



BACK TO THE ROOTS

SPA Minera



Wellness Above and Below Ground

Discover the perfect
wellness escape in South Tyrol

SPA Minera



ZURÜCK ZUM URSPRUNG

Wellness. Über und unter Tage.

Inspired by the deep connection to the mining tradition in the Ridnaun Valley, our SPA Minera blends history with modern relaxation. Elements from the mine – stone, water, and earth – create an atmosphere full of strength and authenticity. Historic stones from the excavations and local natural stones have been crafted with great skill, giving the spa its unique character. Immerse yourself in a miner's world where tradition and wellbeing come together in perfect harmony.

RITORNO ALLE ORIGINI

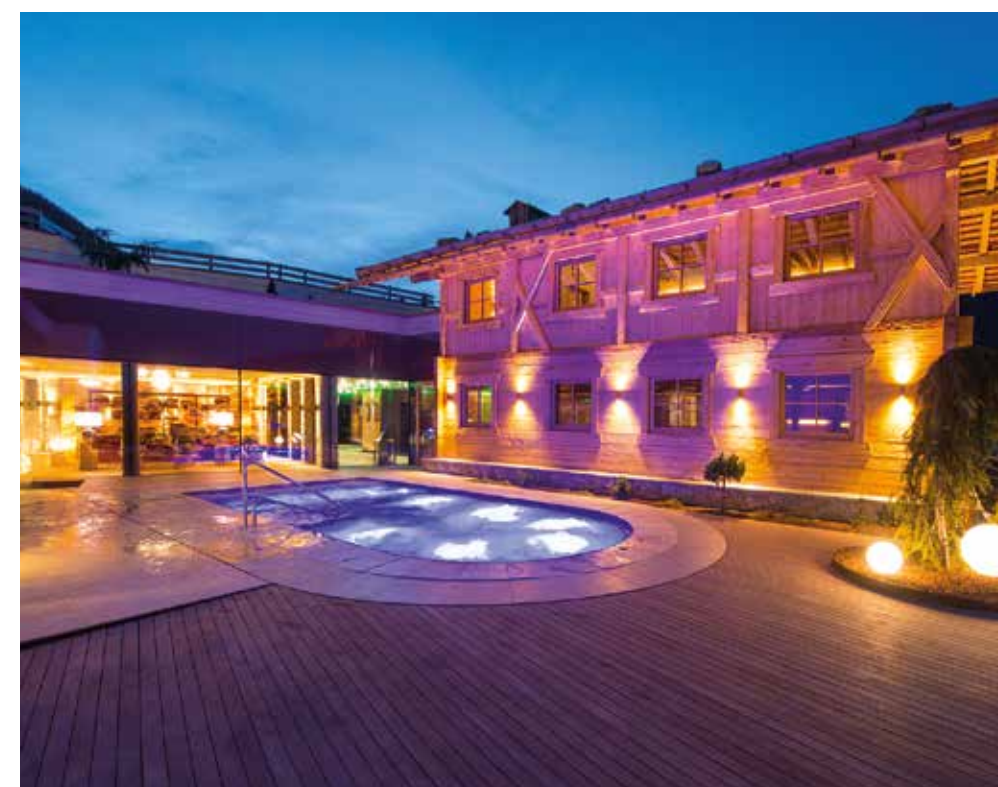
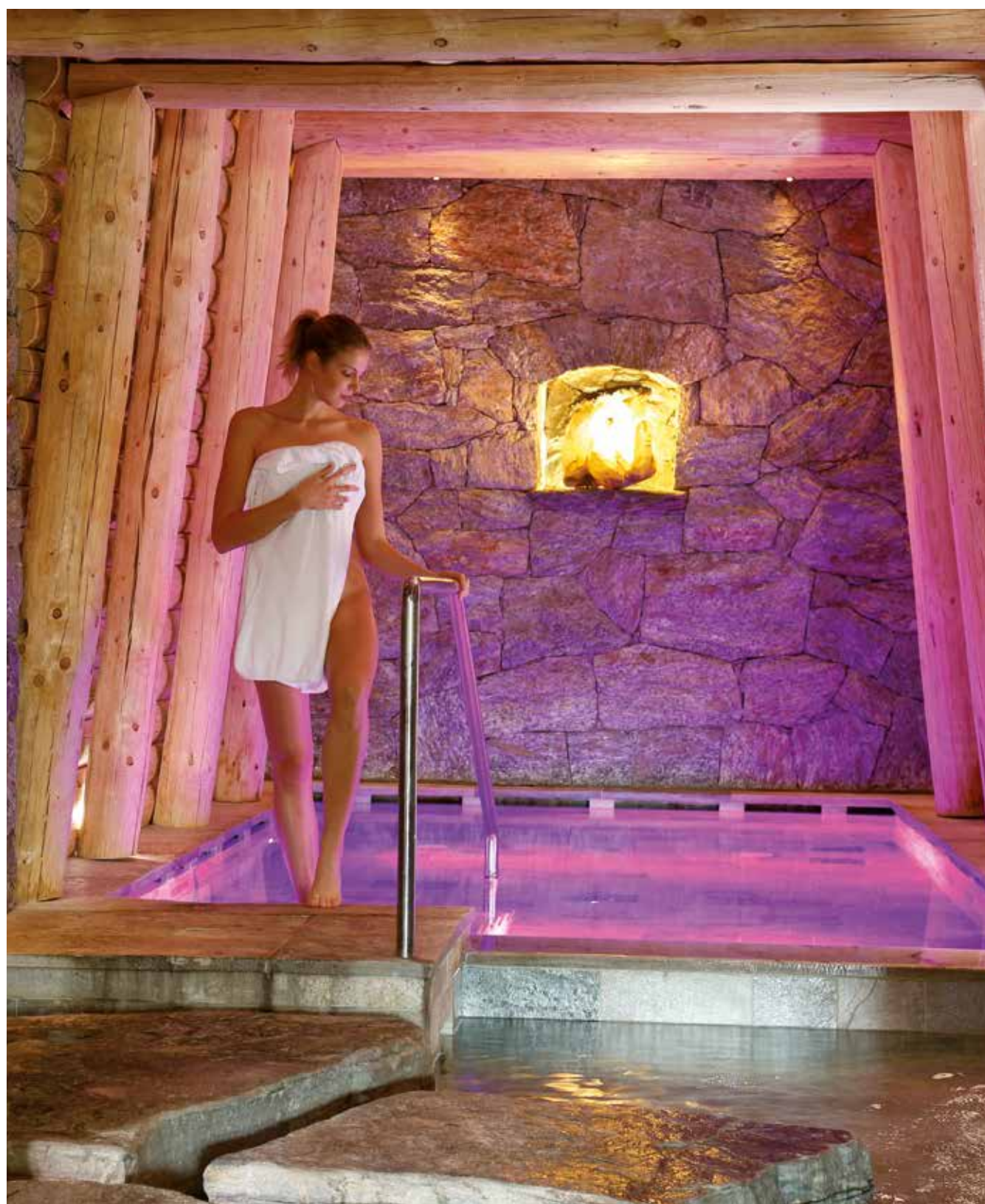
Wellness. Alla luce del sole e in un mondo sotterraneo.

