



COMO
SHAMBHALA

WELLNESS BEGINS
WITHIN

DER WEG ZU EINEM
LANGFRISTIGEN WOHLBEFINDEN

Zutritt

Gäste des Alpina Dolomites ab 18 Jahren können die COMO Shambhala Wellnesseinrichtungen kostenlos nutzen. Bitte erkundigen Sie sich an der Wellness-Rezeption für Arrangements für Gäste unter 16 Jahren.

Einrichtungen

Unser COMO Shambhala Retreat umfasst:

- Neun Behandlungsräume
- Eine Heuwanne
- Aveda Friseursalon
- Beheizter Innen - und Außenpool mit Familiensauna und Duschen
- Fitnesscenter mit modernsten Technogym Geräten
- Yogastudio
- Space Curl 3D (entworfen von der NASA)
- Wellnessbereich: Soledampfbad, Aromadampfbad, finnische Sauna, Kräutersauna, Eisbrunnen, belebende Duschen, Kneipp-Fußbecken
- Relaxbereich mit Panoramablick

Reservierungen

Reservierungen können an der COMO Shambhala Wellness-Rezeption oder unter der Durchwahl 700 auf Ihrem Zimmertelefon vorgenommen werden. Wenn Sie von außerhalb die Rezeption des COMO Shambhala im Alpina Dolomites anrufen möchten, wählen Sie bitte +39 0471 796004 oder senden Sie uns eine E-Mail an comoshambhala.cad@comohotels.com. Wir empfehlen Ihnen, Ihre Termine im Voraus zu vereinbaren, um Ihre Wunschzeit zu erhalten. Im COMO Shambhala Wellness Retreat tun wir stets unser Bestes, um Anfragen nach einzelnen Masseur/innen je nach deren Verfügbarkeit zu erfüllen.

Öffnungszeiten

COMO Shambhala Retreat: 9.00am – 12.00pm Uhr und 2.00pm to 8.00pm Uhr

Wellnessbereich: 2.00pm – 8.00pm Uhr. Der Wellnessbereich steht den Gästen jederzeit zur Verfügung. Sollten Sie ihn außerhalb der COMO Shambhala Öffnungszeiten nutzen wollen, wenden Sie sich bitte an die Hotel-Rezeption.

Fitnessbereich: 7.00am – 8.00pm Uhr. Der Fitnessbereich steht den Gästen jederzeit zur Verfügung. Sollten Sie ihn außerhalb der COMO Shambhala Öffnungszeiten nutzen wollen, wenden Sie sich bitte an die Hotel-Rezeption.

Beheizter Innen- und Außenpool: 7.00am – 8.00pm Uhr.

Für Termine außerhalb der angegebenen COMO Shambhala Öffnungszeiten wird ein Zuschlag von € 100 angerechnet. Für Behandlungen außerhalb der Öffnungszeiten wenden Sie sich bitte mindestens 48 Stunden im Voraus an die COMO Shambhala Rezeption.

Behandlungsbeginn

Wir empfehlen Ihnen, mindestens 30 Minuten vor Ihrem Termin zu erscheinen, damit Sie sich entspannen und unsere Einrichtungen genießen können. Wenn Sie zu spät kommen, verkürzt sich die Behandlungszeit. Bei Ihrem ersten Besuch im COMO Shambhala werden Sie gebeten, einen kurzen, vertraulichen Fragebogen auszufüllen. Damit wird geprüft, ob es Kontraindikationen für eine Behandlung gibt.

Stornierungsbedingungen

Wenn Sie einen Termin absagen möchten, teilen Sie uns dies bitte mindestens sechs Stunden vorher mit, da wir sonst die volle Stornierungsgebühr berechnen müssen. Bei Nichterscheinen wird ebenfalls der volle Behandlungspreis berechnet.

Wertsachen

Wir empfehlen Ihnen, keine Wertsachen mitzubringen. COMO Shambhala im Alpina Dolomites übernimmt keine Verantwortung für den Verlust von Geld oder Wertgegenständen jeglicher Art.

Gebühren

Alle Dienstleistungen verstehen sich inklusive 22 % Mehrwertsteuer.

Geschenkgutscheine

Schenken Sie ein verwöhnendes Wellnesserlebnis im COMO Shambhala. Wählen Sie aus dem umfangreichen Angebot an Wellnessbehandlungen oder verschenken Sie einen Geschenkgutschein.

MASSAGEN

COMO Shambhala bietet sorgfältig ausgewählte Therapien. Unsere Experten sind in einer Vielzahl von asiatischen Techniken ausgebildet, die von entspannend bis vitalisierend wirken.

COMO Shambhala Massage

Die pflegende COMO Shambhala Massage ist unsere Spezialmassage, bei der unsere eigene Massageöl-Mischung verwendet wird, um den Geist vollkommen zu entspannen und den Körper sanft zu pflegen. Diese Massage ist ideal für alle, die ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern möchten, denn sie hilft, Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

60 Minuten €140

75 Minuten €160

Deep Tissue Massage

Die regenerierende COMO Shambhala Deep Tissue Massage entspannt den Körper und löst tiefsitzende Verspannungen. Die Techniken, die bei dieser Behandlung angewendet werden, tragen dazu bei, den Blut- und Lymphfluss anzuregen, so dass die Muskeln wieder mit voller Kraft arbeiten können.

