



SILENA

YOUR
SOULFUL
HOTEL.

PURE SILENA SPA

BREATH



EARTH



NATURE



FREEDOM

PURE SILENA RETREATS

Wenn Reichtum Deinen inneren Wert beschreibt.
Und der Weg dorthin begleitet wird von einem
Raum für Deine Energien und Bedürfnisse. Dann
entfaltet sich Dein Sein in Deinem Atem nach außen.

Se la ricchezza descrive il tuo valore intrinseco.
E qui lì la strada è accompagnata da uno spazio
per la tua energia e le tue necessità. Il tuo essere
si dispiega nel tuo respiro verso l'esterno.

When wealth is defined in terms of inner values,
and the way is being supported by making room
for your energy and your needs. Then, your being
enfolds through breathing.

Sei willkommen!

Unsere PURE SILENA RETREATS
unterstützen Dich in Deinem Wunsch,

**Dich zu erden,
Dich zu lösen und
frei zu sein.**

Benvenuto!

I nostri PURE SILENA RETREATS
ti aiutano a ritrovare

**il contatto con la terra,
a staccare e
a sentirti libero.**

Welcome!

Our PURE SILENA RETREATS
are here to support your wishes to

**get back to the basics,
to release tensions
and be free.**

THE
PURE SILENA

DEINE PFLEGESERIE
LA TUA LINEA DI PRODOTTI
YOUR CARE PRODUCTS

NATURAL SKIN CLEANSING AND CARE

Reinigen und Pflegen mit der Natur

Für Dein Wohlbefinden haben wir eine eigene Pflegeserie entwickelt, THE PURE SILENA. Sie unterstützt Dich mit der Kraft der Natur – beim Erden, Loslösen, Frei sein. Aus Asien haben wir uns zu Zitronengras und grünem Tee inspirieren lassen. Heimische Kräuter und Pflanzen, die in THE PURE SILENA wirken, sind Kümmel, Lindenblüte, Kamille, Thymian und Kampfer. THE PURE SILENA ist frei von PEG (Polyethylenglykole), Silikonem, Parabenem, Gentechnik, Paraffinen oder anderen Erdölprodukten.

Pulizia e cura con la natura

Per il tuo benessere abbiamo sviluppato una nostra linea per trattamenti, THE PURE SILENA. Con la forza della natura ti aiuta a ritrovare il contatto con la terra, staccare e sentirti libero. Dall'Asia ci siamo lasciati ispirare dalla citronella e dal tè verde. La linea THE PURE SILENA contiene erbe e piante coltivate nella nostra terra, come il cumino, il fiore di tiglio, la camomilla, il timo e la canfora. THE PURE SILENA è privo di PEG (polietilenglicole), silicium, paraben, organismi geneticamente modificati, paraffina o altri prodotti petroliferi.

Natural skin cleansing and care

For your wellbeing we have developed our own range of skin care products. THE PURE SILENA. These products support your skin with the power of nature. Find your feet, let go, be free. We were inspired by lemon grass and green tea from Asia. Regional herbs and plants which are effective in THE PURE SILENA include caraway, lime blossom, camomile, thyme and camphor. THE PURE SILENA is free from PEG (polyethylene glycol), silicones, parabens, gene technology paraffins or other petroleum products.

A close-up, low-angle shot of a woman lying on her back on a massage table. Her head is resting on a towel, and her eyes are closed. The lighting is warm and soft, highlighting the contours of her face and neck. A circular graphic with text is overlaid on the left side of the image.

MASSAGEN
MASSAGGI
MASSAGES

PURE SILENA EARTH

Die heiße Moorstempelmassage schenkt Dir nachhaltige Tiefenwärme. Sie regt die Durchblutung Deiner Muskulatur an. Schlackstoffe, die sich angesammelt haben, werden gelöst und können abtransportiert werden. Die Befreiung von Blockaden bringt neue Energien zum Fließen. Diese Berührung kannst Du Dir allein oder zu zweit gönnen und es mit einem Bad oder einem Peeling vorab kombinieren.

Ganzkörper 50 Min. | 124 € p.P.

**inkl. wahlweise vorab PURE SILENA SCRUB
oder PURE SILENA BATH**
80 Min. | 178 € p.P.

Il massaggio con timbri caldi con fanghi torbosi ti regala un duraturo calore intenso. Stimola la circolazione sanguigna dei tuoi muscoli. Le scorie accumulate si sciolgono e possono essere eliminate. Liberarsi dai blocchi permette di far fluire nuova energia. Puoi godere di questo trattamento da solo o in coppia e si può combinare precedentemente con un bagno o un peeling.

completo 50 min. | 124 € a persona

**incluso un pretrattamento a scelta tra
PURE SILENA SCRUB e PURE SILENA BATH**
80 min. | 178 € a persona

The hot moor pad massage for long-lasting in-depth warmth. It stimulates the blood flow through the muscles. Accumulated waste materials are being broken down and taken away. Release from blockages brings new energy flow. This treatment is for you alone or for two people and can be combined with a bath or a peeling.

whole body 50 min. | 124 € per person

**incl. option of PURE SILENA SCRUB
or PURE SILENA BATH**
80 min. | 178 € per person

PURE SILENA NATURE

Bei dieser Massage arbeiten wir mit heißen Südtiroler Granitsteinen. Vielleicht möchtest Du sie Dir nach dem Sporteln gönnen, denn die heiße Granitsteinmassage entspannt Deine Muskeln. Die nachhaltige Tiefenwärme beugt Muskelkater vor. Zugleich fördert die Massage Deine Energie, um neue Ideen entstehen zu lassen. Genieße diese besondere Massage allein oder zu zweit.

