

WELL-BEING PROGRAMS

EN | DE



OLYMPIC

LET LOOSE AND TUNE
IN TO THE RIGHT FREQUENCY.

A JOURNEY OF ADVANCED WELLNESS

EN THE OLYMPIC

is a place to get lost, and than find yourself...
where every space, colour and scent is
conceived to offer you timeless moments
of **alpine well-being**.

Each of us is **unique and irreplaceable**:
our team of experts will guide every guest
on a **personalized transformative journey**.

Every element intertwines for a **luxurious experience**
that nourishes the body, restores the mind, and
rekindles the connection with the wonders of nature.

The **five journeys** focus on harmonizing the balance
between body, mind, and the nature that hosts us.

DE DAS OLYMPIC

ist ein Ort, an dem man sich verliert, um sich
wiederzufinden... wo jeder Bereich, jede Farbe und
jeder Duft so kreiert ist, um Ihnen **zeitlose Momente
des Wohlbefindens inmitten der Berge** zu schenken.

Jeder von uns ist **einzigartig und unersetzlich**:
unser Expertenteam wird jeden Gast auf einer
persönlichen Transformationsreise begleiten.

Jedes Element verflechtet sich zu einem luxuriösen
Erlebnis, das den Körper nährt, den Geist erneuert
und die Verbindung zu den Wundern der Natur
wiederbelebt.

Die **fünf Wohlfühlreisen** beruhen auf dem
harmonischen Gleichgewicht von Körper, Geist
und der Natur, die uns umgibt.

BE SOOTHED BY ENVELOPING
SCENTS AND TOUCHES, TRUST
AND LET GO. TO FORGET THE
CHAOS OF EVERYDAY LIFE.



RELAX AND FORGET ABOUT STRESS

Slow down and take time to listen to your inner side. Indulge in our tranquil setting, where expert care awaits.

We choose the best treatments that will calm nerves, release tension, free you from life's frantic pace. From massages to hydrotherapy, and meditation to soothe, all aimed at melting away your stress.

Verlangsamen Sie und nehmen Sie sich Zeit, um auf Ihr Inneres zu hören.

Gönnen Sie sich unsere ruhige Umgebung, wo professionelle Betreuung auf Sie wartet. Wir wählen die besten Behandlungen aus, die die Nerven beruhigen, Spannungen lösen, und Sie vom hektischen Alltag befreien. Von Massagen bis zur Hydrotherapie, und Meditation zur Beruhigung, alles darauf ausgerichtet, Ihren Stress zu vertreiben.

TE JAGA ANTI-STRESS **WITH PHYTOMELATONIN** ⌚ 70

EN The ultimate stress reliever. Combining massage with Tibetan bell vibrations and a heated pillow's warmth, this treatment is truly one-of-a-kind. Infused with phytomelatonin. | 115

DE Der ultimative Stressabbau. Diese Behandlung kombiniert Massage mit den Schwingungen tibetischer Glocken und der Wärme eines beheizten Kissens, sie ist wirklich einzigartig. Angereichert mit Phytomelatonin. | 115

SOUL FEET MASSAGE ⌚ 40

EN The massage relieves, reduces swelling, enhances mobility. Reflex points energize the entire body holistically. | 70

DE Die Massage entlastet, baut Schwellungen in den Knöcheln ab und sorgt für Beweglichkeit. Die behandelten Reflexpunkte wirken sich energetisch auf den gesamten Körper aus. | 70

CANDLE MASSAGE ⌚ 50

EN The enveloping massage that combines myofascial maneuvers with the deep nourishment of the skin using shea butter. | 90

DE Diese wohltuende Massage vereint myofasziale Bewegungen mit einer tiefen Hautpflege dank der verwendeten Sheabutter. | 90

IMMERSION IN NATURE ⌚ ~2,5 hours

EN To help improve sleep, regain motivation, allowing your energy "bubble" to recharge, expanding your vitality. | 170

DE Fördert den Schlaf, hilft dabei, mehr Motivation zu erlangen, die „energetische Hülle“ aufzuladen und die eigene Vitalität zu erweitern. | 170

MINDFULNESS ⌚ 40

EN To develop a deeper understanding of one's thoughts, gaining lucidity and emotional well-being. Reduces stress. | 45

DE Das tiefste Verständnis für die eigenen Gedanken zu entwickeln, Klarheit und emotionales Wohlbefinden zu erlangen. | 45

BE SOOTHED BY ENVELOPING
SCENTS AND TOUCHES, TRUST
AND LET GO. TO FORGET THE
CHAOS OF EVERYDAY LIFE.

WELLBEING TIPS

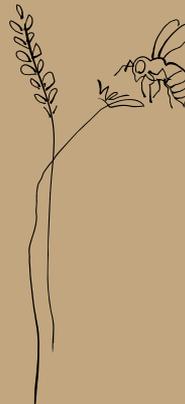
Dedicate yourself some time in our *suspended forest sauna*, where the heat embraces you, easing deeper relaxation. Surrounded by nature's beauty, you'll feel transported, away from it all.

A refreshing shower revitalizes, offering immediate relaxation. Return to the sauna's warmth, then cool off under the rain shower or snowfall, lie down and elevate your feet for instant relief.

WOHLFÜHLTIPPS

Gönnen Sie sich eine Auszeit in der schwebende *Waldsauna*, wo die Wärme Sie umarmt und eine tiefere Entspannung fördert. Umgeben von der Schönheit der Natur, werden Sie sich wie in eine andere Welt versetzt fühlen, weit weg von allem.

Eine erfrischende Dusche belebt und bietet sofortige Entspannung. Kehren Sie zurück in die Wärme der Sauna, kühlen Sie sich unter der Regendusche oder im Schneefall ab, legen Sie sich hin und heben Sie die Füße für sofortige Erleichterung an.