60 Minuten €150

75 Minuten €170

Indische Kopfmassage

Unsere indische Kopfmassage beginnt im Sitzen und hilft, stressbedingte Verspannungen im Kopf, Nacken- und Schulterbereich zu lösen. Eine sanfte Gesichtsmassage der neun Marma-Gesichtspunkte ist ebenfalls enthalten.

30 Minuten €70

60 Minuten €140

Fußmassage

Bei dieser Behandlung verwenden die COMO Shambhala Therapeuten eine Fußmassage, um eine tiefe Entspannung herbeizuführen. Die Akupressur regt die natürlichen Entspannungsprozesse des Körpers an. Diese Behandlung ist ideal nach einem Reise- oder Wandertag.

30 Minuten €70

60 Minuten €140

Pränatal Massage

Unsere Pränatal-Massage ist eine speziell entwickelte Behandlung für alle Phasen der Schwangerschaft nach dem ersten Trimester. Sie umfasst ein Fußbad, eine Ganzkörpermassage und eine entspannende Gesichtsmassage. Während der gesamten Behandlung werden Schwangerschaftsstützkissen verwendet, um absoluten Komfort zu gewährleisten.

75 Minuten €160

90 Minuten €200

Hot River Stone Massage

Die Hot River Stone-Massage von COMO Shambhala ist eine sehr wirkungsvolle Behandlung, die eine tiefe Entspannung herbeiführt. Durch das Gleiten der glatten und warmen Steine entlang der Muskeln werden Verspannungen und verankerte Kontrakturen gelöst. Die Behandlung beinhaltet auch dynamische Dehnungen.

90 Minuten €200

Drainierende Massage

Die drainierende Massage ist eine sanfte Massageform, die den Lymphfluss anregt und so den Abtransport von Gift- und Schlackenstoffen aus dem Gewebe fördert und den natürlichen Entgiftungsprozess des Körpers unterstützt.

60 Minuten €140

Thai Massage

Die Thai-Massage hilft, Energieblockaden zu lösen und die Vitalität zu steigern. Bei dieser Behandlung, die auch als passives Yoga bezeichnet wird, bringen unsere fachkundigen COMO Shambhala Mitarbeiter Ihren Körper in yogaähnliche Dehnungspositionen, üben Druck aus entlang der Meridiane und mobilisieren die Gelenke. Bei dieser Behandlung wird kein Öl verwendet. Bequeme Kleidung wird empfohlen.

75 Minuten €160

90 Minuten €200

Workshop Paarmassage

Ein privater Massageunterricht für Paare, bei dem Sie die Grundlagen erlernen, die Sie brauchen, um diese jahrhundertealte Therapietradition auch zu Hause zu nutzen. Unser Masseur bringt Ihnen sowohl Techniken auf dem Stuhl als auch auf dem Massagebett bei und erklärt Ihnen die Anatomie des Rückens und die wichtigsten Zielbereiche. Die einzelnen Massage-Sequenzen werden Ihnen im Detail gezeigt, bevor Sie die Gelegenheit bekommen, sie aneinander zu üben. Sie erhalten eine Karte mit der Anatomie der Rückenmuskulatur, auf der Sie sich Notizen machen und nach der Behandlung nachschlagen können.

75 Minuten €160

KÖRPERBEHANDLUNGEN

Die COMO Shambhala Körpertherapie umfasst eine Reihe von Behandlungen, die zur Straffung, Entgiftung und Revitalisierung beitragen und gleichzeitig ein entspannendes Erlebnis bieten.

COMO SHAMBHALA SIGNATURE RITUAL

Regenerierendes Bergheubad

Dies ist ein sehr alter Südtiroler Brauch, der auf die Gewohnheit der Bauern zurückgeht, sich nach einem langen, anstrengenden Tag auf dem frisch gemähten Gras der Wiesen auszuruhen. Das Bergheu ist bekannt für seine wohltuenden Eigenschaften, die den Kreislauf anregen und den Körper entspannen und erwärmen. Nach einer COMO Shambhala-Ganzkörpermassage versinken Sie in einer mit Bergheu gefüllten Wanne. Dies fördert eine angenehme Erwärmung der Gelenke. Das Heubad wird

von einer 30-minütigen Gesichtsbehandlung mit lokalen Produkten begleitet. Die im Heu enthaltenen Kräuter verströmen einen angenehmen, balsamischen Duft mit einer beruhigenden und wohltuenden Wirkung.

100 Minuten €210

Alpina Dolomites Skin Detoxifying Treatment

Diese Behandlung beginnt mit einem entschlackenden Heupeeling, gefolgt von einer Fangopackung, die die Haut geschmeidig und frisch aussehen lässt. Diese Wirkung wird noch verstärkt, während Sie in ein beheiztes Wasserbett einsinken. Sanfte Massagedüsen lockern Ihre Verspannungen und fördern die Aufnahme der Wirkstoffe in die Haut. Nach einer anschließenden Dusche wird unser exklusives COMO Shambhala New Skin Oil aufgetragen.

