

**MARIENA**<sup>1978</sup>  
PARKHOTEL

HEALTH & BEAUTY



Ziel der ganzheitlichen  
Marlena Spa-Methode  
ist es, Körper und  
Geist zu stärken – für  
ein langes, gesundes  
und aktives Leben.

Die **Marlena Spa Methode** basiert auf den Visionen von **Hans Inderst**, der das Hotel 1978 mit dem Wunsch gründete, einen besonderen Ort zu schaffen. Einen Ort, an dem gesunde Ernährung, Bewegung, Wasser, Kunst und Genuss in natürlicher Harmonie zusammenfinden.

In persönlichen Gesprächen nehmen wir uns Zeit, Ihre Wünsche und Bedürfnisse achtsam kennenzulernen. Daraus entsteht ein **individuell** auf Sie abgestimmtes Programm. Behutsam begleiten wir Sie auf Ihrem Weg, Ihr inneres Gleichgewicht zu finden oder zu bewahren. Maßgeschneiderte Behandlungen und wohltuende Rituale unterstützen Sie dabei sanft und nachhaltig.



*Hans Inderst*

Vitalität durch  
Bewegung fördern

Verbundenheit mit dem  
Kosmos erleben

Den Körper gesund  
ernähren

**MARLENA'S KREISLAUF**

Den Menschen als Ganzes  
betrachtet, immer im Zentrum  
unseres Tuns.

Innere Balance und emotionale  
Stabilität stärken

Tief entspannen und  
Erholung planen

## MARLENA'S KREISLAUF

### VITALITÄT DURCH BEWEGUNG FÖRDERN

Sanfte Bewegung belebt Körper und Geist, stärkt Muskeln, Gelenke, Herz und Stoffwechsel. Yoga, Spaziergänge, Functional Training und Wasserübungen bringen neue Gedanken und körperliche Auslastung.

**Tipp:** Starten Sie den Tag mit einem Morgenspaziergang am Marlinger Waalweg bis nach Lana, um Energie und Leichtigkeit zu spüren.

### DEN KÖRPER GESUND ERNÄHREN

Frische, saisonale und regionale Lebensmittel nähren Körper und Seele. Bewusstes Genießen ohne Verbote unterstützt das Wohlbefinden. Achtsame Zubereitung und Kontakt zu lokalen Produzenten sorgen für nachhaltige Freude am Essen.

**Tipp:** Probieren Sie eine basische Speise beim Abendessen und entdecken Sie die Köstlichkeiten Südtirols mit allen Sinnen.

### TIEF ENTSPANNEN UND ERHOLUNG PLANEN

Ruhezeiten schenken Körper und Geist Ausgleich und helfen, Alltagsstress loszulassen. Unsere Anwendungen fördern entspanntes Einschlafen und neue Kraft.

**Tipp:** Gönnen Sie sich eine individuelle Behandlung, die speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist, um tiefe Entspannung zu erleben.



## INNERE BALANCE UND EMOTIONALE STABILITÄT STÄRKEN

Mentale Gelassenheit entsteht, wenn Körper und Geist im Einklang sind. Meditation, Atemübungen und stille Momente unterstützen die innere Ruhe.

**Tipp:** Nehmen Sie am Coaching teil oder entdecken Sie die Natur auf einer geführten 5 Sinnes Wanderung mit Mental Coach Ingrid Oberparleiter, um neuen Impulsen zu begegnen und sich zu erneuern.

## VERBUNDENHEIT MIT DEM KOSMOS ERLEBEN

Erleben Sie die tiefe Verbindung zu Natur, Kunst und Kultur. Im Marlena eröffnen Kunstwerke und Installationen einen Raum für Achtsamkeit, bewusstes Erleben und das Gefühl eines größeren Ganzen.

**Tipp:** Gehen Sie auf Entdeckungsreise im Hotel und lassen Sie die Botschaften der Künstler auf sich wirken, um sich selbst und die Welt neu zu spüren.

# Produktlinien

## MARIA GALLAND

Die Produkte aus Paris vereinen Professionalität, Vertrauen und nachhaltige Heilpflanzen. Sie schützen sensible Haut, fördern natürliche Schönheit und unterstützen jede Behandlung mit sanfter Wirksamkeit.