MOUNTAIN NUTRI-ELIXIR

EN Face and body ☉ 75 | body ☉ 50

A treatment to stimulate all the senses, choose between nigritella flower and mountain milk. Their scent will usher you into a state of total relaxation. A ritual for fully nourished, hydrated and firmer skin. | 130 | 90

DE Gesicht u. Körper ☉ 75 | Körper ☉ 50

Eine Behandlung, die alle Sinne anregt, wählen Sie zwischen Nigritella Blumen und Bergmilch. Ihr Duft wird Sie in einen Zustand völliger Entspannung führen. Ein Ritual für vollständig genährte, hydratisierte und straffere Haut. | 130 | 90

FACIAL AGE-FACTOR LUXURY TREATMENT ☉ 80 | ☉ 50

EN Rhea is the cosmetic line based on 24 active ingredients, which combat the influences that the environment, lifestyle and hormones have on our skin. | 150 | 115

DE Rhea ist eine Kosmetiklinie, die auf 24 aktiven Wirkstoffen basiert, welche die Einflüsse der Umwelt, des Lebensstils und der Hormone auf unsere Haut bekämpfen. | 150 | 115

RELAX FLOWER MASSAGE ☉ 50

EN 100% organic aromatic-massage with essential oils. (Also splendid for couples). | 90

DE Aromamassage mit 100% biologischen ätherischen Ölen. (Fantastisch auch als Paarmassage). | 90

EARTH & SKY ☉ 50 | ☉ 40

EN Earth and sky, roots and spirit. A psychophysical massage that works on energy points with acupressure and enveloping maneuvers of the head, face and feet. | 80 | 65

DE Himmel und Erde, Wurzeln und Geist. Eine psychophysische Massage, die mit Fingerdruck und angenehmen Bewegungen die Energiepunkte an Kopf, Gesicht und Füßen behandelt. | 80 | 65

TE JAGA ANTI-STRESS

WITH PHYTOMELATONIN ☉ 70

EN The ultimate stress reliever. Combining massage with Tibetan bell vibrations and a heated pillow's warmth, this treatment is truly one-of-a-kind. Infused with phytomelatonin. | 115

DE Der ultimative Stressabbau. Diese Behandlung kombiniert Massage mit den Schwingungen tibetischer Glocken und der Wärme eines beheizten Kissens, sie ist wirklich einzigartig. Angereichert mit Phytomelatonin. | 115

SOUL FEET MASSAGE ☉ 40

EN The massage relieves, reduces swelling, enhances mobility. Reflex points energize the entire body holistically. | 70

DE Die Massage entlastet, baut Schwellungen in den Knöcheln ab und sorgt für Beweglichkeit. Die behandelten Reflexpunkte wirken sich energetisch auf den gesamten Körper aus. | 70

CANDLE MASSAGE ☉ 50

EN The enveloping massage that combines myofascial maneuvers with the deep nourishment of the skin using shea butter. | 90

DE Diese wohltuende Massage vereint myofasziale Bewegungen mit einer tiefen Hautpflege dank der verwendeten Sheabutter. | 90

IMMERSION IN NATURE ☉ ~2,5 hours

EN To help improve sleep, regain motivation, allowing your energy "bubble" to recharge, expanding your vitality. | 170

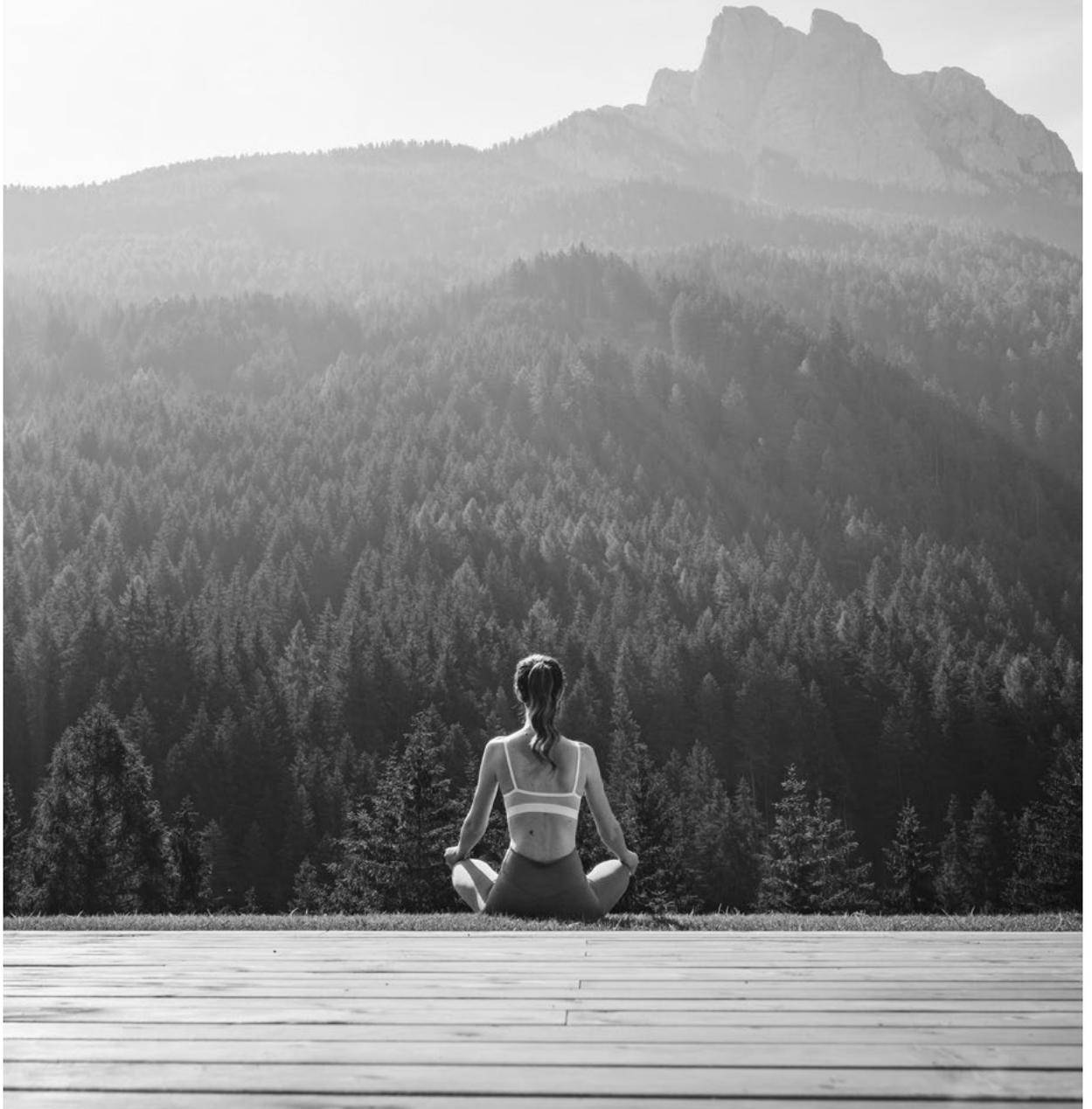
DE Fördert den Schlaf, hilft dabei, mehr Motivation zu erlangen, die „energetische Hülle“ aufzuladen und die eigene Vitalität zu erweitern. | 170

