

MARIENA<sup>1978</sup>  
PARKHOTEL

HEALTH & BEAUTY



# Il Metodo olistico

Marlena Spa è concepito per rafforzare il corpo e la mente — per una vita lunga, sana e attiva.

Il Metodo **Marlena Spa** riflette le visioni di **Hans Inderst**, che nel 1978 fondò l'hotel con l'ambizione di creare un luogo speciale. Un posto in cui alimentazione sana, attività fisica, acqua, arte e benessere convivono in armonia con la natura.

In colloqui personali ci prendiamo il tempo necessario per comprendere davvero i vostri desideri e le vostre **esigenze**. Questo ci consente di creare un programma pensato su misura per voi. Vi accompagniamo con delicatezza nel vostro percorso alla ricerca o al mantenimento del vostro equilibrio interiore. Trattamenti personalizzati e rituali rigeneranti vi sostengono in questo processo in modo delicato e duraturo.



*Hans Inderst*

Promuovere la vitalità  
attraverso il movimento

Vivere la connessione  
con il cosmo

Nutrire il corpo in  
modo sano

**IL CICLO DI MARLENA**

Considera la persona nella sua  
interezza, sempre al centro del  
nostro operato.

Rafforzare l'equilibrio interiore  
e la stabilità emotiva

Rilassarsi profondamente e  
pianificare il recupero

## IL CICLO DI MARLENA

### STIMOLARE LA VITALITÀ ATTRAVERSO L'ATTIVITÀ FISICA

Un'attività fisica moderata rinvigorisce corpo e mente, rafforza muscoli, articolazioni, cuore e metabolismo. Yoga, passeggiate, allenamento funzionale ed esercizi in acqua sono fonte di nuovi spunti e impegno fisico.

**Consiglio:** Iniziate la giornata con una passeggiata al mattino lungo il Sentiero della Roggia di Marleno fino a Lana, dove potrete percepire energia e leggerezza.

### NUTRIRE IL CORPO CON UN'ALIMENTAZIONE SANA


Alimenti freschi, stagionali e regionali nutrono corpo e anima. Il piacere consapevole, senza rinunce, sostiene il benessere. Una preparazione attenta e il contatto con produttori locali garantiscono una gioia sostenibile per il palato.

**Consiglio:** Provate un piatto alcalino a cena e scoprite le specialità dell'Alto Adige con tutti i sensi.

### RILASSARSI PROFONDAMENTE E ORGANIZZARE IL RIPOSO

I momenti di riposo apportano equilibrio al corpo e alla mente e aiutano a lasciar andare lo stress quotidiano. I nostri trattamenti favoriscono un sonno sereno e nuova energia.

**Consiglio:** Concedetevi un trattamento personalizzato, studiato appositamente per le vostre esigenze, per vivere un'esperienza di profondo relax.



## RAFFORZARE L'EQUILIBRIO INTERIORE E LA STABILITÀ EMOTIVA

La calma mentale nasce quando corpo e mente sono in armonia. Meditazione, esercizi di respirazione e momenti di silenzio sostengono la calma interiore.

**Consiglio:** Partecipate a una sessione di coaching oppure scoprite la natura durante „l'escursione sui 5 sensi“ guidata dalla mental coach Ingrid Oberparleiter per accogliere nuovi impulsi e rigenerarvi.

## VIVERE LA CONNESSIONE CON IL COSMO

Scoprite la profonda connessione con la natura, l'arte e la cultura. Al Marlena, opere d'arte e installazioni aprono uno spazio di consapevolezza, esperienza autentica e percezione di far parte di un insieme più grande.

**Consiglio:** Esplorate l'hotel e lasciatevi ispirare dai messaggi degli artisti, affinché possiate percepire voi stessi e il mondo con occhi nuovi.

