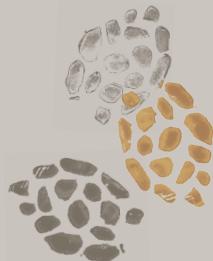


# Coccole DI BENESSERE

È una caratteristica del Friedrich: siamo sempre alla ricerca del particolare. Ed è così anche nella nostra nuova spa: un paradies di puro relax, con trattamenti, rituali e massaggi scelti con attenzione e cura e basati sul benessere olistico, capace di toccare in egual modo e misura il corpo, l'anima e la mente.

Tu e il tuo relax. Che il tuo soggiorno al Friedrich possa regalarti tanti bei momenti di distensione e piacere!

Saremo felici di „toccarti“  
e accompagnarti nel tuo  
percorso verso una maggiore  
consapevolezza e una pro-  
fonda percezione...



*il team della spa*

## ORARI DI APERTURA

La nostra nuova **outdoor infinity pool** riscaldata tutto l'anno è a tua disposizione dalle 7:30 del mattino. L'acqua viene trattata e purificata con uno speciale metodo di elettrolisi salina senza aggiunta di cloro. L'eccellente qualità dell'acqua che ne risulta è attestata scientificamente.

### MONDO SAUNE

aperto tutti i giorni  
dalle 13:00 alle 19:00

Al secondo piano del nostro nuovo reparto spa trovi la **sauna panoramica SAUNA alta**, la saletta relax, il bagno turco e la cabina a raggi infrarossi.

### PRENOTARE IN TEMPO

Katja è a tua disposizione per consulenze e appuntamenti. Ti chiediamo gentilmente di prenotare i tuoi trattamenti per tempo in modo da poter soddisfare le tue esigenze.

### ABBIGLIAMENTO

Presentati all'info-point della spa presso la piscina 5-10 minuti prima del tuo appuntamento in accappatoio e senza gioielli e valori. Ti verremo a prendere. Per i massaggi mettiamo a disposizione mutandine usa e getta.

### SALUTE e GRAVIDANZA

Quando prenoti un trattamento, ricordati di informarci su eventuali problemi di salute, malattie o gravidanza.

## ETICHETTA SPA

### IL SILENZIO È PREZIOSO

Il nostro reparto spa è un luogo votato alla quiete e al relax. Per questo ti chiediamo gentilmente di rispettare il silenzio spegnendo il tuo cellulare e parlando sottovoce.

I bambini e ragazzi sotto i 14 anni non possono accedere alla **SAUNA alta** e alla **saletta panoramica**.

Nella sauna si entra tranquillamente nudi, ma bisogna sempre sedersi su un asciugamano per evitare il contatto diretto con la panca. Alla piscina invece si accede solo in costume.

Nel rispetto del nostro ambiente utilizziamo gli asciugamani con parsimonia. Grazie per il tuo contributo. Non è consentito prenotare lettini.

### DISDETTA DEL TRATTAMENTO

Anche in vacanza può capitare un imprevisto. Per consentirci di programmare al meglio i nostri appuntamenti spa, ti preghiamo di comunicarci un'eventuale disdetta almeno 24 ore in anticipo. In caso di disdetta a breve termine o ritardo, mettiamo in conto l'intero costo del trattamento.

### PAGAMENTO

Di norma addebitiamo il tuo trattamento sul tuo conto d'albergo. Se preferisci, puoi pagare anche subito dopo il trattamento alla reception.

*rilassarsi al* **—friedrich**  
CHARMEHOTEL

# esclusiva SILBERQUARZIT®

NATURALE\_REGIONALE\_SOSTENIBILE

Ritrovare l'armonia e risintonizzarsi con se stessi... con l'aiuto della nostra pietra energetica, la straordinaria quarcite argentea dell'Alto Adige. Kornelia Schwitzer, ideatrice del massaggio con la pietra primordiale, accende il fuoco nelle persone che hanno voglia di "percepire di più".

E noi siamo incredibilmente orgogliosi di essere gli unici a Nova Levante e tra i pochi in Alto Adige a offrire trattamenti basati sulla straordinaria forza della quarcite argentea.

In collaborazione con esperti di pratiche olistiche tradizionali, Kornelia Schwitzer ha sviluppato il massaggio con la pietra primordiale e trasmette un entusiasmo contagioso ogni volta che parla della straordinaria efficacia della quarcite argentea, delle erbe, delle essenze e degli oli.