MINDFULNESS ☉ 40

EN To develop a deeper understanding of one's thoughts, gaining lucidity and emotional well-being. Reduces stress. | 45

DE Das tiefste Verständnis für die eigenen Gedanken zu entwickeln, Klarheit und emotionales Wohlbefinden zu erlangen. | 45

AN IMMEDIATE SENSATION
OF LONGLASTING WELL-BEING.



LONGEVITY AND LONG-TERM WELL-BEING

Combine the deep regeneration within nature's embrace, advanced technology, the most effective cosmetics, outdoor activity and moments of meditation, to forge a journey of true transformation and rebirth.

Longevity and enduring well-being pursuits enhance the body's vital cycles, nurturing revitalization.

Die Kombination aus tiefer Erholung in der natürlichen Umgebung, Technologie von neuer und hochwirksamer Kosmetik, Aktivitäten in der Natur und Meditation schaffen einen Weg für wahre Transformation und Wiedergeburt.

Das Streben nach Langlebigkeit und anhaltendem Wohlbefinden verbessert die vitalen Zyklen des Körpers und fördert die Revitalisierung.

MY BODYDYNAMIC

advanced aesthetic techniques ⌚ 80 | ⌚ 50

EN A strong skin oxygenator, it boosts the circulatory system, drains and detoxifies tissues, reduces fatty deposits, compacts and tones the skin. | 150 | 120

DE Diese Behandlung fungiert als starker Sauerstofflieferant für das Gewebe, stärkt das Kreislaufsystem, entwässert und entgiftet das Gewebe, reduziert die Fettablagerungen, strafft und stärkt die Hautoberfläche. | 150 | 120

BEAUTY AND FREEZY LEGS ⌚ 40

EN Draining massage preceded by bandage and compress to eliminate swelling and tiredness in the legs. | 70

DE Entwässernde Massage mit vorangehender Bandage und Packung, um die Schwellung und die Müdigkeit in den Beinen zu beseitigen, die Blutgefäße zu schützen und die Durchblutung anzuregen. | 70

QI GONG AND TAI CHI SESSION ⌚ 40

EN The practice of Qi Gong consists of physical and energetic exercises. It increases concentration, mental well-being and boosts vital energy throughout the body. | 45

DE Die Praxis von Qi Gong besteht aus körperlichen und energetischen Übungen. Sie fördert die Konzentration, das mentale Wohlbefinden und steigert die Lebensenergie des gesamten Körpers. | 45

DEEP SLEEP ⌚ 80

EN Session with kinesiology techniques, to understand your priorities for improving sleep. | 75

DE Einheiten mit Techniken aus der Kinesiologie, um die eigenen Prioritäten zu verstehen und somit den Schlaf zu verbessern. | 75

tips from Irene

AN IMMEDIATE SENSATION
OF LONGLASTING WELL-BEING.



WELLBEING TIPS

Every place at the Olympic Hotel contributes to "feeling good": a dip in warm water, gentle dives and slow movements, relaxation and simple but quick exercises to tone and reinvigorate the whole body.

Just 15 minutes can spark metabolic activity.

WOHLFÜHLTIPPS

Jeder Ort im Olympic trägt zum Wohlbefinden bei: ein Sprung ins warme Wasser, sanftes Eintauchen und langsame Bewegungen, Erholung und einfache, aber schnelle Übungen, zur Straffung und Belebung des ganzen Körpers. Schon 15 Minuten können die Stoffwechselaktivität anregen.



MY SKINETIC FACIAL**advanced aesthetic techniques** ⌚ 80 | ⌚ 50

EN Inspired by three techniques of aesthetic medicine: dermaplaning without scalpels, needling without pins, bio lifting with ion-induction instead of injections. For an immediate lifting effect! | 145 | 105

DE Inspiriert von drei Techniken der medizinischen Kosmetik: skalpellfreies Dermaplaning, Needling ohne Nadeln, Biolifting mit Ioneninduktion statt Injektion. Für einen sofortigen Lifting-Effekt. | 145 | 105

OLYMPIC RHEA**DERMOLAYERIN FACIAL** ⌚ 80 | ⌚ 50 | ⌚ 25

EN A ritual that floods the skin with highly penetrating active ingredients. What are your skin's needs?