Ganzkörper 50 Min. | 124 € p.P.

inkl. PURE SILENA SPORT REACTIV FEET

80 Min. | 178 € p.P.

Effettuiamo questo massaggio con calde pietre di granito altoatesino. Forse desideri concedertelo dopo lo sport, poiché il caldo massaggio con pietra di granito distende i muscoli. Il duraturo calore profondo protegge i muscoli dal dolore e disagio dopo un allenamento intenso. Allo stesso tempo il massaggio stimola la tua energia ad aprirsi a nuove idee. Goditi questo massaggio particolare da solo o in coppia.

completo 50 min. | 124 € a persona

incluso PURE SILENA SPORT REACTIV FEET

80 min. | 178 € a persona

In this massage we work with hot South Tyrolean granite stones. Perhaps you would like to treat yourself to this massage after playing sports as the hot granite stones relax your muscles. The long-lasting in-depth warmth prevents muscle cramps. At the same time this massage encourages energy and the creation of new ideas. Enjoy this very special massage alone or for two.

whole body 50 min. | 124 € per person

incl. PURE SILENA SPORT REACTIVE FEET

80 min. | 178 € per person



PURE SILENA BREATH

Diese Massage widmet sich dem Fluss der Lebensenergie, des Chi, in Deinem Körper. Die Energiebahnen oder Meridiane verbinden alle Teile Deines Körpers. Bist Du gesund, fließt das Chi ungehindert. Mit Handschmeichlern aus uralter Mooreiche aktivieren wir sanft Deine Meridiane. So lösen sich Blockierungen. Das freie Fließen des Chi wirkt sich positiv auf Deine geistige, körperliche und emotionale Gesundheit aus. Du wirst Dich leichter und gelöster fühlen. Buchbar für Dich allein oder zu zweit.

Ganzkörper 50 Min. | 124 € p.P.

**inkl. vorab PURE SILENA SCRUB
oder PURE SILENA BATH**

80 Min. | 178 € p.P.

Questo massaggio interessa il flusso dell'energia vitale, il Chi, nel tuo corpo. I canali energetici (i meridiani) collegano tutte le parti del tuo corpo. Se sei in buona salute il Chi scorre liberamente. Con oggetti levigati di quercia antica di torbiera attiviamo delicatamente i tuoi meridiani e sciogliamo i blocchi. Lo scorrere libero del Chi ha un effetto positivo sulla tua salute spirituale, corporea ed emozionale. Ti sentirai più leggero e rilassato. Prenota per te da solo o in coppia.

completo 50 min. | 124 € a persona

**incluso un pretrattamento a scelta tra
PURE SILENA SCRUB e PURE SILENA BATH**

80 min. | 178 € a persona

This massage is dedicated to the flow of life energy, chi, in your body. The energy streams (meridians) link all the parts of your body. Together. If you are fit, then the chi flows unrestricted. We gently activate your meridians with hand treatments from in ancient moor oak. Blockages are dissolved. The free flow of chi has positive effects on your mind and body and on the state of your emotions. You will feel lighter and more relaxed. Book this for yourself or for two.

whole body 50 min. | 124 € per person

**incl. PURE SILENA SCRUB or
PURE SILENA BATH**

80 min. | 178 € per person

PURE SILENA FREEDOM

Bei dieser Massage kombinieren wir die wohltuenden Wirkungen von heißen Moorstempeln, Granitsteinen und Handschmeichlern aus Moos. Damit jedes Element für sich wirken kann und sich die nachhaltige Tiefenwärme aufbaut, bieten wir diese Berührung erst ab 50 Min. Dauer an (wahlweise für Dich allein oder zu zweit). Es regt die Muskulaturdurchblutung an, löst Schlackstoffe und setzt neue Energien frei. Diese Berührung wird Dir insbesondere nach einer aktiveren Lebensphase guttun.

Teilkörper 50 Min. | 124 € p.P.

Ganzkörper 80 Min. | 174 € p.P.

**inkl. vorab PURE SILENA SCRUB
oder PURE SILENA BATH**
110 Min. | 228 € p.P.

In questo massaggio combiniamo l'effetto piacevole del caldo timbro di fanghi torbosi, pietre di granito e legno levigato di quercia antica di torbiera. Per far sì che ogni elemento possa aver un effetto e che il calore profondo possa essere duraturo, consigliamo questo trattamento a partire da una durata di 50 minuti (da solo o in coppia). Attiva la circolazione sanguigna, scioglie le scorie e libera nuova energia. Questo trattamento ti farà bene soprattutto dopo una fase attiva della vita.

parziale 50 min. | 124 € a persona

completo 80 min. | 174 € a persona

**incluso un pretrattamento a scelta tra
PURE SILENA SCRUB e PURE SILENA BATH**
110 min. | 228 € a persona

In this massage we combine the beneficial effects of moor pads, granite stones and leaving "worry stones" from bog oak. In order for each element to be effective and long-lasting, the warmth needs to be built up. This is why this treatment is offered as a 50-minute one or it can even be booked for a session of 80-minutes (for you alone or for two people). In the muscles, the blood circulation is stimulated, waste products are being removed and new energies are set free. This treatment will do you good, particularly after a more active life phase.

partial body massage 50 min | 124 € per person

whole body 80 min. | 174 € per person

**incl. PURE SILENA SCRUB or
PURE SILENA BATH**
110 min. | 228 € per person

CLASSIC

Was würde Dir guttun? Möchtest Du eine Massage, die sich z.B. auf Deine Beine, Kopf und Nacken oder Rücken und Schulterpartie konzentriert?

Mit Druck, Dehnungs- oder Zugreizen fördern wir die Durchblutung Deiner Haut und Muskulatur und den Zellstoffwechsel im Gewebe und lösen Verhärtungen und Verspannungen. Du spürst die Entspannung, während Blutdruck und Puls langsam sinken. Buchbar als Einzel- oder Paaranwendung.

.....
TGanzkörper 50 Min. | 83 € p.P.
.....

