hautzellen, reinigt porentief und macht Ihre Haut samtweich; eine feuchtigkeitsspendende **Maske** verleiht Ihrer Haut einen strahlenden Teint.

50 Minuten € 59,00

■ „Gefühl von Leichtigkeit“ Körperbehandlung

Diese wohltuende Behandlung fördert die Durchblutung, unterstützt die Elastizität der Haut und pflegt besonders intensiv:

Ein Körperpeeling mit einem Rohseidenhandschuh fördert die Durchblutung und macht die Haut besonders aufnahmefähig für die anschließende Pflege. Eine **Massage** mit wertvoller Sheabutter und Frauenmantelextrakt bringt der Haut mehr Elastizität und hilft, Dehnungsstreifen zu vermeiden. Es folgt eine wohltuende **Fußmassage**.

50 Minuten € 59,00

■ „Erfrischend“ schöne Füße

Für werdende Mütter mit schweren und müden Beinen: Wechselbäder entlasten die Beine und schenken ihren Füßen Leichtigkeit. Eine **Fuß-Beinmassage** mit Körperbutter belebt und fördert die Durchblutung.

45 Minuten € 55,00

■ Zeit zum (vor) väterlichen entspannen – Körperbehandlung

Ein Körperpeeling samt -packung aus vermahlenden Alpenkräutern, naturbelassenem Steinsalz und wertvollen Pflanzenölen reinigt die Haut und aktiviert die Abwehrkräfte; die anschließende Massage mit einer von Ihnen gewählten Körperbutter bietet Entspannung pur.

80 Minuten € 99,00

■ TEENIES PFLEGENDE WOHLFÜHLZEIT

Flexibel, kombinierbar und individuell!
... eine spannende Auswahl an pflegenden und informativen Wohlfühlminuten.

- > **First Beauty – Gesichtsbehandlung**
wie pflege ich meine spezielle Hautsituation in der Pubertät ...
- > **Soft touch of Make-up**
wie schminke ich mich dezent, typengerecht und stilvoll ...
- > **Hands up – Maniküre**
wie forme, lackiere und pflege ich meine Nägel und Hände ...
- > **Fit for young Feets – Pediküre**
wie pflege ich meine jugendlichen Füße ...
- > **Teenies Massage**
denn entspannen und genießen ist keine Frage des Alters ...

Wähle frei und kreierte dir dein Wohlfühlprogramm mit deinen persönlichen Wünschen und Zielen!

25 Teenies Wohlfühlminuten € 35,00

50 Teenies Wohlfühlminuten € 57,00

80 Teenies Wohlfühlminuten € 95,00

SPA MINERA MASSAGEN



■ Klassische Massagen / Spezial-Massagen & die Kraft der Natur

Murmelöl, Johanniskraut, Latschenkiefer, Arnika, Propolis, Südtiroler Honig ...
Die Wirkung dieser Naturschätze sorgt für eine bessere Durchblutung, stärkt das Immunsystem, verhilft zu schneller Regeneration nach jeder körperlichen Aktivität, pflegt und strafft die Haut, sorgt für Abkühlung oder auch wohlige Wärme, sorgt für Entspannung und Wohlbefinden ...

Klassische Massagen

Rücken-Nacken-Massage mit Wärmepackung

50 Minuten € 55,00

Rücken-Massage

25 Minuten € 31,00

Ganzkörpermassage

50 Minuten € 59,00

Kräuterstempelmassage

50 Minuten € 70,00

Spezial-Massagen

Sportmassage

Aromamassage

Honigmassage

Antistress-Massage

50 Minuten € 60,00

Fußzonenmassage

25 Minuten € 36,00

50 Minuten € 60,00

Dies ist ein kleiner Auszug unseres Massage-Angebotes...
Für weitere Empfehlungen wenden Sie sich direkt an unsere Therapeuten im SPA Minera!

