


Wann ist Ihr
Termin?



Genuss und Erholung pur!
Entspannte Zeiten im St. Kassian.

Auszeit
genießen



Sie sind erholt, entspannt, wunschlos glücklich? Bestens! Dann können wir wohl nichts mehr für Sie tun. Oder vielleicht doch? Es wäre einen Versuch wert. Unsere Masseurinnen freuen sich auf Sie!

Fit wie ein Turnschuh

Die **Teilmassage** (wahlweise des Rückens oder der Beine) wirkt entkrampfend, durchblutungsfördernd und entstauend. Muskelspannungen, oftmals verantwortlich für heftige Rückenschmerzen oder Krämpfe, werden so auf natürliche Weise gelöst. (25 Wohlfühlminuten / € 39,-)

Von Kopf bis Fuß

Die klassische **Ganzkörpermassage** ist die wohl bewährteste Behandlungsform der manuellen Massage. Bereits durch die Berührung entspannen sich Haut, Muskulatur und Bindegewebe. Ziel ist die Verbesserung des Allgemeinbefindens durch das Lösen von Verspannungen und die Lockerung der Muskulatur. (50 Wohlfühlminuten / € 59,-)

Des Bergsteigers müde Füße

Bei der **Fußreflexzonenmassage** kommen ganz besonders die müden Wandererfüße auf ihre Kosten. Die Behandlung erreicht jedoch den ganzen Körper. Durch die Massage der verschiedenen organspezifischen Reflexzonen werden Selbstheilungskräfte aktiviert und der gesamte Stoffwechsel angeregt. (25 Wohlfühlminuten / € 39,-)

Aus dem Bauerngarten

Bei dieser Massage werden **Kräuterstempel** über heißem Wasserdampf erhitzt und entfalten dadurch ihre Aromen und Wirkstoffe. Die Stempel werden auf die Haut getupft, geklopft, gewalkt und gestrichen. Durch die Wärme öffnen sich die Hautporen, die Wirkstoffe der Kräuter können ins Gewebe eindringen und ihre Wirkung entfalten. Durch die Massage werden alte Hautschüppchen gelöst und die Zellerneuerung angeregt. Die Behandlung endet in wahrer Tiefenentspannung. (50 Wohlfühlminuten / € 73,-)



Einfach mal locker lassen

Die **Vitalmassage** ist ideal für alle, die durch Stress im Berufs- und Privatleben verkrampft und verspannt sind und eine Lockerung der Muskeln und Gelenke benötigen. Eine vitalisierende, entspannende Massage, die die Energien wieder fließen lässt. Nachdem die Verspannungen am Rücken aufgespürt und gelockert sind, werden die betroffenen Stellen zusätzlich über die Reflexzonen am Fuß stimuliert.

(50 Wohlfühlminuten / € 59,-)

Rundum-Gsund mit Honig

Durch die tiefgehenden Klopfmassagetechniken wird der Honig in das Bindegewebe eingearbeitet, die dort eingelagerten Schlacken gelöst und anschließend vom Körper abtransportiert. Die Behandlung verbessert die Mikrozirkulation und die Versorgung des Gewebes mit Sauerstoff. Diese Massage hat eine ganzheitliche Wirkung auf Ihr Nerven- und Immunsystem, sowie den Energiefluss.

(50 Wohlfühlminuten / € 59,-)

Wie ein Jungbrunnen

Die **Salzpeeling-Massage** ist ideal für die Reinigung und Durchblutung der Haut. Sie wirkt anregend auf den Hautstoffwechsel, fördert die Durchblutung, den Lymphfluss, die Ausscheidung von Giftstoffen, mildert Cellulite und hinterlässt eine streichelzarte Haut. Spüren Sie die besondere Wirkung dieser wohltuenden und entspannenden Massage.

(50 Wohlfühlminuten / € 59,-)

inklusive Duschgang nach der Behandlung;

Gerade Rücken auf die sanfte Tour

Bei der **Dorn-Behandlung** werden Fehlstellungen der Wirbelsäule und anderer Gelenke auf sanfte aber effektive Weise korrigiert. Ihr Rücken fühlt sich danach entspannter und beweglicher an. Die Therapie empfiehlt sich bei direkt oder indirekt mit der Wirbelsäule verbundenen Beschwerden wie Ischiasleiden, Rücken-, Nacken-, Gelenkschmerzen und Migräne.

(80 Wohlfühlminuten / € 105,-)

Kassians spezielles Verwöhnprogramm

Die **Resonance-Dorsalis-Massage**

ist eine Kombination von mehreren Massagetechniken und lässt Sie in den 7ten Himmel schweben. Die Verbindung aus alpiner Tradition und erprobten Techniken antiker Kulturen bringen Körper und Geist in Einklang. Die Massage löst Verspannungen der Rückenmuskulatur und verbessert die Dynamik der Wirbelsäule. Diese besondere Anwendung verschafft Wohlbefinden und Entspannung für den gestressten Rücken, hilft Haltung zu bewahren und schenkt Schönheit und Ausstrahlung.