# Linee di prodotti

## MARIA GALLAND

I prodotti provenienti da Parigi uniscono professionalità, fiducia e piante medicinali sostenibili. Proteggono la pelle sensibile, promuovono la bellezza naturale e accompagnano ogni trattamento con un'efficacia delicata.

## TEAM DR. JOSEPH

Prodotta in Alto Adige, questa linea si basa su piante locali e su una produzione sostenibile. Unisce scienza e natura, tratta con delicatezza i problemi cutanei e rende visibile la bellezza naturale.

## ALPINE BEAUTY

Ingredienti naturali e la forza delle Alpi curano la vostra pelle con la massima qualità – come un campione con autenticità, forza, naturalezza.

---

## Marlena's Rituale Signature Detox

Questo **delicato rituale detox** favorisce l'eliminazione di scorie e tossine in tutto il corpo. Dopo una piacevole tisana alle erbe, segue un peeling corpo completo a base di betulla, ortica, achillea e tarassaco per stimolare i naturali processi di eliminazione. I sali minerali riequilibrano il bilancio acido-base. Un delicato peeling viso al miele svolge un'azione detossinante e idratante. Il trattamento si conclude con un impacco nutriente all'olio di enotera – in alternativa un rilassante impacco al fieno.

**80 Minuti** | 138,00 €

Tocco | Massaggi & rituali

# Massaggio personalizzato

Il massaggio personalizzato si basa sulla sensibilità ed esperienza pluriennale. Nel corso del trattamento scelto, i nostri dipendenti adattano il tocco, il ritmo e la tecnica alle vostre esigenze attuali, creando uno spazio protetto in cui le tensioni si sciolgono e si può raggiungere una profonda sensazione di calma.

Parte del corpo	<b>50 min.</b>   78,00 €
Corpo intero	<b>80 min.</b>   126,00 €

*Massaggi personalizzati speciali:*

Massaggio sportivo	<b>50 min.</b>   82,00 €
Linfodrenaggio	<b>50 min.</b>   86,00 €
Abhyanga	<b>80 min.</b>   139,00 €

## RITUALE

### Sfruttare il potenziale e ricaricarsi di energia – Rituale Coraggio

Questo rituale rafforza la schiena, la postura e l'allineamento interiore. Bastoncini in legno di cirmolo e tecniche di massaggio rivitalizzanti sciolgono le tensioni alla nuca e alle spalle. La circolazione sanguigna viene stimolata, la muscolatura si rigenera grazie all'olio di arnica e di cembro, e si ritrova nuova energia. Il corpo e la mente si sentono stabili, raddrizzati e pieni di una calma fiducia.

#### ELEMENTI:

- bastoncini in legno di cirmolo
- olio di arnica
- olio essenziale di cirmolo

**50 min.** | 86,00 €

**80 min.** | 136,00 €



### Forza e vitalità – Rituale Entusiasmo

Un'esperienza rivitalizzante che dona leggerezza e nuova energia. Il pediluvio riequilibrante al ginepro prepara il corpo con delicatezza, mentre i massaggi dinamici alle gambe con oli alle erbe rinfrescanti attivano la muscolatura. Gli impacchi alle erbe riscaldanti stimolano delicatamente la circolazione sanguigna. L'interazione mirata tra caldo e freddo favorisce la circolazione sanguigna, prevenendo la formazione della cellulite.

#### ELEMENTI:

- impacchi per le gambe
- olio essenziale di ginepro e olio di arnica
- crema sportiva per le gambe
- asciugamani in cotone riscaldanti

**50 min.** | 86,00 €

## **Tranquilla scoperta di sé» – Rituale**

### **Consapevolezza**

Tocchi delicati e lenti riportano delicatamente al proprio centro. Schiena, addome, piedi e viso vengono massaggiati con attenzione e percepiti in modo consapevole. L'olio essenziale di finocchio sostiene l'energia del cuore, l'ametista dona quiete e chiarezza. I pensieri si placano, nasce una limpida chiarezza interiore e si diffonde una profonda sensazione di connessione.

