

bad schörgau

HEALTH AND FOOD RETREAT



IL CAMMINO PIÙ INCANTEVOLE
VERSO UNA MAGGIORE VITALITÀ



Coniughiamo la cultura alpina dei bagni ed efficaci trattamenti basati sui metodi più moderni. La nostra acqua sorgiva e le specialità gastronomiche fermentate sono gli ingredienti principali di un maggiore benessere.

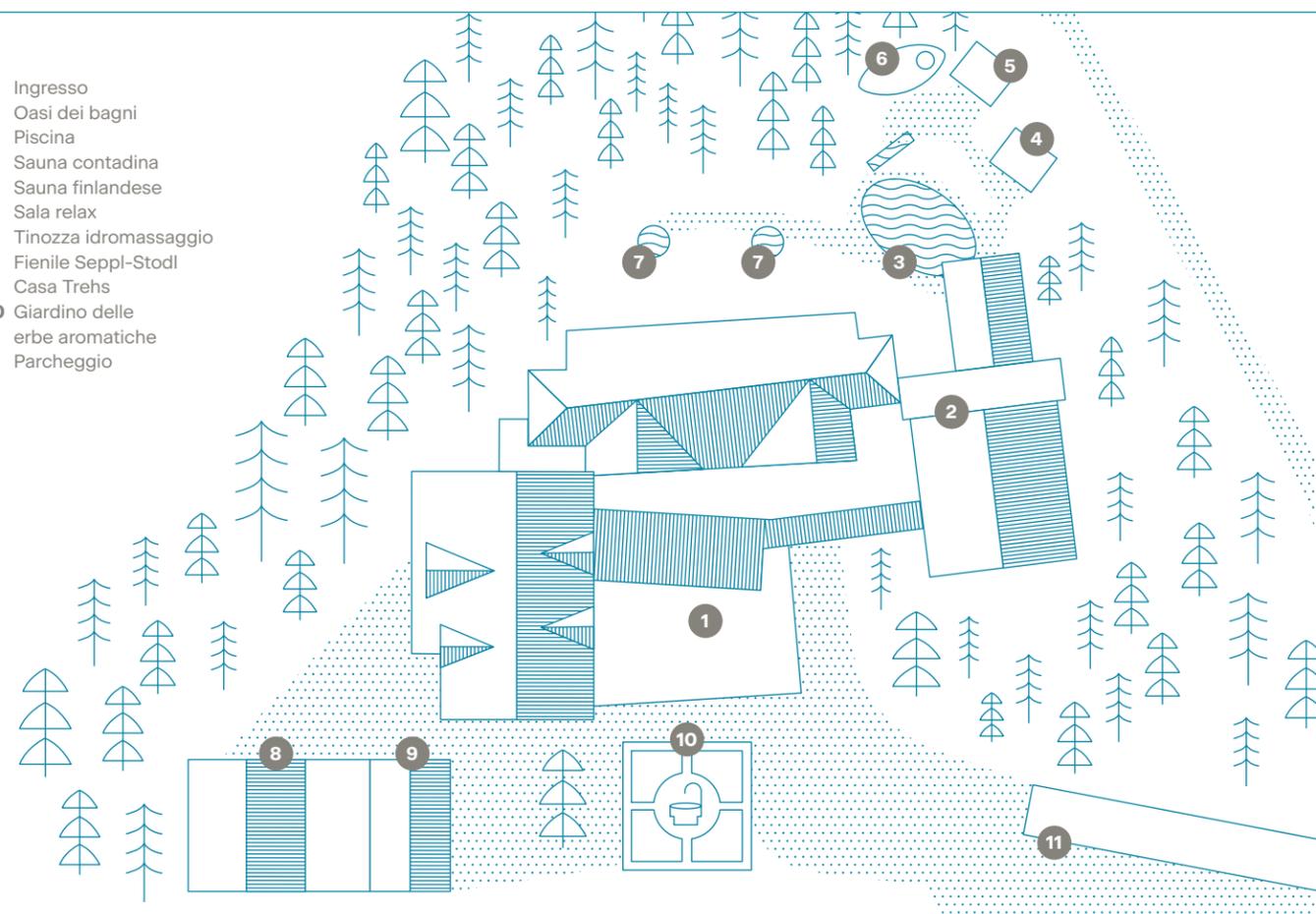


Le virtù terapeutiche della natura, abbinata alle applicazioni più innovative, e leggere specialità gastronomiche in un'atmosfera rigenerante: al Bad Schörgau riuniamo tutto ciò che libera dalle scorie corpo e psiche.



