

BENVENUTI NEL NOSTRO CENTRO WELLNESS



Massaggi, cosmesi & fitness



DAS RONACHER
Therme & Spa Resort



**IMMERGERSI &
GODERE**

CURARSI CON L'ACQUA TERMAL

4

Il benessere grazie al potere dell'acqua

Alcuni luoghi non perdono di vista il tempo e si rifanno alle regole del passato. Regalano energia senza perdere forza. Un esempio sono proprio le acque termali di Bad Kleinkirchheim.

La nostra acqua termale sgorga, vicino alla chiesa St. Kathrein proprio sopra al Ronacher, ad una temperatura di 36°C ed è ricca di minerali come calcio, magnesio, sodio e potassio. Originariamente famosa solamente per la cura delle malattie agli occhi, oggi viene consigliata per diversi tipi di terapie.

Le nostre acque termali oltre ad avere un potere curativo, rafforzano il sistema immunitario di adulti e bambini. Da noi Vi attende un'acqua davvero miracolosa!



Analisi dell'acqua termale del Ronacher*

1 kg di acqua contienet:

Cationi:

- 5,1 mg sodio
- 1,65 mg potassio
- 14,96 mg magnesio
- 40,68 mg calcio
- ferro
- rame
- zinco
- piombo
- cadmio
- mercurio
- tracce di alluminio

Anioni:

- 0,60 mg fluoro
- 4,10 mg cloro
- 0,06 mg iodio
- 0,62 mg nitrato
- 0,18 mg nitrito
- 52,95 mg solfato
- 0,012 mg fosfato di idrogeno
- 0,005 mg senato di idrogeno
- 137,3 mg carbonato di idrogeno
- 29,2 mg silicio
- 0,28 mg borico

Gas disciolti:

- 4,00 mg anidride carbonica
- tracce di azoto che fuoriescono in seguito alla pressione dell'acqua

Tracce radioattive:

- Radon
- Radio

*Secondo le analisi sperimentali farmacologiche e balneari / Vienna

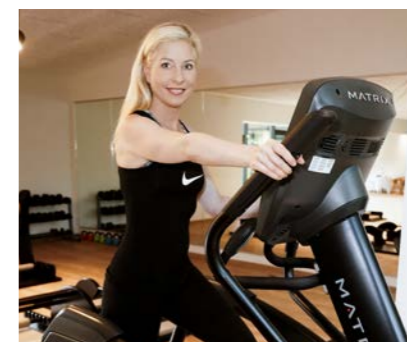
L'acqua termale del Ronacher ha un effetto

- di ringiovanimento = effetto anti-aging
- depurativa e disintossicante
- rafforza i tessuti connettivi e i vasi
- allevia mal di testa ed emicrania
- allevia gli stati di esaurimento, efficace dopo operazioni o malattie
- efficace dopo le rotture
- efficace contro reumatismi e sciatica
- Nallevia nevralgie, infiammazione dei nervi e delle radici nervose
- grafforza il sistema cardio-circolatorio
- allevia le infiammazioni, interne e ed esterne
- ridona gioia e serenità

NOVITÀ

RONACHERS PHYSIO-GYM

Su oltre 200 m² con una vista da sogno sulla chiesa di St. Kathrein, troverete al **1. PHYSIO-GYM** tutto quello che cercavate per quanto riguarda l'equilibrio, l'allungamento, la resistenza e la forza. I nostri fisioterapisti e fitness coach vi proporranno se lo desiderate un programma su misura per voi, per migliorare sempre più la vostra forma fisica. Così questo **"parco giochi per adulti"** è davvero divertente!



Simone Ronacher
presenta l'idea alla
base del training:

DI PIÙ per il vostro EQUILIBRIO

Il sistema di training funzionale "balori e-coordination" serve al miglioramento dell'equilibrio, della reazione e della precisione. Le semplici istruzioni virtuali in 3D su monitor e una piattaforma da training con più di 2000 sensori rendono l'allenamento di coordinazione ed equilibrio un gioco da ragazzi molto divertente e utile per tutto il corpo. Dopo soli 5 minuti di esercizio, Balori calcola la vostra velocità di reazione e l'equilibrio tra il cervello sinistro e destro e le metà del corpo!

DI PIÙ per la vostra ELASTICITÀ

Gli sportivi dalle alte prestazioni lo sanno già da tempo: per allenare un muscolo in modo efficace ci vogliono innanzitutto una buona flessibilità ed una buona mobilità.

Il nostro sistema di training esclusivo di skyline soddisfa questa esigenza grazie all'utilizzo di vari attrezzi di legno di betulla che sono buoni isolanti del calore corporeo e lo assorbono creando così una sensazione molto piacevole durante il training miofasciale.

DI PIÙ per la vostra FORZA

Il circuito fitness "Movens" offre una sensazione simile a quella dell'allenamento in acqua e propone un allenamento per tutto il corpo e per tutti i gruppi muscolari sano e che fa risparmiare tempo. Su tutti e 9 gli attrezzi potete allenarvi in modo divertente in 3 passaggi fino a 1 minuto. In 30 minuti avrete allenato ciascun gruppo muscolare.

... e inoltre DI PIÙ per la CARDIO

Scoprirete un tipo di allenamento completamente nuovo. Potrete scegliere particolari programmi, come ad es. l'ambiente di allenamento e decidere: „Oggi mi alleno con vista sulla chiesa di St. Kathrein e domani corro lungo il mare“, inoltre vi piaceranno senz'altro tutte le emittenti TV & i programmi musicali.

IL NOSTRO CONSIGLIO: con l'esame del metabolismo e delle prestazioni DYNOSTICS, estremamente efficace, riceverete un'analisi dettagliata del vostro metabolismo e consigli nutrizionali e per il training personalizzati. (Maggiori informazioni a pag. 25.)

BIBLIOTECA MULTIMEDIALE

8

First Class Room



NOVITÀ: „FIRST CLASS ROOM“ – Biblioteca multimediale

Qui ci trovate tutto! Potrete godervi il vostro film preferito, l'audiolibro o la vostra musica preferita comodamente in accappatoio.

