



Spa Minera

It's my time

Ihr Weg zu Gesundheit, Wohlbefinden und purem Glück.

Plunhof

Heimat der Generationen



It's my way

Time for Change

Gesund bleiben, nachhaltig leben, natürlich sein

Zum Ursprung

„Ankommen“ – Eine Reise in das eigene Ich erleben. Authentisch inspirierte Spa-Rituale mit einer Kombination aus Massagetechniken und den Gaben der Natur bereiten Körper und Geist ein unvergessliches Erlebnis der völligen Entspannung und des Gleichgewichts. Aktivität und Ruhe stehen in natürlicher Einheit mit Tag und Nacht, Licht und Dunkelheit sowie in Verbundenheit mit Erde, Stein und der Energie aus Sonne, Pflanzen und Wasser.

Gesund werden, sein und bleiben!

Nur ein ganzheitlicher Ansatz, der sich in den fünf Säulen Ernährung, Bewegung, Regeneration, mentale Kompetenz und gesundes Umfeld bewegt, bringt ein harmonisches Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Mit unserer holistischen Mylife-Changer-Philosophie stärken wir unser Urvertauen in das Leben und geben richtungsweisende Impulse für mehr Lebensqualität. Ein achtsamer Rhythmus im Einklang mit sich selbst und den Rhythmen der Natur ist der Beginn

eines ausgeglichenen Lebens und trägt zu einer besseren körperlichen und psychischen Gesundheit bei. Die innovative Methode wurde von Mylife-Changer-Ärzten entwickelt und basiert auf einem wissenschaftlich fundierten Ansatz.

Nachhaltig

Wir wollen die Umwelt, in der wir leben, schützen und verwenden bei allen Mylife-Changer-Behandlungen nur Cosmeceuticals mit rein biologischen oder zertifizierten natürlichen Inhaltsstoffen, vegan, mit einem limitierten CO₂-Fußabdruck und tierversuchsfrei. Die ECOCERT-Zertifizierung bezeugt das ökologisch nachhaltige Engagement des Laboratoires Sintyl in der Schweiz.

Wir freuen uns, Sie im Spa Minera auf eine besondere Zeit willkommen zu heißen! Zeit ist relativ, aber eines steht fest: Zeit, die wir in uns selbst und in unsere Gesundheit investieren, ist die beste und sicherste Investition!

Ihr Spa-Minera-Team



ZURÜCK ZUM URSPRUNG

- 8 Silberquarzit-Treatments
- 12 Entspannungsrituale
- 14 Reinigungsrituale
- 16 Körperpackungen
- 17 Naturduftbäder
- 18 Massagen
- 20 Pflege à la carte
- 21 QMS Gesichtsbearbeitungen