Il Bad Schörgau Health and food retreat

- 1 Ingresso
- 2 Oasi dei bagni
- 3 Piscina
- 4 Sauna contadina
- 5 Sauna finlandese
- 6 Sala relax
- 7 Tinozza idromassaggio
- 8 Fienile Seppl-Stodl
- 9 Casa Trehs
- 10 Giardino delle erbe aromatiche
- 11 Parcheggio



SOMMARIO

Interazione Vital: rigenerarsi con i cibi fermentati	6	Benessere nel bagno contadino alpino	16
Cure a base dell'energia purificante della nostra acqua sorgiva	8	Bagni nella tradizionale tinozza in legno	18
Trattamenti di depurazione e disintossicazione	10	Trattamenti SPA	20
		Regole della SPA e informazioni	23

INTERAZIONE VITAL: RIGENERARSI CON I CIBI FERMENTATI



Il nostro segreto per un'alimentazione sana sono i cibi fermentati, che favoriscono attivamente il ciclo di trattamento. La fermentazione scompone gli elementi complessi degli alimenti, rendendoli facilmente digeribili, oltre ad apportare vitamine, minerali e colture di batteri vivi, che contribuiscono alla formazione di una flora intestinale sana. Il metabolismo viene stimolato, scorie e tossine eliminate. I prodotti naturali della regione, delicatamente preparati freschi, forniscono anche molteplici sostanze Vital.

Le pietanze fermentate aprono anche le porte di nuovi mondi di sapori. La nostra pluripremiata brigata di cuochi, diretta da Mattia Baroni, vi delizia con sensoriali viaggi gastronomici che coniugano salute e autentici piaceri per il palato.



Varietà gastronomica

I nostri ospiti possono scegliere come completare il soggiorno dal punto di vista gastronomico.

STUBE 1988

Nell'accogliente Stube vi offriamo il menù serale di 4 portate della mezza pensione. A fronte di cure detox di più giorni, potete scegliere il relativo menù, che favorisce notevolmente la depurazione dell'organismo e aiuta a perdere peso.

ALPES

Nel nostro Ristorante Alpes vi deliziamo à la carte con i sapori altoatesini e italiani originali: autentico, ma nettamente diverso. Aperto da mercoledì a domenica, a pranzo e cena.

LA FUGA

La FuGa, il Laboratory for Future Gastronomy, vi invita a intraprendere un viaggio alla scoperta di un mondo di cibi e bevande naturali, per un'esperienza di gusto anti-convenzionale, prenotabile per minimo due persone. Inoltre, nel laboratorio esploriamo l'universo della preparazione degli alimenti e diamo vita a un concetto "zero waste".

Cure a base dell'energia purificante della nostra acqua sorgiva



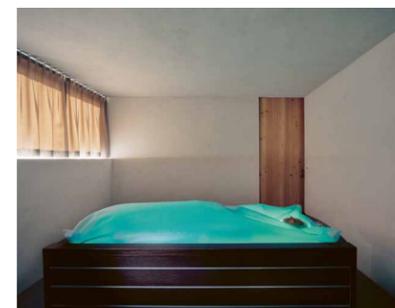
Concetto health

APPROCCIO OLISTICO

Percepiamo ogni persona nella sua totalità, rispettandone la capacità di autoregolarsi. Il decorso del trattamento viene armonizzato in maniera mirata, in base alle condizioni e ai desideri individuali degli ospiti, accompagnati da terapeute e terapeuti esperti durante l'intera cura.

ARMONIZZAZIONE INDIVIDUALE

Sia che abbiate già prenotato un pacchetto, sia che scegliate trattamenti in loco, in un colloquio iniziale ci accerteremo dello stato psico-fisico, di eventuali disturbi, limitazioni e obiettivi personali, per consigliarvi le applicazioni adatte e il ciclo di trattamento. Anche i pacchetti health e retreat possono essere personalizzati.