Che cosa ti farebbe stare bene? Desideri un massaggio completo che ad esempio si concentri su gambe, testa, nuca, schiena e spalle? Con pressione, allungamenti e stiramenti stimoliamo la circolazione sanguigna della tua pelle e dei tuoi muscoli e il metabolismo cellulare dei tessuti e allentiamo la rigidità e la tensione. Inizi a sentirti rilassato mentre la pressione sanguigna e le pulsazioni diminuiscono. Prenotabile come trattamento singolo o di coppia.

.....
completo 50 min. | 83 € a persona
.....

What would do you good? Perhaps you would like a massage with the focus on legs, head and neck or back and shoulders. With pressure, stretching and massage stimulation, we encourage the blood circulation of your skin and muscles together with the cellular metabolism in tissue, so that hardened places and tensions are relieved. You feel this relief and your blood pressure and pulse slowly reduce. Book for one or for two.

.....
full body 50 min. | 83 € per person
.....

PURE SILENA OIL

Für die PURE SILENA Öl-Massage haben wir uns aus Südostasien und Südtirol inspirieren lassen. Aus unserer Heimat Südtirol stammt der Kümmel, eines der ältesten Wiesenkräuter Europas. Wir schätzen ihn als Radikalfänger mit antioxidantischer und verjüngender Wirkung. Zitronengras duftet nicht nur herrlich erfrischend, es hat auch eine reinigende Wirkung und leitet Schadstoffe aus dem Körper. Erlebe die befreiende Wirkung ihrer Symbiose. Auch als Paaranwendung buchbar.

Teilkörper 25 Min. | 54 € p.P.

Ganzkörper 50 Min. | 92 € p.P.

Per i massaggi con oli PURE SILENA ci siamo ispirati al sud-est asiatico e all'Alto Adige. Nel nostro Alto Adige nasce il cumino, una delle più antiche erbe di prato d'Europa. È molto prezioso nella lotta ai radicali liberi con effetto antiossidante e ringiovanente. La citronella non ha solo un profumo straordinariamente rinfrescante, ma anche un effetto purificante ed elimina gli elementi nocivi dal corpo. Prova l'effetto purificante della loro simbiosi. Da prenotare anche come trattamento di coppia.

parziale 25 min. | 54 € a persona

completo 50 min. | 92 € a persona

For the PURE SILENA Oil Massage we were inspired by South East Asia as well as South Tyrol. The caraway seed comes from our home in South Tyrol and it one of the oldest meadow herbs in Europe. We place great value on it, it is a radical catcher and antioxidant with positive effects. Lemon grass not only smells extremely refreshing, but also has a cleansing effect and aids in the excretion of harmful substances from the body. Experience for yourself the invigorating effect of this symbiosis. Bookable also for couples

partial body massage 25. min. | 54 € per person

full body 50 min. | 92 € per person

PURE SILENA SPORT REACTIVE FEET

Jetzt bekommen Deine Füße höchste Aufmerksamkeit. Sie tragen Dich fleißig die Berge hinauf, treten in die Pedale, schwitzen in Ski- und Wanderschuhen. Deine so treuen Begleiter haben eine Sonderbehandlung verdient. Und danach gehst Du wieder wie auf Wolken ... Für Dich allein oder zu zweit buchbar.

Sport reactive feet 25 Min. | 54 € p.P.

Ora saranno i tuoi piedi ad avere il massimo delle attenzioni. Ti portano per monti, pedalano, sudano negli scarponi da sci e nelle scarpe da trekking. I tuoi fedeli compagni hanno guadagnato un trattamento speciale. E dopo ti sentirai nuovamente come se fossi sulle nuvole ... Prenotabile per te da solo o in coppia.

Sport reactive feet 25 min. | 54 € a persona

Now your feet receive the greatest possible attention. After all, they take you up the mountain, they step on the pedals, they sweat in the ski or hiking boots. Your faithful followers have earned a special treatment! And then, you can once again walk on cloud 9. Bookable for 1 or 2 people.

Sport reactive feet 25. min. | 54 € per person



MASSAGEN-SPEZIAL
FÜR FANTASIEREISENDE
& ROMANHELDEN

MASSAGGI SPECIALI PER CHI
VIAGGIA CON LA FANTASIA
E PER GLI EROI DEI LIBRI

MASSAGE SPECIALS
FOR FANTASY TRAVELLERS
& BOOK HEROES

READ BOOKS – RELAX YOUR NECK

Abgetaucht bis zum Finale. Durch alle Täler gewandert, in alle Herzen geblickt. Jetzt ist es geschafft. Und Du auch. Gönn Deinem strapazierten Lesenacken eine entspannende Massage in einzigartiger Verbindung mit einem kühlenden Beinwickel.

Nacken-Massage & Beinwickel

25 Min. | 57 € p.P.

Fino in fondo. Dopo aver camminato tra le vallate ed ammirato la vista con il cuore. Adesso ce l'hai fatta e ti senti sfinito. Goditi un massaggio rilassante per la tua nuca contratta in combinazione con un rinfrescante bendaggio alle gambe.

Massaggio nuca & bendaggio gambe

25 min. | 57 € a persona

Immersed in a book right through to the last page. Having wandered through all the valleys of fate and enjoyed all the heart-rending stories of the protagonists. You too, are now at an end. If your neck is now stiff from reading, then treat yourself to a relaxing massage in a unique combination with a cooling leg-wrap.

Relaxing massage & cooling leg-wrap

25 min. | 57 € per person

READ BOOKS – ENJOY & FLOW

Von der Hand direkt ins Herz. Die Geschichte auf Deinem Buch oder Tablet erobert Dich im Sturm. Saugt Dich ein. Trägt Dich davon. Wie gut, dass es diese Arm-, Hand- und Nackenmassage gibt, die die Energien in Deinem Körper wieder frei fließen lassen.