60 Minuten €140

120 Minuten €200 (mit 60 Minuten Drainierender Massage)

COMO Shambhala Alpina Peeling

Ein revitalisierendes Körperpeeling mit Honig und Latschenkiefernadeln, das Ihre Haut geschmeidig macht und ihr ein frisches, strahlendes Aussehen verleiht.

30 Minuten €70

60 Minuten (mit 30 Minuten Rücken-, Nacken- und Schultermassage) €140

90 Minuten (mit 60 Minuten COMO Shambhala Massage) €180

Alle unsere Packungen werden auf einem beheizten Hydrotherapie-Wasserbett angewendet.

Ziegenmilch-Packung

Ziegenmilch ist sehr feuchtigkeitsspendend und pflegend – ein idealer Inhaltsstoff für trockene und empfindliche Haut.

30 Minuten €70

60 Minuten (mit 30 Minuten Rücken-, Nacken- und Schulter Massage) €140

90 Minuten (mit 60 Minuten COMO Shambhala Massage) €180

Enzian-Packung

Die Enzianblüte hat belebende und Anti-Aging-Eigenschaften. Diese Behandlung beginnt mit einem Trockenbürsten vor der Packung, um den Lymphfluss anzuregen.

30 Minuten €70

60 Minuten (mit 30 Minuten Rücken-, Nacken- und Schulter Massage) €140

90 Minuten (mit 60 Minuten COMO Shambhala Massage) €180

Honig-Packung

Einheimischer Honig macht die Haut weich, erfrischt sie und spendet ihr viel Feuchtigkeit. Honig hat auch entzündungshemmende und nährnde Eigenschaften.

30 Minuten €70

60 Minuten (mit 30 Minuten Rücken-, Nacken- und Schulter Massage) €140

90 Minuten (mit 60 Minuten COMO Shambhala Massage) €180

GESICHTSPFLEGE

COMO Shambhala bietet Gesichtspflege für jeden Hauttyp, einschließlich nicht-chirurgischer Anti-Aging-Gesichtsbehandlungen. Durch gezielte Behandlungen, die auf Ihre spezifischen Hautbedürfnisse zugeschnitten sind, können wir Ihrer Haut helfen, sich straffer und glatter anzufühlen und ihr ein jugendliches Strahlen zurückgeben.

GUINOT-GESICHTSBEHANDLUNGEN

Geschaffen von dem Pharmakologen Jean-Daniel Mondin, ist Guinot ein Unternehmen, das seit mehr als 50 Jahren modernste Hautpflegeprodukte entwickelt.

Unsere Guinot-Spezialisten empfehlen Ihnen gerne spezifische, für Sie maßgeschneiderte Gesichtsbbehandlungen.

**Guinot Hydradermie Cellular Energy
(Fortschrittliche Behandlung zur
Hautverjüngung)**

Diese revolutionäre Behandlung stellt eine wirksame Alternative zur ästhetischen Chirurgie dar. Die patentierte Technologie, die sich der dynamischen Ionisierung und Wärmeenergie bedient, stimuliert die zelluläre Energie der Haut. Dank einer reichen Auswahl an speziellen Gesichtsgels, die an den jeweiligen Hauttyp angepasst werden, fördert diese exclusive Behandlung die Nährstoffversorgung der Haut. Klinisch nachgewiesene Resultate nach nur einer Behandlung.

75 Minuten €190

**Guinot Hydradermie Age Logic
(Die optimale Anti-Aging Behandlung)**

Diese Gesichtsbehandlung bekämpft Zeichen der Hautalterung mit Fokus auf Augen, Gesicht und Hals. Klinische Tests haben ergeben, dass diese Behandlung die Falttiefe um bis zu 49,5 % reduziert.

90 Minuten €230

**Guinot Age Summum
(Die Exzellenz der Anti-Aging
Behandlungen)**

Age Summum ist eine der führenden Anti-Aging Gesichtsbehandlungen. Sie bekämpft Zeichen der Hautalterung mit der Verwendung von reinem Vitamin C, Hyaluronsäure und Pro-Collagen. Die exclusive Anti-Age Summum Gesichtsmassage stimuliert die Penetration der Wirkstoffe in die Haut. Diese Behandlung glättet Falten und gibt Ihrer Haut ihre natürliche Ausstrahlung zurück.

60 Minuten €160

**Guinot Lift Summum
(Straffende Lifting-Behandlung)**

Diese exklusive straffende Behandlung hilft, mit Sofort-Effekt, die Anzeichen von Müdigkeit und Hautalterung zu verringern. Dabei fokussiert sie sich auf Gesicht und Dekolleté. Die exklusive stimulierende Massage strafft und festigt sichtbar, während der Wirkstoff Kollagen zur Verbesserung der Elastizität beiträgt. Die Behandlung reduziert auch das Auftreten von kleinen Fältchen, während die exklusiven Gesichts- und Dekolleté-Masken für ein jugendliches Aussehen sorgen.