FLESSIBILITÀ

Gli appuntamenti vengono fissati in base ai vostri desideri. A seconda dell'ora di arrivo, potrete sottoporvi alle applicazioni il giorno stesso o quello successivo. Inoltre, avete la possibilità di fissare i trattamenti al mattino o al pomeriggio, così da disporre di sufficiente tempo libero da dedicare ad altre attività.



Per le cure abbiniamo le più moderne apparecchiature per l'idroterapia e nuove conoscenze scientifiche all'energia della nostra acqua sorgiva e principi attivi naturali. I cicli di trattamento drenanti, rigeneranti e rivitalizzanti liberano il corpo da scorie e tossine, stimolano il metabolismo e corroborano il sistema immunitario, favorendo la depurazione di corpo e psiche e attivando l'energia di autoguarigione. Il corpo depurato è nuovamente in grado di autorigenerarsi e fare il pieno di nuove energie vitali.

Pietanze facilmente digeribili a base di ingredienti fermentati o lo speciale menù detox incrementano l'efficacia dei trattamenti. L'elevato comfort del riposo notturno nelle nostre camere e suite, la bellezza del paesaggio alpino e l'atmosfera empatica del Bad Schörgau danno vita a un'oasi che favorisce il processo di rigenerazione psico-fisica.

Trattamenti di depurazione e disintossicazione



INFRATERAPIA

Trattamento disintossicante a base di calore nella Iyashi Dôme, secondo il metodo tradizionale giapponese. L'intensa sudorazione nel lettino a infrarossi favorisce l'eliminazione di tossine e scorie, stimola il metabolismo e corrobora il sistema immunitario. La pelle riacquista elasticità e la silhouette tonicità.

TERAPIA PHYTO FANGO

Durata: 90 minuti

Fluttuare in assenza di gravità, come facevamo nel grembo materno. Nella vasca Nuvola l'acqua calda avvolge il corpo protetto da una membrana impermeabile. In assenza di gravità, i muscoli si rilassano e la colonna vertebrale viene alleggerita, mentre luce e calore consentono di rilassarsi in profondità. L'impacco Phyto Fango migliora l'ossigenazione dei tessuti e la microcircolazione.

IDRO-AROMATERAPIA

Durata: 90 minuti

L'effleurage, il delicato sfioramento di muscoli e tessuto connettivo, dà inizio al massaggio subacqueo nella vasca Unbescheiden. Successivamente vengono manipolate circa venti zone del corpo, dalle piante dei piedi alle spalle. 260 ugelli per l'acqua, 50 per l'aria e 150 punti luminosi, che cambiano colore, consentono di raggiungere uno stato di profondo e intenso relax.

MASSAGGIO ACQUATICO MIRATO

I getti d'acqua ad alta pressione della doccia di Charcot massaggiano l'intero corpo o singole parti. Il massaggio e le docce scozzesi stimolano la circolazione sanguigna e linfatica, aiutando a combattere il sovrappeso e la cellulite. Le riserve d'energia del corpo si rigenerano, mentre la tensione fisica e lo stress diminuiscono.