**Il messaggio di Kornelia:** tutto è stato creato per darci gioia. La Terra ci fornisce ciò di cui abbiamo bisogno. I 4 elementi primordiali Terra, Fuoco, Acqua, Aria e la grandiosa creazione della natura. Ogni cosa è in simbiosi e collegata l'una con l'altra attraverso canali energetici.



**SILBERQUARZIT**  
experience

## MASSAGGIO ALLA PIETRA PRIMORDIALE SILBERQUARZIT®



Un viaggio nel mondo del relax e della decelerazione, che risveglia i sensi e accresce il senso di consapevolezza. Sperimenta la straordinaria potenza di questa pietra primordiale che contiene un'altissima concentrazione di quarzo e cristalli preziosi rari come cristallo di rocca, tormalina e zircone. In combinazione con un rituale di fumigazione con l'albero dell'incenso altoatesino e canti primordiali mistici, questo massaggio esercita su di noi un'azione incredibilmente rilassante e conduce ad uno stato di profonda serenità. Speciali essenze floreali estratte da erbe selvatiche e oli vegetali alpini, scelti sulla base di antichi insegnamenti della medicina popolare locale, incentivano il metabolismo e attivano le forze di autoguarigione. Lo spettro di azione di questo massaggio va da estremamente rilassante a piacevolmente energizzante. La quarcite argentea viene estratta esclusivamente in Alto Adige. Rispetto ad altre pietre naturali, possiede una maggiore conduttività termica. Una perizia medica classifica la quarcite argentea addirittura come "appartenente al gruppo delle terre medicamentose".

70 minuti di straordinario relax: Euro 155,00

## RITUALE DI DETERSIONE SILBERQUARZIT®



Per via del suo elevato contenuto di quarzo, la quarcite argentea fa parte sotto il profilo balneoterapico delle terre curative. Questo rituale di purificazione comporta una detersione profonda nonché tonificazione del corpo, l'attivazione del metabolismo e l'asporto di sostanze negative dai centri sottili dell'energia vitale. Il profumo delle resine di larice e del ginepro di montagna, abbinato a speciali canti primordiali, supporta i cambiamenti in atto a livello mentale e fisico.

Ti sentirai più libero, più in sintonia con te stesso e più consapevole di ciò che ti circonda. Purificazione energetica e una sferzata di motivazione per mettere in pratica nuovi propositi.

70 minuti di puro benessere: Euro 155,00

## PEELING DETOX SILBERQUARZIT®



Trattamento alla pietra primordiale della quarcite argentea con effetto anti-cellulite

50 minuti di pura bellezza: Euro 92,00

## MASSAGGIO DORSALE



SILBERQUARZIT®

Il massaggio inizia con una benefica fasciatura calda della schiena che ti farà dimenticare all'istante le preoccupazioni del quotidiano. Il successivo massaggio manuale, ideato ad hoc da sette esperte, scioglie contratture e tensioni.

Questo trattamento olistico è stato concepito secondo i principi della medicina tradizionale europea e include diverse applicazioni ad azione rilassante, decontratturante e rinvigorente allo scopo di attivare la tua forza primordiale interiore. I prodotti impiegati crescono spontaneamente nella natura, sono di origine regionale, puri e dotati della certificazione Demeter.

La schiena è la colonna portante della nostra vita, il centro che sorregge e sostiene il nostro corpo. Manovre di pressione effettuate con le preziose pietre primordiali e il trattamento energizzante con il granulato di cristalli di quarzite argentea ti libera da vecchi tormenti e dona nuova forza ed energia.

50 minuti: Euro 110,00



## MINERAL FEET DETOX

SILBEROUARZIT®

Questo trattamento svolge un'efficace azione alcalinizzante e disintossicante sui piedi ed è particolarmente indicato per chi nella vita di tutti i giorni sollecita molto i piedi. Consigliato soprattutto per chi soffre di callosità, bruciore ai piedi, insonnia e un senso generale di spessatezza.

- \_ fumigazione di ginepro di montagna, pad stimolanti a base di erbe selvatiche
  - \_ attivazione delle forze di auto-guarigione
  - \_ pediluvio tradizionale
  - \_ massaggio energizzante a piedi e gambe con effetto peeling
  - \_ dona sollievo a piedi fortemente sollecitati e tessuto connettivo

25 minuti di MERA alcalinizzazione piedi: Euro 59,00

75 minuti di alcalinizzazione piedi-mente-spirito: Euro 110,00



## MINERAL SPORT DETOX

SILBEROUARZIT®

I nuovi massaggi Detox Silberquarzit® vengono lavorati con molta pressione per sciogliere tutti gli acidi dal corpo. Il Silberquarzit® come materia prima, minerale unico e argilla curativa a base certificata è eccellente per questi nuovi massaggi di disacidificazione, che sono molto utili per tutti gli appassionati dello sport.