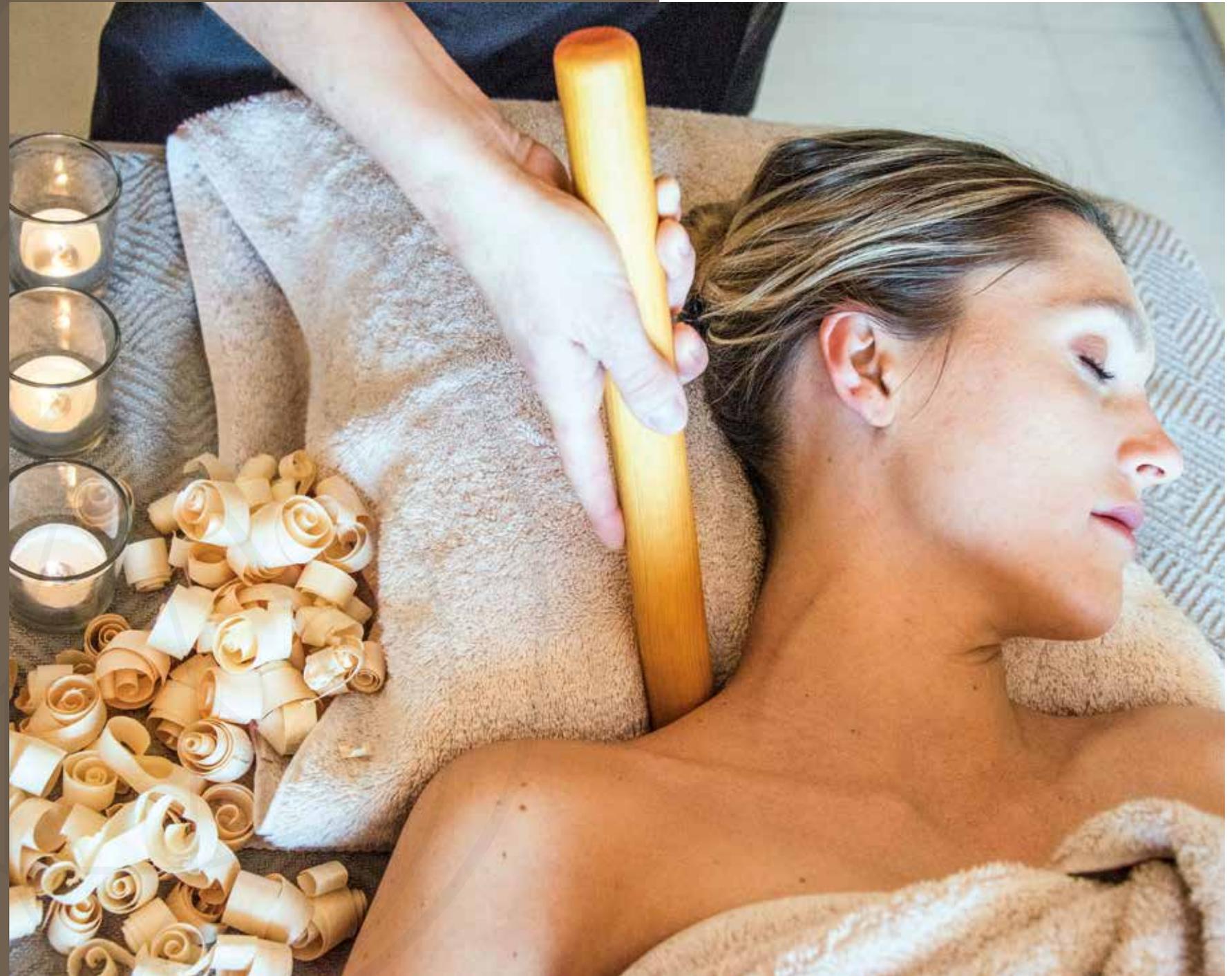
GESUND SEIN, WERDEN UND BLEIBEN – HOLISTISCHE MYLIFE-CHANGER-METHODE

- 22 Mylife Changer – Time for Change
- 24 Interview mit Dr. med. univ. Alexander Papp, Gründer von Mylife Changer
- 26 Mylife Changer Method
- 32 Mylife Changer Face
- 34 Mylife Changer Organic Face
- 36 Mylife Changer Men
- 38 Mylife Changer Body
- 40 Mylife Changer Detox & Slimming
- 42 Mylife Changer Solution Massages
- 44 Mylife Changer Journeys
- 48 SportInfluence & TransSpirit
- 49 Nährstofftherapie & Ernährung
- 50 Spa-Etikette



Signature Treatments & Authentische Rituale

Nehmen Sie unsere Vielfalt
als einzigartig wahr.
Aufwendig entwickelte
Behandlungskombinationen
im ganzheitlichen Sinne mit
dem Zusammenspiel der
Natur und fachkundigen
Händen.



Signature Treatments

Ihre persönliche Erfahrung zurück zum Ursprung und zu sich selbst.

Sie sind fürs Auge unsichtbar und doch existieren sie: Urkräfte in Form von Schwingungen. Der gesamte Kosmos ist durch diese universelle Energie miteinander verbunden. Diesem Universalprinzip folgt die weltweit einzigartige Ursteinmassage aus Südtirol. Mittelpunkt ist der Silberquarzit aus den Bergen des Pfitschtals. Dieser faszinierende Stein wird in einem kleinen Steinbruch im geologisch interessanten Tauernfenster abgebaut. Seine silbern schimmernde Oberfläche macht ihn zum Juwel für Mineraliensammler, seine inneren Werte kommen nun dem Menschen zugute: Der hohe Anteil an Kieselsäure (Silizium) hebt den Urstein in die Kategorie der Heilerden. In Kombination mit regional und handgepflückten Kräutern sowie speziell entwickelten Entschleunigungstechniken aktivieren die Rituale die Selbstheilungskräfte des Körpers. Stress wird reduziert, das Immunsystem gestärkt. Durch die Aktivierung des Parasympathikus wird das vegetative Nervensystem entlastet. Sie entspannen Ihre Muskeln, atmen tiefer und Ihr Denken wird immer klarer. Wer sich für dieses Experience entscheidet, entscheidet sich für sich selbst.

Silberquarzit Urstein-Ritual

Ihr persönliches Transformationsritual ist ein ganz individuelles Erlebnis für Körper, Geist und Seele. Es stärkt das Bewusstsein und schenkt neue Kraft. Das Zusammenwirken von Silberquarzit, Wildkräuteressenzen und einem meditativen Räucherritual beruhigt das Nervensystem und führt Sie auf einer Reise ins Innere Ihrer selbst. Let go! Befreit von Stress und stärkt das Immunsystem.

ca. 105 min

€ 250

Silberquarzit Urkraft-Rücken

Verspannungen lösen und sich von der Last befreien. Bei diesem Experience gilt alle Aufmerksamkeit der Kraft Ihrer Wirbelsäule und dem damit verbundenen Meridiansystem. Kräftige Druckgriffe und entgiftende Wickel schenken Ihrem Körper neue Energie. Die Kristalle vom weißen Silberquarzit haben zusätzlich einen basischen Effekt und können daher Giftstoffe binden. Muskeln und Bindegewebe werden entsäuert, der Kopf wird frei, muskuläre Disbalancen werden harmonisiert.

ca. 75 min € 190

Silberquarzit Detox-Treatment

Ihr Moment für Entgiftung und neue Lebensenergie. Die einzigartige, wissenschaftlich attestierte Heilerde aus dem Pfitschtal hat einen sehr hohen Siliziumanteil und wirkt entsäuernd auf Ihre Muskeln und Ihr Bindegewebe. Dieses basische Entsäuerungserlebnis wirkt auch für den Geist und die Seele befreiend. Sie werden nach der Behandlung Kraft und neue Lebensenergie spüren.

ca. 50 min € 150
ca. 80 min € 175

Silberquarzit Reinigungsritual

Ihr Moment des Loslassens und der tiefen Reinigung. Dieses Experience wirkt nachhaltig durch die Anregung des Stoffwechsels und die energetische Reinigung Ihrer Seele. Der Duft nach Lärchenharz und hochalpinem Bergwacholder, begleitende Ursteingesänge und eine Räucherung versetzen Sie in einen meditativen Zustand. Sie gewinnen frische Energie und Kraft für neue Vorhaben.

ca. 75 min € 250



Steinkraft

Zu Beginn genießen Sie die Kraft der Erde: Eine Packung aus sonnengetrockneter Naturerde versorgt Ihre Haut intensiv mit wichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen und wirkt beruhigend, kühlend und entspannend. Es folgt eine wohltuende Fußmassage mit duftender Körperbutter, bei der Ihre Füße mit gezieltem 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.

ca. 110 min € 159

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

Zirben-Vital

Ein harmonisches Übereinstimmen von unterschiedlichen Massage-techniken 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-Stabs 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.

ca. 80 min € 120

Ultner Schafwollritual – Bergauf

Reine Schafwolle vermittelt nicht nur Ruhe, sondern umhüllt den Körper mit natürlicher Wärme und Lanolin, das sanft in die tieferen Hautschichten eindringt und für ein besonderes Wohlbefinden sorgt. Begleitet wird dieses Ritual von einer Räucherung mit Zirbe und Alpenrose, die den Geist klärt und die Entspannung vertieft. Entschleunigen Sie Ihren Lebensrhythmus in Stille, eingehüllt in eine flauschige Wolldecke, während Ihr Körper mit Wollbäuschen sanft massiert wird.

ca. 50 min € 119

Ihr persönliches Schafwollvlies bekommen Sie nach der Behandlung mit nach Hause!