Arm-, Hand- und Nacken-Massage

25 Min. | 54 € p.P.

Direttamente dalle mani al cuore. La storia del tuo libro o tablet ti coinvolge. Ti avvince. Lasciati trasportare. Approfitta di un bel massaggio alle braccia, alle mani e alla nuca che lascia di nuovo fluire l'energia nel tuo corpo.

Massaggio braccia, mani, nuca

25 min. | 54 € a persona

From the hand to the heart. The story in your book or Tablet has taken you by storm. You were fully enwrapped, but now it is time to let go. It's a good thing that now you can enjoy an arm, hand and neck massage, so that the energy can return in a form of free flow to your body.

Arm, hand and neck massage

25 min. | 54 € per person

READ BOOKS – HEAD BALANCE

Du konntest mal wieder nicht genug bekommen und aus dem kurzen nur-mal-eben-reinlesen wurde ein Lesemarathon? Wie schön, dass diese Geschichte Dich fand! Nun lass sie nachwirken und mach Dich wieder fit für Dein nächstes Abenteuer. Bei dieser kombinierten Nacken-, Arm- und Hand-massage mit kühlenden Beinwickeln.

Arm-, Hand-, Nacken-Massage & Beinwickel

50 Min. | 95 € p.P.

Non hai potuto resistere e da una breve lettura sei passato alla maratona della lettura? Che bello che la storia ti abbia preso! Ora preparati per la prossima avventura. Goditi un massaggio alla nuca, alle mani e alle braccia combinato con un bendaggio rinfrescante alle gambe.

Massaggio braccia, mani, nuca & bendaggio gambe

50 min. | 95 € a persona

So, once again, you simply could not get enough and a “quick read” became a marathon? It's just great that this story gripped you! Now, enjoy the after-effects but at the same time get fit again for the next adventure. Try this combined neck & shoulder, arm and hand massage with a cooling leg-wrap.

Arm, hand and neck massage & cooling leg-wrap

50 min. | 95 € per person

A woman is lying back in a white bathtub, which is placed in a lush green field with yellow wildflowers. She is wearing large white headphones and has her eyes closed, appearing to be in a state of relaxation or meditation. The background features a large grey rock, a small tree, and a dense forest of green trees on a hillside.

DETOX

PURE SILENA BATH

Schon der Duft, der Dich beim Betreten des SILENA SPA umfängt, lädt Dich zum Entspannen ein. Mit einem Getränk stimmst Du Dich auf Dein Wellnesserlebnis ein: In der Badesuite mit großer Doppelbadewanne verströmen brennende Kerzen ihr warmes Licht. Wähle, ob wir Dir das PURE SILENA Badesalz oder einen anderen Badezusatz in Wasser geben dürfen. Wenn Du magst, legst Du Dir im Bad eine Schlafbrille auf die Augen.

Pure Silena Bath 25 Min. | 54 € p.P.

Già quando entri nella SILENA SPA il profumo avvolgente ti invita a rilassarti. Con una bibita inizia la tua esperienza wellness. Nella suite da bagno con ampia vasca da bagno doppia ti aspettano candele accese che emanano una luce calda. Scegli se mettere in acqua il sale da bagno PURE SILENA o un altro prodotto. Se lo desideri, puoi indossare una mascherina sugli occhi.

Pure Silena Bath 25 min. | 54 € a persona

As you step into the SILENA SPA, you are already surrounded by fragrances which simply invite you to relax. With a drink in the hand, you soon get into the right mood for your wellness program. In the bath suite, with a large double bathtub, you will find lighted candles for a warm atmosphere. You can choose between adding the PURE SILENA bath salts or another product to the bathwater. If you wish, simply cover your eyes, relax and doze.

Pure Silena Bath 25 min. | 54 € per person

PURE SILENA BODY SCRUB

Mit dem Körperpeeling aus unserer exklusiven Pflegelinie PURE SILENA verwöhnen wir Dich: Wir tragen es auf der Haut Deines ganzen Körpers auf und massieren es gründlich ein. So lösen sich alte Hautschuppen und überschüssiger Talg kann aus den Poren beseitigt werden. Du wirst sehen – und fühlen: Deine Haut ist optimal gereinigt, sieht frisch aus und fühlt sich wunderschön glatt an.

Körperpeeling 25 Min. | 54 € p.P.

Ti coccoleremo con il peeling da corpo della nostra esclusiva linea PURE SILENA: lo applichiamo su tutto il tuo corpo e lo massaggeremo a fondo. Così le cellule morte si staccano e anche il sebo in eccesso può essere rimosso dai pori. Vedrai e sentirai che la tua pelle è perfettamente pulita, fresca e meravigliosamente liscia.

Peeling corpo 25 min. | 54 € a persona

We will pamper you with a body peeling from our exclusive PURE SILENA range of care products. We apply the peeling to your whole body and gently massage it in. This serves to dissolve old flakes of skin and removes excess sebum from the pores. You will soon see - and feel! Your skin is optimally cleansed. It looks fresh and feels beautifully smooth.

Body scrub 25 min. | 54 € per person

LYMPH STIMULATION MASSAGE

Lymphstimulierende Massage: Wenn Du diese Art der Massage noch nie genossen hast, wirst Du Dich vielleicht über die „pumpenden“ Massagegriffe wundern. Sie regen den Lymphfluss an, was für einen besseren Abtransport von Stoffwechselrückständen aus Deinem Körper sorgt. Normalerweise sind dafür Leber und Nieren zuständig. Mit der Lymphstimulierenden Massage unterstützt Du diese Organe bei ihrer Arbeit. Du wirst dies als entstauend, entspannend und wohltuend wahrnehmen.

Massage 50 Min. | 95 € p.P.

Massaggio linfostimolante: se non hai mai goduto di questo tipo di massaggio, forse resterà meravigliato di questo trattamento “con movimenti a pompa”. Questi stimolano il flusso linfatico che porta all'eliminazione dei residui metabolici dal tuo corpo. In genere questa funzione è svolta dal fegato e dai reni. Con il massaggio linfostimolante questi organi saranno supportati nel loro lavoro. Avrà un effetto rilassante, benefico e decongestionante.