I lettini morbidi „First-Class“ invitano ad assaporare fino in fondo il tempo in biblioteca. Qui si può immergersi nella lettura dei libri più interessanti e dei più bei volumi illustrati sui temi dell'acqua, della salute e della bellezza.

Su due tavoli multimediali sono a vostra disposizione tutti i giornali del mondo pronti per il download. Così anche in vacanza sarete sempre informati!



YOGA E MEDITAZIONE

9

Yoga



NOVITÀ: il padiglione dello yoga e della meditazione

Guardando le Nockberge vivrete lo yoga e la meditazione guidata in modo completamente nuovo. Il profumo del nostro legno naturale contribuirà al vostro rilassamento. Durante le lezioni terremo conto delle vostre personali necessità in modo da riportarvi al vostro equilibrio e alla pace interiori.

Caro ospite del Ronacher

Alla fonte della Salute e della Bellezza

I nostri fisioterapisti ed io saremo felici di aiutarvi in qualsiasi momento rispondendo alle vostre domande sulle **terapie** più adatte a voi, proponendovi **pacchetti** su misura a seconda della durata del vostro soggiorno e **trattamenti** che sono disponibili solo al Ronacher, ad es. il Massaggio thailandese reale originale, **prodotti esclusivi per la cura del corpo e la bellezza**, **possibilità di allenamento per il fitness e per la prevenzione e tutto ciò che dovete sapere su SPA e benessere.**

Non vediamo l'ora di parlarne con voi!

Cordiali saluti,

Simone Ronacher e il suo team della
SPA del Ronacher



Frau Simone Ronacher

Il nostro consiglio: i trattamenti prescritti dal medico possono essere saldati, previo accordo, tramite la vostra assicurazione sanitaria integrativa!



I nostri simboli per il vostro benessere

Informazioni generali prima della consulenza individuale:

Quali effetti su corpo,
mente e anima?

Un vademecum dei nostri
trattamenti. La descrizione
dei simboli per il vostro
Benessere vi fornisce un
aiuto nella scelta dei
trattamenti.



**stimolante,
energizzante**



**decongestionante,
dimagrante**



**equilibrante,
tranquillizzante**



**corroborante,
rinforzante**

Competenza, esperienza e passione sono una dote molto speciale!
Da noi siete **nelle migliori mani!**

Massaggi classici



Massaggio parziale

Particolarmente indicato per tensioni alla muscolatura di schiena e spalle. Consigliamo prima un impacco ai fiori di fieno.

€ 56,- per 25 min.



Massaggio classico

Si sciolgono le tensioni muscolari, aumenta l'irrorazione sanguigna e si raggiunge un profondo rilassamento.

€ 89,- per 50 min.

Massaggio classico speciale

€ 132,- per 75 min.



Riflessologia plantare

Attraverso la pressione di punti sulla pianta e sul collo del piede si attivano le capacità di autoguarigione dell'organismo. Questa tecnica coinvolge tutti gli organi e i muscoli e consente una migliore irrorazione sanguigna, oltre ad avere effetti estremamente positivi su emicranie e disturbi digestivi.

€ 69,- per 25 min.



Massaggio combinato

Vengono combinati il massaggio parziale alla schiena e la riflessologia plantare.

€ 92,- per 50 min.



Linfodrenaggio

Questa dolce e delicata tecnica di massaggio stimola la circolazione linfatica, disintossicando e drenando i liquidi in eccesso.

€ 59,- per 25 min.

€ 89,- per 50 min.



Massaggio con oli aromatici

Massaggio effettuato con oli eterici che vanno ad armonizzare corpo, spirito e anima. Il risultato è un intenso rilassamento.

€ 92,- per 50 min.



Massaggio al miele - Massaggio alla schiena

Per disintossicare e rafforzare l'organismo, per purificare la pelle e migliorare la circolazione, per rafforzare il sistema immunitario, per rilassare e calmare i disturbi intestinali. Durante il massaggio vengono eliminate le cellule morte, le tossine e i sali. Il massaggio al miele è un vero gioiello. Viene utilizzato il miele scuro. Questo miele di altissima qualità contiene glucosio, fruttosio, acqua, enzimi, vitamine ed elementi minerali. Contiene anche acetilcolina, un neurotrasmettitore che agisce positivamente sul cuore, sull'intestino e sui reni. Durante il massaggio al miele l'organismo assorbe queste preziose sostanze attraverso la pelle.

€ 102,- per 50 min.



Massaggio con timbri caldi per il benessere e il rilassamento della mente

Attraverso questa tecnica innovativa dei timbri caldi (sacchetti di erbe) vengono utilizzati oli di alta qualità: alle mandorle, al sesamo e al jojoba che grazie ai loro preziosi principi attivi penetrano delicatamente negli strati più profondi della pelle.

- Le erbe alpine stimolano la circolazione, aiutano il rilassamento del la muscolatura
- Old India migliora la circolazione e nutre la pelle

€ 109,- per 50 min.



Fisioterapia

La fisioterapia è composta dall'insieme di terapie fisiche, tecniche manuali, protocolli riabilitativi atti a recuperare la funzione ed il benessere fisico del paziente. Il fisioterapista, interviene fondamentalmente in presenza di problematiche di carattere muscolare, articolare, medico sportive, riabilitative, neurologiche, post traumatiche e post chirurgiche.

€ 62,- per 25 min.

€ 98,- per 50 min.

€ 132,- per 75 min.



Massaggio sportivo

L'obiettivo principale di qualsiasi massaggio sportivo è prevenire gli infortuni legati allo sport. A seconda del tipo di massaggio sportivo l'obiettivo è attivare, rilassare o rigenerare la muscolatura. Il tessuto connettivo viene rinforzato, l'apporto di ossigeno aumenta, le scorie vengono drenate in modo più efficiente e migliorano sia la circolazione sanguigna che quella linfatica.

€ 98,- per 50 min.

MASSAGGI ENERGETICI

14



Shiatsu Giapponese

Il termine giapponese Shiatsu deriva dai due concetti "SHI", ossia dita, e "ATSU", che significa pressione. Lo Shiatsu è una terapia manuale di origine asiatica avente la funzione di armonizzare il flusso di energia vitale (Chi). Essa agisce attraverso dita, polpacci, gomiti e piedi con una pressione costante lungo determinate linee di energia (meridiani) al fine di sciogliere i blocchi e consentire il flusso armonico dell'energia del corpo.