SPA MINERA BASICS



■ Pflege à la carte

Gesichtsmassage mit konzentrierten Wirkstoffen

25 Minuten € 35,00

Wimpern färben

€ 15,00

Augenbrauen färben

€ 10,00

Augenbrauen fassonieren

€ 12,00

■ Depilation mit Honigwachs

■ Depilation Gesicht

Oberlippe, Kinn oder Augenbrauen ab € 10,00

■ Körper

Beine bis Knie, Beine komplett, Bikinizone,
Achseln, Arme, Brust oder Rücken ab € 12,00

■ Gepflegte Hände und Füße

■ Spa-Maniküre de luxe

Maniküre inkl. Hand-Peeling,
Hand-Packung und Hand-Massage € 85,00

Spa-Maniküre € 40,00

■ Spa-Pediküre de luxe

Pediküre inkl. Fuß-Peeling,
Fuß-Packung und Fuß-Massage € 85,00

Spa-Pediküre € 50,00

Lackieren der Hand- oder Fußnägel € 6,00

■ Das erste Fuß-Wellnesskonzept – Phytomassopodia®

Ein „spürbares“ Erlebnisritual für die Füße

Ein minutiös koordiniertes und einzigartiges Behandlungsprogramm für ein nachhaltiges Wohlbefinden der Füße. Eine wohltuende Kombination aus Bewegung, Massage und Packung, begleitet von hochwertigen Pflanzenextrakten, in einer spannenden Reihe von abgestimmten einzigartigen Techniken, verleiht den Füßen Flügel.

50 Minuten € 70,00

Die Phytomassopodia®-Methode ist die wissenschaftliche Antwort auf das allgemeine Wohlbefinden des gesamten Körpers, weil sie ein „Zugangstor“ von einzigartiger Bedeutung verwendet: unsere Füße.

SPA MINERA

ARRANGEMENTS FÜR IHR WOHLBEFINDEN



■ ■ Wohlfühl-Pakete

PlunhofZeit	€ 213,00
> Die Steinkraft Spa Minera Signature Treatment	110 Minuten
> Luxus – Wildrose-Gesichtsbehandlung	50 Minuten
> Ruhepol – Entspannungsbad	30 Minuten
FamilienZeit	€ 197,00
> Für die Dame – Wellageing-Gesichtsbehandlung	80 Minuten
> Für den Herrn – Lebenskraft Körperbehandlung	50 Minuten
> Für Teenies 50 pflegende Wohlfühlminuten	50 Minuten
Pure NaturKraft	€ 164,00
> Kraftquelle – Kräuterbad mit Bergkräutern	30 Minuten
> ZirbenVital-Massage – die Natur mit allen Sinnen spüren	80 Minuten
> Trehs®-Latschenkiefer – aktivierende, samtige Körperpackung	20 Minuten
Spa Minera für zwei	€ 333,00
> Wonnezeit – zu zweit im Bad mit einem Glas Prosecco	30 Minuten
> 2x Das Lebenssalz – Behandlungsritual	à 80 Minuten
> Sanft & ausgleichend – Gesichtsbehandlung	50 Minuten
> Klärend & reinigend – Gesichtsbehandlung	50 Minuten
Energie & Harmonie	€ 179,00
> AlpenHamam – Ursprünglich und nährend, sanft und ausgleichend	50 Minuten
> Aromamassage – mit harmonisierenden Ölen	50 Minuten
> Phytomassopodia® – Energie entspringt am Fuß	50 Minuten
Detox & Klarheit	€ 223,00
> Zeolithimo – Wenn Körper und Reinheit sich treffen	50 Minuten
> Basen-Bad – Entsäuern als Basis	30 Minuten
> Fußzonenmassage – Stimulation von Energiepunkten	25 Minuten
> Klärend & reinigend – Gesichtsbehandlung	80 Minuten

Bei allen Spa-Minera-Arrangements haben wir Ihnen 10 % Preisnachlass gewährt und diesen in den Preisangaben bereits in Abzug gebracht!

SPA MINERA DEKORATIVE KOSMETIK



Exklusive Make-up Collection von Horst Kirchberger!