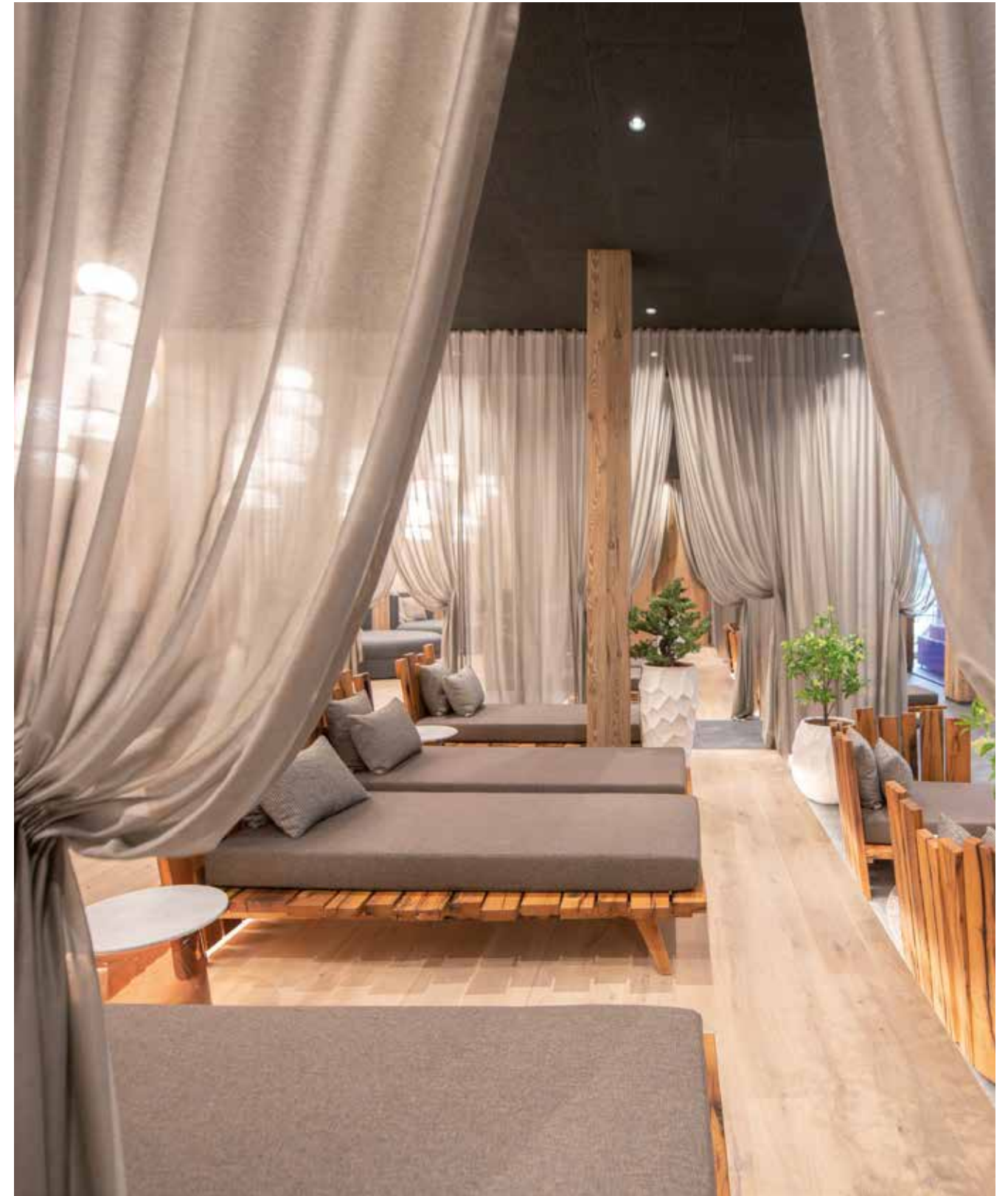
Inspired by the deep connection to the mining heritage of the Ridnaun Valley, our SPA Minera blends history with modern relaxation. Elements from the mine – stone, water, and earth – create an atmosphere full of strength and authenticity. Historic stones from the excavations and local natural stones have been crafted with great skill, giving the spa its unique character. Immerse yourself in a miner's world where tradition and wellbeing come together in perfect harmony.

BACK TO THE ROOTS

Wellness Above and Below Ground.

Inspired by the deep connection to the mining heritage of the Ridnaun Valley, our SPA Minera blends history with modern relaxation. Elements from the mine – stone, water, and earth – create an atmosphere full of strength and authenticity. Historic stones from the excavations and local natural stones have been crafted with great skill, giving the spa its unique character. Immerse yourself in a miner's world where tradition and wellbeing come together in perfect harmony.





SIGNATURE TREATMENTS AND RITUALS

// Wellness at Its Best //

Treat yourself to an extra dose of wellness, pleasure, and delight –
making your stay with us truly special!





Silberquarzit Experience

Relax your muscles, take a deep breath –
and let your thoughts wander.

SPA Minera

ZURÜCK ZUM URSPRUNG, ZURÜCK ZU SICH SELBST –
IHRE GANZ PERSÖNLICHE ERFAHRUNG.

RITORNARE ALLE ORIGINI, RITROVARE SE STESSI –
UN'ESPERIENZA PROFONDAMENTE PERSONALE.

BACK TO THE ROOTS, BACK TO YOURSELF –
YOUR VERY OWN PERSONAL JOURNEY.



URSTEINRITUAL

RITUALE PRIMORDIALE

PRIMAL STONE RITUAL

Ihr persönliches Transformationsritual

Das Ursteinritual 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 eine Reise ins Innere Ihrer selbst. Let go! Befreit von Stress und stärkt das Immunsystem.

Il tuo rituale di trasformazione individuale

Il rituale di trasformazione personale è un’esperienza completamente individuale per corpo, mente e anima. Rafforza la consapevolezza di sé e dona nuova forza. La combinazione di quarzite argentata, essenze di erbe selvatiche e incenso meditativo calma il sistema nervoso e vi accompagna in un viaggio dentro voi stessi. Let go, liberi dallo stress e con un sistema immunitario più forte.

The ritual of your individual transformation

Your personal transformation ritual is a highly individual experience for body, mind and spirit, enhancing self-awareness and restoring strength. The combination of silver quartzite, wild herb essences and a meditative smudging ritual calms the nervous system, taking you on a journey to your inner self. Let go, release stress and boost your immune system.

ca. 105 min. // € 250

REINIGUNGSRITUAL

RITUALE DI PURIFICAZIONE

PURIFICATION RITUAL

Ihr Moment des Loslassens und der tiefen Reinigung

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

Il vostro momento per lasciarvi andare e immergervi in una profonda purificazione

Questa esperienza ha un effetto durevole grazie alla stimolazione del metabolismo e alla purificazione energetica del proprio corpo. Il profumo di resina di larice e ginepro alpino, accompagnato dalle sonorità della pietra primordiale e dal fumo dell’incenso, vi spingerà in un piacevole stato meditativo. Il trattamento vi donerà nuova energia e forza per affrontare nuove sfide.