## TEAM DR. JOSEPH

Hergestellt in Südtirol, basiert diese Linie auf lokalen Pflanzen und nachhaltiger Produktion. Sie verbindet Wissenschaft und Natur, pflegt Hautunverträglichkeiten sanft und lässt natürliche Schönheit sichtbar werden.

## ALPINE BEAUTY

Natürliche Inhaltsstoffe und die Kraft der Alpen pflegen Ihre Haut mit höchster Qualität – wie ein Champion. Authentisch, kraftvoll, natürlich – von Gustav Thöni.

---

## Marlena Signature Detox Ritual

Dieses **sanfte Detox-Ritual** unterstützt die Ausleitung von Schlacken und Giftstoffen im gesamten Körper. Nach einem wohltuenden Kräutertee folgt ein Ganzkörperpeeling aus Birke, Brennnessel, Schafgarbe und Löwenzahn, die die natürliche Ausscheidung anregen. Mineralsalze bringen das Säure-Basen-Gleichgewicht in Balance. Ein mildes Honig-Gesichtspeeling wirkt entgiftend und feuchtigkeitsspendend. Den Abschluss bildet eine nährnde Nachtkerzenöl-Packung – alternativ eine entspannende Heupackung.

**80 Minuten** | 138,00 €

Berührung | Massagen & Rituale

# Individuelle Massagen

Die individuelle Massage basiert auf Feingefühl und langjähriger Erfahrung. Innerhalb der gewählten Behandlungszeit passen unsere Mitarbeiter\*innen Berührung, Rhythmus und Technik Ihren aktuellen Bedürfnissen an und schaffen einen geschützten Raum, in dem sich Spannungen lösen und tiefe Ruhe entfalten darf.

Teilkörper	<b>50 min.</b>   78,00 €
Ganzkörper	<b>80 min.</b>   126,00 €

*Spezielle individuelle Massagen:*

Sportmassage	<b>50 min.</b>   82,00 €
Lymphdrainage	<b>50 min.</b>   86,00 €
Abhyanga	<b>80 min.</b>   139,00 €

## RITUALE

### Potenzial nutzen und Energetisieren – Ritual Mut

Dieses Ritual stärkt Rücken, Haltung und die innere Aufrichtung. Zirbenholzstäbchen und belebende Massagegriffe lösen Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich. Die Durchblutung wird angeregt, die Muskulatur regeneriert sich dank Arnika- und Zirbenöl, neue Kraft darf entstehen. Körper und Geist fühlen sich stabil, aufgerichtet und erfüllt von ruhiger Zuversicht.

#### ELEMENTE:

- Zirbenholz-Stäbchen
- Arnikaöl
- Ätherisches Zirbenöl

**50 min.** | 86,00 €

**80 min.** | 136,00 €



### Kraft und Vitalität – Ritual Begeisterung

Ein vitalisierendes Erlebnis, das Leichtigkeit und Energie schenkt. Das Wacholder-Fußbad bereitet den Körper vor, dynamische Beinmassagen mit erfrischenden Kräuterölen aktivieren Muskeln. Wärmende Kräuterwickel beleben den Kreislauf. Die gezielte Wechselwirkung von Wärme und Kälte unterstützt den Kreislauf und kann der Entstehung von Cellulite vorbeugen.

#### ELEMENTE:

- Beinwickel
- Ätherisches Wacholderöl & Arnikaöl
- Sport-Beincreme
- Wärmende Baumwolltücher

**50 min.** | 86,00 €

### **Ruhige Selbstfindung – Ritual Achtsamkeit**

Sanfte, langsame Berührungen führen behutsam zurück ins eigene Zentrum. Rücken, Bauch, Füße und Gesicht werden achtsam massiert und bewusst wahrgenommen. Fenchelöl unterstützt die Herzenergie, Amethyst schenkt Ruhe und Klarheit. Die Gedanken kommen zur Ruhe, innere Klarheit entsteht, und ein tiefes Gefühl von Verbundenheit breitet sich aus.