Lebenssalz

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 pflegende Gesichtsmassage ergänzt wird. Danach folgt die wohltuende Salzsteinmassage: 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.

ca. 80 min

€ 120



GÄOXING



MÁGICO



MANARŪ



RAHIMA

Weltenreise

Die Weltenreise entführt Sie in die schönsten Gegenden dieser Erde: nach Asien, Afrika, in die Südsee und an den Amazonas. Ein Kurztrip mit intensivem Peeling und einer Massage, die durch warmes Öl zu vollkommener Entspannung führt. Mit geheimnisvollen Wirkstoffen wie Marulaöl, Buritiöl, Litschi- und Monoöl wird die Haut rundum verwöhnt.

ca. 50 min

€ 79

ca. 80 min inkl. Ganzkörpermassage

€ 120



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 & stoffwechselanregend.

Kräuterbad Alpenrausch

Das alpine Zusammenspiel von frischem Rosenwasser, pflegendem Edelweiß und purem Gebirgsblütenhonig spendet intensive Feuchtigkeit. Verfeinert mit Heublumen zur Stimulierung und Beruhigung.

Moorpackung

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

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 verbessert das Allgemeinbefinden.

Algenpackung

Durch die Synergie dreier verschiedener Algen fördert diese Ganzkörperpackung die Entgiftung und Entschlackung der Haut. Das Bindegewebe wird gefestigt und die Silhouette insgesamt verfeinert.

Basenbad

Genießen Sie das Basenbad in seiner reinsten Form. Es bringt den pH-Wert Ihrer Haut wieder ins Gleichgewicht, entsäuert und entschlackt den Körper.

pro Person ca. 30 min € 59

pro Person ca. 30 min € 53
für 2 Personen ca. 30 min € 64

TIPP

Kombinieren Sie Ihre Körperpackung in der Softpack-Liege mit einer Teil- oder Ganzkörpermassage.



Klassische Massagen

Rücken-Nacken-Massage
mit Wärmepackung
ca. 50 min € 72

Rückenmassage
ca. 25 min € 46

Rücken-Intensivmassage
ca. 45 min € 77

Beinmassage
ca. 25 min € 46

Beinmassage intensiv
ca. 45 min € 77

Ganzkörpermassage
ca. 50 min € 79

Sportmassage
ca. 50 min € 85

Spezialmassagen

Aromamassage
ca. 50 min € 79

Honigmassage
ca. 45 min € 77

Antistressmassage
ca. 50 min € 79

Kräuterstempelmassage
ca. 50 min € 79

Lymphstimulierende Massage
ca. 50 min € 79

Fußzonenmassage
ca. 25 min € 46
ca. 45 min € 77

Phytomassopodia

Ein spürbares Erlebnisritual für die Füße. Eine wohltuende Kombination aus Bewegung, Massage und Packung, begleitet von hochwertigen Pflanzenextrakten.

ca. 50 min € 77

Pflege à la Carte

Rund um die Augen

Wimpern färben

€ 25

Augenbrauen färben

€ 20

Augenbrauen regulieren

€ 18

Gepflegte Hände

Maniküre ohne Lack

€ 39

Maniküre mit Klarlack

€ 45

Maniküre mit Nagellack
(inkl. Nagellack)

€ 58

Maniküre mit Gellack

€ 79

Gellack entfernen

€ 25

Gepflegte Füße

Pediküre ohne Lack

€ 59

Pediküre mit Nagellack (inkl. Nagellack)

€ 75

Pediküre mit Gellack

€ 88

Pediküre de luxe (inkl. Fußpeeling,
Fußpackung und Fußmassage)

€ 85

Depilation

Oberlippe

€ 15

Halbbein

€ 29

Ganzbein

€ 38

Inguinal oder Achsel

€ 18

Brust

€ 29

Rücken

€ 29

Arme

€ 29

Gesichtsbehandlungen

QMS Deep Cleansing Treatment

Diese intensiv reinigende Gesichtsbehandlung wurde speziell entwickelt, um Unreinheiten und abgestorbene Hautzellen zu entfernen. Durch den Einsatz der beruhigenden und feuchtigkeitsspendenden QMS Medicosmetics Signature Algen Modelage wird die natürliche Balance der Haut wieder hergestellt und der Feuchtigkeitsgehalt gesteigert. Augenbrauenfashionieren ist im Treatment inkludiert.

ca. 80 min € 129

QMS Neo Tissudermie

Ein Gewebe wie neu. Effektiv gestrafft und gekräftigt. Die hochregenerative Wirkung festigt und stabilisiert müde, schlaffe Haut und bekämpft die Zeichen der Hautalterung. Tiefenreinigung & Peeling, Augenbrauen fashionieren, Algenmodellage, um zu beruhigen und zu hydratisieren, Liftingmassage mit Co-Lectine 3, Hydro Foam Mask plus Abschlusspflege mit Augencreme & Moisturizer. Samt Pflege für den empfindlichen Hals-, Dekolleté- und Brustbereich!

ca. 80 min € 139

QMS Pure Oxygen Energy

Die einzigartige, energetisierende Gesichtsbehandlung mit Sauerstoff. Die Wirkstoffe werden mit dem Oxygen Concentrator Advanced tief und effektiv in die Haut eingearbeitet. Verjüngend, durchblutungsfördernd, regenerativ und straffend. Tiefenreinigung & Peeling, Augenbrauen fashionieren, Algenmodellage, Oxygen Boost mit HO₂, Hyaluron Oxygen Serum, Activator Mask, Hals- & Dekolleté-Massage und Abschlusspflege mit Augencreme & Moisturizer.

ca. 80 min € 159

Separat mit
Aufpreis
buchbar:

Augenbrauen und
Wimpern färben

MY LIFE
CHANGER

TIME FOR
CHANGE

WEIL
JEDER
MENSCH
EINZIGARTIG
IST

Wie wir uns fühlen, wie vital wir bleiben und wie sich das in unserer Haut und Ausstrahlung widerspiegelt, können wir maßgeblich beeinflussen: mit kleinen Veränderungen unseres Lebensstils und unserer Pflegeroutine: Mylife Changing.