Your deep-cleansing ritual

Enjoy the lasting effects of this experience that is designed to stimulate the metabolism and energetically cleanse your soul. The fragrances of larch resin and mountain juniper are accompanied by music and smudging to gently transport you to a state of deep meditation. Emerge refreshed, re-energised and revitalised.

ca. 105 min. // € 250

URKRAFT RÜCKEN

RITUALE FORZA
COLONNA VERTEBRALE

SPINE-FORTIFYING RITUAL

Verspannungen lösen und sich von der Last befreien

Bei dieser 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.

Sciogliete le tensioni e liberatevi dal carico dello stress

Il focus di questa esperienza è interamente rivolto alla forza della colonna vertebrale e al sistema dei meridiani ad essa collegato. Pressioni energiche e impacchi detossinanti danno nuova energia al corpo. I cristalli di quarzite argentata bianca hanno inoltre un effetto alcalino e sono in grado di legare le tossine. I muscoli e il tessuto connettivo vengono disacidificati, la mente si libera e gli squilibri muscolari compensati.

Release muscular and inner tensions

During this experience, we focus on the power of your spine and its associated meridian system. Firm pressure and detoxifying wraps re-energise your body. Silver quartzite crystals have an alkalising effect and can therefore bind toxins. Muscles and connective tissues are deacidified, your mind feels clear, muscular imbalances are corrected.

ca. 75 min. // € 190

MINERA SPORTS DETOX

Ihr Moment der Entgiftung für 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.

Il vostro momento di purificazione e nuova energia vitale

L’esclusiva pietra curativa scientificamente certificata della Val di Vizze vanta un’elevata percentuale di silicio e ha un effetto disacidificante su muscoli e tessuti connettivi. Questa esperienza di disacidificazione alcalina libera anche l’anima e la mente. Dopo il trattamento percepirete nuova forza ed energia vitale.

Your detoxification and revitalising ritual

Scientifically certified healing stone from the Pfitsch Valley with a high silicon content has a deacidifying effect on muscles and connective tissues. This alkalising experience also leaves your mind and spirit feeling light and liberated. Enjoy the renewed strength and vital energy that emerges after this treatment!

ca. 50 min. // € 150

ca. 80 min. // € 175



Treatment Rituals

Elevate your well-being with rituals
that soothe body and mind.

SPA Minera

INNOVATIVE BEHANDLUNGSKOMBINATIONEN
IM GANZHEITLICHEN SINN.

TRATTAMENTI COMBINATI INNOVATIVI IN UN'OTTICA OLISTICA CON
UN'INTERAZIONE PERFETTA TRA NATURA E MANI COMPETENTI.

INNOVATIVE, HOLISTIC COMBINATIONS OF TREATMENTS,
WHERE NATURE INTERACTS WITH EXPERT HANDS.

STEINKRAFT

LA FORZA DELLA PIETRA

STONE POWER

Zeit für mich ...

Zu Beginn belebt eine Packung aus Naturerde und Blütenwasser die Haut intensiv, gefolgt von einer wohltuenden Fuß- und Nacken-Kopf-Massage, die Verspannungen löst und entspannt. Zum Abschluss bringt die warme Glimmerschiefer-Stein-Massage Körper, Geist und Seele ins harmonische Gleichgewicht. Inklusive persönlichem Farbenergie-Spray für Zuhause.

Tempo per me ...

All'inizio, un impacco di terra naturale e acqua floreale rivitalizza intensamente la pelle. A seguire, un benefico massaggio a piedi, nuca e testa scioglie le tensioni e induce un profondo rilassamento. Il trattamento si conclude con un caldo massaggio con pietre di scisto micaceo che riporta corpo, mente e spirito in armonioso equilibrio. Incluso uno spray personale con energia del colore da portare a casa.

Time for me ...

It starts with a natural clay and floral water treatment that deeply revitalises the skin, followed by a soothing foot, head, and neck massage to ease tension and induce deep relaxation. To finish, a warm mica schist stone massage brings body, mind, and soul into perfect harmony. Includes a personalised colour energy spray to take home.

ca. 110 min. // € 165

ZIRBEN VITAL

LA VITALITÀ DEL CIRMOLLO

VITAL SWISS PINE

Die Natur mit allen Sinnen spüren

Verschiedene Massagetechniken mit warmen Zirben-Vital-Stäben und Zirben-Milch fördern Durchblutung, lösen Verspannungen und bringen Körper sowie Geist in Einklang. Die Gesichtsmassage mit Zirbenholz schenkt tiefe Entspannung und aktiviert die Selbstheilungskräfte für ganzheitliches Wohlbefinden.

Percepire la natura con tutti i sensi

Diverse tecniche di massaggio con bastoncini caldi di cirmolo e latte per massaggi al cirmolo stimolano la circolazione, sciolgono le tensioni e favoriscono l'equilibrio di corpo e mente. Il massaggio viso con legno di cirmolo dona un profondo rilassamento e attiva le forze di autoguarigione, per un benessere completo.

Experience nature with all your senses

Various massage techniques using warm vital Swiss pine rods and Swiss pine massage milk stimulate circulation, ease tension, and harmonise body and mind. The facial massage with Swiss pine soothers offers deep relaxation activating self-healing energies for holistic wellbeing.

ca. 80 min. // € 135



LEBENSsalZ

IL SALE DELLA VITA

LIVING SALT

Sanfte Reinigung, tiefe Wirkung

Ein pflegendes Peeling mit naturbelassenem Steinsalz, kostbaren Pflanzenölen, Kräutern und ätherischen Ölen, bringt Körper und Geist in Einklang. Im Anschluss verwöhnt eine entspannende Gesichtsmassage Ihre Sinne, gefolgt von einer wohltuenden Salzstein-Massage, die ein tiefes Gefühl von Ausgeglichenheit hinterlässt.

Purificazione delicata, effetto profondo

Un peeling rigenerante con sale di roccia naturale, preziosi oli vegetali, erbe e oli essenziali riporta armonia a corpo e anima. A seguire, un rilassante massaggio viso coccola i vostri sensi, completato da un benefico massaggio con pietre di sale che lascia una profonda sensazione di equilibrio.

Gentle cleansing, deep impact

A nurturing exfoliation with natural rock salt, precious plant oils, herbs, and essential oils brings body and mind into perfect harmony. This is followed by a soothing facial massage that pampers the senses, and a deeply balancing saltstone massage that leaves you feeling grounded and serene.

ca. 80 min. // € 129

WELTENREISE

UN VIAGGIO SENSORIALE

SENSORY JOURNEY

Fremde Welten hautnah erleben

Dieses Ritual entführt Sie mit exotischen Düften und pflanzlichen Wirkstoffen aus Asien, Afrika, der Südsee und dem Amazonas in ferne Länder. Ein belebendes Peeling und eine wohltuende Ganzkörpermassage mit wertvollen Pflegeprodukten und unvergesslichen Düften schenken Ihrer Haut neue Vitalität und Ihrem Geist tiefe Entspannung.