### **ELEMENTI:**

- ametista
- olio essenziale di finocchio

**80 min.** | 136,00 €

## **Connessione del cuore» – Rituale connessione**

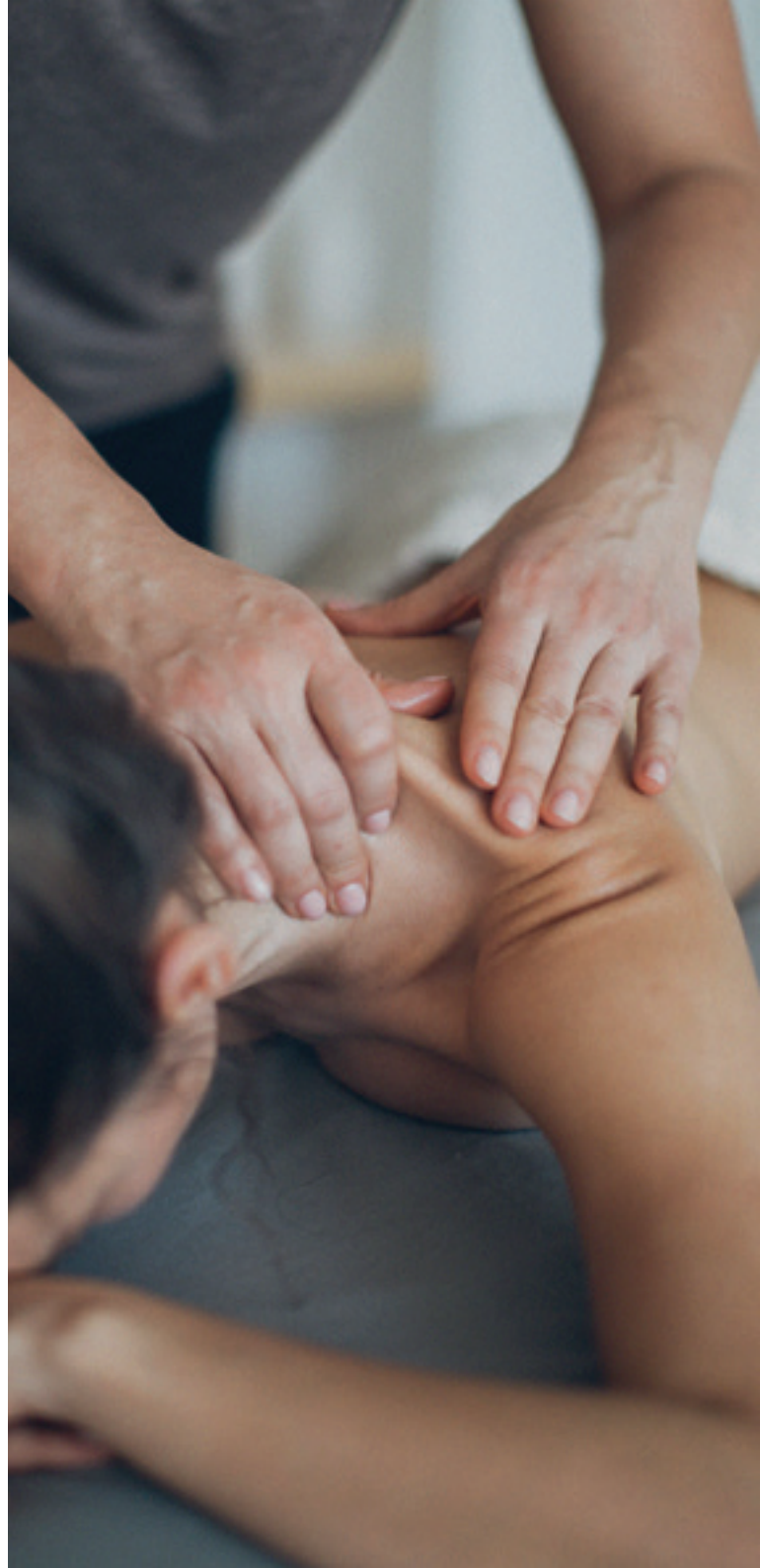
Uno speciale massaggio completo con una composizione di fragranze scelta individualmente. Dopo la scelta personale della fragranza, le braccia e la zona del cuore vengono massaggiate appositamente. Il cuore può aprirsi, creando armonia. Infine, il braccio sinistro viene massaggiato delicatamente con la fragranza scelta fino al cuore: un rituale toccante e consapevole..