Adatto per sportivi, rendimento massimo durante il lavoro, tessuto connettivo iperacido, problemi di peso, dolori articolari, sonno continuo, adinamia generale.

- \_ fumigazione di ginepro di montagna, pad stimolanti a base di erbe selvatiche
  - \_ attivazione delle forze di auto-guarigione

50 minuti di MERA alcalinizzazione piedi: Euro 110,00

\_80 minuti di alcalinizzazione piedi-mente-spirito: Euro 139,00



# MASSAGGI & TRATTAMENTI *rilassanti*

TOCCARE È UN'ARTE CHE PARTE DAL CUORE E SI TRASMETTE ALLE MANI

## MASSAGGI TRADIZIONALI

### BENESSERE

#### MASSAGGIO PARZIALE

Il modo classico resta anche il più amato. Scegli tra il massaggio della schiena, dei piedi, delle gambe oppure del viso.

25 minuti: Euro 47,00

### VITALITÀ

#### MASSAGGIO COMPLETO

50 minuti: Euro 65,00

### CIRMOLO

#### RILASSANTE

Delicate manovre di massaggio abbinate alle proprietà benefiche dell'olio eterico di cirmolo trasmettono un senso di profondo relax e aiutano a staccare la spina.

25 minuti, massaggio parziale: Euro 47,00

50 minuti, massaggio parziale: Euro 65,00

### OLIO DI PINO MUGO TREHS<sup>©</sup>

#### STIMOLANTE

L'essenza dell'olio di pino mugo ricavato ed estratto nella Val Sarentino, abbinata ad un massaggio stimolante, dona nuovo benessere a livello fisico e mentale.

25 minuti, massaggio parziale: Euro 47,00

50 minuti, massaggio parziale: Euro 65,00

## MASSAGGIO SPORT

#### RIGENERANTE

Ideale per gli sportivi dopo lo sforzo fisico. Accelerà la generazione della muscolatura stanca.

25 minuti, massaggio parziale: Euro 44,00

50 minuti, massaggio parziale: Euro 62,00

## TRATTAMENTI

### PEELING

#### PEELING AROMATICO CON SALE DI MONTAGNA

Il sale di montagna apporta alla pelle preziose sostanze minerali. Per questo trattamento utilizziamo una miscela di oli arricchiti di varie essenze che lascerà la tua pelle morbida e vellutata. Sarà sceglierà per te l'essenza giusta che meglio si addice alle esigenze della tua pelle.

25 minuti: Euro 35,00

## BEAUTY & SPA

### MANICURE

senza smalto: Euro 56,00 con smalto: Euro 66,00

### PEDICURE

senza smalto: Euro 56,00 con smalto: Euro 66,00

### CERETTA

gambe parziali: Euro 37,00

gambe: Euro 49,00

inguine: Euro 19,00

ascelle: Euro 19,00

braccia: Euro 30,00

schiena: Euro 34,00

petto: Euro 34,00

labbro superiore: Euro 15,00

depilazione completa: Euro 65,00

*Pss!* I letti nelle nostre suite sono realizzati in legno lunare! Il meraviglioso legno lo trovi anche nella nostra SAUNA alta e nella nuova saletta relax panoramica.

# pura bellezza TRATTAMENTI VISO

DR. BOOS — NATURCOSMETIC

## IL RAPIDO

PULIZIA PROFONDA | LOZIONE | BAGNO VISO Kneipp  
MASSAGGIO BREVE viso, collo e decolleté  
PEELING NATURALE | CREMA idratante

30 minuti: Euro 50,00

## IL CLASSICO

PULIZIA PROFONDA | LOZIONE | BAGNO VISO Kneipp  
MASSAGGIO viso, collo, decolleté, spalle  
PEELING NATURALE | IMPACCO | FLUIDO | CREMA idratante