Make-up ist mehr als nur Farbe, es wird im Wesentlichen durch die Gesichtsförmigkeit bestimmt. Das ist die wichtigste Erkenntnis, die Horst Kirchberger in seiner jahrelangen Praxis als Visagist gewonnen hat. Darauf aufbauend hat er eine eigene Produktlinie mit unkompliziertem Beratungsschema entwickelt, die völlig neue Dimensionen für ein perfektes Make-up eröffnet.

Leichtes Tages-Make-up € 29,00

Ein typengerechtes Make-up verleiht Ausstrahlung und Selbstbewusstsein – es kann und soll schnell aufgetragen werden, möglichst lange halten und dezent wirken.

Freches Abend-Make-up € 45,00

Ob Ball, Party oder einfach um einen wunderbaren Abend zu genießen, sie erreichen Ihren ganz persönlichen WOW-Effekt.



Spa-Etikette

Damit alle unsere Gäste das Spa Minera im Hotel Plunhof in Ruhe und Entspannung genießen können, bitten wir Sie, Ihre Gespräche entsprechend Ihrer Umgebung anzupassen und Mobiltelefone abzustellen. Der Eintritt ist für Jugendliche ab 15 Jahren gestattet.

Wir sind gerne für Sie da

Lassen Sie uns bitte zu jeder Zeit eventuelle Wünsche, Besonderheiten oder Anregungen wissen.

Schwangerschaft

Für diese wundervolle Zeit haben wir spezielle Behandlungen für Sie erstellt. Wir beraten Sie gerne!

Behandlungen für Wohlfühlzeit buchen

Bitte beachten Sie, dass an speziellen Tagen Behandlungen schnell ausgebucht sein können. Um Wunschtermine garantieren und auf Ihre Vorlieben eingehen zu können, empfehlen wir daher, bereits vor Ihrer Anreise konkrete Terminwünsche bekannt zu geben. Terminstornierungen bis zu 12 Stunden vorher sind kostenfrei. Danach müssen wir 50 % der Behandlungskosten verrechnen. Auch bitten wir um Ihr Verständnis, dass sich Ihre Anwendungszeit bei Verspätung entsprechend verkürzt.



Spa Minera

Ihre Wohlfühlzeit

Um Ihre volle Behandlungszeit genießen zu können, bitten wir Sie, sich 10 Minuten vor Anwendungsbeginn an der Spa-Rezeption einzufinden.

Ihre Gesundheit ist uns wichtig

Teilen Sie uns bitte eventuelle gesundheitliche Beschwerden mit, damit wir Ihre Spa-Anwendungen optimal auf Sie abstimmen können.

Kleidung im SPA-Bereich

Kommen Sie ohne Schmuck und im Bademantel, den wir Ihnen für die Zeit Ihres Aufenthaltes zur Verfügung stellen, zu Ihrer Anwendung.

Handtücher

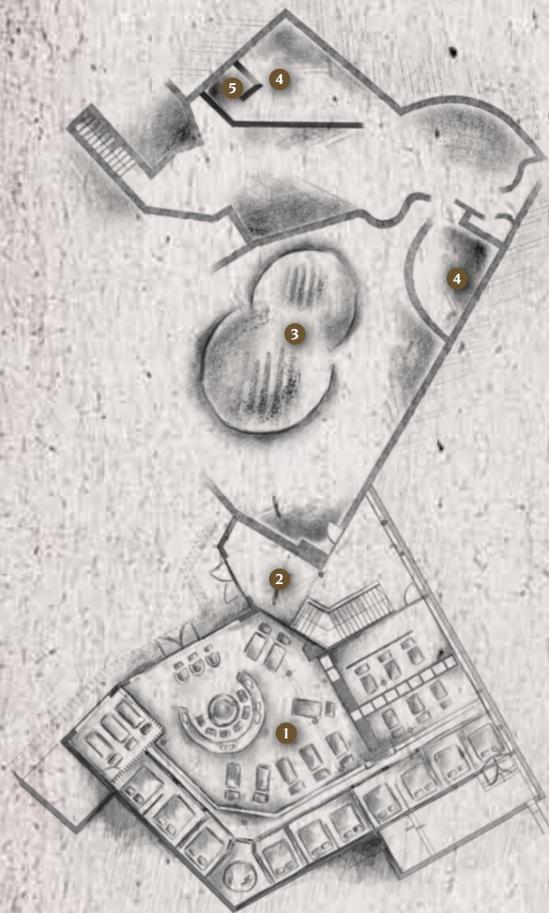
In Ihrem Zimmer ist ein Badekorb mit Handtüchern für Sie vorbereitet, welchen Sie für Ihren Besuch im Spa Minera gerne nutzen können.