PEDILUVIO ELETTROLITICO

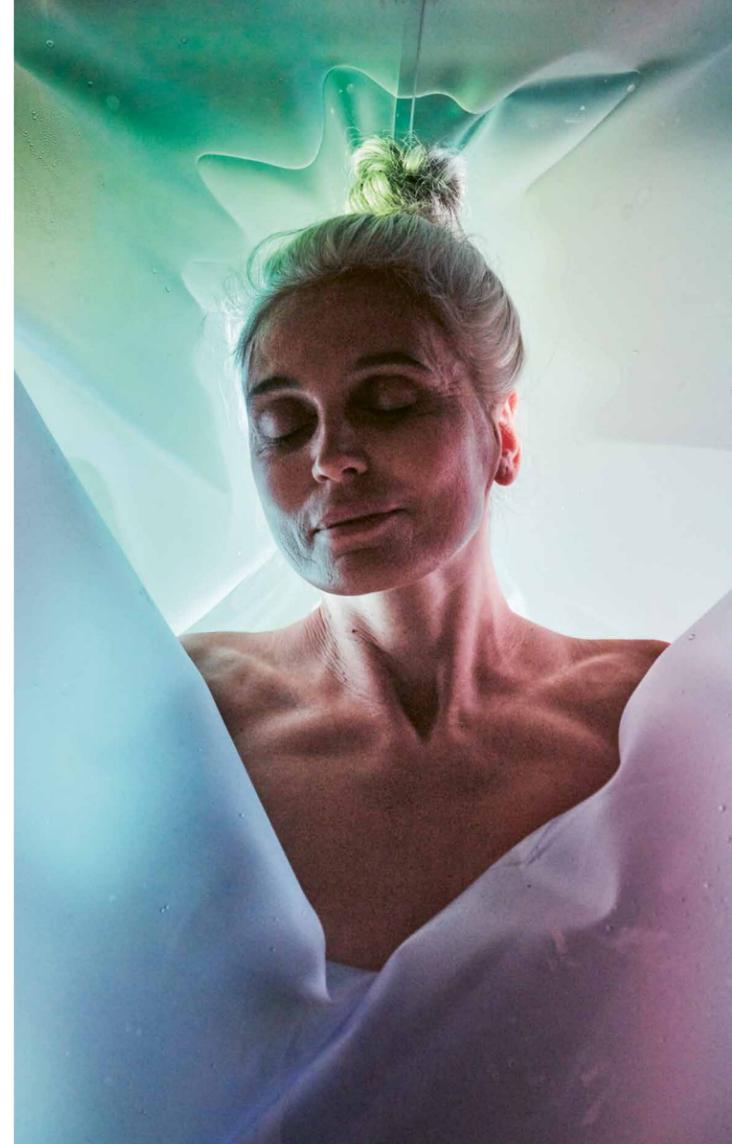
Durata: 30 minuti

L'acqua salata del pediluvio, ionizzata tramite l'elettrolisi, diffonde una sensazione solleticante che raggiunge gli strati cellulari profondi. Le tossine vengono efficacemente eliminate dalle piante dei piedi, che presentano numerose ghiandole sudoripare. Le cellule vengono rivitalizzate elettricamente e i fluidi corporei depurati e attivati, in modo che possano nuovamente assolvere la loro funzione circolatoria e depurativa.

TRATTAMENTO ANTICELLULITE

Durata: 60 minuti

Il massaggio Vacuum Starvac tratta la pelle fino agli strati profondi, tramite aspirazione, manipolazione e rulli a pressione negativa, stimolando i muscoli ed eliminando le tossine. Inoltre, cellulite, piccole rughe, smagliature e cicatrici appaiono più distese, la pelle e la silhouette visibilmente rassodate.



APPARECCHIATURE PER INFRATERAPIA E IDROTERAPIA

IYASHI DÔME

Infraterapia secondo il "Suna Ryoho", rituale giapponese di depurazione. Questa tecnica, delicata ed efficace, depura il corpo in profondità grazie all'incremento della temperatura e alla sudorazione. Numerosi studi clinici ne dimostrano l'efficacia.

VASCA NUVOLA – FLOAT SYSTEM

Massaggio acquatico in assenza di gravità e senza contatto diretto con l'acqua. Il corpo fluttuante, il calore e i giochi di luce danno vita a una straordinaria esperienza sensoriale.

VASCA UNBESCHIEDEN

Questa vasca idromassaggio viene armonizzata al corpo in maniera mirata. Il massaggio subacqueo, quindi, agisce magnificamente in profondità in ogni sua parte.

DOCCIA DI CHARCOT – HYDRO JET

L'intero corpo o singole parti viene trattato con docce a pressione, scozzesi e massaggianti. Queste applicazioni complete vantano una tradizione plurennale nell'ambito della fisioterapia.

FOOT DETOX® SYSTEM

L'acqua ionizzante del pediluvio elettrolitico intensifica la depurazione. Le numerose ghiandole sudoripare presenti sulle piante dei piedi consentono di eliminare una quantità di tossine superiore alla media.