60 minuti: Euro 80,00

## L'AFFASCINANTE

PULIZIA PROFONDA | LOZIONE | BAGNO VISO Kneipp  
MASSAGGIO ESTESO viso, collo, decolleté, spalle, PEELING  
NATURALE | IMPACCO | FLUIDO | CREMA idratante  
Impacco: PEELING MANI con sale marino, MASSAGGIO  
MANI con impacco cremoso all'olivello spinoso

90 minuti: Euro 100,00

## VANILLA-DREAM - NUOVO!

PULIZIA PROFONDA | LOZIONE | BAGNO VISO Kneipp  
MASSAGGIO ESTESO viso, collo, decolleté, spalle  
IMPACCO occhi, decolleté, braccia, mano e  
MASSAGGIO alla vaniglia | FLUIDO | CREMA idratante

90 minuti: Euro 100,00



## SGUARDI AFFASCINANTI

### CIGLIA E SOPRACCIGLIA

\_correzione sopracciglia: Euro 10,00  
\_tinta sopracciglia: Euro 18,00  
\_tinta ciglia: Euro 20,00  
\_pacchetto completo ciglia e sopracciglia: Euro 35,00



## KIDS BEAUTY (FINO AI 14 ANNI)

### MASSAGGIO AROMATICO PER RAGAZZE

25 minuti: Euro 39,00

### MASSAGGIO SPORT PER RAGAZZI

25 minuti: Euro 39,00

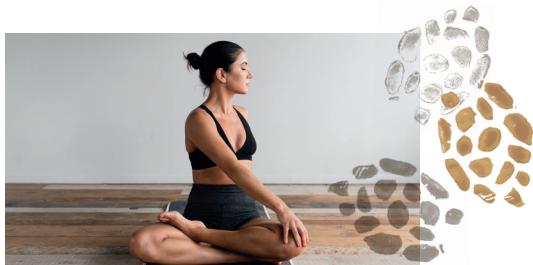
# *Yoga* AL FRIEDRICH

CON STEPHANIE

## STEPHANIE

### LO YOGA È LA MIA PASSIONE

Una passione che mi piacerebbe condividere con te in occasione delle sedute di yoga mattutino che tengo due volte a settimana al Friedrich. A richiesta, sono disponibile anche per lezioni private. Prenotazioni per lo yoga mattutino o una seduta di yoga privata presso Katja alla reception.



## YOGA AL MATTINO

### OGNI LUNEDÌ E GIOVEDÌ

Approfitta della calma mattutina per sperimentare un viaggio che collega corpo, anima e mente. Lo yoga è una pratica particolarmente rilassante, benefica e stimolante.

orario: ore 07:30-08:30 circa

punto d'incontro: alla reception della spa davanti alla piscina

quota di partecipazione: Euro 15,00

Indossa un abbigliamento comodo – le sedute si svolgeranno all'aperto.

### LEZIONE PRIVATA DI YOGA AL MATTINO

60 minuti: Euro 108,00

# *Tutto scorre*

LAVORO ENERGETICO CON STEFAN

## STEFAN AUSSERER

### VISIONARIO DEI TEMPI MODERNI

Dopo molti anni come manager in posizione chiave, ho deciso di seguire la mia vocazione guadagnandomi un nome di tutto rispetto come sciamano e life coach nell'area di Bolzano in Alto Adige. Come tale, aiuto chi lavora in posizioni dirigenziali ed è soggetto a depressioni e burn-out, a riconoscere il senso della vita e a uscire dalla ruota del criceto affinché, passo dopo passo, possa rimettere piede nella vita e riscoprire la via sonora del cuore.

Puoi pagare la tua seduta direttamente in contanti a Stefan.

## LAVORO ENERGETICO SCIAMANICO

### L'ACCESSO AL PROPRIO IO

Il mio lavoro energetico sciamanico riconduce al proprio Io. Soprattutto in seguito ad esperienze traumatiche, questa pratica può aiutare a riconquistare la sensazione di completezza. Gli incontri si svolgono al mattino nella saletta relax panoramica.

primo incontro, ca. 100 minuti: Euro 220,00

ogni incontro successivo, ca. 70 minuti: Euro 180,00

pacchetto 3 incontri, 70 minuti cad.: Euro 510,00

pacchetto 5 incontri, 70 minuti cad.: Euro 750,00

## MEDITAZIONE SONORA

### ATTRAVERSO LA MUSICA – NON SOLO L'UDITO

Durante il bagno Gong sei disteso comodamente sul tuo materassino, avvolto in una morbida coperta. Una volta tanto stacchi la spina da tutto e non fai nulla. I suoni del Gong ti avvolgono, ti penetrano e ti trasportano in un luogo sicuro, dove potrai

lasciarti alle spalle il peso del passato e aprirti al nuovo. Le vibrazioni massaggiano delicatamente i tuoi organi e il tuo corpo è pervaso da una profonda sensazione di relax. Corpo, anima e mente ritrovano il loro equilibrio e tu ti sentirai rinascere.