Scoprire mondi lontani sulla propria pelle

Questo rituale vi accompagna in un viaggio sensoriale attraverso profumi esotici e principi attivi vegetali provenienti da Asia, Africa, Sud Pacifico e Amazzonia. Un peeling rivitalizzante e un benefico massaggio corpo completo con preziosi prodotti di cura e fragranze indimenticabili donano nuova vitalità alla pelle e profondo relax alla mente.

Give your skin the experience of far-off places

This ritual takes you on a journey with exotic scents and botanical ingredients from Asia, Africa, the South Pacific Seas, and the Amazon. A refreshing scrub and soothing full-body massage with precious care products and unforgettable aromas renew your skin's vitality and bring deep relaxation to your mind.

ca. 50 min. // € 85

ca. 80 min. // € 129





Health Baths & Packs

Fragrant baths offer deep relaxation and holistic wellbeing. Depending on the temperature and ingredients, they can be cleansing, nourishing, calming, or invigorating – soothing both body and mind.

WOHLTUENDE ENTSPANNUNGSBÄDER
MIT WERTVOLLEN NÄHRSTOFFEN.

BAGNI RILASSANTI E IMPACCHI SPA ALPINI.

INSPIRATIONAL BATHS AND PACKS THAT ENCHANT.

MOORPACKUNG

IMPACCO ALLA TORBA

MOOR MUD PACK

Heilkraft aus der Tiefe

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.

Il potere curativo che viene dalla profondità

La torba è versatile nel suo utilizzo. Viene impiegata con successo per curare i dolori reumatici, le contratture muscolari e le articolazioni logorate. Scioglie i crampi, ha un effetto antiinfiammatorio, compensa gli squilibri ormonali e agisce in profondità.

Healing power from the depths

Mud is extremely versatile, and can be used to treat rheumatism, muscle tension and joint wear. It relaxes the muscles, combats inflammation, balances hormones and has a particularly deep-acting effect.

ca. 30 min. // € 59

ALGENPACKUNG

IMPACCO ALLE ALGHE

SEAWEED DETOX WRAP

Meereskraft für Ihre Haut

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

La forza del mare per la vostra pelle

Grazie all'effetto sinergico di tre tipi di alghe diverse questo impacco per il corpo favorisce la disintossicazione e la purificazione della pelle. Rafforza i tessuti connettivi e ridefinisce la silhouette.

Marine power for your skin

Thanks to the synergetic effect of three different algae, this full-body pack promotes skin detoxification and purification. Connective tissues are strengthened and the silhouette improved.

ca. 30 min. // € 59

HEUPACKUNG

IMPACCO AL FIENO

HAY PACK

Wärme aus heimischen Bergwiesen

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.

Il calore dei prati alpini di casa

I poteri del fieno alpino sono conosciuti e documentati da oltre un secolo. Fiori di montagna, erbe e piante officinali essiccate come l'arnica, la cinquefoglia, l'achillea millefoglie e il meliloto rilasciano un'elevata percentuale di oli essenziali ed un profumo speciale. Hanno un effetto detossinante e stimolano il metabolismo.

Warmth from local mountain meadows

The powers of Alpine hay have been proven for over 100 years. Dried mountain flowers, grasses and herbs such as arnica, potentilla, yarrow and sweet clover produce essential oils – with a beautiful scent – to detoxify and stimulate the metabolism.

ca. 30 min. // € 59

MINERA DETOX TREATMENT

Entschlackung und Tiefenpflege

Die wertvollen Mineralstoffe und Spurenelemente der Meeresalgen unterstützen den natürlichen Entgiftungsprozess der Haut und spenden intensive Feuchtigkeit. Eingehüllt in die angenehme Wärme des Softpacks kann Ihr Körper die wertvollen Inhaltsstoffe optimal aufnehmen, während Sie tief entspannen. Genießen Sie anschließend eine entspannende Beinlymph-drainage zur Unterstützung der Entgiftung.

Depurazione e trattamento intensivo

I preziosi sali minerali e oligoelementi contenuti nelle alghe marine stimolano il naturale processo di disintossicazione della pelle e la idratano in profondità. Avvolti nel piacevole calore del lettino Softpack, il corpo assorbe al meglio tutti gli attivi benefici, mentre voi vi rilassate completamente. A seguire, un delicato linfodrenaggio alle gambe favorisce ulteriormente l'eliminazione delle tossine.

Detox and deep care

The valuable minerals and trace elements from seaweed support the skin's natural detox process and provide intense hydration. Wrapped in the gentle warmth of the soft pack, your body can absorb these precious ingredients optimally while you deeply relax. Enjoy a soothing leg lymphatic drainage afterwards to further support detoxification.

ca. 80 min. // € 135

KRÄUTERBAD ALPENRAUSCH

BAGNO ALLE ERBE ALPENRAUSCH

ALPINE HERBAL BATH

Alpine Kräuterkraft

Tauchen Sie ein in die wohltuende Kraft der Alpenkräuter. Das warme Bad fördert die Durchblutung, belebt Körper und Geist - natürlich, duftend und tiefenwirksam.

Potere delle erbe alpine

Immergetevi nel benefico potere delle erbe alpine. Il bagno caldo stimola la circolazione, rivitalizza corpo e mente - in modo naturale, profumato e profondo.

The power of alpine herbs

Immerse yourself in the healing power of alpine herbs. This warm, aromatic bath stimulates circulation and revitalises both body and mind - naturally effective and deeply relaxing.

Per person // ca. 30 min. // € 53

For two // ca. 30 min. // € 64

HONIG ZIRBEN BAD

BAGNO AL MIELE E CIRMOLO

HONEY AND SWISS PINE BATH

Alpines Wohlgefühl

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.

Benessere alpino

Questo benefico bagno rilassante con le preziose sostanze nutrienti del miele puro e l'effetto calmante dell'olio essenziale del pino cembro ha un effetto levigante, idratante e calmante e migliora lo stato di salute generale.

A taste of alpine comfort

This relaxing bath with pure honey and the calming powers of Swiss pine essential oil smooths and moisturises, calms and improves overall wellbeing.

Per person // ca. 30 min. // € 53

For two // ca. 30 min. // € 64

BASENBAD

BAGNO BASICO

ALKALINE BATH

Sanfte Entgiftung

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

Detox dolce per ritrovare l'equilibrio

Godetevi il bagno basico nella sua forma più pura. Ristabilisce il pH della vostra pelle, ha un effetto deacidificante e disintossicante.

Gentle detoxification

Delight in this alkaline bath which rebalances your skin's pH value, deacidifies and purifies the body.

Per person // ca. 30 min. // € 53

For two // ca. 30 min. // € 64





Massages & Treatment Rituals

Massage is one of the oldest forms of healing - sometimes calming, sometimes revitalising, but always deeply soothing for body and soul.

SIE LOCKERN IHRE MUSKELN, BEWIRKEN ENTSPANNUNG UND WOHLBEFINDEN UND REGEN DEN ENERGIEKREISLAUF AN.

RILASSANO I MUSCOLI, FAVORENDO IL RILASSAMENTO E IL BENESSERE E STIMOLANDO LA CIRCOLAZIONE DELL'ENERGIA.