ZEIT FÜR VERÄNDERUNG

Mylife Changer ist ein holistisches Konzept, das das Beste aus Schulmedizin und TEM mit den neuesten Erkenntnissen aus Forschung und Wissenschaft verbindet. Es fusst auf Cosmeceuticals, manueller Therapie, Nährstofftherapie, Protein-Food und Kräuterelixieren. In der Cosmeceutic haben wir aufbauend auf 50 Jahren Forschung im Schweizer Labor Sintyl eine Behandlungsmethode entwickelt, die direkt in der Zellgesundheit ansetzt.



Wenn Sie eine Veränderung herbeisehnen, beginnen Sie Ihre Reise mit Mylife Changer im Hotel Plunhof.

Mylife-Changer-Gründer
Dr. med. univ. Alexander Papp

Wie wir uns dem Traum von ewiger Jugend annähern, klärt Gabi Volgger im Interview mit Dr. Alexander Papp, Gründer von Mylife Changer.

Gabi Volgger: Wo können wir ansetzen, um länger schön und gesund zu bleiben?

Dr. Alexander Papp: Die ewige Jugend wird wohl ein Traum bleiben. Aber: Mittlerweile ist der Alterungsprozess sehr gut erforscht. Das Altern spielt sich in unseren kleinsten Körperzellen ab. Wenn wir unsere Zellen möglichst lange aktiv und gesund erhalten, bleiben wir länger gesund und sehen entsprechend jung aus. Von der Ernährung über Umwelteinflüsse, innere und äußere Stressoren bis zur Hautpflege tragen zahlreiche Faktoren zu einer vorzeitigen Zellalterung bei. Diese variieren je nach Lebensumständen und Genetik. Deshalb

müssen wir auf all diesen Ebenen ansetzen, um ein nachhaltiges Ergebnis zu erreichen.

Gabi Volgger: Wie können wir den Verjüngungsprozess in Gang setzen?

Dr. Alexander Papp: Mit ganzheitlichen Lösungen, die auf unsere Bedürfnisse und Problemstellungen maßgeschneidert sind. Mylife Changer ist ein Konzept, das das Beste aus TCM und TEM mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen verbindet. Es fußt auf Cosmeceutic, manueller Therapie, Nährstofftherapie, Protein-Food und Kräuterelixieren. In der Cosmeceutic haben wir aufbauend auf 50 Jahren Forschung eine Behandlungsmethode entwickelt, die direkt in der Zellgesundheit ansetzt. Basis ist eine individuelle Analyse, die auf der typologischen Lehre von Hippokrates beruht. Darauf aufbauend werden individuell

Pro-Ageing, Holistic Health & Hautgesundheit auf Basis einer wissenschaftlich fundierten Methode.

THE NEXT GENERATION DER HAUTPFLEGE

für den Gast Seren zusammengestellt und mit speziellen manuellen Techniken in die Haut eingearbeitet. Zugleich wird ein Entgiftungsprozess in Gang gesetzt, der eine optimale Aufnahme der Wirkstoffe unterstützt. Das Resultat ist ein nachhaltig gesunder und regenerierter Zellstoffwechsel, der die Zellalterung bremst und die Zellerneuerung aktiviert.

Gabi Volgger: In Kombination mit unserer Low-Carb-basierten LoCal Cuisine sowie unserem Plunhof-Wochenprogramm bereiten

wir unseren Gästen ein ganzheitliches Erlebnis, das nachhaltig Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden fördert. Ein kleiner Schritt Richtung ewiger Jugend und ein großer Schritt im Bereich der ganzheitlichen Hautverbesserung und -verjüngung.

Wir sind stolz, dass wir mit unserem zertifizierten Mylife-Changer-Konzept mit dem World Luxury Spa Award 2023 ausgezeichnet wurden.

MYLIFE
CHANGER

EVIDENZ- BASIIERT GEGEN DIE ZEICHEN DER ZEIT.

EINE METHODE FÜR HÖCHSTE
LEBENSQUALITÄT.
AUCH IN DER ZUKUNFT.

- ▲ Balance von Körper, Geist und Seele
 - ▲ Bessere Lebensqualität
 - ▲ Aktivierung des Stoffwechsels
- ▲ Holistische Hautgesundheit mit Anti-Ageing-Effekt
 - ▲ Nachhaltige Gewichtsreduktion
 - ▲ Entschlacken & Entgiften
 - ▲ Stärkung des Immunsystems
 - ▲ Regenerieren & Entlasten

JEUN ▲ GE



- Pro-Ageing von innen und außen
- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Aktivierung der Energiekanäle
- Balancierung der physiologischen Körperfunktionen
- Nachhaltige Lebensstiländerung

Shop dich gesund

Mit den Nahrungsergänzungsmitteln, der Nährstofftherapie und den Kräuterelexieren von Mylife Changer fördern Sie aktiv Zellgesundheit, Stoffwechsel, Immunsystem sowie Gewichtsmanagement. Alle Produkte erhalten Sie über unseren SHOP.

MYLIFE CHANGER
IN KOOPERATION MIT
MÉTHODE PHYSIODERMIE®



Die morphologische Analyse

Die morphologische Analyse basiert auf der antiken Typologie, die Menschen nach Körperbau, Haut- und Haarbeschaffenheit sowie Temperament in vier verschiedene Grundtypen einteilt: „Nerventyp“, „Gallentyp“, „Bluttyp“, „Lymphtyp“. Die antike Typologie wurde wiederbelebt und auf Basis der aktuellen Forschungslage für die heutige Zeit und die ganzheitliche (Haut-)Gesundheit adaptiert. Anhand der Analyseergebnisse werden individuelle Behandlungspläne mit personalisierten Seren erstellt.