Massaggio 50 min. | 95 € a persona

If you have never enjoyed this type of massage before, then you may be surprised by the “pumping” grips in this massage. These stimulate the lymph flow, which in turn ensures better removal of metabolic waste from the body. Normally, it is the liver and the kidneys which are responsible. With the lymph-stimulation massage, you support these organs in their function. You will experience this as a decongestive, relaxing and beneficial treatment.

Massage 50 min. | 95 € per person

FOOT REFLEX STIMULATION MASSAGE

Fußreflexstimulierende Massage: Mit der Massage und Druckbehandlung von Akupressur-Punkten an Deinen Füßen aktivieren wir indirekt andere Bereiche Deines Körpers. Diese Wechselbeziehung ist in anderen Kulturen schon seit Jahrtausenden bekannt. Heute machen auch wir sie uns zunutze, um die Gesundheit zu fördern oder wiederherzustellen. Der Innenrist Deines Fußes zum Beispiel steht in direktem Kontakt mit Deinem Rücken und Deiner Wirbelsäule.

Massage 25 Min. | 57 € p.P.

Riflessologia plantare stimolante: con il massaggio e la pressione effettuato su punti di pressione dei tuoi piedi attiviamo indirettamente altre parti del tuo corpo. Questa correlazione è già nota da millenni in altre culture. Anche noi oggi ne facciamo ricorso per aiutare la nostra salute e per ristabilirci. L'arco mediale del piede ad esempio sta a diretto contatto con la tua schiena e con la tua colonna vertebrale.

Massaggio 25 min. | 57 € a persona

With this massage of pressure treatment of acupressure points on your feet, we also indirectly activate areas of your body. This interaction has been known for thousands of years in other cultures. Today, we also make use of it in order to promote or restore good health. For example, the inside of the foot has a direct connection to your back and spinal column.

Massage 25 min. | 57 € per person

A close-up photograph of a woman lying down, receiving a facial treatment. A hand is using a brush to apply a white cream to her forehead. The woman's eyes are closed, and she is wrapped in a light-colored towel. The background is a warm, out-of-focus brown.

GESICHTS-
BEHANDLUNGEN

TRATTAMENTI
VISO

FACIAL
TREATMENTS

INTENSE PURIFYING FACE TREATMENT

Genieße diese Beauty Anwendung mit Südtiroler Naturkosmetik vom „Team Dr. Joseph“ aus Bruneck. Zuerst massieren wir Dein Gesicht sanft und lymphstimulierend. Danach bereiten wir Deine empfindliche Gesichtshaut mit einer feuchtwarmen Kräuter-Dampfkompresse vor. Anschließend nehmen wir ein Peeling vor, reinigen Deine Gesichtshaut mit Schröpfgläsern und einer Tiefenreinigung, bevor wir Deine Haut mit einer Gesichtspackung verwöhnen. Peel-off-Maske und Tagespflege runden Dein Beauty-Treatment ab.

Gesichtsbehandlung 50 Min. | 120 € p.P.

Goditi questo trattamento con cosmetici naturali altoatesini della “Team Dr. Joseph” di Brunico. Innanzitutto prepariamo la delicata pelle del tuo viso con una compresa di vapore alle erbe. Poi massaggiamo delicatamente il tuo viso per stimolare il sistema linfatico. Infine effettuiamo un peeling, puliamo la pelle del tuo viso con coppette, eseguiamo una pulizia profonda e applichiamo un impacco. Una maschera peel off e una crema giorno completano il tuo trattamento beauty.

Trattamento viso 50 min. | 120 € a persona

Enjoy this beauty treatment with the natural cosmetic products of South Tyrol, from the company “Team Dr. Joseph” in Bruneck. We begin by preparing your sensitive skin with a warm and damp herbal compress. This is followed by a gentle, lymph-stimulating massage of your face before we apply a peeling, cleanse the face skin with cupping glasses and then deep cleanse before applying a face pack. A peel-off mask and a day cream round off your beauty treatment.

Face Treatment 50 min. | 120 € per person

CELLULAR RECREATION FACE TREATMENT

Bei dieser tiefenwirksamen Schönheitspflege schenkt Du Deiner Gesichtshaut ein 80-minütiges Verwöhnprogramm. Die natürlichen Wirkstoffe stimmen wir auf Deinen Hauttyp ab. Die Behandlung umfasst: Hautdiagnostik, lymphstimulierende Massagegriffe, Kräuterdampfkompresse, Peeling, Tiefenreinigung mit Schröpfungsglas, Augenbrauen fassonieren, Spezialserum, modulierende Gesichtsmassage, Intensivmaske und eine abschließende individuelle Tagespflege.

Gesichtsbehandlung 80 Min. | 168 € p.P.

Con questo efficace trattamento di bellezza regalerai alla pelle del tuo viso un programma che la coccolerà per 80 minuti. I principi attivi naturali sono adatti al tuo tipo di pelle. Il trattamento comprende: analisi della pelle, correzione sopracciglia, massaggio viso linfostimolante, compresse di vapore alle erbe, peeling, pulizia profonda con coppette, siero speciale, massaggio modulato, maschera intensiva e infine una crema giorno individuale.

Trattamento viso 80 min. | 168 € a persona

This intensive-effect beauty treatment is an 80-minute program of pampering for your facial skin. The natural active substances, which will be applied, are first decided according to your skin type. The treatment comprises: skin diagnosis, eyebrow shaping, a lymph stimulation, face massage, an herbal steam compress, a peeling, deep cleansing with cupping glasses, a special serum, a modulated face massage, an intensive face mask and individual day care cream.