THEY LOOSEN YOUR MUSCLES, PROVIDING RELAXATION AND WELL-BEING WHILE STIMULATING THE CIRCULATION OF ENERGY.

RÜCKEN INTENSIV BEHANDLUNG

TRATTAMENTO SCHIENA INTENSIVO

INTENSIVE BACK TREATMENT

Stark für den Rücken

Diese intensive Massage kombiniert kraftvolle Grifftechniken mit der stark durchblutungsfördernden Wirkung der Schröpfungsglas-Massage. Verspannte Muskeln werden gezielt gelockert. Verklebte Faszien werden sanft gelöst und tiefsitzende Blockaden spürbar reduziert. Ideal für alle, die eine tiefenwirksame Behandlung für einen entspannten und beweglichen Rücken suchen.

Forza e sollievo per la schiena

Un trattamento intenso che combina tecniche manuali precise con l'efficace azione stimolante della coppettazione. I muscoli contratti vengono delicatamente sciolti, le fasce muscolari adese vengono liberate con cura e le tensioni profonde notevolmente ridotte. Ideale per chi desidera un trattamento profondo per rilassare profondamente la schiena e migliorarne la mobilità.

Strong support for your back

This powerful massage combines precise manual techniques with the invigorating effects of cupping therapy. Tense muscles are released, adhered fascia gently freed, and deep-seated blockages noticeably reduced. Ideal for anyone seeking an effective treatment for a deeply relaxing and more flexible back.

ca. 45 min. // € 82

RÜCKEN TEILMASSAGE

MASSAGGIO SCHIENA PARZIALE

PARTIAL BACK MASSAGE

Kurze Pause für den Rücken

Perfekt für alle, die ihrem Rücken eine kleine Auszeit gönnen möchten.

Una breve pausa per la schiena

Perfetto per chi desidera concedere alla propria schiena un piccolo momento di riposo.

A quick break for your back

Perfect for anyone wanting to give their back a little rest.

ca. 25 min. // € 46

BEIN TEILMASSAGE

MASSAGGIO PARZIALE PER LE GAMBE

PARTIAL LEG MASSAGE

Leichtigkeit für die Beine

Pure Leichtigkeit und neue Energie für müde Beine.

Leggerezza per le gambe

Pura leggerezza e nuova energia per gambe stanche.

Lightness for your legs

Pure lightness and renewed energy for tired legs.

ca. 25 min. // € 46

RÜCKEN-NACKEN-MASSAGE MIT WÄRMEPACKUNG

MASSAGGIO SCHIENA E NUCA CON IMPACCO CALDO

BACK AND NECK MASSAGE WITH HEAT PACK

Wärme, die tief berührt

Diese wohltuende Kombination aus gezielter Massage und wärmender Packung löst Verspannungen und fördert die Durchblutung. Die Wärme dringt tief ins Gewebe ein, unterstützt die Entspannung und bereitet den Körper optimal auf die Massage vor. Ideal bei schmerzhaften Verspannungen, Stress oder einfach zum Abschalten und Wohlfühlen.

Calore che arriva in profondità

Questa piacevole combinazione di massaggio mirato e impacco riscaldante scioglie le tensioni e stimola la circolazione sanguigna. Il calore penetra profondamente nei tessuti, favorisce il rilassamento e prepara il corpo nel modo ottimale per il massaggio. Ideale in caso di tensioni dolorose, stress o semplicemente per staccare la spina e ritrovare benessere.

Warmth that truly reaches deep

This soothing blend of targeted massage and warming wrap releases tension and boosts circulation. The heat penetrates deeply, promoting relaxation and preparing your body perfectly for the massage. Ideal for painful tension, stress, or simply to unwind and restore well-being.

ca. 50 min. // € 79



GANZKÖRPERMASSAGE

MASSAGGIO COMPLETO

FULL BODY MASSAGE

Ganzheitliche Entspannung

Diese entspannende, aber doch kraftvolle Massage lockert Ihre Muskeln, bringt Ihren Geist zur Ruhe und hinterlässt ein Gefühl von Leichtigkeit und Wohlbefinden. Perfekt, um abzuschalten und neue Kraft zu schöpfen.

Rilassamento totale

Questo massaggio rilassante ma allo stesso tempo energizzante scioglie i muscoli, calma la mente e lascia una sensazione di leggerezza e benessere. Perfetto per staccare la mente e ritrovare nuova energia.

Complete relaxation

This soothing yet invigorating massage eases your muscles and calms your mind, leaving you feeling light and refreshed. Perfect for switching off and recharging your energy.

ca. 50 min. // € 82

BEINE INTENSIV

MASSAGGIO INTENSIVO PER LE GAMBE

LEGS INTENSIVE

Kraftquelle für die Beine

Empfehlenswert vor oder nach körperlichen Anstrengungen.

Fonte di energia per le gambe

Consigliato prima o dopo sforzi fisici.

A source of strength for your legs

Recommended before or after physical exertion.

ca. 45 min. // € 79

SPORTMASSAGE

MASSAGGIO SPORTIVO

SPORTS MASSAGE

Für mehr Beweglichkeit für Rücken und Beine

Hier werden kräftige Massagegriffe mit gezielten Dehnungen kombiniert. Ideal für alle, die ihre Beweglichkeit verbessern und Muskelbeschwerden vorbeugen möchten.

Per una maggiore mobilità di schiena e gambe

In questo trattamento, manovre di massaggio profonde si combinano con stiramenti mirati. Ideale per chi desidera migliorare la propria mobilità e prevenire tensioni o disturbi muscolari.

For greater mobility for back and legs

Deep massage techniques are combined with targeted stretches. Ideal for anyone looking to improve flexibility and prevent muscle discomfort.

ca. 50 min. // € 89



AROMAMASSAGE

MASSAGGIO AGLI OLI AROMATICI

AROMA MASSAGE

Aromatische Entspannung

Erleben Sie die wohltuende Verbindung von sanften Massagetechniken und die Kraft der ätherischen Öle. Die Aromamassage entspannt die Muskulatur und die Sinne mit natürlichen Düften.

Rilassamento aromatico

Vivi la piacevole combinazione di tecniche di massaggio delicate e il potere degli oli essenziali. Il massaggio aromaterapico rilassa muscoli e sensi grazie ai profumi naturali.

Aromatic relaxation

Experience the soothing blend of gentle massage techniques and the power of essential oils. This massage relaxes both muscles and the senses with natural fragrances.

ca. 50 min. // € 85

HONIG RÜCKEN MASSAGE

MASSAGGIO AL MIELE

HONEY BACK MASSAGE

Vitalisierendes Wohlbefinden

Durch die spezielle Zupftechnik der Honigmassage werden verklebte Faszien sanft gelöst und die Durchblutung angeregt. Der Honig wirkt entgiftend, fördert die Regeneration des Gewebes und hinterlässt ein angenehmes Gefühl von Leichtigkeit und Vitalität. Nicht geeignet bei starker Rückenbehaarung.

Benessere vitalizzante

Grazie alla speciale tecnica di pizzicamento, il massaggio al miele aiuta a sciogliere delicatamente le fasce muscolari adese e stimola la circolazione. Il miele ha un effetto detossinante, favorisce la rigenerazione dei tessuti e lascia una piacevole sensazione di leggerezza e vitalità. Non indicato in caso di forte peluria sulla schiena.