MYLIFE CHANGER



T1

TYOLOGIE

Tiefgreifende morphologische
und Hautanalyse zur Bestimmung
des Typs



T2

TECHNOLOGIE

Modernste patentierte Techno-
logie und personalisierte Produkte



T3

TREATMENT-PROTOKOLL

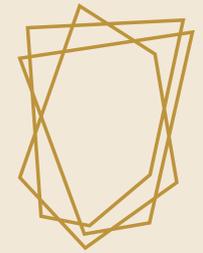
Behandlungspläne basierend auf
den individuellen typologischen
Prämissen

T3

THE BRAND'S **DNA**

Im Rahmen Ihrer Typbestimmung ermitteln unsere zertifizierten Therapeuten Ihre Morphologie, analysieren Hautveränderungen und -anomalien sowie physische und psychische Disbalancen. Auf Basis dieser Analyse wird Ihr individueller Behandlungsplan mit für Sie personalisierten Seren zusammengestellt.

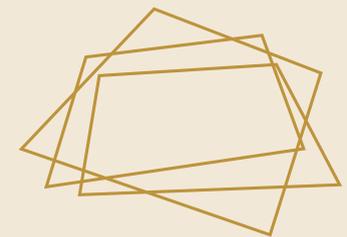
Alle Anwendungen sind eine Kombination aus Elementen der asiatischen und europäischen Heilmassage. Diese garantiert eine effiziente und gleichzeitig allumfassende Stimulation des Blut- und Lymphkreislaufs sowie der Muskulatur. Die Detox-behandlungen haben die Aufgabe, die Entgiftungsfunktionen im Körper anzuregen, Schadstoffe zu entfernen und die Durchblutung zu erhöhen. Erst durch die Wiederherstellung der körpereigenen Balance können Nährstoffe und Sauerstoff unsere Zellen stimulieren. Die Zeichen der Hautalterung werden sichtbar reduziert.



Sanguineus



Lymphatic



Bilious



Nervous

JEUN  GE

FACE

 **MYLIFE CHANGER DETOX FACIAL**

Auf Basis der morphologischen Typbestimmung erstellt Ihr Mylife-Changer-Therapeut einen auf Sie abgestimmten Behandlungsplan. Das Facial beinhaltet: Reinigung, Ausreinigung, Peeling, Rebalancing, Massage, Maske und Abschlusspflege.

 80 min € 129**SEPARAT MIT
AUFPREIS BUCHBAR:**

-  Intensive Ausreinigung
-  Augenbrauen färben
-  Wimpern färben
-  Depilation

 **MYLIFE CHANGER PRO-AGEING FACIAL**

Auf Basis der morphologischen Typbestimmung erstellt Ihr Mylife-Changer-Therapeut einen auf Sie abgestimmten Behandlungsplan. Das Facial beinhaltet: Reinigung, Ausreinigung, Augenbrauen fassonieren, Peeling, Rebalancing, Massage, Anti-Ageing-Massage, Maske und Abschlusspflege.

 105 min € 179

ORGANIC SKINCARE



ORGANIC

COSMOS ORGANIC zertifiziert durch Ecocert Greenlife nach dem COSMOS-Standard



WIRKSAM

Funktionelle Inhaltsstoffe mit klinischer Wirksamkeit und höchstmöglichem Wirkstoffanteil



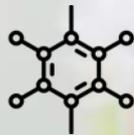
SICHER

0 % Duftstoffe | Silikone | Parabene | Mineralöle | EDTA/BHA/BHBT



TRANSPARENT

ALLE Inhaltsstoffe sind auf der Packung beschrieben, inklusive der Wirkung auf Ihre Haut



PUR

Einfache und wirksame Formel: keine zusätzlichen Zutaten, nur die für die gewünschten Effekte wesentlichen



INDIVIDUELL

Jeder Mensch ist einzigartig. Deshalb sind auch unsere Behandlungen individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt

RENEW & RADIANCE

Deeply clean! Reinigende Komplettbehandlung für eine revitalisierte Haut! Das Begrüßungsritual mit Milchsäurepeeling bereitet die Haut auf eine intensive Reinigung vor, um die nachfolgenden Wirkstoffe direkt einschleusen zu können. Die aktiven Inhaltsstoffe der Maske unterstützen die Zellregeneration und entfalten ihre reparierende Wirkung. Die abschließende Emulsion liefert Feuchtigkeit und stärkt den natürlichen Schutzschild der Haut. Das Facial beinhaltet: Reinigung, Peeling, Rebalancing, Maske und Abschlusspflege.

 50 min € 99



SEPARAT MIT AUFPREIS BUCHBAR:

-  Intensive Ausreinigung
-  Augenbrauen färben
-  Wimpern färben
-  Depilation

ENERGISING GLOW

Natürliches Lifting! Das Mikropeeling entgiftet die Haut und entfernt abgestorbene Zellen. Durch die gezielte Zufuhr von Feuchtigkeit wird die Haut effizient mit wertvollen Energiereserven versorgt. Die Lipid-Restore-Maske mit personalisierten Seren sorgt für neue Widerstandskraft. Eine spezielle Liftingmassage wirkt der Hauterschaffung durch eine systematische Stärkung der Muskulatur entgegen. Mittels gezielter Stimulation der Energiepunkte und Meridiane im Gesicht wird die Hautoberfläche revitalisiert, die Kapillaren werden verstärkt und die Hautzellen schneller regeneriert. Das Facial beinhaltet: Reinigung, Milchsäure-Peeling, Rebalancing, Massage, Anti-Ageing-Massage, Maske und Abschlusspflege.