€ 98,- per 50 min.
€ 132,- per 75 min.



La Stone – Terapy USA

Un antico metodo sciamano che consiste in un lavoro energetico con l'uso di pietre calde.

€ 102,- per 50 min.
€ 136,- per 75 min.



Massaggio thailandese da Re

Il trattamento avviene in comodi vestiti su un materasso appoggiato a terra. Il corpo viene mobilizzato e rilassato attraverso la pressione delle dita, dei polpastrelli, dei gomiti, delle ginocchia e dei piedi. Tutti i blocchi vengono sciolti.

€ 102,- per 50 min.
€ 132,- per 75 min.



Massaggio thailandese ai piedi da Re

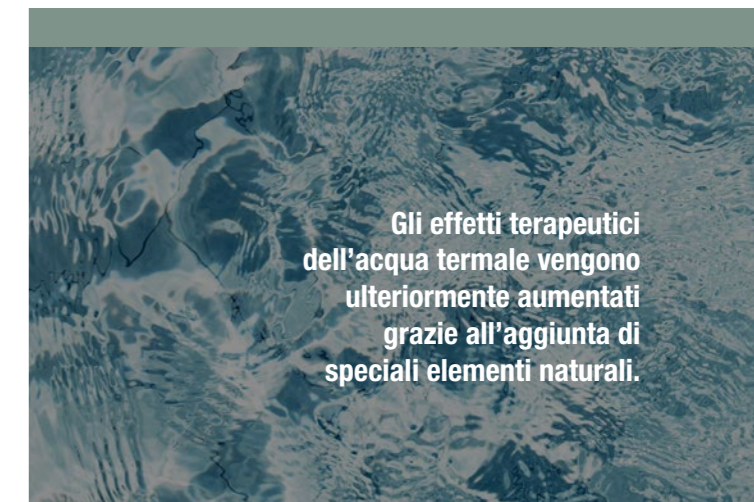
Il massaggio previene l'emicrania, allevia la tensione, migliora gli stati di asma e dona un rilassamento a tutte le parti del corpo.

€ 98,- per 50 min.









BAGNI

15



Gli effetti terapeutici dell'acqua termale vengono ulteriormente aumentati grazie all'aggiunta di speciali elementi naturali.

Bagno termale

con valeriana e lavanda 
con petali di rosa 
con rosmarino 
con siero 
con olio di pietra  

€ 46,- per 25 min.



Disintossicare il corpo con il pediluvio elettrolitico

Si tratta di un trattamento di elettrolisi che libera il corpo dalle tossine in modo mirato. Il corpo viene deacidificato e in tal modo raggiunge l'equilibrio alcalino.

I benefici:

- ° rafforzamento del tessuto connettivo
- ° rigenerazione rapida dopo l'attività sportiva
- ° abbassa l'aumento dell'acido urico (gota, articolazioni rigide, ...)

€ 69,- per 25 min.



Abhyanga classico Massaggio completo

È il balsamo per il corpo, l'anima e lo spirito. Viene praticato con tiepidi e preziosi oli vegetali. Favorisce il sonno, purifica e nutre la pelle, rafforza il sistema immunitario. Indicato contro lo stress.

€ 142,- per 75 min.



Nabhi – Marma massaggio ayurvedico addominale

Il massaggio elimina le tossine ed allevia i dolori alla pancia, rilassa e favorisce sonni tranquilli.

CONSIGLIAMO: Da abbinare al massaggio Shirobhyanga.

€ 99,- per 45 min.



Shirobhyanga massaggio ayurvedico testa, nuca e spalle

Massaggio che ha molteplici effetti sia di cura che di prevenzione. Rinforza e purifica il cuoio capelluto, aumenta l'afflusso sanguigno alla testa contrastando emicrania e cefalea e donando un profondo benessere psico-fisico. Rafforza olfatto, udito, gusto e vista.

€ 99,- per 45 min.



Padabhyanga massaggio ayurvedico plantare

Piedi sani, vita lunga! Nell'Ayurveda viene data molta importanza ai piedi. Essi ci conducono attraverso i sentieri della vita e meritano un trattamento speciale. Questo massaggio ha effetto stimolante ed energetico su tutti gli organi e porta ad un rilassamento completo.

€ 99,- per 45 min.



Mukabhyanga massaggio ayurvedico al viso

Un lifting di bellezza grazie all'energia delle mani. Un massaggio rilassante al viso e al décolleté, con oli bio. Vengono stimolati i punti energetici e i lineamenti del viso appaiono più morbidi e giovani.

€ 68,- per 25 min.



Prishta Abhyanga massaggio ayurvedico alla schiena

L'olio caldo mescolato ad altri aromi ha un effetto davvero eccezionale. Non solo la schiena, ma l'intero corpo si sente, dopo il massaggio, più leggero e libero.

€ 99,- per 45 min.



Udvardana peeling ayurvedico

Absolute sensazioni sul corpo... il corpo viene massaggiato e con una miscela di farina d'orzo, ceci e puro olio di sesamo biologico viene fatto, in contemporanea, un peeling. Prima del trattamento l'olio viene riscaldato. Udvardana stimola il metabolismo e ha un profondo effetto depurativo (cellulite). Prima di ogni trattamento viene definito il tipo di costituzione della persona Vata - Pitta - Kapha.

CONSIGLIAMO: Prenotate questo trattamento la mattina – si stimola il metabolismo e attiva energie per tutto il giorno.

€ 106,- per 45 min.



Garshan massaggio con guanto di seta

Per una pelle giovane e sana. È un massaggio a secco effettuato con un guanto di seta, stimola il metabolismo e la circolazione, liscia la pelle con un effetto peeling.

€ 99,- per 45 min.



Shirodhara olio colante sulla fronte

Godetevi il puro rilassamento! Dell'olio tiepido viene colato sulla fronte con delicatezza. Ha un effetto rilassante e depurante per corpo, spirito e anima. Riduce lo stress.