Öffnungszeiten

Für alle Behandlungen steht das Spa-Minera-Team von 10 bis 19 Uhr gerne zu Ihrer Verfügung.

Wir wünschen Ihnen eine wunderbare Zeit in unserem Spa Minera

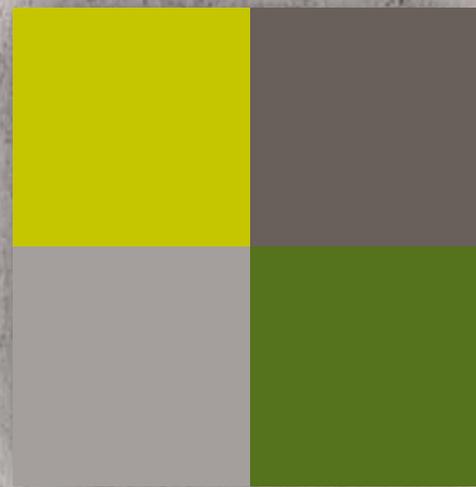
Ihr Hotel Plunhof
Spa-Minera-Team



ERDGESCHOSS



UNTERGESCHOSS



ERDGESCHOSS

- ① Himmelreich
- ② Vorräum & Getränketheke
- ③ Schwimmbadbereich
- ④ Relax
- ⑤ Textilsauna

UNTERGESCHOSS

- ⑥ WC Damen
- ⑦ WC Herren
- ⑧ Trinkreich
- ⑨ Kneippbecken
- ⑩ kleines Ruhereich
- ⑪ Silber-Dampfkessel
- ⑫ Feuerlöchl
- ⑬ Bio-Ofenkammerl
- ⑭ Grottenwelt
- ⑮ Stollensauna
- ⑯ Stollensee
- ⑰ Duschtempel
- ⑱ Knappenhau
- ⑲ Knappensauna
- ⑳ Salzsee
- ㉑ Behandlungsräume
- ㉒ Spa-Rezeption (Informationsquelle)
Reich der Schönheit & Gesundheit

DAS „SPA MINERA“

... eintauchen in die faszinierende
Welt der Knappen!