 80 min € 139



MYLIFE CHANGER MEN

BOXENSTOPP!
GRÜNDLICHE REINIGUNG
UND VOLLSTÄNDIGE PFLEGE



Erforscht und entwickelt für die Besonderheiten der männlichen Haut

DEEPLY CLEAN

Das Begrüßungsritual mit dem Reinigungsgel ist speziell auf die Männerhaut abgestimmt, um den täglichen Anforderungen gerecht zu werden. Diese Behandlung umfasst Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung und Maske.

 50 min € 89

FRESH LOOK

Perfekt gegen Augenringe und Tränensäcke! Neben einer Hautreinigung wird der Lymphfluss mittels einer speziellen Massagetechnik wieder in Schwung gebracht. Diese Gesichtsbehandlung verleiht einen jüngeren und vitalen Ausdruck. Sie eliminiert Giftstoffe sowie Unreinheiten, regt das Lymphsystem an und wirkt Lymphstauungen entgegen.

 65 min € 109

ANTI-AGEING CELLBOOST

Tiefgreifende Zellregeneration & Feuchtigkeits-Boost! Ein intelligentes Anti-Ageing-Facial, das Ihrer strapazierten Haut einen Boost gibt, die Anzeichen von Hautalterung minimiert und irritierte Haut besänftigt. Das Treatment schützt die Haut gegen Schäden, die durch Rasur und Luftverschmutzung verursacht werden. Nach nur einmaliger Behandlung werden Falttiefen signifikant reduziert und die Feuchtigkeitsdepots der Haut wieder aufgefüllt.

 80 min € 139



DETOX
& SLIM

RELEASE
& ENERGISE



 **MYLIFE CHANGER BAUCHBEHANDLUNG**

Ein Gefühl von Leichtigkeit! Unsere Verdauung spielt eine zentrale Rolle für die Haut. Über Energiepunkte regen wir die Verdauung an und unterstützen den Körper beim Ausscheiden von Toxinen. Wir aktivieren die natürliche Magen-Darm-Funktion und stellen das natürliche Gleichgewicht der organischen Prozesse in Ihrem Körper wieder her. Dabei werden auch Ihre Abwehrkräfte gestärkt. Perfekte Behandlung zur Aktivierung der Verdauung!

 35 min € 59

 **MYLIFE CHANGER DETOX & SLIMMING BODY TREATMENT**

Bei dieser Behandlung mit rhythmischen Bewegungen und speziellen Grifftechniken wird die venöse und lymphatische Zirkulation durch Muskelstimulation angeregt. Dabei wird überschüssige Flüssigkeit aus dem Gewebe geleitet, Toxine und Schlackenstoffe werden ausgeschieden und die natürliche Entgiftung wird angeregt. Hautspannungen durch Wasseransammlungen im Körper werden verringert und das Immunsystem gestärkt. Die Anwendung führt zu einer besseren Versorgung der Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen, gleichzeitig wird der Fettstoffwechsel gefördert. Unterstützt die natürliche Entgiftung!

 50 min € 84

 **MYLIFE CHANGER DETOX & SLIMMING BODY PROGRAMME**

Dieses intensive Entschlackungsprogramm umfasst das Detox & Slimming Body Treatment, eine manuelle Bauchbehandlung sowie einen Body Contouring Wrap. Die Methode reduziert Giftstoffe, Wasseransammlungen und Schwellungen im Körper. Das Bindegewebe wird gestärkt, der Fettstoffwechsel gefördert, der arterielle Blutkreislauf aktiviert und die Zellen werden mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Verbesserung der peripheren Blut- und Lymphzirkulation, zur Nahrung der Zellen sowie zur Beseitigung von Giftstoffen und Fettablagerungen.

 95 min € 159

 **CURATIVE® WRAP – KÜHL**

Entschlackender und entgiftender feucht-kalter Wickel aus Algen und Wirkstoffseren, die schnell und tief über die Haut eindringen. Entzündungen werden gehemmt, der Abtransport von Toxinen gefördert. Eine abschließende Peel-off-Maske unterstützt den sofort sichtbaren Effekt von verringerter Cellulite!

 35 min € 59

TIPP

Am besten in Kombination mit dem Detox & Slimming Body Treatment und einer entschlackenden Trinkkur aus Heilpflanzen!

 **CURATIVE® WRAP – HOT**

Effektvolle Wirkstoffbehandlung in Kombination mit Wärme und Dampf! Das Volumen der Fettzellen wird reduziert, die behandelten Körperzonen werden gefestigt und gestrafft. Das Ergebnis ist eine perfektionierte Körpersilhouette!

 35 min € 59



 **MYLIFE CHANGER ENERGETIC MASSAGE**

Bewegungsmangel, falsche Körperhaltung und Überlastung beeinflussen die Energieverteilung im Körper und können Formen von Blockaden auslösen. Diese Behandlung wirkt auf physikalischer und ästhetischer Ebene. Durch das Lösen von Muskelkontraktionen und Blockaden im Rückenbereich wird die Nervenfunktionalität auf Grund der verbesserten Leitfähigkeit erhöht. Fallen Gelenksspannungen in der Wirbelsäule weg, werden nicht nur Schmerzen gelindert, sondern auch die Organe werden durch das Freisetzen der Energie wieder optimal versorgt.

Energetisierung und Regeneration der Wirbelsäule!

 65 min € 109

 **MYLIFE CHANGER DEEP TISSUE FASCIA MASSAGE**

Bei dieser Tiefenmassage wird das Faszienewebe aktiviert, um den gesamten Bewegungsapparat in seiner Gesundheit zu unterstützen. Durch das Lösen verklebter Faszien wird die Durchblutung angeregt und der Muskel wird besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Das Stimulieren der Muskelansätze erhöht den Muskeltonus, verbessert das Hautbild und verringert Muskelkrämpfe und Verspannungen. Diese Technik wird auch zur Behandlung von Störungen im Bewegungsapparat eingesetzt.

Prävention und Regeneration vor und nach dem Sport!