60 Minuten €160

**Guinot Detoxygene
(Klärende Gesichtsbehandlung)**

Eine exklusive Behandlung, bei der mithilfe der Kraft der Natur ihre Haut entgiftet und mit Sauerstoff versorgt wird. Ideal für Haut, die regelmäßig Luftverschmutzung ausgesetzt ist. Pro-Oxygen stimuliert die Zellatmung, während die natürliche grüne Tonerdemaske Schadstoffe auf der Hautoberfläche absorbiert. Diese Behandlung ist speziell für fahle, graue Haut konzipiert und enthält die Massage "Serenity", die zur Förderung der Lymphdrainage beiträgt.

Die Haut wird mit Sauerstoff versorgt und bleibt frisch und klar.

60 Minuten €150

SCHÖNHEITSPFLEGE

Unsere Beautybehandlungen geben Ihnen ein frisches Aussehen und ein neues Selbstbewusstsein.

WAXING

Wir bieten Ihnen eine Reihe von Behandlungen zur Haarentfernung, die von unseren fachkundigen Kosmetikerinnen durchgeführt werden, für ein weiches und glattes Hautgefühl.

Für Preise wenden Sie sich bitte an unsere Wellness-Rezeption.

NAGELPFLEGE

Nährende Behandlungen für Hände und Füße mit wohltuenden Massagen und sanften Peelings zur Pflege von Nagelhaut und Nägeln.

Klassische Maniküre

Maniküre mit der Nagellackfarbe Ihrer Wahl.

45 Minuten €80

+ nährende Ziegenmilch-Packung €90

Klassische Pediküre

Pediküre mit der Nagellackfarbe Ihrer Wahl.

60 Minuten €95

+ nährende Ziegenmilch-Packung €110

DIE BEAUTY KLASSIKER

**Wir bieten eine Reihe von
Wimpern- und Augenbrauen-
Farbbehandlungen, die von unseren
fachkundigen Kosmetikerinnen
durchgeführt werden.**

Für Preise wenden Sie sich bitte an
unsere Wellness-Rezeption.

AVEDA HAARPFLEGE

Aveda hat sich zum Ziel gesetzt, sorgsam und respektvoll mit der Umwelt umzugehen. Diese Philosophie kommt sowohl in den Produkten als auch im Bemühen um das Wohlergehen der Mitmenschen zum Ausdruck. Aveda will im verantwortungsbewussten Umgang mit der Natur und ihren Ressourcen eine Führungsrolle übernehmen, nicht nur in der Welt der Kosmetik sondern auch zugunsten der Welt, in der wir leben.

Damen

Schneiden €50

Waschen inkl. Styling ab €30

Tönung €55

Färben ab €70

Strähnen ab €80

Herren

Schneiden €40

Kinder

Schneiden ab €20

Feuchtigkeitsspendende Pflegebehandlung

Trockenes, sprödes Haar wird intensiv mit Feuchtigkeit versorgt und wunderbar geschmeidig gemacht.

20 Minuten €60

Reparierende Pflegebehandlung

Repariert beanspruchtes Haar und sorgt für kräftiges, geschmeidiges und gesund aussehendes Haar.

20 Minuten €60

Botanical Hair and Scalp Renewal

Intensivbehandlung, die die Kopfhaut entspannt. Das Haar wird gestärkt, erhält zusätzlich Feuchtigkeit und regeneriert.

30 Minuten €70

KÖRPER UND GEIST IM EINKLANG

COMO Shambhala bietet eine Vielzahl von Kursen und Aktivitäten, darunter Yoga und körperliche Aktivität. Gäste des Hauses sind herzlich eingeladen, an diesen Kursen teilzunehmen. Unsere zertifizierten Lehrer stehen Ihnen auf Anfrage auch für ein persönliches Training und private Sitzungen zur Verfügung. Für Reservierungen wenden Sie sich bitte an unser COMO Shambhala Wellness-Rezeptionsteam.

Yoga

Yoga wird seit über 5.000 Jahren praktiziert. Es ist ein ganzheitliches Training für Körper und Geist, bei dem Kräftigungsübungen mit Atem- und Meditationstechniken kombiniert werden. Die Vorteile sind vielfältig und reichen von erhöhter Flexibilität und Muskeltonus bis hin zur Senkung des Stresspegels und des Blutdrucks. Private Yogastunden werden auf

Anfrage für Anfänger und Fortgeschrittene angeboten und helfen dabei, Übungen zu erlernen, die in den täglichen Lebensstil integriert werden können, oder Ihre bestehenden Yoga-Kenntnisse zu erweitern. Unser Yoga-Experte wird für Sie ein individuelles Programm für Ihre speziellen Bedürfnisse erstellen.

60 Minuten €90

60 Minuten (Paar) €160

Familienyoga

Dieser Kurs für Familien umfasst eine Yoga-Lektion für zwei Erwachsene und zwei Kinder ab fünf Jahren. Yoga kann helfen, auf unterhaltsame Weise die Konzentration zu verbessern und die Fantasie anzuregen. Die Kinder lernen anhand von animierten Yogastellungen etwas über Tiere, die Natur und die grundlegende Anatomie. Für Teenager ist Yoga eine gute Möglichkeit, den Alltagsstress von Schule, Prüfungen und dem bevorstehenden Erwachsensein abzubauen.