CONSIGLIAMO: Prima del Shirodhara abbinare al massaggio Abhyanga.

€ 136,- per 60 min.



Abhyanga e Shirodhara combinato

€ 249,- per 120 min.

Durante questi trattamenti, sdraiati su lettini ad acqua, si viene avvolti in panni caldi con delle essenze curative, ancora più efficaci grazie al calore.

CONSIGLIAMO: Primo di ogni impacco un peeling al corpo.



Impacco con oli aromatici

Questi trattamenti hanno un effetto drenante e dinamizzante e sono ideali per combattere la cellulite e favorire il dimagrimento.

€ 69,- per 25 min.



Comfort Spa „Cleopatra“

Coccole per la pelle secca con un trattamento dal profumo fresco e floreale.

Contiene: olio di mandorle, girasole, soia e vinaccioli e burro di capra ricco di proprietà nutritive

Azione: idrata e ammorbidisce la pelle

€ 69,- per 25 min.



Impacco ai fanghi naturali

Scioglie la muscolatura, lenisce i dolori reumatici, è un coadiuvante nel trattamento dei disturbi della colonna vertebrale, stimola il metabolismo ed ha un effetto rilassante.

€ 62,- per 6 impacchi



Impacco ai fiori di fieno

Nella nostra regione alpina il fieno può ben definirsi una miscela di erbe prodotta dalla natura. Il trattamento ai fiori di fieno ha un effetto decongestionante e disintossicante, oltre ad essere un coadiuvante nella cura di malattie degli organi interni e del tratto gastrointestinale.

€ 62,- per 6 impacchi



Talasso Terapia

I trattamenti con fanghi, alghe marine e sabbie svolgono un'azione rivitalizzante, detergente e antibatterica. Indicato come trattamento anticellulite naturale, tra i suoi effetti principali: snellimento e tonificazione.

€ 89,- per 50 min.



Impacco con burro di capra e olio di enotera

L'applicazione ottimale per le irritazioni. La crema di burro di capra aumenta la sua efficacia se accompagnata dall'olio di enotera.

€ 69,- per 25 min.



Simone Ronacher
la vostra ospite

Il mio trattamento preferito:

„Mi piace la nostra Oasi di benessere perché offre un'ampia gamma di trattamenti, tutti fantastici. So di essere sempre in ottime mani. Il mio trattamento preferito è l'innovativa **“Radiofrequenza Tripolare”**. Offre tutto ciò di cui abbiamo bisogno per l'estetica moderna: microdermoabrasione, radiofrequenze & ultrasuoni. Le cellule della mia pelle vengono stimolate, le macchie pigmentarie si riducono e il mio aspetto è ringiovanito. Un risultato e un'esperienza eccezionali!”



Erika Mauschitz
37 anni di esperienza presso la nostra struttura

Il mio trattamento preferito:

„Con la **„Microdermoabrasione Deluxe“** gli strati superiori della pelle vengono rimossi in modo controllato con una mola diamantata o con l'Oxy Pods. Questo metodo di abbellimento della pelle ha effetti meravigliosi: la pelle diventa più elastica, i pori e la profondità delle rughe si riducono. L'aggiunta di una fiala di principio attivo mediante ultrasuoni aumenta ulteriormente questi risultati. Si tratta di un potentissimo booster: rimarrete sbalorditi!”



Gunda Zammernig
25 anni di esperienza presso la nostra struttura

I miei trattamenti preferiti:

„Per ‚sentirmi bene in tutto il corpo‘, mi godo i miei tre trattamenti preferiti, che consistono in un **peeling del corpo**, un **impacco di oli aromatici** e un **massaggio con oli aromatici**. Per me queste applicazioni formano una simbiosi speciale per un relax totale. Il peeling del corpo rende la mia pelle morbida e liscia e molto più ricettiva ai trattamenti successivi. L'impacco agli oli aromatici riduce la cellulite e la congestione dei tessuti e il massaggio finale agli oli aromatici tonifica e armonizza corpo e anima, per un rilassamento profondo e lenitivo.“

TRATTAMENTI ESTETICI

“Come un mosaico dalle esigenze più disparate:” questa è la nostra pelle e noi siamo molto attenti alle sue esigenze. Con prodotti efficaci e soprattutto con lo strumento più importante: le mani. Per noi la bellezza non è solamente una questione di aspetto. Per noi la bellezza è una questione di sintonia. **PER NOI la pelle è importante e lo deve essere anche PER VOI.**

TRATTAMENTI BEAUTY PER IL VISO

MARIA GALLAND
PARIS

Maria Galland e i segreti della bellezza sin dal 1960: le cure che calmano i sensi! I trattamenti che danno risultati eccezionali.

SD-System Dermatologia

Il segreto dell'innovazione. SD è in grado di soddisfare i diversi obiettivi estetici:

- Riduzione dei disturbi del pigmento
- Rassodamento
- Raffinamento del primo strato della pelle
- Prodotti privi di profumo, paraffina e parabeni

€ 149,- per 85 min.

Modellaggio con pulizia profonda - La cura speciale per la Sua bellezza.

La maschera modellante è ricca di minerali che riscaldati penetrano maggiormente nella pelle nutrendola in maniera ottimale. Fialetta inclusa.

€ 149,- per 85 min.

Trattamento viso classico

Analisi personalizzata della pelle. Pulizia profonda e peeling delicato. Prodotti per la cura della pelle e fialetta con bagno a vapore. Massaggio al viso. Maschera o impacco per viso, collo e décolleté.

€ 139,- per 85 min.

Piccolo trattamento viso con fialetta

€ 115,- per 50 min.

Massaggio viso

€ 62,- per 25 min.

Impacco viso

€ 62,- per 25 min.

Talasso per il viso La freschezza dal mare

La maschera alle alghe “Talasso” rinfresca, stimola e distende la pelle. Questa “maschera lisciante” è al contempo agente attivo e trasmettitore di agenti attivi. Grazie all'intenso apporto di minerali e di umidità concentrate nelle alghe marine, l'idratazione della pelle si aumenta, mentre la profondità delle rughe diminuisce.

€ 158,- per 85 min.

