



Gran Ciasa

DOLOMITES SPIRIT

Stè Bègn

WELLNESS & BEAUTY



Sauna Contadina
Brechellbad
Bauernsauna





Doccia a Mulino
Mühlrad Dusche

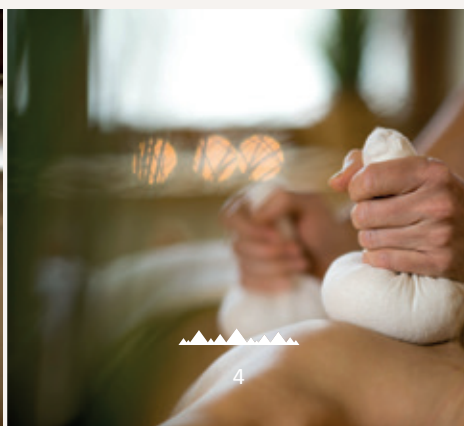


Stè Bëgn – SPA

Tanna era la regina dei Croderes, gli antichi uomini di pietra che sedevano pesanti sulla terra e sopra le acque profonde. Amavano stuzzicare il vento con i loro capelli di ghiaccio e spingevano i fiumi fuori dai loro letti. Un giorno la regina Tanna volse il capo al sole, i suoi capelli di ghiaccio iniziarono a sciogliersi e scorrendo scavarono ampie valli nella terra. Ed ecco che fili d'erba e bellissimi fiori iniziarono a sbocciare e ricoprirono il corpo di Tanna, emanando un profumo inebriante. Un'ampia vegetazione profumata crebbe sul corpo di Tanna e il suo cuore iniziò a battere; il vento si impigliò nelle cime degli alberi che avevano messo radici in lei e Tanna iniziò a respirare. Era bellissima, splendente e luminosa di colori. E finalmente Tanna iniziò a sentirsi bene (Stè bëgn).

Tanna war die Königin der Croderes, der einstigen Menschen aus Stein, die gewichtig auf der Erde und über den tiefen Wassern thronen. Sie liebten es, mit ihren Haaren aus Eis den Wind zu kitzeln und stießen die Flüsse aus ihren Betten. Eines Tages reckte Königin Tanna ihren Kopf der Sonne entgegen und ihr Eishaar begann zu schmelzen und es floss dahin und grub weite Täler in die Erde. Und siehe da! Gräser und wunderschöne Blumen begannen zu wachsen und bedeckten Tannas Körper und sie duftete atemberaubend. Alles an Tanna wuchs und duftete und ihr Herz begann zu schlagen. Der Wind verfang sich in den Bäumen, die an ihr Wurzeln geschlagen hatten, und sie begann zu atmen. Sie war wunderschön, leuchtend und voller Farbe. Ab diesem Zeitpunkt fing Tanna an, sich wohl zu fühlen (Stè bëgn).

Tanna was the queen of the Croderes, the first stone people who lived on the earth and above the underground waters. They loved tickling the wind with their ice hair. And they kicked the rivers out of their beds. One day Queen Tanna stretched her head out into the sunshine and her icy hair began to melt, running and carving great valleys into the earth. And look, grass and wonderful flowers began to grow all over Tanna's body, covering her in a beautiful perfume. Everything on Tanna grew and smelled lovely and her heart began to beat; the wind was caught in her tree tops and she began to breathe. She was wonderfully beautiful, glowing and full of colour. From this moment forth Tanna started to feel good (Stè bëgn).



VISO – GESICHT – FACE

METHOD





PHYTO (75 min.)

Anti-Ageing Sensitive Clearing

Trattamento intensivo naturale grazie alle virtù delle piante si adatta in modo specifico al vostro tipo di pelle.

Natürliche Intensivpflege, die sich dank der Pflanzen-Power individuell an Ihren Hauttyp anpasst.

Natural intensive skin care with the power of plants, tailored specifically to your skin type.

€ 85,00

HYDRO WELLNESS PLUS (75 min.)

Lifting & Anti-Ageing

Un'esperienza di benessere rinfrescante per una maggiore idratazione con effetto lifting e anti-age.

Erfrischendes Wohlfühlerlebnis für mehr Feuchtigkeit mit Lifting- und Anti-Aging-Wirkung.

Refreshing feeling of well-being for better hydrated skin with lifting and anti-ageing effect.

€ 85,00

SYMPHONY (90 min.)