60 Minuten (zwei Erwachsene + zwei Kinder im Alter ab fünf Jahren) €220

Core Connection

Diese Trainingseinheit konzentriert sich auf die Kräftigung, Straffung und Dehnung der Rumpfmuskulatur und hilft Ihnen, die wichtigsten aktiven Muskeln der Körpermitte zu verstehen.

45 Minuten €70

Fitness und Personal Trainer

Personal Training und private Fitness-Sessions sind auf Anfrage für jeden, vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen, möglich. Unser Fitnesstrainer stimmt die Trainingseinheiten auf Ihre persönliche Konstitution ab und erstellt ein Programm, das am besten für Ihre Ziele geeignet ist.

60 Minuten €90

60 Minuten (Paar) €160

Zusätzlich (ab der dritten Person) pro Person €30

Meditation

Entdecken Sie die heilende und entspannende Kraft einer alten therapeutischen Tradition in einer Einzelsitzung.

30 Minuten €50

30 Minuten (Paar) €90

Zusätzlich (ab der dritten Person) €30 pro Person

BEHANDLUNGEN FÜR HERREN

Die Förderung des positiven Wohlbefindens ist ein wesentlicher Bestandteil der Philosophie von COMO Shambhala. Mit diesem Ziel vor Augen haben wir unser Behandlungsmenü zusammengestellt, um die Bedürfnisse der Herren zu unterstützen. Die Behandlungen wurden ausgewählt, um Verspannungen zu lösen, die Vitalität zu steigern und eine tiefe Entspannung herbeizuführen und so ein Gefühl des Wohlbefindens zu fördern.

COMO Shambhala Massage

Die pflegende COMO Shambhala Massage ist unsere Spezialmassage, bei der unsere eigene Massageöl-Mischung verwendet wird, um den Geist vollkommen zu entspannen und den Körper sanft zu pflegen. Diese Massage ist ideal für alle, die ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern möchten, denn sie hilft, Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

60 Minuten €140

75 Minuten €160

Deep Tissue Massage

Die regenerierende COMO Shambhala Deep Tissue Massage entspannt den Körper und löst tiefsitzende Verspannungen. Die Techniken, die bei dieser Behandlung angewendet werden, tragen dazu bei, den Blut- und Lymphfluss anzuregen, so dass die Muskeln wieder optimal arbeiten können.

60 Minuten €150

75 Minuten €170

Indische Kopfmassage

Unsere indische Kopfmassage beginnt im Sitzen und hilft, stressbedingte Verspannungen im Kopf, Nacken- und Schulterbereich zu lösen. Eine sanfte Gesichtsmassage der neun Marma-Gesichtspunkte ist ebenfalls enthalten.

60 Minuten €140

The Complete Man

Das ideale Behandlungserlebnis für Männer, um Verspannungen zu lösen und die Sinne zu beleben. Die Behandlung von 90 Minuten beginnt mit einer Rücken-, Nacken- und Schultermassage, um Verspannungen zu lindern. Danach folgt eine feuchtigkeitsspendende Gesichtsbehandlung von 30 Minuten zur Tiefenreinigung der Haut. Die Behandlung schließt mit einer kurzen Nagelpflege ab. Die Behandlung von 120 Minuten beinhaltet zusätzlich eine Deep-Tissue Ganzkörpermassage.

90 Minuten €180

120 Minuten €280

Recovery Behandlung für den Körper

Lindern Sie müde Muskeln nach einem Ski-, Wander- oder Mountainbiketag mit unserer Arnika-Packung. Arnika lindert Muskelschmerzen und Verspannungen. Zum Abschluss können Sie wählen zwischen einer 30-minütigen Rücken-, Nacken- und Schultermassage oder einer 60-minütigen Deep-Tissue-Ganzkörpermassage.

60 Minuten €140

90 Minuten €190

GUINOT-GESICHTSBEHANDLUNG FÜR HERREN

Diese Gesichtsbehandlung Guinot Hydradermie wurde für unsere männlichen Gäste entwickelt. Sie ist exklusiv im **COMO Shambhala at Alpina Dolomites** erhältlich.

Trés Homme Hydradermie Cellular Energy Treatment

Dies ist eine ausgezeichnete Einführung für Herren zur Gesichtsbehandlung. Sie wird charakterisiert durch die für Guinot typisch feuchtigkeitsspendende Methode. Die Produkte werden je nach spezifischen Bedürfnissen der Haut ausgewählt. Unterstützt durch sanfte ionisierte Ströme, dringen sie bis in tiefere Hautschichten ein und helfen ihre innere Ausstrahlung wiederherzustellen. Außerdem wirken sie feuchtigkeitsspendend und stellen die natürliche Elastizität wieder her.