Face Treatment 80 min. | 168 € per person

ADVANCED BIO LIFTING FACE TREATMENT

Fast zwei Stunden lang kannst Du Dich bei dieser Intensivbehandlung mit biodynamischer Liftingmassage entspannen. Das alles gehört dazu: Hautdiagnostik, lymphstimulierende Massagegriffe, Kräuterdampfkompresse, Peeling, Tiefenreinigung mit Schröpfungsglas, Augenbrauen fassonieren, Spezialserum, bioenergetische Blütenstempel-Lifting-Massage, Intensivmaske und eine abschließende individuelle Tagespflege.

Gesichtsbehandlung 110 Min. | 198 € p.P.

Puoi rilassarti per quasi due ore con questo trattamento intensivo con massaggio lifting biodinamico. Comprende: analisi della pelle, correzione sopracciglia, massaggio viso linfostimolante, compresse di vapore alle erbe, peeling, pulizia profonda con coppette, siero speciale, massaggio lifting bioenergetico con timbri ai fiori, maschera intensiva e infine una crema giorno individuale.

Trattamento viso 110 min. | 198 € a persona

Relax for almost two hours during this intensive treatment with a biodynamic lifting massage. Included in this treatment are: skin diagnosis, eyebrow shaping, a lymph stimulation massage, herbal steam compresses, a peeling, deep cleansing with cupping glasses, a special serum, a bioenergetic flower pistil lifting massage, an intensive face mask followed by your individual day care cream.

Face Treatment 110 min. | 198 € per person

POWER LIFT FOR MEN

Gleiches Recht für alle! 50, 80 oder 110 Minuten lang heißt es ruhig liegen und sich einfach mit der Südtiroler Naturkosmetikmarke „Team Dr. Joseph“ aus Bruneck verwöhnen lassen. Immer dabei: Hautdiagnostik, lymphstimulierende Gesichtsmassage, Kräuter-Dampfkompresen, Peeling, Tiefenreinigung, Spezial-Serum, Intensivmaske und eine abschließende individuelle Tagespflege.

Power für den Mann

50 Min. | 120 € p.P.

80 Min. | 168 € p.P.

110 Min. | 198 € p.P.

Diritti uguali per tutti! 50, 80 oppure 110 minuti durante i quali si sta distesi a rilassarsi e a lasciarsi coccolare con la linea cosmetica naturale altoatesina “Team Dr. Joseph” di Brunico. Comprende: analisi della pelle, massaggio viso linfostimolante, compresse di vapore alle erbe, peeling, pulizia profonda, siero speciale, maschera intensiva e infine una crema giorno individuale.

Power per l'uomo

50 min. | 120 € a persona

80 min. | 168 € a persona

110 min. | 198 € a persona

Equal rights for all! Lie quietly for 50, 80 or 110 minutes and just enjoy being pampered with the South Tyrol natural cosmetics brand “Team Dr. Joseph” from Brunico. Always included in the treatment are: skin diagnosis, a lymph stimulation face massage, herbal steam compress, a peeling, deep cleansing, a special serum, an intensive mask and the individual day care cream.

Power lift for Men

50 min. | 120 € per person

80 min. | 168 € per person

110 min. | 198 € per person



AUGEN
HÄNDE - FÜSSE

OCCHI
MANI - PIEDI

EYES
HANDS - FEET

MANIKÜRE

Du möchtest Deine Urlaubszeit nutzen, um Dich nicht nur innerlich zu stärken, sondern auch äußerlich zu pflegen? Dann vereinbare einen Termin für Deine Maniküre. Nach dem Handbad, Nägel feilen, Nagelhaut entfernen, einem sanften Handpeeling, einer intensiv pflegenden Packung und Handmassage fühlen sich Deine Hände wunderbar an.

.....
50 Min. | 83 € p.P.
.....

MANICURE

Desideri trascorrere il tuo tempo in vacanza non solo per ricaricarti lo spirito, ma anche per curare il tuo aspetto? Allora prendi un appuntamento per la tua manicure. Dopo un maniluvio, rimodellamento delle unghie, peeling il risultato è reso perfetto da un massaggio e un impacco dalle mani.

.....
50 min. | 83 € a persona
.....

MANICURE

Would you like to make the most of your holiday, not only for inner strength but also for your body care? Then simply make an appointment for a manicure. After a hand bath, the nail filing, the cornea removal, a gentle hand peeling, an intensively nourishing hand massage and a revitalizing hand pack your hands will feel wonderful.

.....
50 min. | 83 € per person
.....

PEDIKÜRE

Unsere Wellnesspediküre verhilft nicht nur Deinen Füßen zu einem gepflegten Auftritt, sondern wir verwöhnen sie nach Strich und Faden und bereiten Dir eine 50-minütige Entspannung. Nach dem Fußbad, Fußpeeling, Nägel kürzen, feilen und polieren, Nagelhaut & Hornhaut entfernen und einer kleinen entspannenden Fußmassage fühlen sich Deine Füße leicht und weich an.

.....
50 Min. | 83 € p.P.
.....

PEDICURE

Il nostro pedicure wellness non solo aiuta i tuoi piedi ad avere un aspetto pulito, ma ti permette anche di rilassarti per 50 minuti. Innanzitutto trattiamo i tuoi piedi con un peeling. Poi eliminiamo i duroni, facciamo un impacco, limiamo e tagliamo le unghie. Dopo un piccolo massaggio, i tuoi piedi gli sentirai di nuovo morbidi e leggeri.

.....
50 min. | 83 € a persona
.....

PEDICURE

Our wellness pedicure will of course help you in your cared-for appearance. But more than this, we will also spoil you thoroughly with 50 minutes of pure relaxation. First, we treat your feet with a peeling. Then we will remove all cornea skin layers, apply a revitalizing foot pack and of course clip and file the nails This is followed by a foot massage and a lotion will be applied.

.....
50 min. | 83 € per person
.....