#### **ELEMENTE:**

- Amethyst
- Ätherisches Fenchelöl

**80 min.** | 136,00 €

### **Herzensverbindung – Ritual Verbindung**

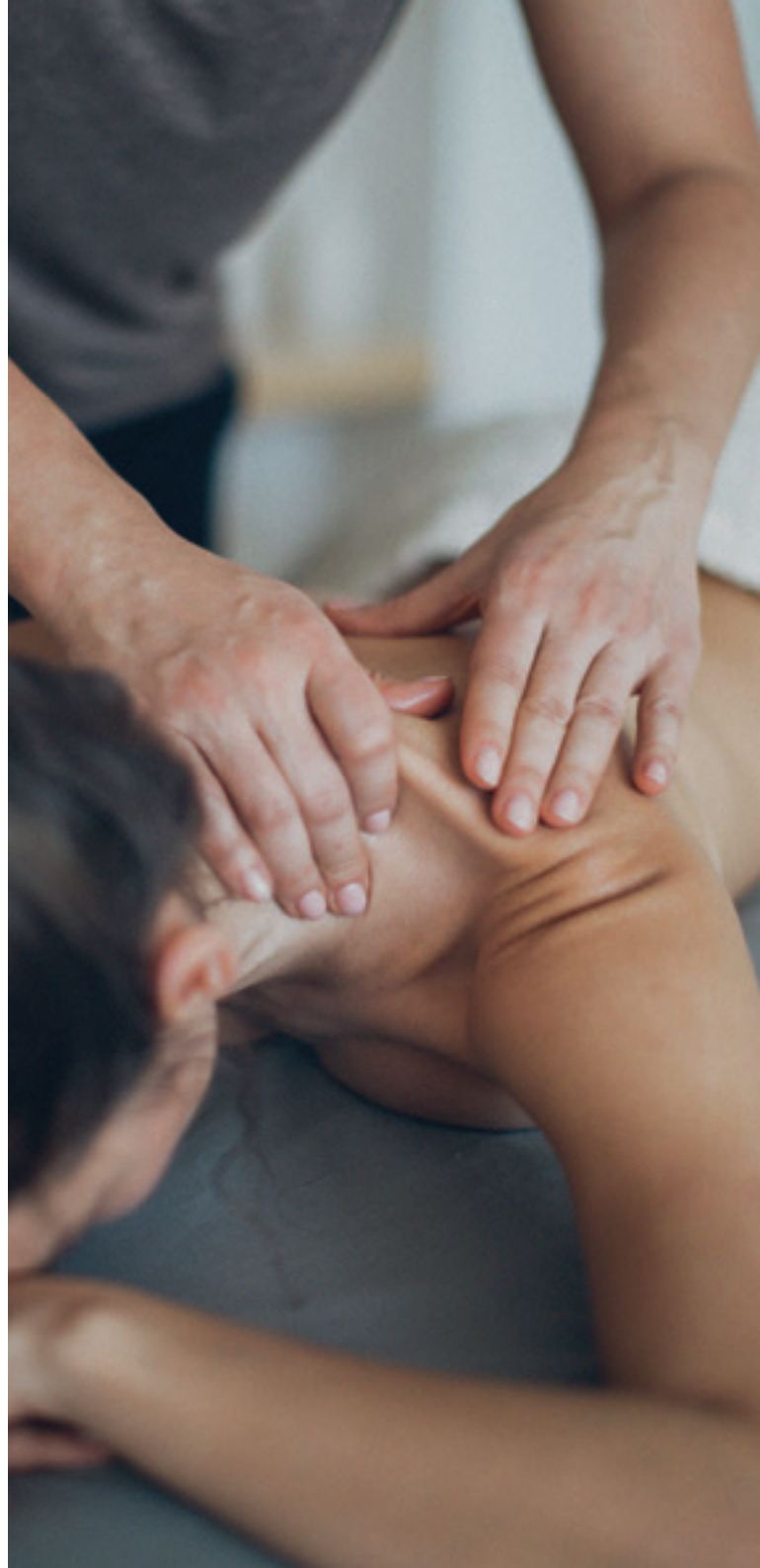
Eine besondere Ganzkörpermassage mit individuell ausgewählter Duftkomposition. Nach der persönlichen Duftwahl werden Arme und Herzbereich gezielt massiert. Das Herz darf sich öffnen, Harmonie kann entstehen. Zum Abschluss wird der linke Arm mit dem gewählten Duft sanft bis zum Herzen massiert – ein berührendes, bewusstes Ritual.