Revitalising wellbeing

Using a special kneading technique, this honey massage gently releases adhesions in the fascia and stimulates blood circulation. The honey detoxifies by drawing impurities from the skin and leaves a pleasant feeling of lightness and vitality. Not suitable for those with heavy back hair.

ca. 45 min. // € 82

ANTI STRESS MASSAGE

MASSAGGIO ANTISTRESS

ANTI-STRESS MASSAGE

Innere Ruhe & Stressabbau

Sanfte, fließende Massagegriffe beruhigen das Nervensystem und fördern die innere Balance. Stresssymptome werden gelindert und ein tiefes Gefühl der Entspannung erzeugt.

Calma interiore & riduzione dello stress

Delicate e fluide manovre di massaggio calmano il sistema nervoso e favoriscono l'equilibrio interiore. I sintomi dello stress vengono alleviati e si genera una profonda sensazione di rilassamento.

Inner calm & stress relief

Gentle, flowing massage strokes soothe the nervous system and restore inner balance. Stress symptoms are eased, creating a deep sense of relaxation.

ca. 50 min. // € 82

KRÄUTERSTEMPEL MASSAGE

MASSAGGIO CON TAMPONI DI ERBE

HERBAL COMPRESS MASSAGE

Wärmende Alpenkräuter

Erleben Sie die wohltuende Verbindung von warmen Kräuterstempeln und sanften Massagegriffen. Die mit duftenden Kräutern gefüllten Stempel werden mit kreisenden Bewegungen über den Körper geführt, lösen Verspannungen und fördern die Durchblutung. Die Wärme öffnet die Poren, sodass die wertvollen Inhaltsstoffe tief in die Haut eindringen und ihre regenerierende Wirkung entfalten können.

Erbe alpine riscaldanti

Scoprite il benefico connubio tra i caldi tamponi alle erbe e delicate manovre di massaggio. I tamponi, riempiti con erbe profumate, vengono fatti scorrere sul corpo con movimenti circolari, sciogliendo le tensioni e stimolando la circolazione. Il calore apre i pori, permettendo ai preziosi principi attivi di penetrare in profondità nella pelle e sprigionare il loro effetto rigenerante.

Warming Alpine herbs

Experience the soothing combination of warm herbal compresses and gentle massage strokes. The scented herbal pouches are moved in circular motions over the body, releasing tension and stimulating circulation. The heat opens the pores, allowing the valuable ingredients to penetrate deeply and unfold their regenerative effects.

ca. 50 min. // € 85

LYMPHSTIMULIERENDE MASSAGE

MASSAGGIO LINFODRENANTE

LYMPHATIC DRAINAGE MASSAGE

Sanfte Wirkung

Diese sanfte Massage unterstützt den Abtransport von überschüssigen Gewebsflüssigkeiten. Optimal bei schweren, geschwollenen Beinen oder Armen. Unterstützt die Entgiftung und schenkt ein leichtes Körpergefühl.

Azione delicata

Questo massaggio delicato favorisce il drenaggio dei liquidi in eccesso nei tessuti. È ideale per gambe o braccia gonfie e pesanti. Supporta il processo di disintossicazione e dona una piacevole sensazione di leggerezza al corpo.

Gentle effect

This gentle massage supports the removal of excess tissue fluid. Ideal for heavy, swollen legs or arms. Helps detoxification and leaves you with a light, refreshed feeling.

ca. 45 min. // € 85

MINERA RELAX TREATMENT

Tiefenentspannung & Balance

Erleben Sie pure Erholung mit unserer exklusiven Kombination aus progressiver Muskelentspannung und beruhigender Relax-Massage. Durch gezielte An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen wird der Körper in einen tiefen Zustand der Ruhe versetzt, während sanfte Massagegriffe Verspannungen lösen und das Nervensystem beruhigen. Hervorragend, um Stress abzubauen, innere Balance zu finden und neue Energie zu tanken.

Rilassamento profondo & equilibrio

Vivi un'esperienza di puro riposo con la nostra esclusiva combinazione di rilassamento muscolare progressivo e un massaggio rilassante calmante. La tensione e il rilascio mirato dei gruppi muscolari inducono il corpo in uno stato profondo di tranquillità, mentre le delicate manipolazioni sciolgono le tensioni e calmano il sistema nervoso. Ideale per ridurre lo stress, ritrovare l'equilibrio interiore e fare il pieno di nuova energia.

Deep relaxation & balance

Experience pure relief with our exclusive blend of progressive muscle relaxation and a soothing massage. By gently tensing and releasing muscle groups, your body is guided into a deep state of calm, while soft massage strokes ease tension and soothe the nervous system. Perfect for reducing stress, restoring inner balance, and recharging your energy.

ca. 80 min. // € 135

FUSSZONENMASSAGE

MASSAGGIO ZONALE DEL PIEDE

FOOT REFLEXOLOGY MASSAGE

Heilende Impulse

Durch diese gezielte Druckpunktmassage werden die inneren Organe reflektorisch aktiviert und die natürlichen Selbstheilungskräfte gestärkt. Anregend und beruhigend zugleich.

Impulsi curativi

Grazie a questo mirato massaggio a pressione, gli organi interni vengono attivati per riflesso e le naturali capacità di autoguarigione vengono potenziate. Stimolante e rilassante allo stesso tempo.

Healing impulses

This targeted pressure point massage reflexively stimulates internal organs and strengthens the body's natural self-healing powers. Both invigorating and calming at the same time.

ca. 45 min. // € 82

ca. 25 min. // € 48





À la Carte Treatments

Beauty in harmony with nature.
For the love of life: natural products for your skin!

SPA Minera

NATÜRLICH GEPFLEGT. SICHTBAR SCHÖN.

NATURALMENTE CURATI. VISIBILMENTE BELLI.

NATURALLY CARED FOR. BEAUTIFULLY RADIANT.

AUGEN	Für noch mehr Ausstrahlung	
	Wimpern färben	€ 25
OCCHI	Augenbrauen färben	€ 25
	Augenbrauen regulieren	€ 20
EYES		
	Per uno sguardo ancora più luminoso	
	Colorazione ciglia	€ 25
	Colorazione sopracciglia	€ 25
	Correzione sopracciglia	€ 20
	For a brighter, radiant look	
	Eyelash tinting	€ 25
	Eye brow tinting	€ 25
	Eye brow shaping	€ 20

FÜSSE	Für schöne Füße	
	Pediküre ohne Lack	€ 59
PIEDI	Pediküre mit Nagellack (inkl.)	€ 75
	Pediküre mit Gellack	€ 88
FEET	Pediküre deluxe	€ 88
	(inkl. Fußpeeling, Fußpackung, Fußmassage)	
	Per piedi belli e curati	
	Pedicure senza smalto	€ 59
	Pedicure con smalto (incl.)	€ 75
	Pedicure con smalto semipermanente	€ 88
	Pedicure de luxe	€ 88
	(incl. scrub, impacco e massaggio ai piedi)	
	For beautiful, cared-for feet	
	Pedicure without polish	€ 59
	Pedicure with polish (incl.)	€ 75
	Pedicure with gel nail polish	€ 88
	Deluxe pedicure	
	(including foot scrub, pack and massage)	€ 88