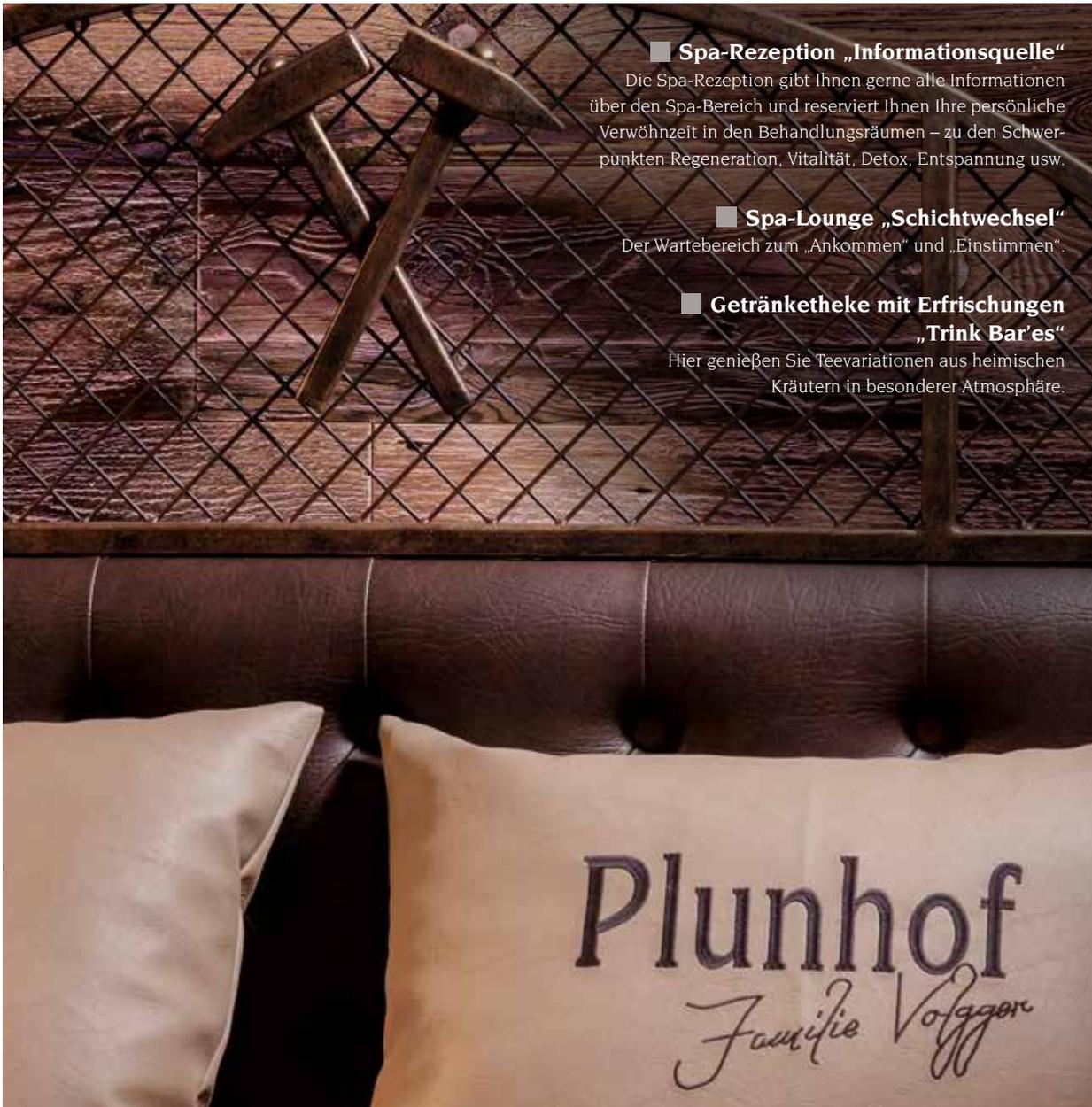
Wir entführen Sie auf eine
erlebnisreiche Reise in
vergangene Zeiten.
Den Begriff „Spa“ in einer
neuen Vision erleben –
im einzigartigen

Spa Minera

Der **Beginn** einer
spannenden Reise ...

An unterschiedlichen Plätzen,
zu unterschiedlichen Themen, wo es
viel zu erfahren und zu erleben gibt!





■ Spa-Rezeption „Informationsquelle“

Die Spa-Rezeption gibt Ihnen gerne alle Informationen über den Spa-Bereich und reserviert Ihnen Ihre persönliche Verwöhnzeit in den Behandlungsräumen – zu den Schwerpunkten Regeneration, Vitalität, Detox, Entspannung usw.

■ Spa-Lounge „Schichtwechsel“

Der Wartebereich zum „Ankommen“ und „Einstimmen“.

■ Getränketheke mit Erfrischungen „Trink Bar’es“

Hier genießen Sie Teevariationen aus heimischen Kräutern in besonderer Atmosphäre.

Plunhof
Familie Volgger



Über die „Knappenwiese“ führt unsere Reise weiter zur „Grottenwelt“ – ein Erholungsabenteuer beginnt ...

Knappenwiese

Unter freiem Himmel sind hier natürliche Elemente wie Holz, Stein und Wasser zu einer einzigartigen Symbiose vereint. Der „sprudelnde“ Salzsee in einer verzaubernden Gartenatmosphäre lädt zum Entspannen und „Lichttanken“ ein.