Biolifting & Push-up

Pelle bella e luminosa con effetto biolifting immediato. L'eccezionale massaggio "Tension-Line" con effetto lifting e il levigante "Push-up" treatment sono il punto di forza di questo trattamento.

Strahlend schöne Haut mit dem Bio-Lifting-Soforteffekt. Die einzigartige Tension-Line-Massage mit Lifting-Effekt und das hautglättende Push-up-Treatment sind die Höhepunkte dieser Behandlung.

Radiantly beautiful skin with instant bio-lifting effect. The unique "tension-line" massage with lifting effect and the skin-smoothing "push-up" treatment are the highlights of this treatment.

€ 98,00



CLASSIC Face (50 min.)

Pulizia viso classica - Trattamento di pulizia profonda della pelle con vapore, strizzatura, fiala e maschera.

Klassische Gesichtsbehandlung – tiefenwirksame Reinigung der Haut mit Dampf, Porenreinigung, Ampulle und Maske.

Classic facial treatment – deep cleanse with steam, compress, ampoule and mask.

€ 68,00

menXO (50 min.)

Energetic

Studiato per le esigenze della pelle maschile, scioglie stress e tensioni e dona al viso una nuova freschezza, energia e slancio per una pelle curata in tutti i suoi aspetti.

Für die Bedürfnisse von Männerhaut entwickelt, löst Stress und Spannungen und verleiht dem Gesicht neue Frische, Energie und Schwung – für eine in jeder Hinsicht gepflegte Haut.

Specially designed for male skin, helps to relieve stress and tensions, leaving you feeling energetic, fresh and full of vitality with skin that feels nourished and cared for.

€ 70,00

Correzione sopracciglia
Augenbrauenkorrektur
Eyebrow plucking

€ 15,00

Colorazione ciglia
Wimpern färben
Eyelash colouring

€ 15,00

Colorazione sopracciglia
Augenbrauen färben
Eyebrow colouring

€ 15,00

Colorazione ciglia e sopracciglia
Augenbrauen und Wimpern färben
Eyebrow and eyelash colouring

€ 25,00





MANI E PIEDI – HÄNDE UND FÜSSE – HANDS AND FEET



Manicure con peeling e massaggio
Maniküre mit Peeling & Massage
Manicure with peeling & massage

€ 35,00

+ smalto
+ Lack
+ nail varnish

€ 10,00

Pedicure con peeling e massaggio
Pediküre mit Peeling & Massage
Pedicure with peeling & massage

€ 45,00

+ smalto semipermanente
+ semipermanenter Lack
+ semi-permanent nail varnish

€ 18,00

Pedicure curativa con peeling e massaggio
Pflegende Pediküre mit Peeling & Massage
Curative pedicure with peeling & massage

€ 55,00



A woman with long brown hair, wearing a white bathrobe, is sitting in a chair and reading a magazine. She is positioned in front of a large window that offers a view of a snowy mountain range. To her left, a tall, dark, textured vase stands on a surface. In the foreground, a small, ornate lantern with a yellow light is visible. The overall atmosphere is warm and cozy, with soft lighting from the window and the lantern.

CORPO – KÖRPER – BODY

Peeling Aloe Vera GERTRAUD GRUBER (50 min.)

Peeling corpo con impacco
Körperpeeling mit Körperpackung
Body peeling and body pack

€ 75,00

Depilation Classic

Depilazione completa
Depilation komplett
Complete depilation

€ 50,00 - 60,00

Gamba intera € 30,00
Ganzes Bein
Full leg

Mezza gamba € 26,00
Bein bis Knie
Half leg

Inguine € 16,00 - 26,00
Bikinizone
Bikini line

Ascelle € 16,00
Achseln
Armpits

Labbro superiore € 8,00
Oberlippe
Upper lip

Schiena € 26,00 - 35,00
Rücken
Back

Braccia € 20,00
Arme
Arms

Depilation Sugaring

Depilazione naturale, delicata ed
efficace a base di pasta di zucchero
Haarentfernung mit Zuckerpaste
auf natürliche, sanfte und wirksame
Weise
Natural, soft and efficient waxing
with sugar paste

Depilazione completa
Depilation komplett
Complete depilation

€ 70,00 - 80,00

Gamba intera € 40,00
Ganzes Bein
Full leg

Mezza gamba € 35,00
Bein bis Knie
Half leg

Inguine € 20,00 - 30,00
Bikinizone
Bikini line

Ascelle € 20,00
Achseln
Armpits

Labbro superiore € 12,00
Oberlippe
Upper lip

Schiena € 35,00 - 45,00
Rücken
Back

Braccia € 30,00
Arme
Arms



A close-up, warm-toned photograph of a woman lying on her back, receiving a massage. A therapist's hand is visible, holding a smooth, white, oval-shaped hot stone and applying it to the woman's upper back. The woman has her eyes closed and a gentle smile, indicating relaxation. The background is softly blurred, showing a spa-like environment with warm lighting.