Linea Giovane – Anti Age Deluxe

Gli elementi selezionati (peeling, fialetta e maschera al collagene) sono un puro lusso per la pelle e portano a risultati sorprendenti.

€ 168,- per 110 min.

Micro-Dermoabrasione

Con la micro-dermoabrasione si rimuovono, con un diamante, in modo controllato e meccanico, gli strati superiori della pelle.

- La pelle diventa più elastica
- I pori risultano ristretti.
- La pelle si rassoda.
- Diminuisce visibilmente la profondità delle rughe.
- La pelle assorbe in modo efficace tutti i principi attivi.

Micro-dermoabrasione e fialetta ai principi attivi con ultrasuoni

€ 115,- per 50 min.

Micro-dermoabrasione Deluxe

€ 166,- per 110 min.

Ultrasuoni terapia

Viso € 49,- per 20 min.

Freschezza giovanile Trattamenti Anti Age

Diminuiscono i segni di stanchezza. In 90 minuti la pelle riacquisce forza e vitalità. Grazie a speciali principi attivi, la pelle diventa visibilmente più liscia e rassodata.

€ 149,- per 85 min

ULTIME TECNOLOGIE PER LA MEDICAL BEAUTY

Depliant disponibile presso la reception della SPA.

„Spray per il viso all'ossigeno“ e „iniezione di ossigeno Oxiderm“

IL POWER KICK PER LA TUA PELLE!

L'ossigeno concentrato viene nebulizzato finemente con principi attivi e introdotto ad alta pressione negli strati profondi del derma. Il trattamento rinfrescante e rivitalizzante ha un effetto rimpolpante e riduce le rughe fino al 70%. Sentite l'effetto immediato di questo booster ialuronico!

€ 134,- per 60 min.

€ 178,- per 110 min.

SUGGERIMENTO: utilizzatelo in combinazione con un siero su misura per voi = effetto più duraturo!

La maschera di ossigeno „lifting“ CO2

Peeling, lifting, schiarimento macchie. Grazie all'aumento di ossigeno nel tessuto della pelle e al gel ricco di sostanze nutritive, le macchie della pelle risultano schiarite, le piccole rughe spariscono, la ruga nasolabiale e i segni d'espressione diminuiti, i pori ristretti e la pelle rassodata. Tutto in un solo trattamento.

€ 118,- per 55 min.

Mesoterapia

L'INNOVAZIONE DEI PRINCIPI ATTIVI CON GRANDI RISULTATI! Questo trattamento combina cosmetica estetica e tecnologie all'avanguardia. Combinazioni individuali e altamente molecolari di principi attivi come l'acido ialuronico e le vitamine vengono introdotte uniformemente e in modo mirato nella pelle. I contorni del viso saranno più compatti, le rughe scompaiono. Il risultato finale è un aspetto vitale e chiaramente ringiovanito!

€ 118,- per 55 min.

Mesoterapia Deluxe

€ 166,- per 110 min.

SUGGERIMENTO: abbinatelo a una maschera in tessuto su misura per voi da usare a casa!





SUGARING

Depilazione professionale

La tecnica dello sugaring è originaria dei paesi arabi, dove rappresenta da tempo il metodo duraturo per la depilazione. Lo sugaring è meno doloroso della ceretta classica perché il pelo viene estirpato dal follicolo con tutta la radice seguendo la naturale direzione di crescita. Il metodo dello sugaring è anallergico e igienico.

Scoprite di persona questo metodo dolce – la vostra pelle sarà morbida e liscia per settimane.

Viso	€ 48,-
Labbro superiore	€ 29,-
Ascelle	€ 49,-
Braccia (metà inferiore)	€ 56,-
Gambe (metà inferiore)	€ 79,-
Gambe intere	€ 99,-
BRASIL STYLE	€ 76,-
HOLLYWOOD STYLE	€ 89,-

Extra

Colorazione ciglia	€ 26,-
Colorazione sopracciglia	€ 26,-
Colorazione sopracciglia e styling	€ 36,-
Make-up	€ 52,-

Mani e piedi

Trattamento alla paraffina per mani/piedi	€ 34,-
Manicure e massaggio alle mani	€ 78,-
Pedicure	€ 78,-
Taglio unghie	€ 36,-
Manicure & Pedicure	€ 146,-

Smalto con Smalto-Shellfix

Questi smalti mantengono a lungo brillantezza e luminosità. Sono resistenti a graffi, urti e mantengono a lungo gli strati di colore senza bisogno di utilizzare la lampada UV.

€ 24,-

P

Parrucchiere

Rivolgetevi alla reception per fissare un appuntamento con la nostra parrucchiera direttamente in Hotel, oppure per farvi accompagnare in paese.

Body Ballancer

„PERDITA DI PESO E RIDUZIONE DELLA CELLULITE“

Godetevi l'allenamento stando distesi! Il Ballancer supporta la velocità metabolica come nel corso di un allenamento. Con l'aiuto di pantaloni a compressione il corpo verrà sottoposto a un trattamento con massaggi ondulatori che ne modelleranno i contorni.

I benefici:

- ° elimina le adiposità e scioglie la cellulite
 - ° rassoda la pelle dell'addome, delle gambe e dei glutei
 - ° fa scomparire il problema di gambe congestionate e pesanti
- € 69,- per 50 min.

SUGGERIMENTO: rullo in combinazione con il gel per il corpo Cryo di Maria Galland da utilizzare a casa.

Fasciature snellenti

Avvolti in bendaggi umidi di essenze studiate appositamente per la vostra pelle (olio di pietra, alghe o caviale) che favoriscono l'eliminazione di tossine.

€ 72,- per 50 min.

Peeling corpo

La pelle diviene liscia e morbida e pronta per successivi trattamenti.

€ 56,- per 25 min.

Impacco Corpo

Avvolti in panni caldi, bagnati da oli speciali, ricchi di principi attivi, la pelle del vostro corpo verrà rigenerata.

€ 62,- per 25 min.

Trattamenti per gambe stanche e pesanti

Massaggio stimolante con oli eterici che rendono leggere gambe e piedi e maschera gambe rinfrescante.

€ 68,- per 50 min.