Grottenwelt

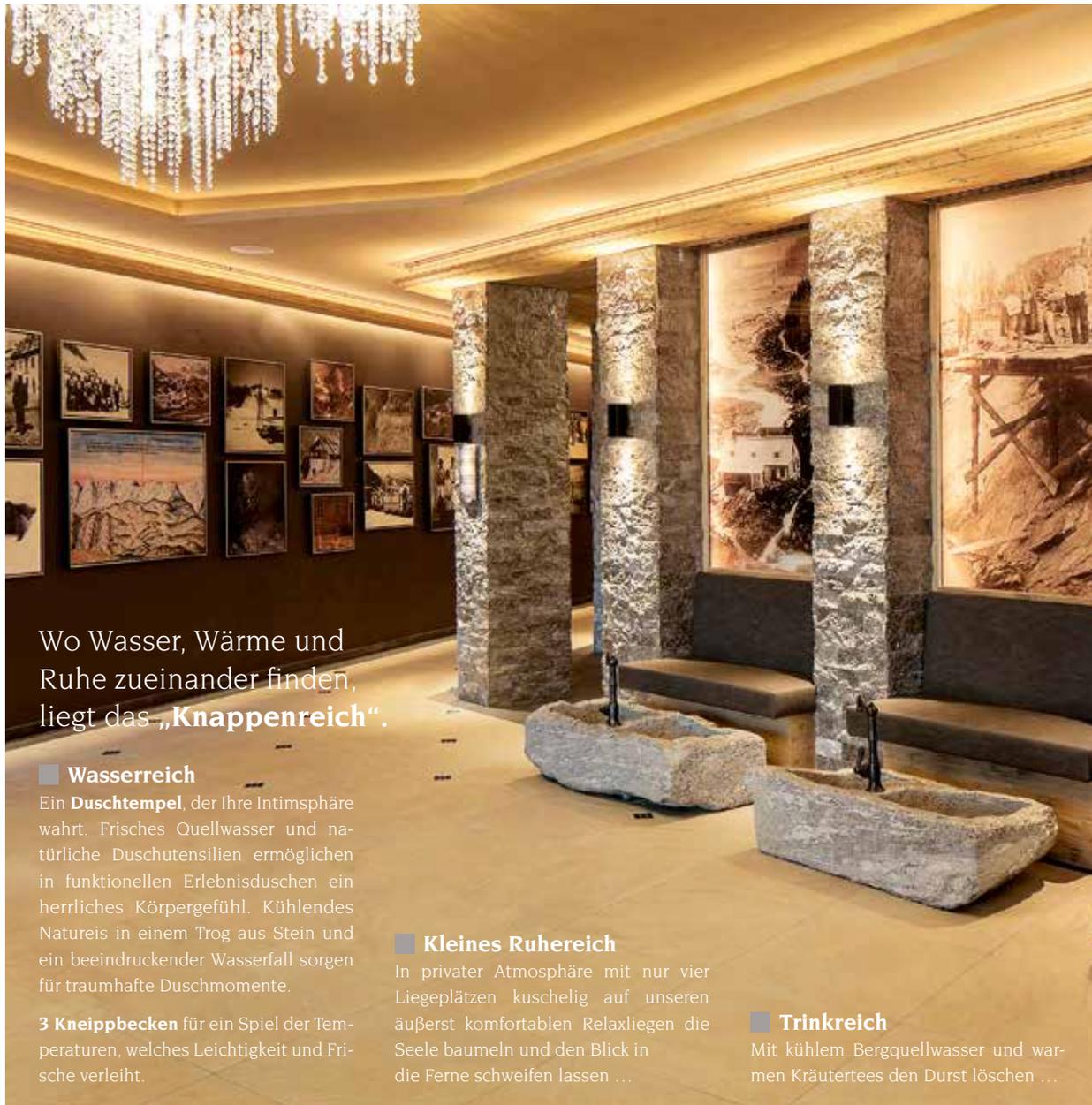
Ein mystischer Stollensee ermöglicht ein entspanntes „Eintauchen“ in die Welt der Sinne.

Stollensauna

Mit 80 bis 100°C wird dem Körper in dieser Sauna mit besonderem Stollencharakter so richtig eingheizt, um sich von Altlasten zu befreien, den Kreislauf in Schwung zu bringen und den Blick aus dem von außen nicht einsehbaren Panoramafenster zu genießen.
Schöner kann Schwitzen nicht sein ...