MASSAGGI – MASSAGEN – MESSAGES

ALPINE Balance GERTRAUD GRUBER (90 min.)

Detox

Il trattamento favorisce l'eliminazione delle tossine attraverso una stimolazione linfatica e depura il corpo. Previene e tratta i sintomi della cellulite ed è completo di peeling e massaggio con morbide spazzole.

Die Giftstoffe werden bei dieser Behandlung durch eine entschlackende und entgiftende Lymphstimulation aus dem Körper ausgeleitet. Beugt Cellulite vor und beinhaltet ein Peeling und eine Bürstenmassage.

This innovative treatment and care concept focuses on ridding the body of toxins and other waster products by stimulating the lymph glands. Anti-cellulite treatment with peeling and boosting massage.

€ 98,00

DOLOMITIC (75 min.)

Anti-Stress

Massaggio riequilibrante del sistema nervoso, genera tranquillità interiore.

Ausgleichende Massage für das Nervensystem, schenkt innere Ruhe.

Massage that brings the nervous system to a perfect balance and eases the mind.

€ 89,00

HERBAL STAMP Massage (50 min.)

Decontracting

Massaggio con tamponi alle erbe alpine - Il calore da essi sprigionato scioglie le tensioni e dona profondo rilassamento.

Alpinkräuter-Stempelmassage – die durch die Stempel entstehende Wärme mildert Spannungen.

Pistils massage with alpine herbs – the warmth of the pistils will help you relax.

€ 75,00

AYURASAN Method GERTRAUD GRUBER (75 min.)

Purifying Ritual

Lasciatevi coccolare dalla testa ai piedi. Bellezza naturale e benessere secondo l'Ayurveda.

Lassen Sie sich von Kopf bis Fuß verwöhnen. Natürliche Schönheit und Wohlbefinden nach Ayurveda.

Let yourself be pampered from head to toe. Natural beauty and well-being Ayurveda-style.

€ 98,00

KERALA Ayurveda (50 min.)

Detoxifying

Massaggio con olio caldo e olii essenziali – rilassante, decongestionante e detossinante.

Massage mit warmen ätherischen Ölen – lindert Schwellungen, wirkt entspannend und entschlackend.

Massage with warm and etheric oil – decongesting, relaxing and detoxifying.

€ 79,00



THAI-OIL (75 min.)

Energetic

Agisce sulle tensioni muscolari, riequilibrante, armonizza corpo e spirito.

Entspannt die Muskeln, wirkt regenerierend, harmonisiert Körper und Geist.

Muscle relaxant, rebalancing, harmonizes body and mind.

€ 82,00

THAI-FOOT (50 min.)

Massaggio plantare - Fußmassage - Foot massage

Con effetto distensivo generale per tutto il corpo, migliora il senso di radicamento.

Entspannende Wirkung für den ganzen Körper, stärkt das Verwurzelungsgefühl.

Relaxation effect for the whole body, improves the sense of rooting.

€ 60,00

FOOT Reflexology (45 min.)

Riflessologia plantare - Fußreflexzonenmassage - Foot reflexology massage

Attraverso la stimolazione dei punti riflessogeni dei piedi, ristabilisce l'equilibrio generale dell'individuo.

Durch die Massage der Fußreflexzonen werden Blockaden im Körper vermindert oder gelöst.

Foot reflexology is a treatment which restores general well-being by treating the feet.

€ 56,00

COMBI Foot and Body (50 min.)

Riflessologia plantare e massaggio parziale focalizzato alla zona da trattare.

Fußreflexmassage mit Teilmassage

Foot reflexology- and partial massage

€ 65,00

MATERNITY (50 min.)

Massaggio "dolce attesa" - drenante secondo il metodo Vodder alle gambe e massaggio distensivo alla schiena.

Schwangerschaftsmassage - drainierende Beinmassage nach Dr. Vodder und entspannende Rückenmassage für werdende Mütter

Pregnancy massage - draining leg- and soft back massage Dr. Vodder method for future mommies.