#### **ELEMENTE:**

- Ätherische Öle aus Fenchel, Rotfichte, Latschenkiefer, Melisse, Minze, Geranie, Zirbe
- Basisöl

**50 min.** | 86,00 €

**80 min.** | 136,00 €



## REINIGUNG

Sanfte, tiefenwirksame Pflege mit ausgewählten Produkten von Maria Galland für Gesicht und Haut, abgestimmt auf individuelle Bedürfnisse.

### **Ritual Hydraglobal – „Klassische Gesichtsbehandlung“**

Individuelle Gesichtsbehandlung für Sie oder Ihn. Reinigung, Maske und Massage schenken ausgeglichene Haut und pure Frische.

**50 min.** (klassisch) | 84,00 €

**80 min.** (inkl. Tiefenreinigung) | 125,00 €

### **Ritual Skinbiosis – „Balance und Schutz für gestresste Haut“**

Personalisierte Pflege stärkt die Hautbarriere, reduziert Stresswirkungen und regeneriert sanft. Nährstoffauswahl passend zu Hautbedürfnissen.

**50 min.** | 106,00 €

**80 min.** (inkl. Tiefenreinigung) | 125,00 €

### **Ritual Lift Expert – „Straffung und Frische für ein jugendliches Gesicht“**

Intensive Pflege zur Straffung, Glättung und Revitalisierung. Für spürbare Festigkeit und strahlende Ausstrahlung.

**80 min.** | 125,00 €

### **Ritual Mille Sublime Jeunesse – „Anti-Aging“**

Die innovative Hydrogel-Textur der Maske mit Gold, Trüffel und Peptiden sorgt für eine tiefenwirksame Aufnahme der Aktivstoffe und verleiht der Haut eine intensive Regeneration. Dieses „Anti-Aging“ Ritual sorgt für eine glatte, straffe und elastische Haut mit sichtbar reduzierten Falten.

**80 min.** | 150,00 €

### **EXKLUSIV: Ritual Mosaic Modeling Method – „Sichtbar straffere und definierte Gesichtskonturen“**

Die Mosaic Modeling Method ist eine legendäre Gesichtsbehandlung, die seit 1963 das Herzstück der Hautpflege von Maria Galland Paris ist. Sie kombiniert individuelle Hautdiagnose, präzise Handgriffe und eine selbsterwärmende Modelliermaske. Die Haut wirkt sichtbar glatter, straffer und revitalisiert – mit feinerer Struktur, neuer Ausstrahlung und Lifting-Effekt.

**80 min.** | 174,00 €

## SPECIALS

**Augenkontur Supreme** – Pflege für die Augenpartie zur Reduktion von Schwellungen und Fältchen.

**30 min.** | 59,00 €

**D-Tox Gesicht** – 100 % manuelle Tiefenreinigung, geeignet für alle Hauttypen. Befreit die Haut von Unreinheiten, fördert die Zellerneuerung und lässt die Haut wieder atmen.

**30 min.** | 50,00 €

**50 min.** (inkl. Gesichtsreinigung) | 60,00 €

**Marlena Herbs Peeling** – Sanftes Kräuterpeeling, regenerierend und pflegend.

**20 min.** | 46,00 €

## PFLEGE

### Maniküre

Maniküre ohne Lack	<b>50 min.</b>   58,00 €
Maniküre mit Lack	<b>50 min.</b>   78,00 €
Maniküre mit Permanent- lack & Handmassage	<b>75 min.</b>   109,00 €

### Pediküre

Pediküre ohne Lack	<b>50 min.</b>   58,00 €
Pediküre mit Lack	<b>50 min.</b>   78,00 €
Pediküre mit Permanent- lack & Fußmassage	<b>75 min.</b>   109,00 €