Cabina abbronzante Doccia solare

per un'abbronzatura rapida e completa



TRATTAMENTI SPECIALI



Cellgym

Uno dei trattamenti preferiti della signora Ronacher: „Il mio potenziatore immunitario **antietà!**“

Questo allenamento cellulare coinvolge gli elementi alla base della salute umana: le cellule. Questo trattamento metabolico intensivo migliora e accresce le prestazioni delle cellule. UN ALLENAMENTO CELLULARE PER UN PIENO DI ENERGIA VITALE!

I benefici:

- ° I MITOCONDRI vengono RINNOVATI E RINGIOVANITI
- ° Il metabolismo viene stimolato, la combustione dei grassi attivata
- ° Il processo di invecchiamento viene rallentato
- ° rinforza le prestazioni e la resistenza allo stress
- ° **favorisce la qualità del sonno**
- ° rinforza le funzioni cardiache e polmonari
- ° allena e aumenta l'attività cerebrale e riduce la perdita di memoria.

€ 79,- per 50 min.

SUGGERIMENTO: „Spermidin“ e „SIRT-Formula“ di Biogena per un sostegno a casa! (promuove anche l'autofagia – digiuno intermittente)

Repuls

Attraverso questa rivoluzionaria terapia del dolore, la parte infiammata viene irradiata da una luce pulsante rossa e fredda. Questa particolare luce pulsante penetra in profondità e aumenta la ventilazione cellulare portando un immediato miglioramento del dolore. Raccomandato per artrosi, artrite, problemi di sciatica, tendiniti e infiammazioni articolari.

Per una consulenza individuale

Terapia delle Fasce

Il tessuto connettivo viene trattato in modo delicato da fasce che vengono stimulate e tutte le tensioni e le contratture avranno degli effetti positivi e ne beneficerà anche il sistema nervoso simpatico. Questo trattamento migliorerà il vostro benessere fisico, vi sentirete più agili e vitali.

€ 59,- per 25 min.

€ 98,- per 50 min.

Taping

Con l'applicazione di un nastro possiamo fornirvi anche un supporto terapeutico oltre al trattamento. Il nastro agisce direttamente o vicino all'area interessata da dolori muscolari e articolari, traumi sportivi e tensione.

Come funziona:

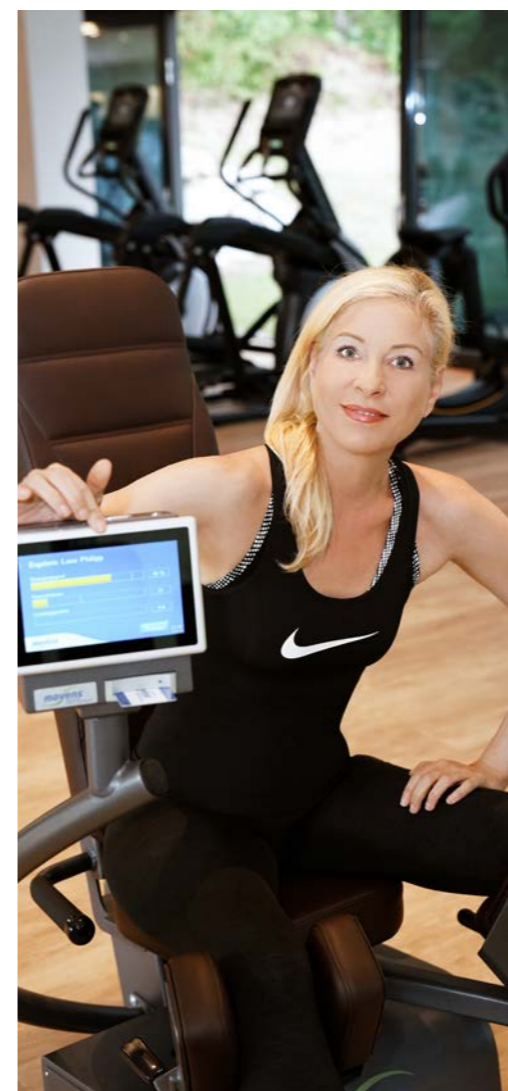
- ° sollecitazione dei recettori cutanei
- ° sollevamento ondulatorio dei tessuti per favorire la circolazione sanguigna
- ° stimolazione della circolazione linfatica

Piccolo trattamento: € 29,-

Grande trattamento: € 39,-

NOVITÀ DYNOSTICS & MOVENS

25



Dimagrire, fare culturismo o bodyforming – con DYNOSTICS

Con DYNOSTICS vi mettiamo a disposizione una gestione del vostro corpo intelligente e completa. Grazie al nostro test personalizzato di performance riceverete in soli 60 minuti una valutazione con l'analisi dettagliata del vostro stato fisico complessivo. Verranno analizzate le vostre fonti di energia e il vostro livello di acidosi. Riceverete consigli personalizzati per il vostro training e una strategia nutrizionale su misura dal nostro personal coach.

€ 168,- per 55 min.

DYNOSTICS Nutricion

L'analisi del metabolismo con DYNOSTICS nutrition indica il tasso metabolico basale personale, ovvero l'esatto consumo calorico giornaliero, nonché la quota di carboidrati, grassi e proteine. La misurazione intelligente che avviene utilizzando un test a riposo di 5 minuti crea il punto di partenza ideale per un allenamento efficace e un'alimentazione mirata.

€ 78,- per 25 min.

„MOVENS“ Personaltraining

I nostri personal trainer vi mostreranno l'impiego degli attrezzi e li programmeranno sulla base delle vostre necessità personali. I dati del vostro training verranno immagazzinati sulla vostra smart card individuale. **I vostri VANTAGGI:** training efficace in soli 30 minuti con risultati veloci ed evidenti; rafforzamento del sistema circolatorio e cardiaco; maggiore resistenza e mobilità.

€ 62,- per 25 min.

€ 98,- per 50 min.



Trattamenti per Lui

Anche l'uomo ora dá molta importanza non solo al fisico ma anche al suo aspetto. Gli esclusivi trattamenti del Ronacher mantengono le promesse! Provare per credere!



Trattamento classico al viso

Trattamento viso uomo: pulizia profonda e peeling, fiala viso – massaggio al collo e impacco al viso

€ 139,- per 80 min.