### **ELEMENTI:**

- oli essenziali di finocchio, abete rosso, pino mugo, melissa, menta, geranio e cirmolo
- olio di base

**50 min.** | 86,00 €

**80 min.** | 136,00 €



## PURIFICAZIONE

Cura delicata e profonda con prodotti selezionati di Maria Galland per il viso e la pelle, adattata alle esigenze individuali.

### **Rituale Hydraglobal – “trattamento viso classico”**

Trattamento viso personalizzato per lei o per lui. Purificazione, maschera e massaggio portano a una pelle equilibrata e freschezza pura.

**50 min.** (classico) | 84,00 €

**80 min.** (con purificazione profonda) | 125,00 €

### **Rituale Skinbiosis – “Equilibrio e protezione per la pelle stressata”**

Cura personalizzata che rinforza la barriera cutanea, riduce gli effetti dello stress e rigenera delicatamente. Selezione di nutrienti adatti alle esigenze della pelle.

**50 min.** | 106,00 €

**80 min.** (con purificazione profonda) | 125,00 €

### **Rituale Lift Expert – “Rassodamento e freschezza per un viso giovane”**

Cura intensiva per rassodare, levigare e rivitalizzare. Per una pelle visibilmente più soda e un aspetto luminoso.

**80 min.** | 125,00 €

### **Rituale Mille Sublime Jeunesse – “Anti-aging”**

La maschera con texture innovativa in idrogel con oro, tartufo e peptidi garantisce un assorbimento profondo dei principi attivi e dona alla pelle una rigenerazione intensiva. Per una pelle liscia, soda ed elastica con rughe visibilmente ridotte.

**80 min.** | 150,00 €

### **ESCLUSIVO: Rituale Mosaic Modeling Method – “Contorni del viso visibilmente più sodi e definiti”**

Il Mosaic Modeling Method è un iconico trattamento viso che dal 1963 è il cuore della skincare di Maria Galland Paris. Esso combina una diagnosi cutanea individuale, tecniche manuali precise e una maschera modellante autoriscaldante. La pelle appare visibilmente più liscia, soda e rivitalizzata, con una texture più fine, una nuova luminosità e un effetto lifting.

**80 min.** | 174,00 €

## TRATTAMENTI SPECIALI

**Contorno occhi supreme** – cura per la zona occhi per ridurre gonfiori e rughe.

**30 min.** | 59,00 €

**D-Tox viso** – purificazione profonda completamente manuale, adatta a tutti i tipi di pelle. Libera la pelle dalle impurità, favorisce il rinnovamento cellulare e fa respirare la pelle.

**30 min.** | 50,00 €

**50 min.** (con pulizia viso) | 60,00 €

**Peeling alle erbe Marlena** – peeling delicato alle erbe, rigenerante e curativo.

**20 min.** | 46,00 €

## CURA

### Manicure

Manicure senza smalto	<b>50 min.</b>   58,00 €
Manicure con smalto	<b>50 min.</b>   78,00 €
Manicure con smalto semipermanente e massaggio mani	<b>75 min.</b>   109,00 €

### Pedicure

Pedicure senza smalto	<b>50 min.</b>   58,00 €
Pedicure con smalto	<b>50 min.</b>   78,00 €
Pedicure con smalto semipermanente e massaggio piedi	<b>75 min.</b>   109,00 €