### Depilation

Halbes Bein bis Knie	34,00 €
Ganzes Bein	48,00 €
Ganzes Bein & Bikinizone	58,00 €
Bikinizone	28,00 €

Achselhöhle	24,00 €
Achselhöhle und Bikinizone	34,00 €
Oberlippe	16,00 €

### Wimpern und Brauen

Wimpern färben	24,00 €
Brauen färben	22,00 €
Wimpern und Brauen färben	36,00 €
Brauen regulieren	24,00 €

### Make-up Beratung

Individuelle Typ- und Anlassberatung für ein harmonisches, natürliches Finish. Lernen Sie Ihren Stil und die passenden Farben zu nutzen, um ein müheloses Ergebnis zu erzielen.

**50 min.** | 75,00 €

## WÄRME

### Entschlackendes Detoxbad

Sanfte Basenlösung entgiftet, beruhigt den Organismus und gleicht den Säure-Basen-Haushalt aus, für körperliche Leichtigkeit und innere Ruhe.

### Regenerierendes Kräuterbad

Kräuteressenzen aus der Umgebung fördern Durchblutung, Entspannung und die natürliche Balance von Körper und Geist.

**20 min.** | Einzel | 46,00 €

**20 min.** | Paar | 72,00 €

### Entgiftende Fangopackung

Mineralreiche Fangoanwendungen lösen Spannungen, regen Stoffwechsel und Hautdurchblutung an, fördern Regeneration und Entspannung.

### Schmerzlindernde Algenpackung

Wärmende Algenpackungen wirken beruhigend, entlastend und unterstützend bei Muskel- oder Gelenkbeschwerden.

**20 min.** | 46,00 €

# Pakete



## REGENERATION

**50 min.** | Individuelle Massage oder Ritual nach Wahl  
**50 min.** | Klassische Gesichtsbehandlung mit Maniküre  
oder Pediküre nach Wahl  
1 Bad oder Packung nach Wahl  
168,00 €

## BEAUTY PAKET FÜR SIE

### MARLENA'S BEST

Klassische Gesichtsbehandlung  
Nachtkerzen-Packung  
Teilmassage (Beine oder Rücken)  
178,00 €

## BEAUTY PAKET FÜR IHN

### GENTLEMENS'S CARE

Klassische Gesichtsbehandlung  
Spezial-Packung Rücken  
Teilmassage (Beine oder Rücken)  
178,00 €

# Basenfasten Detox

NACH SABINE WACKER



## RESET FÜR DEN KÖRPER



Sabine Wacker entwickelte 1997 die Erfolgsmethode „Basenfasten nach Wacker“, die wir seit über 10 Jahren anbieten. Das Besondere: Beim Basenfasten wird frisches Obst und Gemüse gegessen – man wird also satt und kann dennoch bis zu 4 kg pro Woche abnehmen. Die basische Ernährung bietet einen idealen Einstieg in eine bewusstere, natürlichere Ernährungsweise. Unsere Basencoaches begleiten Sie einfühlsam auf diesem Weg. Ergänzt wird das Programm durch gezielte Anwendungen, Leberwickel, Bewegungseinheiten und persönliche Gespräche, die Körper und Geist sanft unterstützen.

## DIE WACKER METHODE

- 1x Basenfasten Set als Willkommensgruß
- 1x Einzelgespräch mit unserem Guest Manager
- 3x täglich basenfasten Verpflegung
- 1x drainierende Massage zur Entgiftung (50 min.)
- 1x Algenpackung (25 min.)
- 1x Heupeeling (20 min.)
- 1x Basenbad (25 min.)
- 2x Benützung des Solariums
- Täglich warme Heukissen zum Entgiften
- 6x pro Woche abwechselnd Yoga od. Wassergymnastik

280,00 €

## KENNENLERNPAKET

- 1x Basenfasten-Set als Willkommensgruß inkl. Einführungsgespräch
- 3x täglich Basenfasten-Verpflegung
- 1x drainierende Massage à 50 min. oder 1x Ganzkörpermassage 80 min.
- Täglich warme Heukissen zum Entgiften
- 6x wöchentlich Yoga oder Wassergymnastik