Piccolo trattamento al viso – pura idratazione

Pulizia profonda e peeling, impacco al viso

€ 115,- per 55 min.



Manicure

€ 78,-

Pedicure

€ 78,-

Manicure e Pedicure

€ 146,-



Speciale uomo

La crema di burro di capra combinata all'olio di girasole e all'Aloe Vera penetrano in profondità e nutrono la pelle donando un ottimo profumo.

€ 62,- per 25 min.

Prima di questo trattamento consigliamo un

Peeling

€ 56,- per 25 min.



Impacco "Fat burn & Slim"

Questo speciale impacco con effetto freddo-caldo-freddo permette di bruciare il deposito di grasso piú rapidamente.

€ 79,- per 50 min.



L'uomo che ci tiene

Un programma intensivo per un aspetto sempre al Top.

- 1 trattamento viso
- 1 manicure
- 1 pedicure
- 1 massaggio all'olio aromatico

€ 348,-



Pacchetto Sport

Impacco caldo ai fiori di fieno, 6 strati, e un massaggio sportivo.

€ 144,-



SUGARING - Depilazione

Ascelle € 49,-

Petto € 84,-

Schiena € 84,-

Digiuno Base tutto l'anno

Depurazione per Lui & Lei con il concetto „Purificazione Ronacher“

Pensione completa di Dieta dissociata o Dieta base

- Consultazione iniziale con il nostro istruttore di digiuno Signora Mauschitz
- Dieta facile – approfitta dei nostri consigli da seguire a casa

Pacchetto wellness per LEI:

- 1 peeling completo 25 min.
- 1 pediluvio con elettrolisi Body Detox 30 min.
- 1 Prishtha Abhyanga – massaggio ayurvedico alla schiena 45 min.
- 2 sessioni di body balance rilassanti e drenanti 50 min.

Pacchetto wellness per LUI:

- 2 pediluvi per il disintossicazione elettrolisi del corpo á 30 min.
- 1 massaggio speciale per tutto il corpo 75 min.
- 1 riflessologia plantare 25 min.
- Nordic Walking, stretching, BEboard, Aqua-fit, Aqua-bike, Yoga e meditazione, ... (come da programma giornaliero)
- Supporto ed personalizzata
- 5.500 m² di Terme & Spa con 5 piscine di acqua termale curativa
- **Il Suo Bonus:** La riduzione del 10% è già inclusa nel prezzo.

€ 746,-

Dieta Basica

Questa dieta aiuta a mantenere nella norma il ph alcalino e a prevenire e curare molti disturbi. Si combatte il sovrappeso e la ritenzione idrica, si contrastano i radicali liberi, si previene l'osteoporosi.

Con la dieta alcalina, infatti, si cerca di impedire la produzione di acidi determinata invece da un'alimentazione scorretta.



SLOW FOOD

La squadra di cuochi del Ronacher garantisce la freschezza dei prodotti regionali e la cura e la precisione nella preparazione dei piatti. La Carinzia possiede un'incredibile e leggendaria ricchezza di alimenti preziosi da sempre impiegati nella cucina regionale.



IL MENÙ È UNA CARTINA GEOGRAFICA DELLA REGIONE DEI SAPORI CARINZIANA:

- “Ronacher Feinkost“ prodotti speciali di nostra produzione, raccolti a mano
- Latte e prodotti lattiero-caseari** Lattiero-caseari biologici “Mallhof“, Bad Kleinkirchheim
- Formaggio (mucca, di capra e pecorino)**... “Kaslabn“, Radenthein; “Mallhof“ Latteria Bio, Bad Kleinkirchheim
- Uova ruspanti** Agricoltura biologica “Dieter Obereder“, Gnesau
- Pesce come salmerino e trota** Piscicoltura della trota “Andreas Hofer“, Feld am See e catturato fresco a Millstätter See
- Patata** Agricoltura biologica “Krainer“, Gummern
- Carne, prosciutto, salsiccia** „Almgenossenschaft Nockfleisch“, Patergassen; La macelleria Frierss “casa fino“, Villach
- Pane di farro e a basso contenuto di carboidrati** fatto in casa
- Erbe aromatica** dal nostro „Giardino di erbe“
- Miele carinziano** Apicoltura “Nock“ di “Herwig Garnitschnig“, Ebene Reichenau
- Ronacher Smoothies** Spremuta fresco ogni giorno

Il nostro consiglio: Chiedeteci la ricetta dello smoothie del Ronacher per rinforzare le difese immunitarie da portare a casa.



IN FORMA

31

Aqua Health

Un metodo straordinariamente semplice e divertente per allenare il corpo. Il lavoro in acqua e dell'effetto positivo dell'acqua termale potenzia e distende la muscolatura.

Nordic Walking

Questo movimento naturale permette di allenare tutti i 650 muscoli del corpo. È 40-50 volte più efficace della camminata senza racchette.

Acqua Nordic Walking

Movimenti in acqua studiati e sperimentati dal campione del mondo Michael Epp. Durante questa attività vengono allenati non solo i muscoli delle braccia, delle gambe e dei glutei ma anche i muscoli addominali e posteriori. L'Acqua Nordic Walking migliora la resistenza, la mobilità, ha un effetto rilassante e migliora la coordinazione.

Percorso Kneipp

Percorso lombale, ginocchia, femore, parte inferiore e bellezza. L'effetto dei trattamenti Kneipp è semplice ma geniale! L'acqua è utilizzata come portatrice di singoli stimoli che inducono l'organismo a manifestare reazioni positive.

Aqua BEboard

Il training sulla BEboard attiva tutti i gruppi muscolari e allena l'equilibrio.

Cerimonie Yoga

Potrete usufruire di lezioni di yoga per lo psoas, jin yoga o tao yoga nel padiglione della meditazione in base alle vostre necessità.

Meditazione guidata

Per trovare calma ed equilibrio, sentirsi di nuovo se stessi e sperimentare la pace interiore.

Aqua Bike

Sia che siate principianti o professionisti delle due ruote la combinazione di allenamento alle gambe e alla parte superiore del corpo implica un efficace training di tutto il corpo e un drenaggio linfatico gratuito.