The more layers you add, the more WOW the effect! | 135 | 95 | 50

DE Eine Behandlung, die die Haut mit hochwirksamen Wirkstoffen versorgt. Was sind die Bedürfnisse Ihrer Haut? Je mehr Schichten behandelt werden, desto größer der WOW-Effekt! | 135 | 95 | 50

BODY STYLING ⌚ 80 | ⌚ 50

EN Shock treatment with massage it combats imperfections with a specific approach:

/ lipolytic

/ draining and anti-cellulite

/ firming and modelling | 135 | 90

DE Schockbehandlung mit Massage, sie bekämpft Unvollkommenheiten mit einem spezifischen Ansatz:

/ lipolytisch

/ entwässernd und anti-cellulite

/ straffend und modellierend. | 135 | 90

DOLOMITES DETOX

EN Face and body ⌚ 75 | body ⌚ 50

Cleansing the body with natural mountain elements. A three-phase treatment with trace elements from the Dolomites to renew lightness and hydration. | 130 | 90

DE Körperreinigung mit natürlichen Gebirgselementen, die von Giftstoffen befreien und die mit Spurenelementen aus den Dolomiten die Haut in der Tiefe reinigen. Für ein Gefühl von neuer Leichtigkeit und Feuchtigkeit. | 130 | 90

MY BODYDYNAMIC**advanced aesthetic techniques** ⌚ 80 | ⌚ 50

EN A strong skin oxygenator, it boosts the circulatory system, drains and detoxifies tissues, reduces fatty deposits, compacts and tones the skin. | 150 | 120

DE Diese Behandlung fungiert als starker Sauerstofflieferant für das Gewebe, stärkt das Kreislaufsystem, entwässert und entgiftet das Gewebe, reduziert die Fettablagerungen, strafft und stärkt die Hautoberfläche. | 150 | 120

BEAUTY AND FREEZY LEGS ⌚ 40

EN Draining massage preceded by bandage and compress to eliminate swelling and tiredness in the legs. | 70

DE Entwässernde Massage mit vorangehender Bandage und Packung, um die Schwellung und die Müdigkeit in den Beinen zu beseitigen, die Blutgefäße zu schützen und die Durchblutung anzuregen. | 70

QI GONG AND TAI CHI SESSION ⌚ 40

EN The practice of Qi Gong consists of physical and energetic exercises. It increases concentration, mental well-being and boosts vital energy throughout the body. | 45

DE Die Praxis von Qi Gong besteht aus körperlichen und energetischen Übungen. Sie fördert die Konzentration, das mentale Wohlbefinden und steigert die Lebensenergie des gesamten Körpers. | 45

DEEP SLEEP ⌚ 80

EN Session with kinesiology techniques, to understand your priorities for improving sleep. | 75

DE Einheiten mit Techniken aus der Kinesiologie, um die eigenen Prioritäten zu verstehen und somit den Schlaf zu verbessern. | 75

REDUCE MUSCLE TENSION AND
IMPROVE BLOOD CIRCULATION
FOR DEEP RELAXATION.



HARMONY OF MIND AND BODY

Listening to our stiffnesses and then feel them loosen is like freeing ourselves of a shell that is tight on us.

Encourage fluidity and lightness, increasing mobility, recreating warmth are the goals of this journey.

Unsere Verspannungen wahrzunehmen und dann zu spüren, wie sie sich lösen, ist wie das Befreien von einer Schale, die uns zu eng ist.

Flüssigkeit und Leichtigkeit fördern, die Beweglichkeit erhöhen und Wärme wiederherstellen sind die Ziele dieser Reise.

DEEP TISSUE body, back and neck ⌚ 50

EN Energetic and vigorous massage that frees the muscles from tension, contractures and stiffness for the whole body. | 95

DE Energetische und kräftige Massage, die Muskeln von Verspannungen, Verkrampfungen und Verhärtungen befreit. | 95

BACK RELAX ⌚ 40

EN Arnica mud and specific back and neck massage, that gives the sensation of removing a heavy backpack from your shoulders. | 70

DE Entspannender Fango mit Arnika und spezielle Rücken- und Nackenmassage. Für ein Gefühl, als würde man einen schweren Rucksack abnehmen. | 70

NEW ENERGY FACIAL TREATMENT ⌚ 80 | ⌚ 50

EN Treatment with a strong restorative, compacting and hydrating effect. Each phase is based on a concept of complete customization. | 135 | 95

DE Eine Behandlung mit stark aufbauender, straffender und feuchtigkeitsspendender Wirkung. Jede Phase wird dabei personalisiert. 135 | 95

THAI MASSAGE AND THAI OIL ⌚ 50

EN Ancient Thai massage is useful for athletic preparation and for guarding anxiety and stress. | 95

DE Traditionelle Thai-Massage. Nützlich für die Vorbereitung auf den Sport und zur Vorbeugung gegen Angst und Stress. | 95

EARTH & SKY ⌚ 50 | ⌚ 40

EN A psychophysical massage that works with maneuvers on the head, face and feet. | 80 | 65

DE Eine psychophysische Massage, die am Kopf, Gesicht und an den Füßen behandelt. | 80 | 65

KINESIOLOGY SESSIONS ⌚ 80 | ⌚ 20

EN It uses muscle testing to communicate with the body, boost energy, and rediscover the natural rhythms of mind and body. | 75 | 35

DE Es verwendet Muskeltests, um mit dem Körper zu kommunizieren, die Energie zu steigern und die natürlichen Rhythmen von Geist und Körper wiederzuentdecken. | 75 | 35

REDUCE MUSCLE TENSION AND
IMPROVE BLOOD CIRCULATION
FOR DEEP RELAXATION.