 80 min € 134

 **MYLIFE CHANGER SOMATIC MASSAGE**

Stress, Überforderung und Leistungsdruck machen sich überall im Körper bemerkbar und wirken sich negativ auf die Gesundheit aus! Durch die ständige Alarmbereitschaft ist die Muskulatur in ständiger Anspannung. Kopf-, Rücken- und Gelenkschmerzen, anhaltende Müdigkeit und schlechte Körperhaltung sind die Folgen. Diese Behandlung umfasst alle Bereiche des Körpers und setzt besonders dort an, wo diese am stärksten von osteoartikularen Spannungen betroffen sind. Verspannungen und Blockaden lösen sich, Muskeln werden gedehnt, neue Körperenergie wird frei. Beruhigend und entspannend!

 80 min € 134

 **MYLIFE CHANGER HEAD TO TOE**

Reset von Kopf bis Fuß! Detox & Energise! Signature Detox Facial und Detox & Slimming Body Treatment für eine optimale Vitalität von Körper und Geist.

 125 min € 209

JOURNEYS



6 BEHANDLUNGSTAGE

DEEP DETOX RETREAT

- Morphologische Analyse und Einführung in das Mylife-Changer-Programm
- Low-Carb-Ernährungsprogramm
- Cellviva-Nährstofftherapie (Nahrungsergänzungsmittel exklusive)
- Teilnahme am Plunhof-Wochenprogramm
- Entschlackende Trinkkur aus Heilpflanzen
- 2 x Mylife Changer Detox & Slimming Body Programme (je 95 min)
- 1 x Mylife Changer Energetic Massage (65 min)
- 1 x Mylife Changer Detox & Slimming Body Treatment (50 min)
- 1 x Mylife Changer Pro-Ageing-Facial (105 min)
- 1 x Ganzkörper-Detox-Algenpackung (ca. 30 min)
- 1 x Rücken-Nacken-Massage mit Wärmepackung (50 min)

 € 856 pro Person

6 BEHANDLUNGSTAGE

MYLIFE CHANGER PRO-AGEING

- Morphologische Analyse und Einführung in das Mylife-Changer-Programm
- Low-Carb-Ernährungsprogramm
- Cellviva-Nährstofftherapie (Nahrungsergänzungsmittel exklusive)
- Teilnahme am Plunhof-Wochenprogramm
- Entschlackende Trinkkur aus Heilpflanzen
- 1 x Mylife Changer Head to Toe (125 min)
- 1 x Mylife Changer Pro-Ageing-Facial (105 min)
- 2 x Detox & Slimming Body Programme (je 95 min)
- 1 x Ganzkörper-Detox-Algenpackung (ca. 30 min)
- 1 x Mylife Changer Energetic Massage (65 min)

 € 906 pro Person



4 BEHANDLUNGSTAGE

MYLIFE IN FLOW

- Low-Carb-Ernährungsprogramm
- Cellviva-Nährstofftherapie (Nahrungsergänzungsmittel exklusive)
- Teilnahme am Plunhof-Wochenprogramm
- 1 x Mylife Changer Bauchbehandlung (35 min)
- 1 x Mylife Changer Detox & Slimming Body Treatment (50 min)
- 1 x Mylife Changer Detox Facial (80 min)
- 1 x Mylife Changer Energetic Massage (65 min)
- 1 x Kräuterstempelmassage (50 min)

 € 437 pro Person

3 BEHANDLUNGSTAGE

SHORT DETOX CLEANSE

- Morphologische Analyse und Einführung in das Mylife-Changer-Programm
- Low-Carb-Ernährungsprogramm
- Cellviva-Nährstofftherapie (Nahrungsergänzungsmittel exklusive)
- Teilnahme am Plunhof-Wochenprogramm
- Entschlackende Trinkkur aus Heilpflanzen
- 2 x Mylife Changer Detox & Slimming Body Programme (95 min)
- 1 x Mylife Changer Detox Facial (80 min)
- 1 x Ganzkörpermassage (50 min)

 € 576 pro Person

4 BEHANDLUNGSTAGE

MYLIFE IN BALANCE

- Low-Carb-Ernährungsprogramm
- Cellviva-Nährstofftherapie (Nahrungsergänzungsmittel exklusive)
- Teilnahme am Plunhof-Wochenprogramm
- 1 x Mylife Changer Detox Facial (80 min)
- 1 x Zirben-Vital-Ritual (80 min)
- 1 x Mylife Changer Somatic Massage (80 min)
- 1 x Ganzkörper-Detox-Algenpackung (ca. 30 min)

 € 420 pro Person

3 BEHANDLUNGSTAGE

MYLIFE BOOST

- Low-Carb-Ernährungsprogramm
- Cellviva-Nährstofftherapie (Nahrungsergänzungsmittel exklusive)
- Teilnahme am Plunhof-Wochenprogramm
- 1 x Mylife Changer Energetic Massage (65 min)
- 1 x Antistressmassage (50 min)
- 1 x Mylife Changer Head to Toe (125 min)

 € 377 pro Person

2 BEHANDLUNGSTAGE

MYLIFE WITH NATURE

- Low-Carb-Ernährungsprogramm
- Cellviva-Nährstofftherapie (Nahrungsergänzungsmittel exklusive)
- Teilnahme am Plunhof-Wochenprogramm
- 1 x Mylife Changer Energising Glow Organic Facial (80 min)
- 1 x Mylife Changer Detox & Slimming Body Treatment (50 min)
- 1 x Mylife Changer Energetic Massage (65 min)

 € 315 pro Person

1 BEHANDLUNGSTAG

ORGANIC GLOW

- Low-Carb-Ernährungsprogramm
- Cellviva-Nährstofftherapie (Nahrungsergänzungsmittel exklusive)
- Teilnahme am Plunhof-Wochenprogramm
- 1 x Mylife Changer Detox & Slimming Body Programme (95 min)
- 1 x Mylife Changer Energising Glow Organic Facial (80 min)