Grottenreich

Auf dem Weg von der Stollensauna zum Stollensee lädt dieser Ort zum Rasten ein.



Wo Wasser, Wärme und Ruhe zueinander finden, liegt das „**Knappenreich**“.

■ Wasserreich

Ein **Duschteipel**, der Ihre Intimsphäre wahrt. Frisches Quellwasser und natürliche Duscutensilien ermöglichen in funktionellen Erlebnisduschen ein herrliches Körpergefühl. Kühlendes Natureis in einem Trog aus Stein und ein beeindruckender Wasserfall sorgen für traumhafte Duschkomente.

3 Kneippbecken für ein Spiel der Temperaturen, welches Leichtigkeit und Frische verleiht.

■ Kleines Ruhereich

In privater Atmosphäre mit nur vier Liegeplätzen kuschelig auf unseren äußerst komfortablen Relaxliegen die Seele baumeln und den Blick in die Ferne schweifen lassen ...

■ Trinkreich

Mit kühlem Bergquellwasser und warmen Kräutertees den Durst löschen ...



Wärmereich

Feuerlöchl

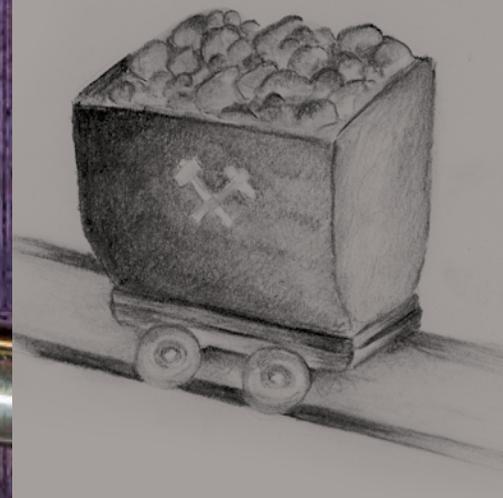
Regenerierende Auszeit nach körperlichen Aktivitäten oder auch nur Zeit zum Entspannen findet man auf ergonomischen Komfort-Holzliegen in den Infrarotkabinen. Zu zweit gesunde Zeit im Liegen genießen und den Tag Revue passieren lassen ...

Silber-Dampfkessel

Ein Dampfbad, welches mit der Kraft des einzigartigen Südtiroler Silberquarzits® zu einem ausgleichenden Energiebad wird. Der Dampf am warmen Stein umspielt Ihren Körper.

Bio-Ofenkammerl

Hier wird dem Körper, dem Geist und der Seele bei sanften 60°C entspannt eingeheizt. Ein „softes“ Saunaerlebnis.