110,00 €

# Marlena Medical



MIT PROF. DR. MED. UNIV. ALFRED KÖNIGSRAINER

**Wir vertrauen erfahrenen Experten, die Sie behutsam auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden begleiten und bei denen Sie in guten Händen sind.**

## **St. Josef Privatklinik in Meran**

In Zusammenarbeit mit Prof. Dr. med. univ. Alfred Königsrainer von der Privatklinik St. Josef in Meran haben

wir sechs Gesundheits-Check-ups entwickelt. Ziel ist es, Krankheiten früh zu erkennen, Ihre Gesundheit zu erhalten und Risiken rechtzeitig vorzubeugen.

Vertrauen Sie auf das erfahrene Ärzteteam – wir kümmern uns um die Terminorganisation. Die Untersuchungen finden an zwei Terminen direkt in der Privatklinik in Meran statt.

---

## **Basis Paket Mann**

Dieses Paket bietet Männern eine solide medizinische Grundlage zur allgemeinen Gesundheitskontrolle und Früherkennung, unabhängig vom Alter.

### **LEISTUNGEN:**

- Blut- und Urinanalyse
- Internistischer Check-up mit EKG und einem ärztlichen Gespräch
- Urologischer Check-up inklusive Ultraschall von Nieren und Blase

725,00 €

## **Basis Paket Frau**

Dieses Paket dient der grundlegenden Vorsorge und dem frühzeitigen Erkennen gesundheitlicher Veränderungen bei Frauen, unabhängig von Ihrem Alter.

### **LEISTUNGEN:**

- Blut- und Urinanalyse
- Internistischer Check-up mit EKG und ärztlichem Gespräch
- Gynäkologischer Check-up inklusive Ultraschall

673,00 €

### **Mann unter 45 Jahre**

Dieses Vorsorgepaket richtet sich an Männer unter 45 Jahren, die ihre Gesundheit aktiv überprüfen und langfristig erhalten möchten.

- Ausführliches ärztliches Gespräch zur individuellen Anamnese sowie eine Abschlussbesprechung der Ergebnisse
- Blut- und Urinanalyse
- Erweiterter internistischer Check-up mit Ultraschalluntersuchungen
- Moderne Herz- und Gefäßdiagnostik
- Hautkrebsscreening
- Ernährungsberatung und Körperstrukturanalyse
- Urologischer Check-up inklusive Ultraschall von Nieren und Blase

1.077,00 €

### **Frau unter 45 Jahre**

Dieses Paket unterstützt Frauen unter 45 Jahren dabei, ihre Gesundheit ganzheitlich zu verstehen und frühzeitig Vorsorge zu treffen.

- Ausführliches ärztliches Gespräch zu Beginn der Untersuchungen sowie eine persönliche Abschlussbesprechung aller Befunde
- Blut- und Urinanalyse
- Erweiterter internistischer Check-up mit Ultraschalluntersuchungen
- Moderne Herz- und Gefäßdiagnostik
- Hautkrebsscreening
- Ernährungsberatung und Körperstrukturanalyse
- Gynäkologischer Check-up inklusive Ultraschall

1.026,00 €

### **Mann über 45 Jahre**

Dieses umfassende Vorsorgepaket wurde entwickelt, um altersbedingte Gesundheitsrisiken bei Männern, die älter sind als 45, frühzeitig zu erkennen.

- Individuelles ärztliches Eingangsgespräch sowie ein ausführliches Abschlussgespräch mit Erläuterung aller Untersuchungsergebnisse
- Blut- und Urinanalyse
- Umfassender internistischer Check-up inklusive Herz-, Lungen- und Gefäßdiagnostik
- Hautkrebsscreening
- Ernährungsberatung und Körperstrukturanalyse
- Urologischer Check-up inklusive Ultraschall von Nieren und Blase

1.178,00 €

### **Frau über 45 Jahre**

Dieses Vorsorgepaket unterstützt Frauen über 45 dabei, gesundheitliche Veränderungen frühzeitig zu erkennen und aktiv gegenzusteuern.