AUGENSERVICE

Bei den kleinen Schönheitsrituale zwischendurch unterstützen wir Dich gern. Lege Deine Wimpern und Augenbrauen in unsere fachkundigen Hände und genieße einfach das Ergebnis Deines bestehenden Augenaufschlags.

.....
Wimpern färben 39 € p.P.

Brauen färben 39 € p.P.

Wimpern & Augenbrauen färben 45 € p.P.

Augenbrauen fassonieren 25 € p.P.
.....

OCCHI

Siamo felici di poterti aiutare nei piccoli rituali di bellezza. Affidà le tue ciglia e le tue sopracciglia nelle nostre mani esperte e goditi semplicemente il risultato accattivante..

.....
Colorazione ciglia 39 € a persona

Colorazione sopracciglia 39 € a persona

Colorazione ciglia e sopracciglia 45 € a persona

Correzione sopracciglia 25 € a persona
.....

EYES

We are delighted to provide extra beauty treatments. Your eye lashes and eye brows are in good hands. Just enjoy the results and the great way your eyes will now look.

.....
Eyelash dye 39 € per person

Eyebrow dye 39 € per person

Eyelashes & brows dye 45 € per person

Eyebrow shaping 25 € per person
.....

DEPILATION

Im SILENA SPA entfernen wir unerwünschte Körperbehaarung mittels Waxing. Das ist – vor allem beim ersten Mal – nicht ganz schmerzfrei. Aber dafür entfernen wir die Haare mitsamt der Haarwurzel. Die nachwachsenden Haare werden mit der Zeit feiner und die Enthaarungen weniger schmerzhaft. Besonders erfolgreich wird die Behandlung, wenn Du einen Tag vor Deinem Depilationstermin ein Peeling vornimmst.

Ganzes Bein 65 € p.P.

Beine bis Knie 45 € p.P.

Gesicht, Achseln je | 25 € p.P.

Brust, Rücken, Arme je | 45 € p.P.

Bikinizone 40 € p.P.

DEPILAZIONE

Nella SILENA SPA eliminiamo i peli superflui tramite epilazione con ceretta. Questa, soprattutto la prima volta, non è completamente indolore. Ma eliminiamo i peli dalla radice, i quali con il tempo ricresceranno sempre più sottili e l'epilazione sarà sempre meno dolorosa. Il trattamento è particolarmente efficace se esegui un peeling un giorno prima dell'appuntamento della depilazione.

Gamba intera 65 € a persona

Gamba fino al ginocchio 45 € a persona

Viso, ascelle ogni zona | 25 € a persona

Petto, schiena, braccia, ogni zona | 45 € a persona

Zona bikini 40 € p.P.

DEPILATION

In the SILENA SPA we remove undesired body hair with wax treatments. This may be a little painful, especially the first time, but unwanted hair is being removed from the roots so that with time, the hair grows finer and subsequent depilation is less painful. This treatment is especially effective if you have a peeling treatment done a day before the depilation.

Whole legs 65 € per person

Legs below knee 45 € per person

Face, armpits each | 25 € per person

Chest, back, arms each | 45 € per person

Bikini zone 40 € per person



SILENA
SILENCE
SUITE

Reserviere die SILENA SILENCE SUITE für ganz private Verwöhnstunden für Dich und Deine Liebe.

Hier hast Du eine finnische Sauna, ein Dampfbad, eine Whirlwanne und ein Himmelbett ganz für Dich bzw. Euch allein. Gerne verwöhnen wir Dich in Deinem privaten Wellnessrefugium mit einer Massage oder einem Bad. Lass uns einfach vorab wissen, was wir für Dich vorbereiten dürfen. Für die Erfrischung zwischendurch kannst Du Dir aus der Wine&Fingerfood-Karte Snacks und Getränke kommen lassen (Vorbestellung).

Silence 80 Min.

Zeit für Dich, für 1 Person | 145 €

Zeit für Euch, für 2 Personen | 175 €

Silence 110 Min.

Zeit für Dich

inkl. Massage

(25 min.) für 1 Person | 189 €

Zeit für Euch

inkl. Massage für 2 Personen

(je 25 Min.) für 2 Personen | 283 €

Gerne kann die Entspannung individuell

verlängert werden:

je weitere 30 Min. | 35 €

Prenota, per te e il tuo amore, la SILENA SILENCE SUITE per momenti privati, durante i quali farsi viziare.

Qui c'è una sauna finlandese, un bagno a vapore, una vasca idromassaggio e un letto a baldacchino solo per te o per voi. Volentieri possiamo viziarti nel tuo rifugio privato del benessere con un massaggio o un bagno. Semplicemente fatti sapere prima, cosa dobbiamo preparare per te. Per un rinfresco, nel frattempo, puoi farti portare snack e bibite da scegliere dal menu Wine&Fingerfood (prenotazione anticipata).

Silence 80 min.

Tempo per te, per 1 persona | 145 €

Tempo per voi, per 2 persone | 175 €

Silence 110 min.

Tempo per te

incluso massaggio

(25 min.) per 1 persona | 189 €

Tempo per voi

incluso bagno e massaggio per 2 persone

(ognuno di 25 min.) per 2 persone | 283 €

Naturalmente il rilassamento può essere

prolungato a piacere:

ogni 30 min. in più | 35 €

Reserve the SILENA SILENCE SUITE for entirely private hours of pampering treatments for you and your loved one.

Here you have the Finnish sauna, steambath, whirlpool and canopy bed for just two of you or all to yourself. Allow us to pamper you in your private wellness refugium with a massage. Just let us know beforehand, what do you want us to prepare for you. Refreshments are available, simply select some snacks and drinks from the wine & finger food menu and order these in advance.

Silence 80 min.

Time for you alone, for 1 person | 145 €

Time for two, for two people | 175 €

Silence 110 min.