WELLBEING TIPS

The Finnish sauna with its intense, dry heat has a strong effect on muscles and on rheumatic pains.

To stimulate the immune system and prepare the body for the massage is recommended a 10-minute session in the sauna and an ice-cold shower right after it.

WOHLFÜHLTIPPS

Die finnische Sauna mit ihrer intensiven, trockenen Hitze hat eine starke Wirkung auf die Muskeln und rheumatische Schmerzen.

Um das Immunsystem zu stimulieren und den Körper auf die Massage vorzubereiten, wird eine 10-minütige Saunasitzung empfohlen, gefolgt von einer eiskalten Dusche direkt danach.



“ALL FOR ME” MASSAGE

Body, face and head ☹ 80 | Body ☹ 50

EN Choose the massage technique and oils best suited to you together with the masseuse, for a totally personalized massage. | 140 | 95

DE Wählen Sie gemeinsam mit Ihrem Experten die Technik und die Öle, die am besten für Ihre individuelle Massage geeignet sind. | 140 | 95

ABHYANGA ☹ 70 | ☹ 50

EN It positively influences the psychophysical state, easing nervous tensions to calm anxiety, insomnia, migraines and digestive disorders. | 120 | 95

DE Beeinflusst den psychophysischen Zustand, lindert nervöse Spannungen, Angstzustände, Schlaflosigkeit, Migräne und Verdauungsstörungen. | 120 | 95

SPORT MASSAGE ☹ 40

EN Intense and dynamic massage that can be performed before physical activity to offer elasticity and tone to the muscles. | 80

DE Intensive und dynamische Massage, die entweder vor einer sportlichen Aktivität für mehr Elastizität und Aktivität der Muskeln durchgeführt werden kann. | 80

POSTURAL ORTHO–BIONOMY TECHNIQUES ☹ 40

EN Postural manipulation maneuvers, Inspired by osteopathy. | 95

DE Wahrnehmung und Bewegungen zur Einwirkung auf die Körperhaltung. Inspiriert von der Osteopathie. | 95

DORSALIS RESONANCE ☹ 50 | ☹ 40

EN Specific for the back. A massage that combines the effective techniques such as cupping, heat therapy and singing bowls. | 85 | 70

DE Spezifisch für den Rücken. Eine Massage, die die effizientesten Techniken, wie das Schröpfen, die Wärmebehandlung und Klangschalen vereint. | 85 | 70

LOMI LOMI NUI ☹ 50

EN Derived from an ancient Hawaiian healing ritual, with deep, rhythmic movements that come and go over the entire body like waves. | 90

DE Abgeleitet von einem alten hawaiianischen Heilritual, mit tiefen, rhythmischen Bewegungen, die wie Wellen über den ganzen Körper kommen und gehen. | 90

DEEP TISSUE body, back and neck ☹ 50

EN Energetic and vigorous massage that frees the muscles from tension, contractures and stiffness for the whole body. | 95

DE Energetische und kräftige Massage, die Muskeln von Verspannungen, Verkrampfungen und Verhärtungen befreit. | 95

BACK RELAX ☹ 40

EN Arnica mud and specific back and neck massage, that gives the sensation of removing a heavy backpack from your shoulders. | 70

DE Entspannender Fango mit Arnika und spezielle Rücken- und Nackenmassage. Für ein Gefühl, als würde man einen schweren Rucksack abnehmen. | 70

NEW ENERGY FACIAL TREATMENT ☹ 80 | ☹ 50

EN Treatment with a strong restorative, compacting and hydrating effect. Each phase is based on a concept of complete customization. | 135 | 95

DE Eine Behandlung mit stark aufbauender, straffender und feuchtigkeitsspendender Wirkung. Jede Phase wird dabei personalisiert. 135 | 95

THAI MASSAGE AND THAI OIL ☹ 50

EN Ancient Thai massage is useful for athletic preparation and for guarding anxiety and stress. | 95

DE Traditionelle Thai-Massage. Nützlich für die Vorbereitung auf den Sport und zur Vorbeugung gegen Angst und Stress. | 95

EARTH & SKY ☹ 50 | ☹ 40

EN A psychophysical massage that works with maneuvers on the head, face and feet. | 80 | 65

DE Eine psychophysische Massage, die am Kopf, Gesicht und an den Füßen behandelt. | 80 | 65

KINESIOLOGY SESSIONS ☹ 80 | ☹ 20

EN It uses muscle testing to communicate with the body, boost energy, and rediscover the natural rhythms of mind and body. | 75 | 35

DE Es verwendet Muskeltests, um mit dem Körper zu kommunizieren, die Energie zu steigern und die natürlichen Rhythmen von Geist und Körper wiederzuentdecken. | 75 | 35

'TE JAGA' BRINGS YOU
INTO A JOURNEY OF ANCIENT
RITUALS OF THIS LAND.

A LADIN SPA

EN While your **metabolism tunes into that of the surrounding nature**, absorbing its harmony, you can immerse yourself in an environment designed to evoke deep emotions. Recognizing the uniqueness of each individual, our team of experts will guide you on a personalized journey towards optimal well-being.

Te Jaga SPA was created to offer **an experience of genuine wellness reminiscent of times past**, like the rejuvenation found in the "bait" (mountain hut) during the long, quiet seasons in Val di Fassa. Here, men and women would find regeneration, strength, energy, and spiritual renewal amid the grandeur of nature.

Te Jaga **blends the power of nature with cutting-edge technology** to deliver maximum results. Our team has crafted comprehensive paths that cater to everyone's needs.