STARVAC ANTICELLULITE

Il massaggio brevettato Starvac coniuga quello Vacuum mirato con le ventose e tecniche di stimolazione con i rulli, trattando anche gli strati più profondi di pelle e tessuto connettivo.



Pacchetti health per la depurazione, rigenerazione e rivitalizzazione

I pacchetti si differenziano per la quantità, il tipo e la sequenza dei trattamenti. Il ciclo definitivo viene armonizzato individualmente all'ospite in loco. I nostri programmi retreat comprendono il pacchetto health desiderato, pernottamento e pasti.

DETOX Depurazione psico-fisica profonda e mirata, grazie a trattamenti che favoriscono efficacemente i processi naturali di disintossicazione dell'organismo, liberando il corpo da scorie e tossine.

REGENERATION Rin vigorimento duraturo dell'intero organismo, grazie a trattamenti che depurano il corpo, stimolano la rigenerazione cellulare e il flusso linfatico, corroborando il sistema immunitario e attivando l'energia di autoguarigione.

REVITALIZATION Relax profondo e incremento della vitalità, grazie a trattamenti che stimolano i processi metabolici, aumentando l'efficienza psico-fisica, migliorando la qualità del sonno e riducendo lo stress, la tensione e la spossatezza cronica.



EXPERIENCE
1 GIORNO/3 TRATTAMENTI
- 2 trattamenti idroenergetici
- 1 massaggio

Prezzo: 300 euro
(pernottamento escluso)



START
3 GIORNI/8 TRATTAMENTI
- 4 trattamenti idroenergetici
- 2 massaggi
- 1 peeling completo
- 1 trattamento del viso

Prezzo: 650 euro
(pernottamento escluso)



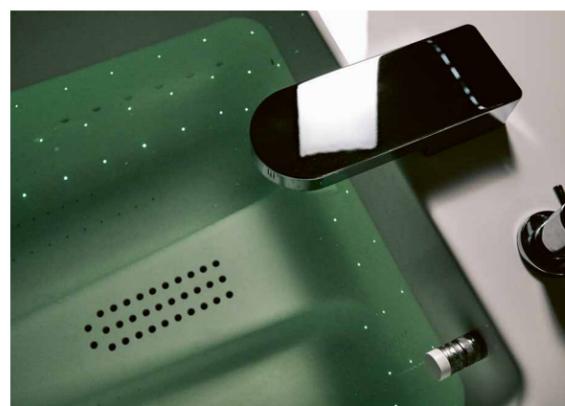
PROGRESS
5 GIORNI/15 TRATTAMENTI
- 8 trattamenti idroenergetici
- 4 massaggi
- 1 peeling completo
- 2 trattamenti del viso

Prezzo: 1.210 euro
(pernottamento escluso)



COMPLETE
7 GIORNI/20 TRATTAMENTI
- 11 trattamenti idroenergetici
- 6 massaggi
- 1 peeling completo
- 2 trattamenti del viso

Prezzo: 1.620 euro
(pernottamento escluso)



BENESSERE NEL BAGNO CONTADINO ALPINO

Già nel Medioevo le persone, che desideravano lenire qualche disturbo o rigenerarsi, frequentavano il bagno contadino del Bad Schörgau. La struttura storica, ricostruita con particolare cura, lascia trasparire ancora oggi lo spirito del passato, con un'architettura semplice basata su materiali naturali regionali e concentrata sull'essenziale. L'acqua della nostra sorgente depura dall'interno verso l'esterno, mentre la natura, l'aria pura e il mondo alpino della Val Sarentino sono autentiche fonti di energia.



Il Bad Schörgau dispone di una sorgente propria, menzionata per la prima volta in alcuni documenti del 1624, la cui acqua è contraddistinta da un elevato contenuto di ferro e zolfo.