### Depilazione

Mezza gamba fino al ginocchio	34,00 €
Gamba intera	48,00 €
Gamba intera e zona bikini	58,00 €
Zona bikini	28,00 €

Ascelle	24,00 €
Ascelle e zona bikini	34,00 €
Labbro superiore	16,00 €

### Ciglia e sopracciglia

Tinta ciglia	24,00 €
Tinta sopracciglia	22,00 €
Tinta ciglia e sopracciglia	36,00 €
Sistemazione sopracciglia	24,00 €

### Consulenza Make-up

Consulenza personalizzata in base al tipo e all'occasione per un finish armonioso e naturale. Imparate a utilizzare il vostro stile e i colori giusti per un risultato impeccabile.

**50 min.** | 75,00 €

## CALORE

### Bagno Detox depurante

Una soluzione basica delicata disintossica, calma l'organismo e riequilibra l'equilibrio acido-base. Per una leggerezza fisica e una calma interiore.

### Bagno rigenerante alle erbe

Essenze di erbe locali favoriscono la circolazione sanguigna, il rilassamento e l'equilibrio naturale di corpo e mente.

**20 min.** | singolo | 46,00 €

**20 min.** | coppia | 72,00 €

### Impacco di fango depurante

Le applicazioni di fango ricche di minerali sciolgono le tensioni, stimolano il metabolismo e la circolazione cutanea, favorendo rigenerazione e rilassamento.

### Impacco di alghe antidolorifico

Gli impacchi alle alghe riscaldanti hanno un effetto calmante, lenitivo e di supporto in caso di dolori muscolari o articolari.

**20 min.** | 46,00 €

# Pacchetti



## REGENERAZIONE

**50 min.** | di massaggio o rituale individuale a scelta  
**50 min.** | trattamento viso classico 50 min, manicure o pedicure a scelta  
1 bagno o impacco a scelta  
168,00 €

## PACCHETTO BEAUTY PER LEI

### MARLENA'S BEST

Trattamento viso classico  
Impacco all'olio di enotera  
Massaggio parziale (gambe o schiena)  
178,00 €

## PACCHETTO BEAUTY PER LUI

### GENTLEMENS'S CARE

Trattamento viso classico  
Impacco speciale per la schiena  
Massaggio parziale (gambe o schiena)  
178,00 €

# Digiuno alcalino detox

SECONDO SABINE WACKER



## RESET PER IL CORPO

**basenfasten**  
die wacker-methode®

Nel 1997 Sabine Wacker ha sviluppato il metodo di successo “Basenfasten nach Wacker”, – “Digiuno alcalino secondo Wacker”, che ormai proponiamo da oltre 10 anni. La particolarità: durante il digiuno alcalino si consumano frutta e verdura fresche – quindi ci si sazia e si possono comunque perdere fino a 4 kg a settimana. L’alimentazione alcalina rappresenta un punto di partenza ideale per un’alimentazione più consapevole e naturale. I nostri coach per l’alimentazione alcalina vi accompagnano con sensibilità in questo percorso. Il programma è completato da trattamenti mirati, impacchi di fegato, sessioni di attività fisica e colloqui personali che sostengono delicatamente il corpo e la mente.

## IL METODO WACKER

- 1 set digiuno alcalino come regalo di benvenuto
- colloquio individuale con il nostro Guest Manager
- 3 x pasti al giorno basati sul digiuno alcalino
- 1 massaggio drenante per la disintossicazione (50 min.)
- 1 impacco alle alghe (25 min.)
- 1 peeling al fieno (20 min.)
- 1 bagno basico (25 min.)
- 2 x utilizzi del solarium
- Cuscini di fieno riscaldati ogni giorno per la disintossicazione
- 6 volte a settimana yoga o ginnastica in acqua (a turno)