€ 62,00

Massaggio rilassante Entspannende Körpermassage Body relaxation massage

(50 min.) Massaggio completo
Ganzkörpermassage
Full body massage

€ 68,00

(25 min.) Massaggio parziale
Teilmassage
Partial massage

€ 42,00

Massaggio sportivo Sportmassage Sport massage

(50 min.) Massaggio completo
Ganzkörpermassage
Full body massage

€ 78,00

(25 min.) Massaggio parziale
Teilmassage
Partial massage

€ 45,00





PACKAGES

Ladies Packages

Stè bëgn

1 trattamento viso Phyto - Gesichtsbehandlung Phyto - Phyto facial treatment

1 pedicure - Pediküre - pedicure

1 manicure - Maniküre - manicure

1 riflessologia plantare - Fußreflexzonenmassage - foot reflexology massage

€ 200,00

Purëza

1 trattamento Alpine balance - Alpine-Balance-Behandlung - Alpine balance treatment

1 massaggio rilassante completo - Entspannende Ganzkörpermassage - full-body relaxation massage

1 pulizia viso CLASSIC Face - Klassische Gesichtereinigung CLASSIC Face - CLASSIC Face facial treatment

€ 210,00

Gentlemen Package

Pur ël

1 trattamento viso menXO - Gesichtsbehandlung menXO - facial treatment menXO

1 massaggio completo sportivo - Ganzkörper-Sportmassage - full-body sport massage

1 massaggio plantare Thai-Foot - „Thai Foot“-Fußmassage - Thai foot massage

€ 190,00

Solarium (14 min.)

€ 16,00

INFO

Qualora doveste mancare a un appuntamento, siete pregati di comunicarlo almeno un giorno prima. In caso contrario, vi preghiamo di comprendere che saremo costretti ad addebitarvi il 50% del costo del trattamento riservato. Le offerte presenti in questo listino prezzi sono valide fino alla stampa del nuovo listino.

Sollten Sie Ihren Beauty-Termin nicht einhalten können, bitten wir Sie, uns dies spätestens am Vortag mitzuteilen. Andernfalls sehen wir uns gezwungen, Ihnen 50 % des Behandlungspreises in Rechnung zu stellen. Die Angebote in dieser Preisliste gelten bis zum Erscheinen einer neuen.

If you can't keep your appointment, please notify us at least one day in advance. If not, we will be forced to charge you 50% of the cost of the reserved treatment. The offers in this price list are valid until the new price list has been printed.





Wellness

Acqua - Wasser - Water

Piscina coperta - Hallenbad - Indoor pool

Piscina con nuoto controcorrente, docce cervicali e idromassaggio

Schwimmbad mit Gegenstromanlage, Nackenduschen und Whirlpool

Swimming pool with counter-current swimming facility, neck showers and whirlpool

Docce energizzanti - Erlebnisduschen - Adventure showers

Doccia a mulino e doccia rivitalizzante con una combinazione di aromi ed effetti di colori

Mühlraddusche und Erlebnisdusche mit Düften und Farbeffekten

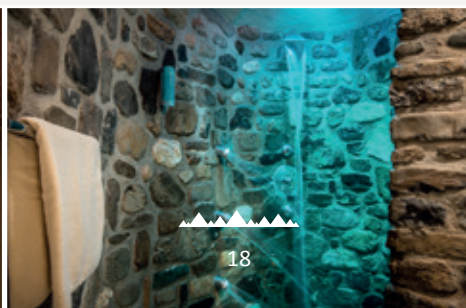
Original mill wheel shower and adventure shower with various flavour combinations and colour effects

Pozzo Kneipp - Kneipp-Tretbrunnen - Kneipp foot well

Il principio caldo-freddo, completato dalle pietre di fiume che massaggiano le piante dei piedi, regola la circolazione, stabilizza il sistema nervoso e di conseguenza migliora il benessere dell'intero organismo.

Mit dem Wechselbad für Ihre Füße, ergänzt durch die Flusstesteine, die Ihre Fußsohlen massieren, regulieren Sie den Kreislauf, stabilisieren das Nervensystem und steigern somit Ihr allgemeines Wohlbefinden.

Dipping your feet in hot and cold water, while special stones massage the soles of your feet, regulates the circulation, stabilises the nervous system and revitalises your whole well-being.



Caldo - Wärme - Warmth

Sauna-Stube - Stubensauna - Sauna-stube

La stube tradizionale funge da sauna finlandese, invita al riposo, alla distensione e alla rigenerazione.