SAUNE
Biosauna finlandese e sauna contadina in legno e porfido della Val Sarentino all'esterno



SALA RELAX ALL'APERTO
Momenti di relax, circondati dal rilassante legno di pino cembro, ammirando le Alpi Sarentine



PERCORSO KNEIPP
Un percorso Kneipp breve e uno lungo con passaggio nell'acqua e sentiero con accesso a piedi nudi



OASI DEI BAGNI
Regno di relax e rigenerazione

TINOZZA IN LEGNO ALL'APERTO
Tinozza idromassaggio e classica (riscaldabile) con l'acqua della nostra sorgente



PISCINA ALL'APERTO
Piscina naturale in quarzite ossidata con acqua salata priva di cloro



Bagni nella tradizionale tinozza in legno



Per i bagni nelle tinozze in legno di circa 70 anni fa la nostra acqua sorgiva viene arricchita con i principi attivi naturali della regione. La temperatura dell'acqua supera di uno/due gradi Celsius quella corporea, provocando un riscaldamento che stimola il sistema circolatorio e linfatico, oltre ad aprire i pori. Scorie e tossine vengono efficacemente eliminate, mentre i principi attivi penetrano in profondità. Al bagno fa seguito una pausa di relax di circa 20 minuti sul letto di fieno, in cui il corpo lascia agire su di sé le applicazioni e vi reagisce.

BAGNO AL PINO MUGO

Durata: 30 minuti

Il pino mugo sarentino cresce in alta montagna, dove sviluppa la sua particolare resistenza. Il suo olio eterico contiene oltre cento principi attivi che depurano, stimolano e favoriscono il naturale equilibrio fisico.

BAGNO DI FIENO ALPINO

Durata: 30 minuti

Le erbe aromatiche e le piante degli alpeggi della Val Sarentino contengono una varietà di minerali, calcio e oligoelementi, che depura la pelle, riscalda il corpo e rilassa i muscoli. L'aroma naturalmente delicato di questo bagno ricorda il fieno appena falciato.

BAGNO AL LEGNO LUNARE

Durata: 30 minuti

A dicembre, nelle fasi di luna calante, i contadini della Val Sarentino tagliano i cembri. L'olio eterico e l'aroma caldo e resinoso di questo legno lunare esercitano una (comprovata) azione calmante, oltre a favorire il riposo e corroborare il sistema immunitario.

BAGNO AL LATTE E MIELE

Durata: 30 minuti

Il latte non trattato dei masi degli agricoltori di Sarentino e il miele puro degli apicoltori locali donano alla pelle un'idratazione intensa, rendendola elastica, morbida e setosa.

PACCHETTO BADL A BASE DEI PRINCIPI ATTIVI NATURALI DELLA VAL SARENTINO

Il pacchetto Badl comprende:

- bagno a scelta nella tinozza in legno
- peeling completo
- massaggio a piacere

Prezzo 250 euro

Per tutti i bagni è possibile scegliere tra la tinozza singola, per un benessere "in solitaria", o quella doppia per la coppia.

TRATTAMENTI SPA

Efficacia naturale. I pregiati prodotti per la cura del corpo, a base dei principi attivi offerti dalla natura, intensificano l'effetto dei trattamenti.

Trattamenti del viso

PURE SYSTEM DI PHILIP MARTIN'S
Per pelli impure e miste
Durata: 60 minuti
Questo trattamento regola la secrezione sebacea e depura i pori in profondità. I principi attivi calmanti ristabiliscono l'equilibrio del pH della pelle.

HYDRA SYSTEM DI PHILIP MARTIN'S
Per pelli sensibili e secche
Durata: 60 minuti
In presenza di freddo e caldo intenso, la pelle perde la sua naturale elasticità, diventando secca e sensibile. Principi attivi selezionati apportano l'idratazione ottimale, rassodandola e rivitalizzandola.

C SYSTEM DI PHILIP MARTIN'S
Per pelli pallide e stressate
Durata: 60 minuti
La composizione di specifici principi attivi stimola la produzione del collagene. La pelle viene rassodata, idratata e ritrova la propria luminosità.

REMEDY COMPONENTS DI PHILIP MARTIN'S
Per pelli mature e la comparsa delle prime rughe
Durata: 60 minuti
Quando il metabolismo cellulare rallenta, l'elasticità della pelle si riduce, dando origine alle prime rughe. I principi attivi naturali della seta e dell'alga rendono la pelle più compatta e morbida, prevenendo così l'invecchiamento.

