

Spa in Alto Adige. Bowtech è una tecnica inventata da **Tom Bowen** per riequilibrare corpo, mente e spirito: stimola l'autoguarigione e rinnova il benessere. Il **Lanerhof di Mantana**, in Alto Adige, è l'unico hotel in tutta la zona a offrire questi trattamenti: il movimento Bowtech si effettua attorno a muscoli o tendini; il corpo si rilassa e il tessuto connettivo diventa più morbido. Il trattamento comprende delle manipolazioni digitali molto leggere secondo una sequenza prestabilita, ciascuna applicata su punti chiave dei muscoli e dei legamenti tendinei. Si tratta di pressioni digitali non invasive e delicatissime, con pause minime di due minuti tra un movimento e l'altro.

Questo consente un miglior afflusso di sangue e linfa all'interno del tessuto stesso, in modo da eliminare più facilmente le tossine accumulate. Il metodo stimola sia la circolazione sia il drenaggio linfatico e venoso, favorisce l'assimilazione dei fattori nutritivi, **aumenta la mobilità delle giunture e migliora la postura. Ideale anche dopo lo sci, ha un effetto rigenerante.** Il relax continua nell'area wellness che si estende su 3.000 m² dove si diffondono profumi e aromi inebrianti, immersi in un ambiente dove le luci soffuse accarezzano i materiali naturali come il legno e la pietra. Le varie saune invitano a ritirarsi e a rilassarsi, a seconda della temperatura e dell'arredo.

Hotel Tyrol, Selva di Val Gardena: il fieno detox nella Spa in Alto Adige

Un'esperienza tutta tirolese quella proposta dall'Hotel Tyrol: il **Kraxenofen**, il cui nome deriva dall'antica portantina che serviva a trasportare in spalla il fieno (la gerla) è un trattamento davvero unico che consiste in una combinazione di

vapore e oli essenziali contenuti nel **fieno di alta montagna**, ideale per eliminare le tossine, sciogliere i muscoli e le contrazioni di una giornata passata sulle piste. Seduti comodamente in apposite nicchie sarete avvolti in un telo e scaldati dal vapore arricchito di preziose **sostanze benefiche per la schiena, le vie respiratorie e la pelle.**

In contemporanea, un gradevole pediluvio donerà un'immediata sensazione di benessere. A seguire, un massaggio rilassante con oli caldi per rigenerare corpo e mente. Il tutto accompagnato da una deliziosa degustazione di dolci fatti in casa e cioccolata calda (90 minuti, € 160). Il Tyrol è un **punto di accesso diretto al circuito sciistico più famoso delle Alpi, la Sellaronda** e grazie al collegamento con **Dolomiti Superski**, il più grande carosello sciistico al mondo, consente di sciare sulle più belle piste dell'intero arco alpino, su un circuito di oltre 1.200 km. Qui il divertimento è assicurato... e il relax pure!



Hotel Tyrol

La banya siberiana dell'Hotel Chalet Mirabell di Avelengo. Spa in Alto Adige

Non ha nulla a che vedere con il bagno turco o la sauna finlandese ma l'effetto wow è comunque assicurato. Non c'è nulla infatti di più distensivo, detossinante e rienergizzante **per un immediato recharge post-sci** di una **"banya" siberiana**. Se non l'avete mai provata, l'occasione giusta è all'Hotel

Chalet Mirabell di Avelengo, 5 stelle affacciato sulla conca meranese e completamente immerso nel silenzio del bosco, a due passi dalle piste di Merano2000: qui, nella bellissima spa di 6000 mq, è possibile vivere questa esperienza insolita di antica tradizione russa e sfruttarne tutti i benefici.

La banya siberiana altro non è **che un bagno di vapore** (molto caldo) durante il quale il corpo viene “massaggiato” (con molta energia!) con **rami di foglie secche di betulla o eucalipto** (che servono anche per aromatizzare l’ambiente e intensificare il calore e il vapore) seguito da una rigenerante doccia fredda (in Russia ci si tuffa nella neve!). I benefici? Regala uno straordinario effetto detox, una pelle più morbida e priva di impurità, migliora la circolazione del sangue e dona una piacevole sensazione di benessere generale.



Hotel Mirabell

Wellness alpino sul Renon: l’Hotel Tann e la sua Spa in Alto Adige. Tutta la magia del bosco

Sull’Altipiano del Renon, balcone panoramico sulle Dolomiti a soli 12 minuti di funivia da Bolzano, c’è un luogo magico dove tutto parla di natura: l’**Hotel Tann**, immerso nel bosco e affacciato sullo skyline delle montagne, **vicino alla cabinovia che porta sulle assolate piste del Corno del Renon**, è un’esclusiva oasi di pace dove il silenzio, la calma e il benessere sono i mantra che scandiscono il ritmo di tutta la giornata.

Anche **l'après-ski è all'insegna della natura**: nella silenziosa spa che guarda le vette imbiancate, per un relax totale al rientro dalle piste si può scegliere tra l'esperienza esclusiva di un **Bagno Brechl**, un'accogliente stanza rivestita di legno antico dove una stufa alimentata con pigne di pino alla temperatura di circa 60° libera gli aromi speziati del bosco invitando a provare un nuovo modo di sudare, naturale e delicato; la paneterapia nella **Saletta del pane**, una sauna di 40° che utilizza il vapore ricavato dal forno dove viene cotto il pane per stimolare i sensi e alleviare lo stress; oppure la **Sauna al cirmolo**, 90°, per chi non sa rinunciare alla potenza e all'energia del calore.



Hotel Tann

Aprés ski nella suite con sauna privata in Val Gardena

L'hotel 5 stelle **Gardena Grödnerhof di Ortisei** presenta le 4 nuove suite **Seceda** con sauna privata e grande balcone panoramico sull'iconico Seceda, la montagna che disegna il profilo della Val Gardena. Dopo una giornata trascorsa sugli sci, si rientra in hotel e ci si sente come a casa. **Il rifugio per il momento "après ski" è la propria suite di 75 m²**, arredata in un raffinato stile alpino contemporaneo, impreziosita da materiali naturali e dettagli ricercati. Qui, gli ospiti si possono immergere in un'atmosfera intima e rilassante, arricchita da ogni comfort moderno.

Le 4 nuove **suite Seceda** dispongono di un ampio soggiorno, una camera da letto di lusso e una seducente stanza da bagno con

sauna. Il benessere continua nella spa, il cui menu trattamenti è molto vario. Per il post sci si consiglia il **“Benessere alpino”** che inizia con uno scrub del corpo a base di cristalli di sale arricchito con erbe aromatiche, fiori alpini e oli essenziali naturali, a cui segue un massaggio distensivo e rivitalizzante, con effetto particolarmente rigenerante. Durante il massaggio si utilizzano compresse calde contenenti una miscela di erbe di montagna che favorisce un profondo rilassamento. Alla fine del trattamento, il momento di relax è accompagnato da un infuso alle erbe abbinato a frutta fresca.



Tirolo

INFORMAZIONI:

<https://it.design-estates.com>

ARTICOLI CORRELATI:

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/luoghi-viaggi/tirolo-in-alto-adige/>

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/luoghi-viaggi/mercatini-di-natale-in-alto->

[adige-date-informazioni/](#)