HÄNDE	Für zarte Hände	
	Maniküre ohne Lack	€ 42
MANI	Maniküre mit Klarlack	€ 45
	Maniküre mit Nagellack (inkl.)	€ 58
	Maniküre mit Gellack	€ 79
HANDS	Gellack entfernen	€ 25
	Per mani morbide e delicate	
	Manicure senza smalto	€ 42
	Manicure con smalto trasparente	€ 45
	Manicure con smalto (incl.)	€ 58
	Manicure con smalto semipermanente	€ 79
	Rimozione smalto semipermanente	€ 25
	For soft, smooth hands	
	Manicure without polish	€ 42
	Manicure with clear polish	€ 45
	Manicure with polish (incl.)	€ 58
	Manicure with gel nail polish	€ 79
	Removal of gel polish	€ 25

DEPILATION	Für geschmeidige Haut	
	Oberlippe	€ 15
DEPILAZIONE	Halbbein	€ 29
	Ganzbein	€ 38
DEPILATION	Inguinal oder Achsel	€ 25
	Brust	€ 29
	Rücken	€ 29
	Arme	€ 29
	Per una pelle liscia e vellutata	
	Labbro superiore	€ 15
	Mezza gamba	€ 29
	Gamba intera	€ 38
	Inguine o ascelle	€ 25
	Petto	€ 29
	Schiena	€ 29
	Braccia	€ 29
	For silky smooth skin	
	Upper lip	€ 15
	Lower leg	€ 29
	Full leg	€ 38
	Bikini or underarm	€ 25
	Chest	€ 29
	Back	€ 29
	Arms	€ 29



QMS DEEP CLEANSING

Porentief geklärt & strahlend erneuert

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. Augenbrauen fassonieren ist im Treatment inkludiert.

Pulizia profonda dei pori e rinnovo luminoso

Questo trattamento viso purificante intensivo è stato concepito appositamente per rimuovere impurità e cellule epiteliali morte. L'impiego delle alghe QMS Medicosmetics Signature Modelage, calmanti e idratanti, ristabilisce l'equilibrio naturale e aumenta il bilancio idrico della pelle. Questo trattamento include la correzione delle sopracciglia.

Deeply purified & radiantly renewed

An intensively cleansing facial specially formulated to remove impurities and dead skin cells. Soothing and moisturising ingredients in the signature QMS seaweed sculpting mask hydrate and restore the skin's natural balance. Eyebrow shaping included in treatment.

ca. 80 min. // € 129

QMS NEO TISSUDERMIE

Effektiv gestrafft & gekräftigt

Die hochregenerative Wirkung festigt und stabilisiert müde, schlaffe Haut und bekämpft die Zeichen der Hautalterung. Tiefenreinigung & Peeling, Augenbrauen formen, 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!

Efficacemente rassodato e rinforzato

Un tessuto, come nuovo. Tónico e rinforzato a tutti gli effetti. L'effetto altamente rigenerativo tonifica e ristabilizza la pelle stanca e molle, contrastando i segni dell'invecchiamento cutaneo. Detersione profonda & peeling, correzione delle sopracciglia, maschera modellante alle alghe, per calmare e idratare, massaggio lifting con co-lectina 3, maschera Hydro Foam e trattamento finale con crema occhi e idratante. Con annesso trattamento delle aree sensibili di collo, décolleté e petto!

Effectively firmed & strengthened

Firms and strengthens the tissue to leave it feeling like new. This highly regenerative treatment tightens and stabilises tired, sagging skin and fights the signs of ageing. Deep cleanse and exfoliation, eyebrow shaping, seaweed sculpting mask to soothe and hydrate, lifting massage with Co-Lectine 3, Hydro Foam Mask plus eye cream and moisturiser. Includes treatment for the sensitive neck, décolletage and chest areas.

ca. 80 min. // € 139

QMS PURE OXYGEN

Frischekick & Sauerstoffbooster

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 fassonieren, Algenmodellage, Oxygen Boost mit HO2 Hyaluron Oxygen Serum, Activator Mask, Hals- & Dekolleté-Massage und Abschlusspflege mit Augencreme & Moisturizer.

Ricarica di freschezza e potere ossigenante

L'esclusivo trattamento viso energizzante con l'ossigeno. I principi attivi vengono fatti penetrare a fondo nella pelle con l'Oxygen Concentrator Advanced. Ha un effetto di ringiovanimento, stimolante per la circolazione, rigenerante e tonificante. Detersione profonda & peeling, correzione delle sopracciglia, maschera modellante alle alghe, Oxygen Boost con HO2 Siero Hyaluron Oxygen, maschera Activator, massaggio a collo e décolleté; trattamento finale con crema occhi e idratante.

Freshness boost & oxygen power

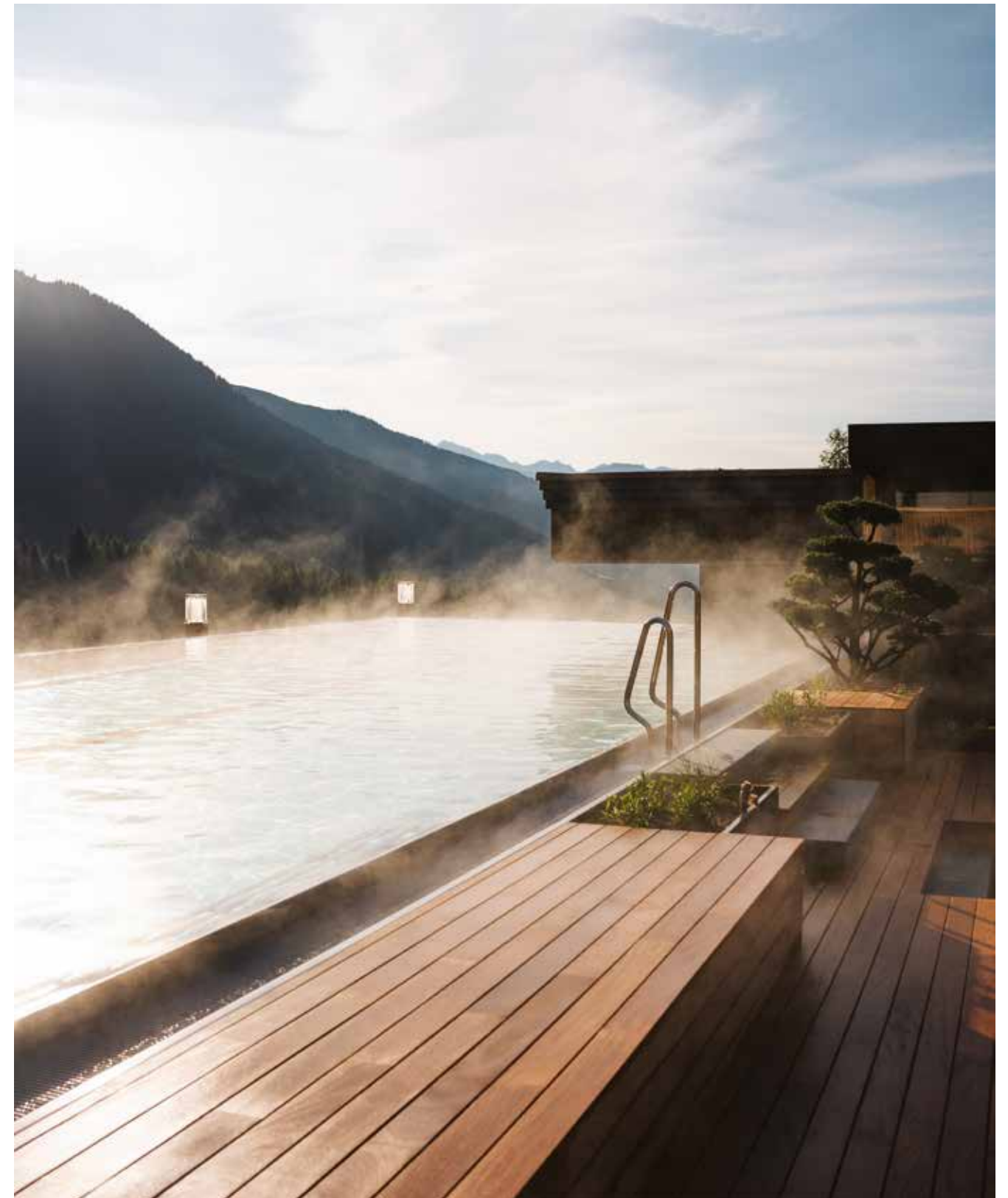
A unique, energising facial treatment with oxygen. Oxygen Concentrator Advanced works the ingredients deep into the skin to effectively rejuvenate, stimulate blood flow, regenerate and tighten. Deep cleansing and exfoliation, eyebrow shaping, seaweed sculpting mask, oxygen boost with HO2 Hyaluron Oxygen Serum, Activator Mask, neck and décolletage massage plus eye cream and moisturiser.