Time for you alone

incl. massage

(25 min.) for 1 person | 189 €

Time for two

incl. massage for 2 people (each 25 min.)

for 2 people | 283 €

The relaxation can of course be extended as

desired:

each 30 min. more | 35 €

A serene landscape photograph featuring a misty forest. In the foreground, there is a pond with tall, green grasses growing from it. The background is filled with tall, thin trees, and a thick layer of white mist or fog hangs between the foreground and the forest, creating a sense of depth and tranquility. A single, prominent tree with a reddish-brown trunk stands on the right side of the image.

PURE
SILENA
SAUNA

HERBARIA

Auf der unteren Ebene des SILENA, nahe den Spa-Behandlungsräumen und den Pools, findest Du die Bio-Kräutersauna. Hier schwitzt Du bei angenehmen 45-60°C und 30-55% Luftfeuchtigkeit.

Al piano inferiore del SILENA, accanto all'area spa e alle piscine, trovi la sauna alle erbe biologiche. Qui sudi con una temperatura di 45-60°C e con una percentuale di umidità del 30-55%.

On the ground floor in the SILENA, near the spa treatment rooms and pools, you will find the organic herb sauna. This has a comfortable temperature of 45-60° with a 30-35% humidity.

WOODARIA

Genieße die hohe Luftfeuchtigkeit und den Duft des Hochmoors bei etwa 50°C. Für die tiefe Reinigung Deiner Haut kannst Du das THE PURE SILENA Körperpeeling anwenden.

Goditi l'elevata umidità e il profumo della palude a 50°C. Per una profonda pulizia della tua pelle puoi scegliere il peeling corpo THE PURE SILENA.

Enjoy the high humidity and the fragrance of the unpland moor at around 50°C. For deep cleansing, try THE PURE SILENA body peeling.

FINNARIA

Die finnische Sauna auf dem Dach ist unsere heißeste Sauna – und eine Panorama-Sauna mit Blick auf die Bergwelt. Hier pushst Du Dich bei nur 2-5 % Luftfeuchtigkeit trockener, knackiger Wärme von 80-100°C.

La sauna finlandese sul tetto è la nostra sauna più calda - e una sauna panoramica con vista sulle montagne. Qui suderai in un ambiente secco con un'umidità di solo 2-5% e temperature di 80-100°C.

The Finnish sauna on the rooftop is our hottest sauna. It is a panorama sauna with views over the mountain ranges. Push yourself at only 2-5% humidity, and a dry, crisp warmth of 80-100°C.



Terminvereinbarungen:

An unserer Spa-Rezeption, der Hotelrezeption oder telefonisch vom Hotelzimmer aus die Nr. 9. Wunschtermine bekommst Du leichter, wenn Du vorab von zu Hause aus reservierst.

Dein Termin:

Wir erwarten Dich gerne ein paar Minuten vor Terminbeginn an unsere Spa-Rezeption. Dein Spa Team begrüßt Dich dort persönlich.

Wichtiger Hinweis:

Um Dich optimal beraten und behandeln zu können, sollten wir wissen, ob Du unter schweren Erkrankungen leidest, Diabetiker oder Allergiker bist, unter blutverdünnenden Medikamenten oder Cortisontherapie stehst, eine Thrombose, einen Bandscheibenvorfall hattest oder schwanger bist. Teile uns dies bitte bei der Terminreservierung mit, da wir Dir Deine Anwendung so angenehm wie möglich gestalten möchten.

Storno von Behandlungen:

Bis spätestens 24 Stunden vorher kostenfrei. Danach 100 % des gebuchten Preises.

Richtig gekleidet:

Bademantel. Bei Bedarf stellen wir einen Einwegslip zur Verfügung.

Prendere appuntamento:

Presso la reception dell'area spa, la reception dell'hotel oppure puoi chiamare al numero 9 dalla camera dell'hotel. Sarà più facile prendere appuntamento scegliendo una data e ora preferita se prenoti in anticipo da casa.

Il tuo appuntamento:

Ti aspettiamo, un paio di minuti prima dell'appuntamento, presso la reception dell'area spa dove il tuo Spa Team ti saluterà personalmente.

Informazioni importanti:

Per poterti consigliare e trattare in maniera ottimale, dobbiamo sapere se soffri di gravi patologie, se sei diabetico o allergico, se sei sotto terapia anticoagulante o cortisonica, se hai avuto una trombosi o un'ernia al disco oppure se sei gravida. Fallo presente al momento della prenotazione in modo che possiamo stabilire il trattamento adatto a te.

Annullamento del trattamento:

Annullamento fino a 24 ore prima del trattamento: gratis. Annullamento meno di 24 ore prima del trattamento: 100% del prezzo prenotato.

Abbigliamento corretto:

Accappatoio. Se necessario ti mettiamo noi a disposizione uno slip monouso.

Making an appointment:

Just call our Spa Reception, the Hotel Reception or Tel. No. 9 from your hotel room. Your preferred dates are easier to reserve if you call in advance from home.

Your appointment:

We look forward to greeting you a few minutes before your appointment at the Spa Reception. Your Spa Team will meet you here.

Important notice:

In order to be able to provide optimum advice and the best treatments for you we need to know if you perhaps suffer from any serious ailments, if you are diabetic or suffer any allergies, or if you are currently taking any blood-thinning medication or cortisone. If you have suffered a thrombosis, a slipped disc or if you are pregnant please inform us beforehand. Please provide this information when making your reservation, as we wish to make your treatment as suitable and as pleasant as possible.

Cancellations:

24 hours prior to planned treatment cancellation is free of charge. Later cancellation will be charged a 100% of the booked treatment.

What to wear:

Bathrobe. If necessary, we can provide disposable underwear.

SILENA, your soulful hotel

Via Birchwaldweg 10
39037 Mühlbach / Vals
Rio di Pusteria / Valles
Südtirol / Alto Adige / Italy

T 0039 0472 54 71 94

info@silena.com

www.silena.com