280,00 €

## PACCHETTO DI BENVENUTO

- 1 set digiuno alcalino come regalo di benvenuto
- 3 x pasti al giorno basati sul digiuno alcalino
- 1 set digiuno alcalino come regalo di benvenuto con conversazione introduttiva
- 1x massaggio drenante di 50 min. o 1x massaggio completo di 80 min.
- Cuscini di fieno riscaldati (ogni giorno) per la disintossicazione
- 6 volte a settimana yoga o ginnastica in acqua

110,00 €

# Marlena Medical



CON PROF. DOTT. MED. UNIV. ALFRED KÖNIGSRAINER

**Ci affidiamo a esperti qualificati che vi accompagnano attentamente nel vostro percorso verso una maggiore salute e benessere, garantendovi un'assistenza di alta qualità.**

## **Clinica privata St. Josef a Merano**

In collaborazione con il Prof. Dott. med. univ. Alfred Königsrainer della clinica privata St. Josef a Merano abbiamo sviluppato sei check-up per la salute.

L'obiettivo è quello di individuare precocemente eventuali patologie, preservare la vostra salute e prevenire tempestivamente possibili rischi.

Affidatevi al team di medici esperti— ci occupiamo noi dell'organizzazione degli appuntamenti. Gli esami si svolgono in due date direttamente presso la clinica privata a Merano.

## **Pacchetto Base Uomo**

Questo pacchetto offre agli uomini una solida base medico-sanitaria per un check-up generale e la diagnosi precoce, senza limiti di età.

### **PRESTAZIONI:**

- Analisi del sangue e delle urine
- Check-up internistico con ECG e colloquio medico
- Check-up urologico con ecografia renale e vescicale

725,00 €

## **Pacchetto Base Donna**

Questo pacchetto è pensato per la prevenzione di base e l'individuazione precoce di alterazioni dello stato di salute nelle donne, senza limiti di età.

### **PRESTAZIONI:**

- Analisi del sangue e delle urine
- Check-up internistico con ECG e colloquio medico
- Check-up ginecologico con ecografia

673,00 €

### **Uomo sotto i 45 anni**

Questo pacchetto di prevenzione è rivolto agli uomini sotto i 45 anni che desiderano monitorare attivamente la propria salute e mantenerla nel lungo termine.

- Colloquio medico approfondito per l'anamnesi individuale e colloquio finale per la discussione dei risultati
- Analisi del sangue e delle urine
- Check-up internistico ampliato con esami ecografici
- Diagnostica cardiovascolare moderna
- Screening per il cancro della pelle
- Consulenza nutrizionale e analisi della composizione corporea
- Check-up urologico con ecografia renale e vescicale

1.077,00 €

### **Donna sotto i 45 anni**

Questo pacchetto supporta le donne sotto i 45 anni nella comprensione globale della propria salute e nella prevenzione precoce.

- Colloquio medico approfondito all'inizio degli esami e colloquio finale individuale per discutere tutti i risultati
- Analisi del sangue e delle urine
- Check-up internistico ampliato con esami ecografici
- Diagnostica cardiovascolare moderna
- Screening per il cancro della pelle
- Consulenza nutrizionale e analisi della composizione corporea
- Check-up ginecologico con ecografia

1.026,00 €

### **Uomo sopra i 45 anni**

Questo pacchetto comprensivo di prevenzione è stato sviluppato per individuare tempestivamente i rischi per la salute legati all'età negli uomini.

- Colloquio medico individuale preliminare e uno finale approfondito per discutere tutti i risultati

- Analisi del sangue e delle urine
- Check-up internistico completo con diagnostica cardiaca, polmonare e vascolare
- Screening per il cancro della pelle
- Consulenza nutrizionale e analisi della composizione corporea
- Check-up urologico con ecografia renale e vescicale

1.178,00 €

### **Donne oltre i 45 anni**

Questo pacchetto di prevenzione supporta le donne sopra i 45 anni nell'individuare precocemente eventuali cambiamenti e nell'intervenire in modo attivo.