60 Minuten €170

SPEZIELL FÜR KINDER

Positives Wohlbefinden ist in jedem Alter wichtig. Im COMO Shambhala ist es unser Ziel, Kinder und Jugendliche dabei zu unterstützen, gut zu leben, positiv zu denken und ein aktives, bereicherndes Leben zu führen. Alle unsere Behandlungen und Aktivitäten, von der Massage bis zum Yoga, wurden speziell für den jungen Körper und Geist konzipiert. Unser Ziel ist es, den Stresshormonspiegel zu senken, einen erholsamen Schlaf zu fördern, die richtige Körperhaltung zu unterstützen und eine Umgebung zu schaffen, in der junge Menschen abseits der Technik Erfüllung finden können – und so ihre innere Freude entdecken.

COMO Shambhala Massage für Kinder

Diese pflegende Massage mit unserer speziellen Massageöl-Mischung beruhigt den Geist und revitalisiert den Körper. – perfekt für Kinder, die neuen Schwung brauchen.

30 Minuten Fuß- oder Rückenmassage €70

45 Minuten Ganzkörpermassage €120

60 Minuten Ganzkörpermassage €140

Gesichtsreinigung

Speziell für empfindliche Haut entwickelt, bietet diese Behandlung eine sanfte Reinigung für junge Haut.

30 Minuten €70

Maniküre für Kinder

Diese Maniküre ist eine wohltuende Behandlung für aktive Händchen. Sie beginnt mit einem warmen aromatischen Handbad, gefolgt von einem sanften Peeling. Nach einer beruhigenden Massage fühlen sich die Hände weich und geschmeidig an. Für den letzten Schliff können die Kinder ihre Lieblingsfarbe für ihre manikürten Fingernägel auswählen.

30 Minuten €60

Pediküre für Kinder

Diese entspannende Pediküre umfasst ein warmes Fußbad, ein sanftes Peeling und eine Massage mit COMO Shambhala New Skin Oil – eine wahre Wohltat für aktive Füßchen. Zum Schluss werden die Zehennägel gefeilt und in der Lieblingsfarbe Ihres Kindes lackiert.

30 Minuten €60

Wellnesspfad für junge Gäste

Bei diesem pflegenden Wellnesspfad, der Körper und Geist entspannt, können auch die jungen Gäste COMO Shambhala Entspannung erleben. Sie können wählen zwischen einer 30-minütigen Rückenmassage, einer Fußmassage oder einer Gesichtsbildung, bevor sie eine Mini-Maniküre und -Pediküre erhalten. Sie können sich auch die Nägel in ihrer Lieblingsfarbe lackieren lassen.

60 Minuten €140

75 Minuten (einschließlich Auftragen von Nagellack) €160

Bitte beachten Sie, dass Behandlungen von 30 Minuten für Kinder unter 10 Jahren bestimmt sind; Behandlungen von 45 Minuten oder mehr sind für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren.

Allgemeine Bedingungen

- Um sicherzustellen, dass bei Kindern keine unerwünschten Reaktionen auf die bei der Behandlung verwendeten Produkte auftreten, müssen drei bis vier Stunden vor der Behandlung Pflastertests der Produkte durchgeführt werden.
- Die kleinen Gäste müssen zwischen 5 und 16 Jahren alt sein.
- Die Behandlungen werden in einem reservierten Bereich des COMO Shambhala Retreats durchgeführt.
- Der minderjährige Gast muss während jeder Behandlung Unterwäsche oder Einwegunterwäsche tragen.
- Ein Formular für minderjährige Gäste muss vor der Behandlung von einem Elternteil oder Erziehungsberechtigten unterzeichnet werden.
- Ein Elternteil oder Erziehungsberechtigter muss jederzeit im Behandlungsraum anwesend sein. Wenn der Erziehungsberechtigte den Raum verlässt, wird die Behandlung unterbrochen. Die Kosten für die Behandlung werden dennoch in voller Höhe in Rechnung gestellt.

WELLNESS-SPEZIALIST

MATTEO PASQUALI

Body Work Masseur

Matteo Pasquali befasst sich seit mehreren Jahren damit, wie der menschliche Körper seine optimale Funktionalität erreichen kann. Er begann seine berufliche Laufbahn vor 10 Jahren als Koch und Ernährungsberater und begann dann ein Studium der Anatomie, Physiologie und Massage im Vereinigten Königreich. Daraufhin vertiefte er seine Studien in Italien und schloss sie mit einem Diplom in Sporttraumatologie ab. Dank einer jahrelangen Praxis hat Matteo seinen eigenen Stil im Bereich der Massagen entwickelt - eine Reihe von Spezialbehandlungen zur Anregung der Körperfunktionen und zur Wiederherstellung der Homöostase, des Gleichgewichts der physiologischen Körperfunktionen.

BEHANDLUNGEN

Integrative Erholungsmassage

Diese Massage ist das perfekte Mittel zur Erholung nach einer sportlichen Betätigung, einer Muskelverletzung oder Überlastung. Sie hilft dabei, die Beweglichkeit der Gelenke wiederherzustellen und verbessert das holistische Wohlbefinden des Körpers. Auf ein 15-minütiges Beratungsgespräch folgt die Massage der gewünschten Dauer.