ca. 80 min. // € 159

SPA ETIQUETTE

// The Miners' Rules and Wisdom //

Lovingly Compiled for You at Plunhof – Home of Generations



BERATUNG UND RESERVIERUNG	
CONSULENZA E PRENOTAZIONE	
CONSULTATIONS AND BOOKINGS	Ihre Gesundheit ist uns wichtig Teilen Sie uns bitte eventuelle gesundheitliche Beschwerden mit, damit wir Ihre SPA-Anwendungen optimal auf Sie abstimmen können. Abbiamo a cuore la vostra salute Vi preghiamo di comunicarci eventuali problemi di salute affinché possiamo adeguare al meglio i trattamenti SPA a vostro beneficio. Your health is important Please inform us of any health complaints so that we can tailor your SPA treatments to your needs.

KLEIDUNG IM SPA-BEREICH	
ABBIGLIAMENTO NELL'AREA SPA	
CLOTHING IN THE SPA AREA	Kommen Sie bitte ohne Schmuck und im Bademantel, den wir Ihnen für die Zeit Ihres Aufenthalts zur Verfügung stellen, zu Ihrer Anwendung. Vi chiediamo di presentarvi ai trattamenti indossando l'accappatoio che mettiamo a vostra disposizione durante la permanenza nella SPA e di non indossare gioielli durante il trattamento. Please use the bathrobe provided during your stay and do not wear any jewellery.

BEHANDLUNGSBEGINN UND KLEIDUNG	
INIZIO DEL TRATTAMENTO E ABBIGLIAMENTO	Bei Ihrer Wohlfühlbehandlung bitten wir Sie, mindestens 5 Minuten vor Ihrem Termin an der SPA-Rezeption einzutreffen, um sich auf das Ritual einzustimmen. Per il vostro trattamento benessere vi preghiamo di presentarvi almeno 5 minuti prima del vostro appuntamento alla reception della SPA, per mettervi in sintonia con il rituale. Please be at the SPA reception at least 5 minutes before the start of your wellbeing treatment to give yourself time to settle in and attune to your ritual.
YOUR FIRST TREATMENT AND WHAT TO WEAR	

STORNIERUNGEN	
CANCELLAZIONE DEI TRATTAMENTI	
CANCELLATIONS	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. Le nostre cabine vengono preparate con cura per tutti i trattamenti. Pertanto, i trattamenti cancellati con breve preavviso saranno addebitati a prezzo pieno. In caso di impossibilità a presentarvi all'appuntamento, vi chiediamo di disdire almeno 24 ore prima. We carefully prepare our rooms for every treatment. We therefore have to charge the full price for treatments that are cancelled at short notice. If you are unable to attend your appointment, please cancel at least 24 hours in advance.

BENÜTZUNG VON MOBILTELEFONEN	
UTILIZZO DI TELEFONI CELLULARI	
MOBILE PHONES	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. Per consentire a tutti i nostri ospiti di apprezzare pienamente la pace e il relax offerti dalla SPA Minera dell'Hotel Plunhof, vi invitiamo ad adeguare il volume della vostra voce all'ambiente che vi circonda e a spegnere i telefoni cellulari. To help all our guests enjoy the Plunhof's SPA Minera in peace and quiet, please speak quietly and turn off all mobile phones.

ÖFFNUNGSZEITEN	
ORARI D'APERTURA	
OPENING HOURS	Für alle Behandlungen steht das SPA-Minera-Team von 10 bis 19 Uhr gerne zu Ihrer Verfügung. Per tutti i trattamenti il team della SPA Minera è a vostra disposizione dalle ore 10 alle ore 19. The SPA Minera treatment team is available from 10am to 7pm.



HOME OF GENERATIONS

AUFTANKEN UND LOSLASSEN

Inmitten der unberührten Natur Südtirols schenken wir Ihnen Momente voller Ruhe und Geborgenheit. Erleben Sie, wie sanfte Berührungen, natürliche Produkte und achtsame Anwendungen Körper und Seele berühren – für Ihr ganz persönliches Wohlfühl. Hier finden Sie Ihre Balance. Hier sind Sie Zuhause.

PACE INTERIORE E NUOVA VITALITÀ

Nel cuore della natura incontaminata dell'Alto Adige vi offriamo momenti di calma e sicurezza. Vivete l'esperienza di carezze delicate, prodotti naturali e trattamenti consapevoli che toccano corpo e anima – per il vostro benessere personale. Qui ritrovate il vostro equilibrio. Qui siete a casa.

RECHARGE AND UNWIND

Surrounded by South Tyrol's pristine nature, we offer you moments of calm and comfort. Feel how gentle touches, natural products, and mindful treatments soothe both body and soul — creating your own sense of well-being. Here, you find your balance. Here, you feel at home.

// FOR YOU AND FOR US //

Let the unique and beautiful setting of our hotel in the sunny Ridnaun/Ridanna Valley work its magic on you! Surrounded by pristine meadows and forests, with breathtaking views of the Stubai Alps, their glaciers, and three-thousand-meter peaks, relax and enjoy the incomparable peace and tranquility.



Plunhof

HOME OF GENERATIONS