CAVIAR ELEMENTS DI PHILIP MARTIN'S
Per pelli mature
Durata: 60 minuti
Specifici principi attivi, quali estratto di caviale, acido ialuronico, così come gli acidi grassi omega 3 e omega 6, favoriscono la rigenerazione epiteliale, accelerano il rinnovamento cellulare e migliorano la compattezza della pelle. Le rughe profonde risultano notevolmente più distese e la pelle sembra nuovamente "piena" e rassodata.

ACQUA VINEA NOBILIS CLASSIC DI TREHS®
Per pelli secche e mature
Durata: 60 minuti
La pelle del viso viene depurata fino agli strati profondi, quindi sottoposta a un delicato peeling. Il successivo impacco nutritivo apporta le efficaci sostanze biologiche Vital della linfa delle viti, che corrobora la naturale funzione protettiva della pelle depurata, rassodata e notevolmente idratata.

ACQUA VINEA NOBILIS DELUXE DI TREHS®
Per pelli impure e mature
Durata: 90 minuti
Oltre al trattamento classico, stimolanti "pennellate" attivano la circolazione linfatica. Il successivo massaggio decongestiona il viso e riduce i gonfiori.

Massaggi

MASSAGGIO RELAX
Durata: 60 minuti
Un delicato massaggio che rilassa il corpo in profondità, aiutando a combattere la spossatezza cronica. Le tensioni psico-fisiche diminuiscono e il sistema nervoso ritrova la calma.

RIFLESSOLOGIA PLANTARE
Durata: 60 minuti
La pressione esercitata su determinati punti della pianta del piede agisce sulle zone del corpo e sugli organi a essi collegati, stimolando l'energia di autoguarigione e ristabilendo l'equilibrio fisico.

LINFODRENAGGIO MANUALE
Durata: 60 minuti
Il linfodrenaggio manuale migliora l'eliminazione della linfa, eliminando i gonfiori, attivando i processi metabolici e corroborando il sistema immunitario.

MASSAGGIO ANTICELLULITE
Durata: 60 minuti
Questo massaggio tratta in maniera mirata le zone colpite dalla cellulite. L'irrorazione sanguigna e il flusso linfatico vengono stimolati, la pelle rassodata e tonificata.



La natura è sorprendente: al Bad Schörgau ne siamo convinti! Che si tratti di pietanze, un sonno riposante o rigenerazione, in ogni ambito impieghiamo materiali e prodotti naturali di partner che condividono i nostri valori. Per le cure e i trattamenti di benessere utilizziamo le linee di prodotti di due eccellenti esperti di cosmesi naturale: Trehs e Philip Martin's.

Peeling

PEELING COMPLETO DI TREHS
Durata: 60 minuti
Le fini particelle delle pigne del pino mugo della Val Sarentino depurano la pelle in maniera delicata. Gli estratti vegetali e gli antiossidanti naturali alleviano infiammazioni e arrossamenti.

Servizi beauty

DEPILAZIONE PARZIALE E COMPLETA
Durata: 30-60 minuti
PEDICURE E MANICURE
Con o senza smalto



Trehs

Il Bad Schörgau è anche la dimora di Trehs e non solo: l'idea di creare una magnifica cosmesi naturale alpina a base di principi attivi regionali, i cui pregiati prodotti coniugano conoscenze tradizionali e l'energia primordiale delle Alpi con metodi moderni, è nata proprio qui. Per le sue quattro linee Trehs impiega i principi attivi concentrati di altrettante piante alpine: il pino mugo e il legno lunare del cembro della Val Sarentino, il fieno dell'Alpe di Siusi e la linfa delle viti della Tenuta Manincor sul Lago di Caldaro, coltivate secondo il metodo biodinamico.

Ogni essenza custodisce lo spirito delle Alpi: potente, genuina e affermata da secoli.