60 Minuten (inkl. 15 Minuten
Gespräch) €170

75 Minuten (inkl. 15 Minuten
Gespräch) €180

90 Minuten (inkl. 15 Minuten
Gespräch) €210

Folgebehandlung:

60 Minuten €160

Bein-Massage

Nach einem Aufenthalt in der Natur, dem Skifahren, Radfahren oder Wandern, belebt diese Massage die Beine und Füße. Durch die Konzentration auf die Bein- und Fußmuskulatur hinterlässt diese Behandlung ein Gefühl von Leichtigkeit und Vitalität. Sie hilft, Schmerzen in den unteren Gliedmaßen, Schwellungen und Müdigkeit zu lindern.
45 Minuten €130

Traditionelle Thai-Bauch-Chi-Massage

Unsere Thai-Chi Bauch-Massage arbeitet auf den Organen, die im Bereich des Nabels und im umliegenden Bauch liegen. Oft können sich hier Stress und Spannungen ansammeln. Sie trägt zu einer Reihe von positiven Effekten bei, darunter die Verbesserung der Verdauung, die Linderung von Blähungen und Konstipation. Um die Wirkung zu optimieren, wird eine Serie von drei Behandlungen empfohlen.
60 Minuten €160

Fußreflexzonenmassage

Die Fußreflexzonenmassage basiert auf dem Prinzip, dass die Organe des Körpers auf Druck reagieren, der auf Reflexpunkte der Fußsohle ausgeübt wird. Diese Behandlung hat das Ziel, den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen und zu entspannen, was der erste Schritt zur Selbstheilung ist. Mit dieser Behandlung konnte Matteo verschiedene Beschwerden seiner Kunden lindern, zum Beispiel Verdauungs- und Kreislaufprobleme, Migräne und Stress.
60 Minuten €160

Assistiertes Stretching

Assistiertes Stretching ist eine Form des passiven Dehnens, bei der eine äußere Kraft zur Streckung der Muskeln eingesetzt wird. Die Vorteile sind zahlreich, doch es hilft vor allem, die Flexibilität und den Bewegungsumfang zu erhöhen und Steifheit und Verspannungen im Körper zu reduzieren.
60 Minuten €160

SABINE PLATTER

Sabine Platter widmet sich seit vielen Jahren der optimalen Gesunderhaltung und dem Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Nach ihrer Ausbildung zur Gesundheits- und Fitnesstrainerin in Österreich hat sie einen Aufenthalt in Indien zur Yogalehrer-Ausbildung absolviert und ihr Wissen durch ein Ayurveda-Studium in Mailand weiter vertieft.

Sabine hat es sich zum Ziel gesetzt, Menschen dabei zu helfen, durch ayurvedische Behandlungen, Yogapraxis, Meditation und Entspannung wieder zu sich selbst zu finden.

Unter Berücksichtigung der individuellen emotionalen und physischen Aspekte, soll dem Körper dabei ein ganzheitliches Wohlbefinden zurückgegeben werden.

BEHANDLUNGEN

Abhyanga Ganzkörper Massage

Abhyanga ist eine rhythmische ayurvedische Massage, bei der warmes Öl verwendet wird um den Körper mit Energie zu versorgen und die Durchblutung zu verbessern. Indem Unreinheiten und Toxine aus den Muskeln gelöst werden, hilft diese Massage die Immunität des Körpers zu stärken und gleichzeitig einen Zustand tiefer Entspannung im Geist herbeizuführen.

75 Minuten €160

90 Minuten €200

Mukha Abhyanga Gesichtsmassage

Mukha Abhyanga ist eine ayurvedische Gesichtsbearbeitung, die die Haut tiefenreinigt und nährt, das Gewebe tonisiert und mit Sauerstoff versorgt. Die Luminosität des Gesichtes wird verstärkt, indem Falten reduziert werden. Die Behandlung fördert die Abwehrkräfte des Körpers und nährt die Sinnesorgane. Sie hilft bei Schlaflosigkeit, durch die Beruhigung des Geistes.

30 Minuten €75

Pada Abhyanga Fußmassage

Pada Abhyanga ist eine ayurvedische Fußbehandlung, die beruhigt und entspannt. Sie verbessert die Beweglichkeit der Gelenke, wirkt Taubheitsgefühlen entgegen und reaktiviert die Durchblutung. Außerdem hilft sie bei geschwollenen Füßen, Retention in den Extremitäten und wirkt feuchtigkeitsspendend bei trockener Haut.

Pada Abhyanga verleiht psychophysische Stabilität.

30 Minuten €75

Udara Abhyanga Bauchmassage

Die sanfte Bauchmassage zielt darauf ab, den Zustand des Bauchraums zu verbessern und Elastizität, Spannkraft und Gewebefestigkeit zu regenerieren. Dadurch wird der Stoffwechsel angeregt und die Verdauung gefördert. Sie wirkt wohltuend bei Verstopfung und Übersäuerung und hilft beim Abbau von Stress und körperlicher Anspannung.

30 Minuten €75

WELLNESS - PAKETE

Erholung und Wellness brauchen Zeit. Unsere COMO Shambhala-Pakete sind umfangreiche, sorgfältig zusammengestellte Wellness-Erlebnisse, die verschiedene Behandlungen und Aktivitäten kombinieren - für maßgeschneidertes Wohlbefinden,- auf Wunsch auch innerhalb eines Tages.