(50 Wohlfühlminuten / € 65,-)

Exotisches Erlebnis

Die **Lomi Lomi Nui** Massage dient der Entspannung und löst Blockaden auf körperlicher und seelischer Ebene, um die Harmonie von Körper, Geist und Seele wiederherzustellen. Diese traditionelle hawaiianische Massage wird mit fließenden, schweifenden Bewegungen durchgeführt. Durch das rhythmische Bewegen wird die Stärke der Massage variiert. So kann sie sehr sanft und beruhigend, aber auch fordernd sein, um tiefliegende Spannungen zu lösen. Bei der Massage wird zusätzlich zu den Händen auch mit den Unterarmen und mit viel Öl gearbeitet.

(80 Wohlfühlminuten / € 105,-)

Die ölige Entspannung

Die äußerst wohltuende

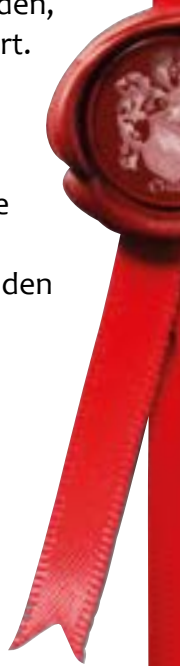
Ganzkörpermassage Abhyanga

ist in der westlichen Welt als die „große ayurvedische Einölung“ bekannt. Das dafür verwendete warme Pflanzenöl bewirkt ein Gefühl von Geborgenheit. Die ayurvedische Massage erzielt Entspannung, Erwärmung und Lockerung von Haut, Muskeln und Sehnen bis hin zu den Knochen.

(50 Wohlfühlminuten / € 79,-)

Die Massage ist auch auf den Gesichtsbereich erweiterbar und verlängert sich somit um entspannende 30 Minuten.

(80 Wohlfühlminuten / € 105,-)



Direkt aus der Etsch

Kassians **Hot-Stone-Massage** mit warmen Basaltsteinen ist Wellness pur. Sie ist eine faszinierende Verbindung aus Massage, Energiearbeit und der wohltuenden Wirkung von heißen Steinen. Natur-Basaltsteine werden erhitzt und setzen durch gezielten Einsatz Regenerationsprozesse in Gang. Die warmen, öligen Steine auf der Haut zu spüren ist absolut wohltuend. Die von den Steinen transportierte Hitze dringt tief in die Haut ein, der Lymphfluss wird sofort angeregt, die Selbstheilungskräfte werden stimuliert und die verhärtete Muskulatur geschmeidig gemacht. Der gesamte Organismus wird mit neuer Energie und Vitalität aufgeladen. (80 Wohlfühlminuten / € 85,-)

Gesichtsbehandlung für Sie und Ihn

Diese **feuchtigkeitsspendende Gesichtsbehandlung** sorgt für eine effektive Gesichtspflege für jeden Hauttyp und jedes Alter. Verunreinigungen werden sanft entfernt und das Hautbild wird verfeinert und fühlt sich seidig-zart an. Eine entspannende Gesichts- und Handmassage trägt zu Ihrem Rundum-Wohlbefinden bei.

(50 Wohlfühlminuten / € 69,-)

Unseren **Massageraum** („Knetstübele“) finden Sie im Vorraum zum Wellnessbereich. Auf Wunsch können Sie die Behandlung auch auf der Freiluft-Holzterrasse des Massageraumes genießen. Bitte informieren Sie unsere Masseurin vor Beginn der Behandlung über bekannte Beschwerden oder relevante Operationen.

Für Terminvereinbarungen und weitere Informationen zu den Behandlungen wenden Sie sich bitte an die Rezeption.

Sollte es Ihnen nicht möglich sein Ihren Behandlungstermin wahrzunehmen, bitten wir um rechtzeitige Abmeldung (im Laufe des Vortages). Für kurzfristige Absagen berechnen wir 50% des Behandlungspreises!

Öffnungszeiten

Die Öffnungszeiten des Natur-Wellnessbereichs wechseln mit den Jahreszeiten. Die aktuellen Zeiten sind stets vor dem Eingang zum Wellnessbereich aufgeschlagen.

Gut zu wissen!

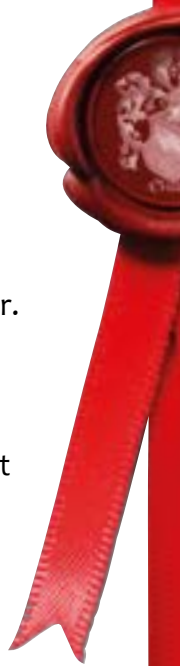
Die Tür zum Wellnessbereich öffnen Sie mit Ihrer Zimmerkarte. Kinder bis 16 Jahre haben im Schwimmbad viel mehr Spaß; die Saunawelt ist Erwachsenenzone. Der Ruheraum ist zum Genießen und Erholen da. Wir bitten Sie daher leise zu sprechen und sich eine handyfreie Zeit zu gönnen.

Bitte beachten Sie die textilfreie Zone in den Saunen. Handtücher für die Saunen und den Ruheraum finden Sie im Eingangsbereich zur Wellnesszone. Bitte werfen Sie die benutzten Handtücher in Kassians Handtuchschlucker!