MY TIME: PERSONAL TRAINING

Qui ci si occupa delle vostre personali necessità.

Carta Movens, Aqua-Fit, PHYSIO-GYM, ...

€ 62,- per 25 min.

€ 98,- per 50 min.

MOMENTI PER DUE

32

1001 notte

La Spa Panorama 1001 Notte
puó essere prenotata da ospiti
esterni oppure con ogni tipologia
di camera o suite.

La 1001 Notte - Wellness da sogno
Ore da sogno per viziarsi

Godetevi ore magiche, con la vostra
dolce metà, nella SPA Panorama
1001 Notte su 140 m².

- Rasul, sauna alle erbe, vasca e materasso
ad acqua rotondo sotto la tenda beduina
- con tè beduini, champagne, frutta e praline orientali
oppure Fingerfood davanti
al camino nella sala da tè

€ 399,- per due persone



SPA-SUITE

COCCOLE PER DUE
nella SPA Suite da 60 m²

- 2 massaggi relax
- 1 bagno romantico nella vasca
- Champagne e pasticcini

€ 399,- per due persone

PIÙ DI 300 MINUTI DI COCCOLE RONACHER PER LEI!

33



PACCHETTI CON LO SCONTO DEL 10 % RIDUZIONE GIÀ INCLUSA

Giornate Relax Ronacher

Il classico del Ronacher, staccare la spina e fare il pieno di energia in breve tempo.

- 1 massaggio corpo completo
- 1 massaggio riflessologico plantare
- 1 impacco ai fiori di fieno
- 1 impacco aromatico

€ 260,-

Camminare sulle nuvole

- 1 impacco di paraffina
- 1 fasciatura corpo
- 1 Body Detox - pediluvio con elettrolisi
- 1 massaggio riflessologico plantare

€ 220,-

Turbo Anti-Cellulite

Lotta alla cellulite! Con il Body Ballance vi allenerete stando sdraiati. Questo metodo aiuta il sistema linfatico e il metabolismo.

- 2 Body Ballance
- 2 impacchi dimagranti
- 1 linfodrenaggio

€ 334,-

Più magri

- 3 impacchi aromatici dimagranti personalizzati
- 2 body ballancer

€ 319,-

Camminare a testa alta

Scuola posturale del Ronacher. Programma speciale per migliorare la postura e rafforzare i muscoli.

- 5 sessioni di ginnastica (da 25 min.)
- 5 massaggi parziali
- 3 impacchi di fango
- 2 impacchi ai fiori di fieno

€ 810,-

OFFERTEBELLEZZA

Mani da favola

- 1 manicure con massaggio mani
- 1 impacco alla paraffina

€ 101,-

Momenti luminosi

- colorazione di ciglia e sopracciglia
- correzione sopracciglia
- fialetta e maschera per occhi

€ 113,-

Pelle morbida e setosa

- 1 peeling corpo
- 1 impacco corpo
- 1 massaggio viso
- 1 maschera viso

€ 218,-

Giornata tra amiche – Semplicemente Donna!

Chiacchiere, bellezza e divertimento! Questo pacchetto di bellezza dona ad ogni donna luminosità e regala veri momenti di benessere nell'oasi del Ronacher.

- 1 trattamento Talasso al viso
- 1 massaggio oli aromatici
- 1 peeling

€ 275,-

Solo per me

- 1 trattamento viso completo con fialetta
- colorazione ciglia e sopracciglia
- correzione sopracciglia
- 1 peeling corpo
- 1 massaggio con timbri caldi alle erbe

€ 329,-

L'uomo si cura

Programma intensivo per aver un aspetto curato nella vita privata e professionale.

- 1 trattamento viso
- 1 manicure
- 1 pedicure
- 1 massaggio agli oli aromatici

€ 348,-

Soggiorno breve Beauty

Per LEI e LUI: Un aspetto luminoso già dopo pochi giorni.

- 1 trattamento viso Maria Galland
- 1 massaggio al miele
- 1 manicure
- 1 pedicure

€ 357,-



Better than Botox

Vera fonte di bellezza! Il nostro Team cosmetico vi coccola con applicazioni miracolose.

- 1 Bio-Cellulose (maschera alle cellule staminali)
- 1 maschera all'ossigeno CO²
- 1 massaggio al viso
- 1 Mesoterapia al viso
- 1 bagno estetico

€ 405,-

Giornate Anti Aging

Allenamento per il viso. Grazie a metodi esclusivi ridonerete elasticità, tonicità e giovinezza alla pelle senza interventi medici.

- 5 trattamenti Anti-Aging
- 3 x 85 min. / 2 x 55 min.

€ 615,-

Ossigeno per le cellule

Ossigeno per il Corpo! Con questo trattamento intensivo all'ossigeno si creano nuove cellule sane e si aumenta la loro efficienza.

- 2 Cellgym (da 50 min.)
- 2 Body Detox - pediluvio con elettrolisi

€ 266,-

OFFERTE SPECIALI

Giornate Wellness da Imperatore thailandese

Sperimentate il benessere e l'armonia energetica dell'originale massaggio thailandese.

- 1 massaggio da Re thailandese
- 1 massaggio plantare da Re thailandese
- 1 massaggio ai timbri caldi

€ 305,-

In armonia con lo Shiatsu

Per rimettere in moto, in modo dolce, il flusso dell'energia vitale.

- 2 Shiatsu (da 50 min.)
- 1 massaggio con timbri caldi
- 1 massaggio al miele

€ 366,-

Sani con l'Ayurveda

I principali trattamenti ayurvedici con consulenza individuale.

- 1 Prishta Abhyanga (massaggio alla schiena)
- 1 Abhyanga
- 1 Udvartana
- 1 pediluvio Body Detox

€ 374,-



Scopri il nostro Mondo dei Buoni:
piacere per il corpo, la mente e l'anima al
DAS RONACHER Therme & Spa Resort.
Per maggiori informazioni:
ronacher.com



★★★★★

DAS RONACHER
Therme & Spa Resort



Familie Simone & Markus Ronacher
Thermenstraße 3 | A-9546 Bad Kleinkirchheim
Tel.: +43 4240 282 | hotel@ronacher.com

ronacher.com