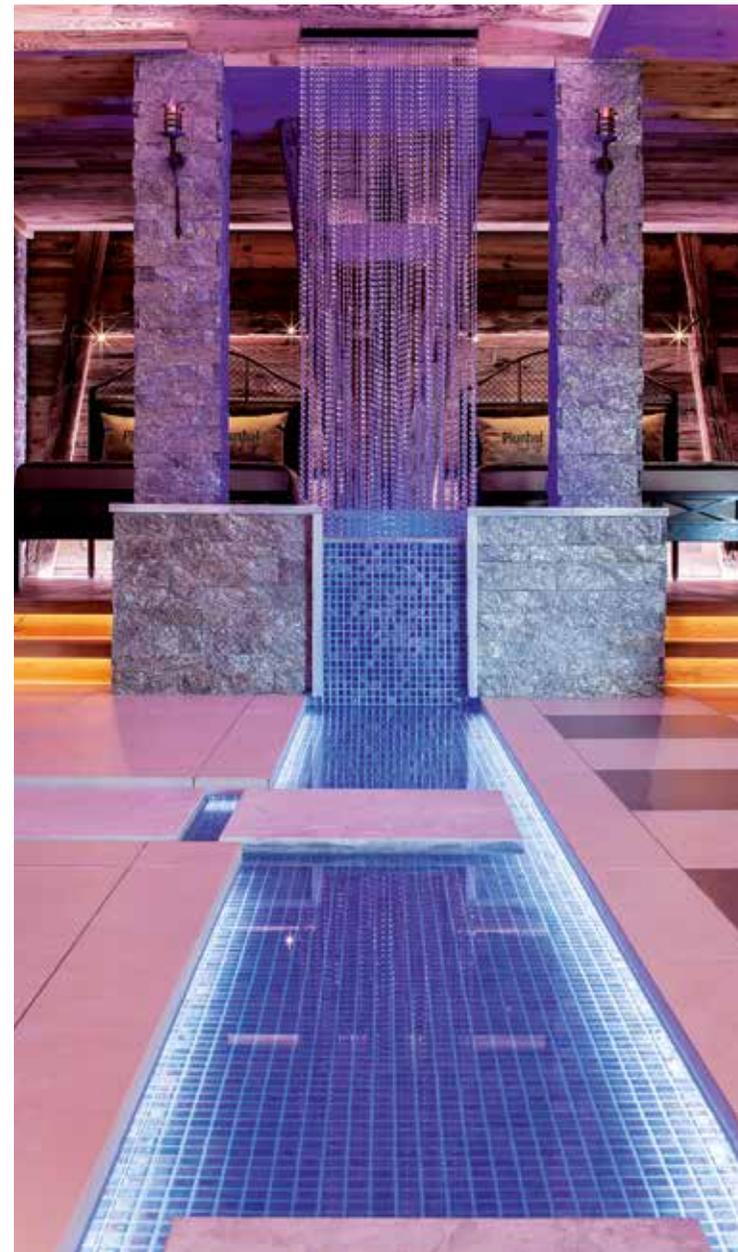
Um wahre Bergstimmung zu erleben, besuchen wir dann das „**Knappenhaus**“ auf der Knappenwiese ...

■ **Knappensauna**

Auf gemütlichen 45 m² im Erdgeschoss des Block-Bergwerkshauses breitet sich bei heißen Temperaturen von 80 bis 100°C hinter einem nicht einsehbaren Panoramafenster ein einzigartiges Ambiente zum Saunieren aus. Zur Abkühlung gibt es einen direkten Weg nach draußen zu einem geschützten Nacktbereich auf der Knappenwiese.

■ **Knappenkaue**

Ganz oben im Bergwerkshaus angekommen, finden Sie das Reich der Ruhe mit natürlichem Licht – ein Ort, der Ausblicke gewährt, jedoch keinen Einblick zulässt und an dem natürliche Materialien harmonisch aufeinandertreffen.



Nach all den Erlebnissen ist das ruhebringende „**Himmelreich**“ der passende Ort ...

Zur Ruhe kommen, entspannen, auftanken und loslassen ...

Ein himmlisches Reich, in dem man sich auf den „Relaxbetten“ wie im siebten Himmel fühlt. Hier beobachtet man die Flammen im Feuer und lauscht den sanften Tönen des Wasserspiels, während es als Wasserfall nach unten gleitet. Für ausreichend Lektüre sorgt die „Kleine Bibliothek“, wo für jeden Geschmack etwas dabei ist.

Durch einen Verbindungsgang gelangen Sie direkt vom **Saunabereich** in das „**Reich der Schönheit und Gesundheit**“.

Luxuriös ausgestattete Behandlungskabinen mit viel Tageslicht laden zur „Auszeit“ ein – mit einem authentischen Pflegeangebot für Gesichts- und Körperbehandlungen, Massagen und Packungen, kombiniert mit regionalen, natürlichen Produkten.

Eine Beratung und Terminvereinbarung für Ihre persönliche Wohlfühlzeit ist an der Spa-Rezeption gerne möglich. Ob Signature-Treatment oder Kräuteröl-Massage – tauchen Sie ein in die Vielfalt unseres Angebots.

Plunhof

★★★★S

Heimat der Generationen

Hotel Plunhof

Obere Gasse 7

I-39040 Ratschings-Ridnaun

Tel. +39 0472 656 247

Fax +39 0472 656 249

info@plunhof.it

www.plunhof.it