Nehmen Sie sich für das Saunieren ca. 2 Stunden Zeit und wiederholen Sie den Saunagang 2 bis 3 Mal für jeweils 10-15 Minuten. Achten Sie beim Saunabaden auf Ihr persönliches Wohlbefinden und verlassen Sie die Sauna bei Kreislaufbeschwerden und Unwohlsein umgehend. In der Sauna legen Sie Ihr Liegetuch bitte unter den ganzen Körper. Die letzten zwei Minuten sollten Sie sich aufsetzen, um den Kreislauf an die aufrechte Haltung zu gewöhnen. In der Sauna keine Gymnastik treiben und nicht viel reden! Die Luft in einer 90° Sauna enthält nur so viel Sauerstoff wie in 2.500 m Höhe.

So wirkt die Sauna auf den Körper

Regelmäßiger Saunabesuch hat eindeutig positive Effekte auf die körperliche Gesundheit. Auf das Ansteigen der Temperatur im Körperinneren reagiert der Körper mit der Aktivierung der Abwehrzellen und dem Ausschwemmen von Schlackenstoffen (pro Saunagang verlieren Sie in etwa einen halben Liter



Schweiß). Wenn man nun während der Saunagänge trinkt, würde man diesen „Ausschwemmprozess“ von Schlackenstoffen stoppen. Daher unbedingt erst nach dem letzten Saunagang trinken, dann aber nicht zu wenig, um den Flüssigkeitsverlust ausreichend auszugleichen. Vor allem, wer Probleme mit den Bronchien hat, profitiert von regelmäßigen Saunabesuchen.

In der Kräutersauna herrschen niedrigere Temperaturen als in der finnischen Sauna. Sie gilt als kreislaufschonender; die Verweildauer ist daher höher als in der normalen Sauna, ca. 15–30 Minuten, ansonsten ist der Ablauf der gleiche. Deshalb eignet sich die Zirben-Kräutersauna besonders gut für Einsteiger.

Was ist eine Infrarot-Kabine?

Eine **Infrarot-Kabine** ist ein besonders wirkungsvolles Mittel zur Gesundheitsförderung und zur Entspannung.

Nicht sichtbares Infrarotlicht wird in und unter der Haut in Wärme umgewandelt. Eine Anwendung in unserem Infrarot-Wärmestübele stärkt somit nicht nur das Immunsystem, sondern erhöht die Durchblutung, verbessert den Stoffwechsel, löst Verspannungen, lindert Rückenschmerzen, fördert durch intensives Schwitzen die Entschlackung und Entgiftung des Körpers, beeinflusst die Behandlung von Hautkrankheiten positiv und entspricht in seiner Wirkung einem leichten Herzkreislauf-Ausdauertraining.

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung!

Wir wünschen Ihnen erholsame Stunden bei uns im Kassian. Bitte teilen Sie uns mit, wenn wir etwas besser machen können oder Sie im Wellnessbereich bzw. am Schwimmbad etwas vermissen. Wir sind immer bestrebt uns zu verbessern, damit sich jeder Gast bei uns wohl fühlt.

Familie Siller wünscht Ihnen viel Entspannung und einen wunderschönen Urlaub!.

Ein kleines Eck Südtirol

International erfolgreich und in Südtirol zu Hause, steht das **Familienunternehmen VITALIS** im Pustertal für Respekt gegenüber der Natur in Ihrer Reinheit und Vielfalt. Biologische Produkte und respektvoller Umgang mit natürlichen Ressourcen garantieren hochwertige Naturprodukte mit modernstem Wissen und Verarbeitung!
Made in Südtirol

Powerful Happy Day

Kombination aus Früchten und Kräutern (€ 8,90)

Antacidid Detox Kräutertee

Basentee für den Säure-Basen-Haushalt (€ 8,90)

Wacholder- & Wildrosensalbe

Wacholder und Wildrose fördern Ihre Beweglichkeit und stärken Sie in Ihrer Fitness. (50ml - € 14,80)

Erfrischendes & kühlendes Beingel

Perfekte Pflege zum Erfrischen und Beleben schwerer Beine. Ideal nach Wandertagen und langer Arbeit. Mit alpinen Kräutern und Extrakten aus Edel- & Rosskastanie, Minze, Zaubernuss und Centella. (100ml - € 16,00)

Feuchtigkeitsspendende Körpercreme

Schützende Extrakte von Apfel, Hagebutte und hydratisierender botanischer Hyaluronsäure schenken Ihrer Haut ein Plus an Vitalität und Glow. (250ml - € 34,00)

Anti Aging Körpercreme

Super-Antioxidantien sorgen für einen optimalen Schutz, die erstklassigen Extrakte aus Weintraube, Sanddorn und Baobab sorgen für ein straffes, glattes Hautgefühl. (250ml - € 43,00)

Beruhigende Körpercreme

Sanft beruhigende und ausgleichende Körpercreme mit Extrakten der echten Kamille und Ringelblume pflegt die Haut intensiv. (250ml - € 36,00)