COMO Shambhala Active

Mit neuen Erkenntnissen über Ihren Körper beginnen Sie einen bewussten, aktiven Lebensstil, den Sie dauerhaft beibehalten können. Dieses Paket beinhaltet eine Trainingseinheit und Behandlungen, die zu einem gesunden Lebensstil beitragen.

Im Paket enthalten:

- eine 60-minütige Trainingseinheit in der Gruppe (Tägliches Wellness - Programm)
- eine 60-minütige Thai-Massage, bei der unser Spezialist Ihren Körper in yogaähnliche Dehnungspositionen führt, um Energieblockaden zu lösen

- eine 60-minütige Fuß - Massage, mit Schwerpunkt auf spezielle Druckpunkte, um Ihr inneres Gleichgewicht wiederherzustellen
- ein Wellnessdrink "COMO Shambhala Muscle Mylk" - eine Mischung aus Banane, Kokosnussmilch und weiteren nahrhaften Zutaten, die die Regeneration beschleunigen, indem sie Entzündungen hemmen und Nährstoffe für den Körper liefern

Eine Person €270 Zwei Personen €490

COMO Shambhala Cleanse

Erleben Sie ein Gefühl des Wohlbefindens, das unter die Haut geht. Dieses Paket kombiniert Bewegung, Körperbehandlung und Massage für ein Gefühl aktiver Erneuerung und sanfter Reinigung, zusammen mit einem kleinen Geschenk, um Sie auch zu Hause zu einem gesunden Lebensstil zu inspirieren.

Im Paket enthalten:

- eine 60-minütige Trainingseinheit in der Gruppe (Tägliches Wellness - Programm)
- ein 30-minütiges COMO Shambhala Skin Detoxifying Treatment: ein Körperpeeling mit unserer PURIFY-Massageölmischung und anschließender Dusche, um müde Haut zu entgiften und zu beleben und die Durchblutung und den Teint zu verbessern

- eine 60-minütige drainierende Massage, die den Lymphfluss anregt. Dadurch wird der Abtransport von Gift- und Schlackenstoffen aus dem Gewebe gefördert und der natürliche Entgiftungsprozess des Körpers unterstützt.
- ein Wellnessdrink "COMO Shambhala Green and Clean Juice", der die Energie steigert und die Immunfunktion unterstützt
- eine 100-ml-Flasche von unserem "Purify Body Oil", das entgiftende Fenchel- und Zitrusöle mit der beruhigenden Wirkung der Zypresse und dem erfrischenden Duft der süßen Grapefruit kombiniert.

Eine Person €250 Zwei Personen €440

COMO Shambhala Sleep

Schlaf ist eine der wichtigsten Grundlagen des Wohlbefindens. Dieses Paket bereitet Sie auf eine erholsame Nacht vor, während Sie unser Gast sind. Wir bieten Ihnen auch Anregungen, wie Sie Ihr häusliches Umfeld, ihre Duschgewohnheiten, die Verwendung von Düften, Ihre Essenszeiten und vieles mehr - so anpassen, dass Sie besser schlafen können, was langfristig Stress abbaut und neue Energie schenkt.

Im Paket enthalten:

- eine 60-minütige Trainingseinheit in der Gruppe (Tägliches Wellness - Programm)
- eine 60-minütige COMO Shambhala-Massage, bei der unsere spezielle Mischung von Massageölen verwendet wird, die den Geist beruhigt und den Körper sanft regeneriert

- eine 60-minütige Fuß - Massage, mit Schwerpunkt auf spezielle Druckpunkte , um Ihr inneres Gleichgewicht wiederherzustellen
- 10 ml der ätherischen Ölmischung "CALM", als wohltuende Ergänzung zu Ihrem Bad, um Sie auf einen erholsamen Schlaf vorzubereiten

Eine Person €285 Zwei Personen €535

COMO Shambhala Beauty

Stellen Sie Ihre natürliche Ausstrahlung wieder her, die durch die Hektik des Alltags oft getrübt wird. Dieses Paket beinhaltet intensive Pflegebehandlungen, bei denen unsere fachkundigen Spezialisten Ihre Haut, Muskeln, Nägel und Sinne mit einer Vielzahl von Anwendungen verwöhnen.

Im Paket enthalten:

- eine 60-minütige Trainingseinheit in der Gruppe (Tägliches Wellness - Programm)
- ein 30-minütiges Körperpeeling mit unserem "INVIGORATE Body Scrub", das Unebenheiten entfernt – für ein samtweiches Hautgefühl

- eine 60-minütige COMO Shambhala Massage Ihrer Wahl
- eine 30-minütige Gesichtsbehandlung, die die Haut mit Feuchtigkeit versorgt und ihr ein gesundes Strahlen verleiht
- eine 30-minütige Maniküre oder Pediküre, um Ihre Nägel zu pflegen und in Form zu bringen ein COMO Shambhala- Balm Ihrer Wahl

Eine Person €330 Zwei Personen €620



COMO
SHAMBHALA
ALPINA
DOLOMITES