Die traditionelle Bauernstube fungiert als finnische Sauna und lädt zum Ruhen, Relaxen und Regenerieren ein.

The traditional Finnish sauna invites you to rest, relax and recharge.

Bagno a vapore - Dampfbad - Steam bath

Temperatura moderata e alta concentrazione di umidità, per sudare, riscaldarsi e rilassarsi.

Eine gemäßigte Temperatur und die hohe Luftfeuchtigkeit ermöglichen Ihnen gesundes Schwitzen, schenken Wärme und Entspannung.

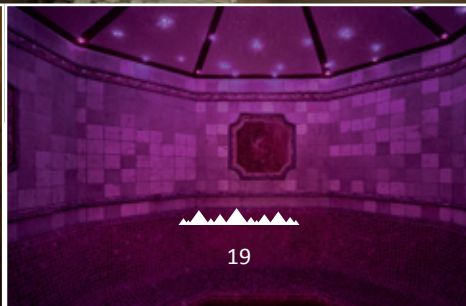
Soak up the steam, warm up and relax at a moderate temperature and high air humidity.

Sauna contadina "Brechelbad" - Bauernsauna - Farmer's steam bath

La cupola di rame della stufa emana il profumo di rami e pigne freschi: il benefico vapore, saturo di aromi penetranti e di erbe officinali, agisce efficacemente su tutta la regione dorsale.

Aus dem kupfernen Gewölbe des Brechelbad-Ofens dringen die Düfte von Tannenzapfen und -zweigen: herbwürzige Aromen des Waldes werden freigesetzt und Kräuterdampfschübe wirken wohltuend auf Ihre Rückenregion.

The scents of pine cones and branches waft out from the copper crown of the stove: warm spicy woody smells are released and herbal vapours are good for your back.





Relax

Zona relax - Ruheräume - Relaxations rooms

Area relax con lettini e panca riscaldata e stanzetta con letto ad acqua

Ruheraum mit Entspannungsliegen, Wärmebank und kleines Zimmer mit Wasserbett

Relaxation area with comfortable relaxation chairs, heated bench and little room with waterbed

Cristalloterapia - Kristall-Laconium - Crystal laconium

Il quarzo rosa, l'illuminazione variabile a fibre ottiche, piacevoli musiche e aromi di oli essenziali attuano un effetto rivitalizzante.

Der rosa Quarz, die wechselnde Fiberglasbeleuchtung, angenehme Musikklänge und Düfte ätherischer Öle haben eine besonders belebende Wirkung.

The pink quartz, changing fibre optic lighting, the pleasant music and ethereal aromas have a particularly revitalising effect.

Vital-Stube - Vital-stube

Dopo la sauna sono a disposizione diversi tipi di tisane da gustare in totale relax.

Nach dem Saunagang stehen hier verschiedene Kräuterteesorten bereit – ideal zum Ausruhen und Entspannen.

After your sauna visit, you find a selection of different herbal teas which are ideal to relax.



The background of the image is a rustic wooden door. On the left, there is a metal handle and a lock mechanism. A heart-shaped decoration, made of light-colored fabric or paper with a frayed edge, is hanging from the handle. The heart has a small, dark, heart-shaped object attached to its center. The overall lighting is warm and slightly dim, giving it a cozy, vintage feel.

ORARIO D'APERTURA – ÖFFNUNGSZEITEN – OPENING HOURS

Beauty & Massage
su appuntamento - nach Vereinbarung - by appointment

Sauna
16 - 20

Piscina – Hallenbad – Pool
7 - 20



Kneipp





D ove siamo nati
O unque circondati
L ibertà
O gni particolare è una
M agia della natura
I mpronte del nostro passato
T ragitti da percorrere
E sperienze uniche
S ensazioni da provare

S olo una
P assione
I rrinunciabile
R occe e vette
I l nostro
T raguardo

D ort
O ben
L iegt
O hne Zweifel
M agie in der Luft.
I mmerfort,
T ag für Tag,
E rlebt man
S agenhafte Momente.

S taunend
P assiert man auf
I dylischen
R outen
I mmer neue Wunder –
T raumhaft!

D olomites
O f such rare beauty and
L imestone like
O rigin
M ountains that
I nspire to outgrow ourselves
T owering peaks
E ntrancing in the light of
S un and moon

S ublime
P oetic
I nvincible
R ocks that invite us again and again
I nto this wild yet
T ranquil world