Le essenze vengono ricavate in loco con processi delicati e successivamente lavorate presso piccole manifatture per dare vita a un'efficace cosmesi alpina per la cura del corpo. Oltre a essere tracciabili al 100%, le materie prime provengono dalla regione, dove vengono anche lavorate. Tutti i prodotti, basati su formule sviluppate accuratamente, vengono consigliati dai dermatologi. I sigilli di qualità garantiscono l'autenticità e le proprietà delle essenze, così come della loro origine.

Philip Martin's

Philip Martin's, fondata nel 2006 da Mauro Trimiglozzi, sviluppa e produce pregiati prodotti per la cura di pelle e capelli. Il marchio, che trae ispirazione dal nome dei suoi figli – Filippo e Martina – è sinonimo di genuinità, integrità e futuro sostenibile. Gli ingredienti naturali dei prodotti privi di sostanze artificiali o tossiche quali parabeni, siliconi oppure oli minerali provengono da coltivazioni biologiche delle regioni mediterranee.

Natura, trasparenza e bio-organicità: i prodotti per la cura del corpo di Philip Martin's si basano proprio su questi tre valori.

Le formule brevettate e certificate fanno affidamento su tecnologie all'avanguardia e moderne conoscenze scientifiche. I principi attivi naturali vengono abbinati a quelli innovativi funzionali, incrementando l'efficacia di ogni prodotto, interamente privo di sostanze sintetiche. Ciò consente alla pelle e ai capelli di autoregolarsi poiché, a differenza dei principi attivi prodotti sinteticamente, quelli vegetali naturali sono affini a loro e non danno origine a reazioni allergiche.



REGOLE DELLA SPA E INFORMAZIONI

ORARI D'APERTURA

SPA
Tutti i giorni, dalle 9 alle 12
e dalle 15 alle 19.30

Sauna

Tutti i giorni, dalle 15 alle 19
La sauna contadina all'aperto può essere utilizzata anche oltre l'orario d'apertura, previa comunicazione.

Piscina

Dalle 8 alle 19

REGOLE DELLA SPA

La SPA e il bagno contadino sono oasi di relax e rigenerazione, in cui godervi una pausa senza lasciarvi distrarre dallo smartphone o dal tablet. Vi preghiamo di comprendere che i bambini sotto i 16 anni possono accedere alla piscina, ma non alla SPA, dove non può entrare nemmeno il vostro amico a quattro zampe.

PUNTUALITÀ

Per prepararci per il vostro trattamento e fare in modo che possiate godere della sua intera durata, vi preghiamo di essere puntuali. In caso di ritardo, verrà ridotto il tempo a vostra disposizione, per consentire agli ospiti successivi di iniziare il trattamento all'orario desiderato.

CONSULENZA

Durante il trattamento desideriamo esaudire ogni vostro desiderio. Il nostro team è a vostra disposizione per informazioni e consulenze. Prima di prenotare un trattamento, vi preghiamo di comunicarci eventuali dubbi riguardanti salute, malattie o gravidanze

PRENOTAZIONE

Vi consigliamo di fissare gli appuntamenti per i trattamenti al momento della prenotazione della camera, per telefono (+39 0471 623048) o via mail (info@bad-schoergau.com).

ABBIGLIAMENTO

Vi preghiamo di presentarvi ai trattamenti in accappatoio, lasciando in camera gioielli e oggetti di valore. All'oasi delle saune si accede senza indumenti e, per motivi di salute e igiene, solo con un telo avvolto intorno al corpo. Vi ricordiamo di indossare le ciabatte da bagno per evitare di scivolare.

CANCELLAZIONE

Gli imprevisti sono sempre in agguato. In tal caso, vi preghiamo di annullare l'appuntamento almeno 24 ore prima. A fronte di disdette improvvise siamo costretti ad addebitare l'importo del trattamento prenotato.

PAGAMENTO

I trattamenti possono essere addebitati sul conto dell'hotel o pagati presso la reception.

Tutti i prezzi e le informazioni sono stati accuratamente controllati. Salvo refusi e modifiche.



bad schörgau

HEALTH AND FOOD RETREAT

Pozza, 24 – I-39058 Val Sarentino
T +39 0471 623 048, info@bad-schoergau.com
www.bad-schoergau.com

Follow us on Instagram and Facebook