 € 283 pro Person

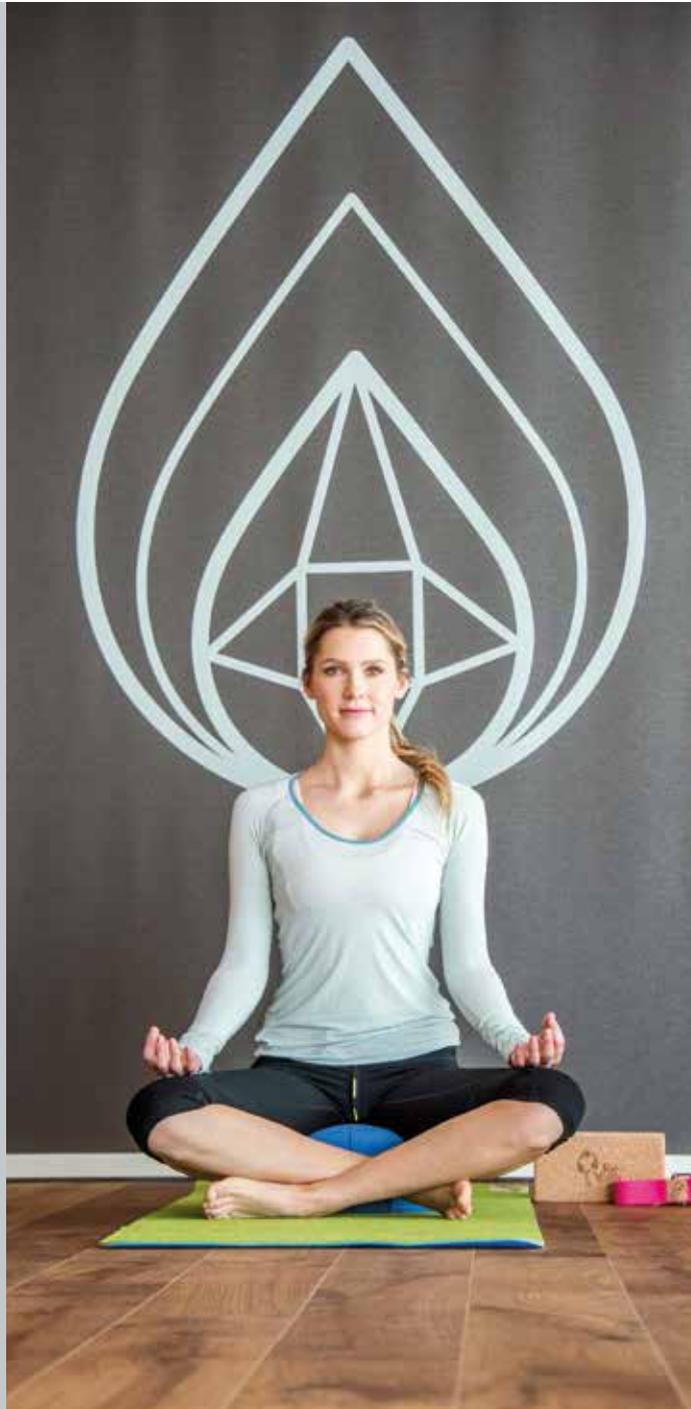


SportInfluence & TransSpirit

Ein gesunder Körper wohnt in einem gesunden Geist ... Auch wenn das Zitat häufig falsch interpretiert wird – der Kern stimmt immer, denn: Körper und Geist sind miteinander verbunden und beeinflussen sich in ständiger Wechselwirkung. Deshalb fußt unser Plunhof-Wochenprogramm auf einem ausgewogenen Aktiv- und Regenerationsplan, der alle Sinne anspricht und Körper und Geist balanciert.

Bewusst & achtsam zur nachhaltigen Transformation. Motiviert, belebt und mobilisiert, baut Stress ab, macht glücklich.

Go mobile and stay tuned!



CELLVIVA DAS BESTE AUS DER NATUR

Cellviva Nährstofftherapie und Heilkräuterelixiere versorgen unseren Organismus mit allen wichtigen Mikronähr- und Wirkstoffen für einen reibungslosen Ablauf der Stoffwechselprozesse in unserem Körper. Essenziell für alle Mylife-Changer-Programme. **Für nachhaltige und ganzheitliche Zellgesundheit.**



ESSENCE OF LIFE
Mylife Changer
Zellnahrung



LoCal

Das gesunde, lokal basierte Ernährungskonzept im Plunhof für den nachhaltigen und dennoch hedonistischen Lifestyle.

Good to know: Durch eine kontrolliert hohe Proteinzufuhr bleibt trotz Kalorien- und Kohlenhydratreduktion die Muskulatur erhalten.

Low carbs, low calories, high energy.

Stay healthy!

Spa-Etikette

Beratung und Reservierung

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

Behandlungsbeginn und Kleidung

Bei Ihrer ersten **MyLife-Changer-Behandlung** bitten wir Sie, mindestens 10 Minuten vor Ihrem Termin an der Spa-Rezeption einzutreffen, um Ihren Anamnesefragebogen auszufüllen, da die Methode individuell auf Sie und auf Ihre gesundheitlichen Bedürfnisse abgestimmt wird.

Bei Ihrer **Wohlfühlbehandlung** bitten wir Sie, mindestens 5 Minuten vor Ihrem Termin an der Spa-Rezeption einzutreffen, um sich auf das Ritual einzustimmen.

Stornierungen

Bei allen Behandlungen werden unsere Räume sorgfältig vorbereitet. Kurzfristig stornierte Behandlungen werden daher mit vollem Preis berechnet. Falls Sie Ihren Termin nicht wahrnehmen können, ersuchen wir Sie, mindestens 24 Stunden vorher abzusagen.

Öffnungszeiten

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

Benützung von Mobiltelefonen

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 auszuschalten.



MY LIFE CHANGER



Spa Minera

Obere Gasse 7
39040 Ratschings-Ridnaun
SÜDTIROL / ITALIEN
Tel. +39 0472 656 247
Fax +39 0472 656 249
info@plunhof.it
www.plunhof.it