- Ärztliches Gespräch zur persönlichen Anamnese vor Beginn der Untersuchungen sowie eine ausführliche Abschlussberatung
- Blut- und Urinanalyse
- Umfassender internistischer Check-up inklusive Herz-, Lungen- und Gefäßdiagnostik
- Hautkrebsscreening
- Ernährungsberatung und Körperstrukturanalyse
- Gynäkologischer Check-up inklusive Ultraschall

1.131,00 €

### **Coaching für mehr Gelassenheit und neuer Lebensfreude**

Coaching ist eine einfühlsame Begleitung, um persönliche Ziele zu klären und Wege zu mehr innerer Balance zu finden. **Ingrid Oberparleiter**, Mental- und Entwicklungskoach, ist eine erfahrene Expertin auf diesem Gebiet und unterstützt Sie dabei, Geist und Seele zu stärken, damit Sie mehr Gelassenheit und neue Lebensfreude erfahren.



Gesprächseinheit bis zu 2 Stunden | 220,00 €

## AKTIVPROGRAMM

Das tägliche Aktivprogramm begleitet sanft zu körperlichem und geistigem Gleichgewicht. Yoga, Aquagymnastik und geführte Wanderungen laden zur bewussten Bewegung ein.

Zwei hauseigene Rotsand-Tennisplätze, Fahrradtouren und eine Fahrradmappe eröffnen weitere Möglichkeiten, die Umgebung zu entdecken.

Golfer genießen vergünstigten Zugang zu allen Golf-IN-Plätzen Südtirols. Weinverkostungen bei befreundeten Weingütern und kulturelle Ausflüge mit dem Tourismusverein runden das Erlebnis ab.

**Tipp: Fragen Sie nach den Wandermappe an der Rezeption.**

## WELLNESSANLAGE

Unsere Wellnessanlage erstreckt sich **über mehr als 1.000 m<sup>2</sup>** und lädt zu entspannenden Stunden im Innenbad (28 °C, 16 x 6 m) oder im Panoramabad im Außenbereich (27 °C, 15 x 7,5 m) mit herrlichem Blick auf die Kurstadt Meran ein.

Die Saunalandschaft im Textilbereich beim Innenbad umfasst **vier Saunen**: Biosauna (60 °C), Kräutersauna (70 °C), Solebad und Dampfbad (45 °C, 100 % Luftfeuchtigkeit). Gerne schalten wir diese Saunen auf Nachfrage für Sie ein.

Die Panoramasauna im Nacktbereich bietet eine Finnische Sauna (85 °C), ein weiteres Dampfbad und eine Infrarotkabine mit sanfter Tiefenwärme.

Abgerundet wird das Angebot durch den **Fitness- und Ruheraum**.

Das Hotel ist von einer **1.000 m<sup>2</sup> großen Gartenanlage** mit Liegewiesen und Panoramablick umgeben. Besonders stolz ist Herr Inderst auf die Vielzahl an besonderen Pflanzen, die er im Laufe seines Lebens gesammelt hat und von denen einige echte Raritäten sind.

## SPA ETIKETTE

**GESUNDHEIT:** Informieren Sie uns bitte schon zu Beginn Ihres Spa-Besuches über Ihr gesundheitliches Befinden wie Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Stoffwechselstörungen, Allergien, Schwangerschaft oder eine kürzlich durchgeführte Operation. Gerne passen wir unsere Behandlungen individuell an.

**KLEIDERORDNUNG:** Bitte erscheinen Sie zu den Behandlungen im Bademantel und ohne Schmuck.

**BADEMANTEL & BADETÜCHER** liegen in Ihrem Zimmer. Um entspannen zu können, empfehlen wir, auf die Mitnahme Ihres Smartphones zu verzichten.

Bitte legen Sie ein Handtuch auf die **SAUNA- & ENTSPANNUNGSLIEGEN**. Aus hygienischen und gesundheitlichen Gründen wird die Panoramasauna ohne Badekleidung betreten.

**STORNO:** Wir bitten Sie Termine mindestens 12 h vorher zu stornieren. Bei kurzfristigen Stornierungen stellen wir 80 % und bei Nichterscheinen 100 % in Rechnung.