- Colloquio medico per l'anamnesi personale prima degli esami e consulenza finale approfondita
- Analisi del sangue e delle urine
- Check-up internistico completo con diagnostica cardiaca, polmonare e vascolare
- Screening per il cancro della pelle
- Consulenza nutrizionale e analisi della composizione corporea
- Check-up ginecologico con ecografia

1.131,00 €

### **Coaching per una maggiore serenità e una nuova gioia di vivere**

Il coaching è un accompagnamento empatico volto a chiarire obiettivi personali e a trovare nuove vie verso un equilibrio interiore. Ingrid Oberparleiter, mental e developmental coach, è un'esperta affermata in questo ambito e vi sostiene nel rafforzare mente e anima, affinché possiate vivere con maggiore serenità e una nuova gioia di vivere.



Una sessione dura fino a 2 ore | 220,00 €

## PROGRAMMA ATTIVO

Il programma attivo quotidiano accompagna delicatamente all'equilibrio fisico e mentale. Yoga, acquagym ed escursioni guidate invitano a praticare attività fisica in modo consapevole.

Due campi da tennis con superfici in terra rossa, giri in bicicletta che partono dall'hotel e una mappa dei percorsi ciclabili consentono di scoprire i dintorni in molti modi.

Gli appassionati di golf possono usufruire dell'accesso scontato a tutti i campi Golf IN dell'Alto Adige.

**Consiglio: richiedete la carta escursionistica alla reception.**

## AREA BENESSERE

La nostra area benessere si estende su **oltre 1.000 m<sup>2</sup>** e invita a trascorrere momenti di relax nella piscina interna (28°C, 16x6 m) o nella piscina panoramica esterna (27°C, 15x7,5 m) con una vista spettacolare sulla città termale di Merano.

L'area sauna nella zona tessile presso la piscina interna comprende **quattro saune**: bio sauna (60 °C), sauna alle erbe (70 °C), bagno salato e bagno turco (45 °C, 100 % di umidità). Su richiesta, possiamo attivare queste saune per voi. La sauna panoramica nella zona nudisti offre una sauna finlandese (85 °C), un altro bagno turco e una cabina a infrarossi dal calore delicato e profondo.

L'offerta viene completata dalla **sala fitness e dalla sala relax.**

L'hotel è circondato da un giardino di **1.000 m<sup>2</sup> con prati prendisole** e una vista panoramica. Il sig. Inderst è particolarmente orgoglioso della vasta collezione di piante rare che ha accumulato nel corso della sua vita. Alcune di queste piante sono vere e proprie rarità.

## ETICHETTA SPA

**SALUTE:** Vi preghiamo di informarci all'inizio della vostra visita nel nostro spa sul vostro stato di salute, indicando eventuali problemi come ipertensione, malattie cardiache, disturbi metabolici, allergie, gravidanza o interventi chirurgici recenti. Saremo lieti di adattare i nostri trattamenti alle vostre esigenze individuali.

**CODICE DI ABBIGLIAMENTO:** Vi chiediamo di presentarsi agli appuntamenti per i trattamenti indossando l'accappatoio e senza gioielli.

**ACCAPPATOIO E ASCIUGAMANI:** Sono disponibili nella vostra camera. Al fine di garantire il massimo relax, vi consigliamo di non portare con voi il vostro smartphone.

Vi preghiamo di mettere un asciugamano sui LETTINI SAUNA / LETTINI RELAX. Per motivi igiene e salute, la sauna panoramica è accessibile solo senza costume da bagno.

**CANCELLAZIONE:** Vi preghiamo di cancellare gli appuntamenti con almeno 12 ore di anticipo. In caso di cancellazioni con breve preavviso, addebiteremo l'80% del costo e in caso di mancata presentazione il 100%.