60 minuti: Euro 400,00 (anche in coppia o gruppo)

# Open mind AL FRIEDRICH

SUPERA LE BARRIERE E RICONOSCI LE TUE OPPORTUNITÀ

## TRASFORMAZIONE

SEI PRONTO A Sperimentare il NUOVO?

A fare un passo più in là? A guardare oltre e a scoprire tutte le possibilità che ti aspettano? Sei pronto ad osservare con maggiore attenzione, o – meglio ancora, a captare le opportunità? Allora cogli questa straordinaria offerta e fatti accompagnare da Doris Kaserer, una donna di grandi doti e sensibilità, che affascina con il suo sapere e conquista con il suo cuore...

### DORIS LOMI KASERER

#### CHI SONO

Da oltre 20 anni mi occupo di rafforzamento della consapevolezza e terapia energetica e tengo conferenze e seminari. Gli aspetti cruciali del mio lavoro riguardano il rafforzamento dell'autostima, la trasformazione di dogmi e (pseudo)valori che imbrigliano la nostra esistenza, il potenziamento delle nostre forze e capacità, la liberazione da blocchi, la guarigione di traumi, il riallineamento dei chakra, l'ottimizzazione degli spazi con il Feng Shui energetico, seminari di Access Bars®, sedute individuali, analisi numerologica, autoaffermazione per bambini e ragazzi, risoluzione di conflitti per genitori e coppie.

appuntamenti: ogni MERCOLEDÌ

prenotazioni: presso Katja

Puoi pagare la tua seduta in contanti direttamente a Doris.

## SEDUTA ACCESS BARS®

#### DISTENSIONE & BENESSERE

I "Bars" sono 32 punti energetici che attraversano la nostra testa e immagazzinano pensieri, credenze, attitudini, giudizi, emozioni e blocchi accumulati nei diversi ambiti. Toccando con leggerezza questi punti, la carica energetica si sblocca e le barriere e limitazioni si dissolvono con facilità e senza sforzo. È un metodo ideale per liberarsi da vecchi schemi di pensiero, indicato in caso di stress, depressioni, ansia, mal di testa o semplicemente per concedersi un momento di relax e piacere.

60 minuti, vestiti e sdraiati, Euro 137,00

## LIBERAZIONE ENERGETICA

#### RISOLVI I PROBLEMI ALLA RADICE

Il lavoro energetico è un modo efficace per supportare il riconoscimento e la liberazione di temi fisici e psichici. Questa pratica ti permette di immergerti nelle energie curative che possono dare atto a profonda liberazione e trasformazione.

60 minuti, vestiti, sdraiati e seduti, Euro 137,00

## SCIOLGIMENTO DI BLOCCHI

#### TRASFORMAZIONE DI BLOCCHI PROFONDI

Questo lavoro agisce in profondità e presuppone la volontà di staccarsi da determinati temi e strutture. In questo viaggio terapeutico verrai supportato da energie ad alta vibrazione che ti aiuteranno a liberarti da vecchi schemi e modelli di pensiero per sostituirli con nuove energie positive.

60-80 minuti, vestiti e sdraiati, Euro 137,00

## RISOLUZIONE DI TRAUMI

#### CON LOTUS-HEALING

Se vecchi pensieri, energie esterne o eventi traumatici del passato sono ancora presenti nel nostro campo energetico, possono verificarsi disturbi a livello fisico e psichico. Liberandoci da tutto ciò che è stagnante nella mente, creiamo spazio per il nuovo, permettendoci di raggiungere stabilità e pace interiore.

60 minuti, seduti e vestiti, Euro 137,00

## FENG SHUI CORPOREO

#### PER MAGGIORE BENESSERE E STABILITÀ

Se vecchi pensieri, energie esterne o eventi traumatici del passato offuscano il nostro campo energetico, possono verificarsi disturbi a livello fisico e psichico. Liberandoci da tutto ciò che è stagnante nella mente, creiamo spazio per il nuovo, permettendoci di raggiungere stabilità e pace interiore.

60 minuti, seduti e vestiti, Euro 137,00