The 5 Te Jaga programmes will transform you both physically and mentally, **thanks to the synergy between the ancient wisdom of mountain people and the latest research on cellular rejuvenation.**

DE Während sich der Stoffwechsel an die umliegende Natur anpasst und deren Harmonie aufnimmt, können Sie in eine Umgebung eintauchen, die jede Menge Emotionen schenkt.

Jeder von uns ist einzigartig und unersetzbar und unser Expertenteam wird jeden Einzelnen auf dem bestmöglichen Weg begleiten.

Te Jaga SPA wurde mit dem Ziel geschaffen, **ein authentisches Wohlfühlerlebnis aus vergangenen Zeiten** zu schaffen. Jenes, das man in den „Bait“ (Hütten) während der langen und stillen Zeiten im Fassatal erlebt hat, als Frauen und Männer in der mächtigen Natur **Regeneration, Kraft, Energie** und Erholung für ihre Seele fanden.

Die fünf Programme schenken Ihnen ein **Vorher-Nachher-Gefühl** auf körperlicher, aber auch geistiger Ebene.

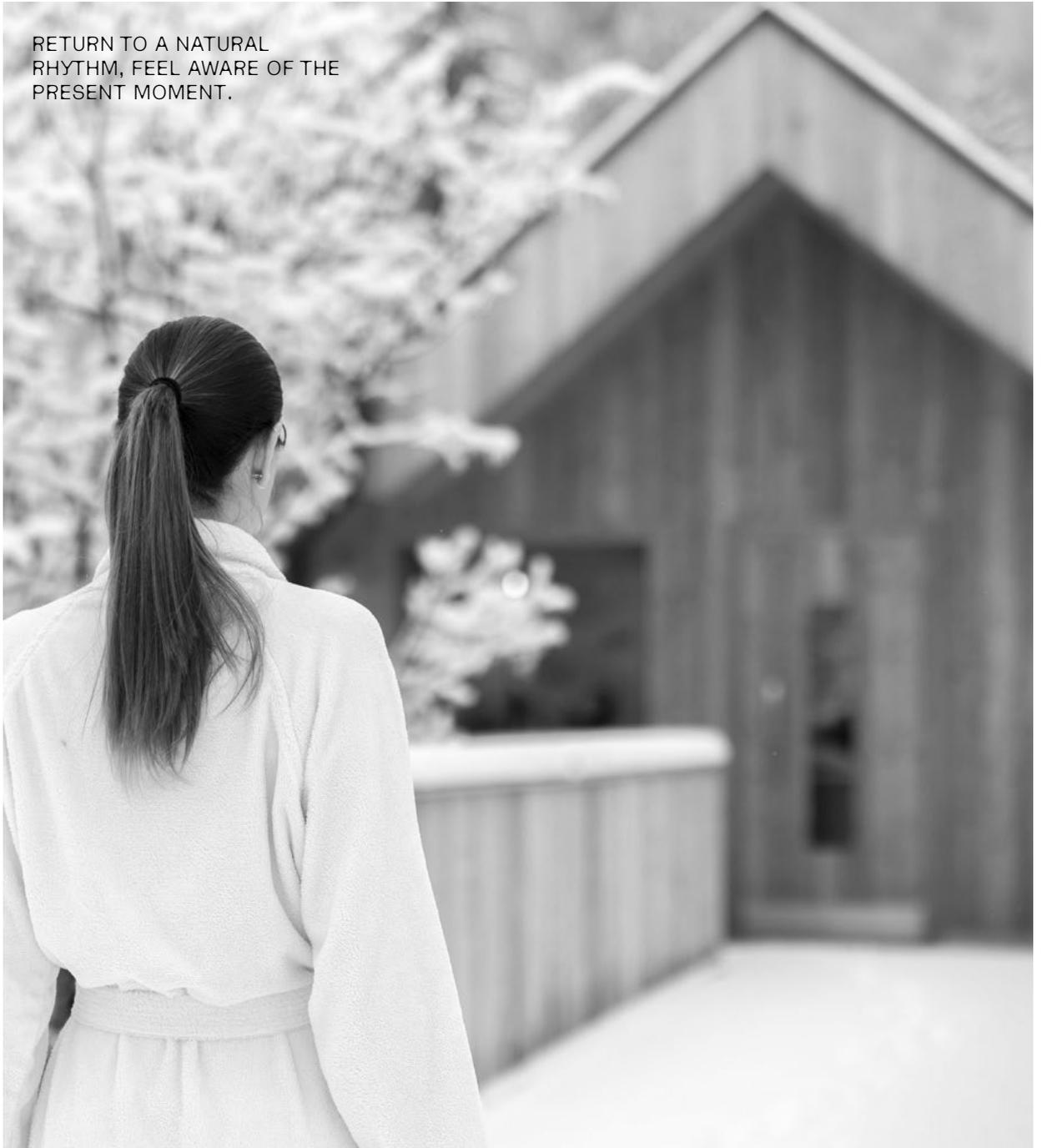
Ein wunderbares Erlebnis auch dank der **Synergie aus alter Weisheit der Bergvölker** und der neuesten Forschung zur Zellerneuerung.



TE JAGA SPA,
BEYOND ORDINARY



RETURN TO A NATURAL
RHYTHM, FEEL AWARE OF THE
PRESENT MOMENT.



JOURNEY

DETOX AND RECONNECT WITH NATURE

Embrace a natural rhythm, become present in the moment, and rediscover the clarity to reconnect with the elements that surround us.

Our body is constantly evolving. Detoxifying enhances its regenerative power.

Nehmen Sie einen natürlichen Rhythmus an, seien Sie im Moment präsent und entdecken Sie die Klarheit wieder, um sich mit den Elementen, die uns umgeben, neu zu verbinden.

Unser Körper ist in ständiger Veränderung. Die Entgiftung unterstützt den regenerativen Prozess.

FACIAL-TE JAGA DEEP CLEANSING ⌚ 70

EN A complete treatment of cleansing, serum, massage and mask. 100 | With facial and eyebrow hair removal. | 110

DE Eine vollständige feuchtigkeitsspendende Reinigung Serum, Massage und Maske. | 100 Mit Gesichts- und Augenbrauenepilation. | 110

ON ZON SU ⌚ 50

EN Foot reflex zone massage. Frees the body from blockages, tension and stress, removes stiffness and fatigue, reorders the flow of Qi. 80

DE Fußreflexzonenmassage. Befreit den Körper von Blockaden, Spannungen und Stress, löst Steifheit und Müdigkeit und ordnet den Fluss des Qi neu. | 80

OLYMPIC WELCOME ⌚ 50

EN Mini SPA manicure exfoliating and softening, scrub and foot massage with essential essential oils, face and head acupressure to calm the mind, eye mask to relax the gaze. | 75

DE Glättende und pflegende Mini-Spa-Maniküre, Fuß-Peelingmassage mit ätherischen Ölen, Fingerdruck auf Gesicht und Kopf, um die Gedanken zu beruhigen, Augenmaske für einen entspannten Blick. | 75

tips from Irene

FOREST EXPERIENCE ⌚ ~2,5 hours

EN Embark on a private session: allowing ample time for personal transformation. Absorb positive energy and savour the beauty that envelops you. | 170

DE Private Walking-Session. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für die persönliche Transformation. | 170

MINDFULNESS IN NATURE ⌚ 40

EN Meditation in nature helps reach a deeper state of awareness thanks to the beauty, the sounds that permeate the environment and the quality of the air breathed. | 45

DE Die Meditation in der Natur, dank der Schönheit der Umgebung, der Geräusche und der Qualität der Luft, die man atmet, hilft, einen tieferen Bewusstseinszustand zu erreichen. | 45

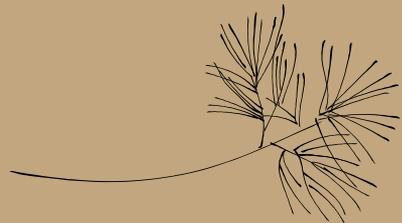
RETURN TO A NATURAL
RHYTHM, FEEL AWARE OF THE
PRESENT MOMENT.

WELLBEING TIPS

Experience the magic of *Aufguss* and *Savonage*, two rituals that will transform your day at the SPA.

WOHLFÜHLTIPPS

Lassen Sie sich von *Aufguss* und *Savonage* begeistern, zwei Momenten, die Ihr Spa-Erlebnis transformieren.



DOLOMITES DETOX

Face and body ☹ 75 | Body ☹ 50

EN Body cleansing with natural mountain ingredients that free the skin from toxins and purify deeply with trace elements from the Dolomites for a feeling of renewed lightness and hydration. | 130 | 90

DE Körperreinigung mit natürlichen Gebirgselementen, die von Giftstoffen befreien und die mit Spurenelementen aus den Dolomiten die Haut in der Tiefe reinigen. Für ein Gefühl von neuer Leichtigkeit und Feuchtigkeit. | 130 | 90

HERBAL MOUNTAIN MASSAGE ☹ 50

EN Hot sachets filled with herbs warm and relax the body, while their potent anti-inflammatory and detoxifying properties take effect. | 95

DE Kräuterstempel mit Heilkräutern wärmen und entspannen den Körper. Die darin enthaltenen Wirkstoffe haben große entzündungshemmende und entgiftende Eigenschaften. | 95

BODY PURE ☹ 20

EN Body exfoliation regenerates and illuminates. | 40

DE Das Körperpeeling regeneriert. | 40

DRAINING MASSAGE ☹ 50

EN Ideal in cases of oedema and swelling, chronic fatigue and heaviness in the legs. | 85

DE Ideal im Fall von Ödemen und Schwellungen, bei chronischer Müdigkeit und schweren Beinen. | 85

EXFOLIATING MASSAGE ☹ 40

EN With rice powder and essences. | 60

DE Mit Reispulver und Aromen. | 60

FACIAL–EDELWEISS ACTIVE LIFTING ☹ 50

EN Not just anti-aging; it prevents photo-aging, activates collagen in the dermis. | 80

DE Mehr als nur ein Anti-Aging-Mittel. Es beugt Schäden der Lichtalterung vor, aktiviert das Kollagen der Hautoberfläche. | 80

FACIAL–TE JAGA DEEP CLEANSING ☹ 70

EN A complete treatment of cleansing, serum, massage and mask. 100 | With facial and eyebrow hair removal. | 110

DE Eine vollständige feuchtigkeitsspendende Reinigung Serum, Massage und Maske. | 100 Mit Gesichts- und Augenbrauenepilation. | 110

ON ZON SU ☹ 50

EN Foot reflex zone massage. Frees the body from blockages, tension and stress, removes stiffness and fatigue, reorders the flow of Qi. 80

DE Fußreflexzonenmassage. Befreit den Körper von Blockaden, Spannungen und Stress, löst Steifheit und Müdigkeit und ordnet den Fluss des Qi neu. | 80

OLYMPIC WELCOME ☹ 50

EN Mini SPA manicure exfoliating and softening, scrub and foot massage with essential essential oils, face and head acupressure to calm the mind, eye mask to relax the gaze. | 75

DE Glättende und pflegende Mini-Spa-Maniküre, Fuß-Peelingmassage mit ätherischen Ölen, Fingerdruck auf Gesicht und Kopf, um die Gedanken zu beruhigen, Augenmaske für einen entspannten Blick. | 75

FOREST EXPERIENCE ☹ ~2,5 hours

EN Embark on a private session: allowing ample time for personal transformation. Absorb positive energy and savour the beauty that envelops you. | 170

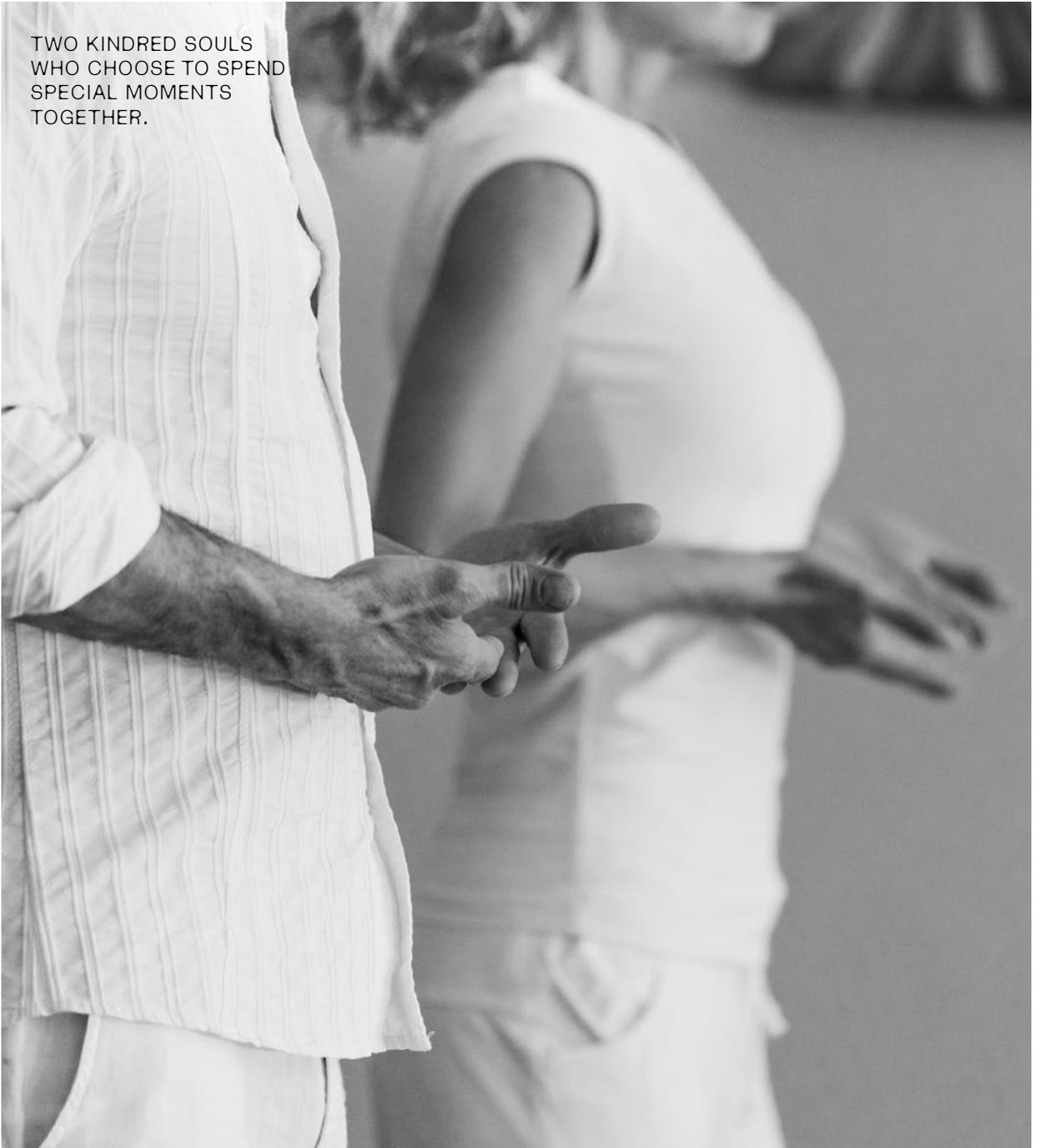
DE Private Walking-Session. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für die persönliche Transformation. | 170

MINDFULNESS IN NATURE ☹ 40

EN Meditation in nature helps reach a deeper state of awareness thanks to the beauty, the sounds that permeate the environment and the quality of the air breathed. | 45

DE Die Meditation in der Natur, dank der Schönheit der Umgebung, der Geräusche und der Qualität der Luft, die man atmet, hilft, einen tieferen Bewusstseinszustand zu erreichen. | 45

TWO KINDRED SOULS
WHO CHOOSE TO SPEND
SPECIAL MOMENTS
TOGETHER.



JOURNEY FOR TWO

PAMPERING FOR A ROMANTIC GETAWAY

The SPA's romantic ambiance serves as a sanctuary for couples to reconnect and strengthen their emotional bond, for a sense of shared wellness.

Enhanced by candlelight, soothing aromas and secluded corners.

Far from everything, guided by the relaxing touch of operators who know how to create a true refuge of well-being within the Private Spa.

Die intime und romantische Atmosphäre wird bei Kerzenschein, Aromen und mit besonderen Rückzugsecken geschaffen.

Fern von allem, geleitet von entspannenden Berührungen der Spezialisten, die im Private Spa einen wahren Rückzugsort des Wohlbefindens schaffen.

PRIVATE SPA

“NATURAL SPA CHALET” ☹ ~5 hours

EN These are precious moments for special occasions. Panoramic sauna, horizontal shower and whirlpool. Private garden. Rhea selfritual for face and body skin care. Minibar with soft drinks and snacks, coffee and herbal teas. A light meal and bottle of sparkling wine included. | 460 without operators

DE Wertvolle Momente für besondere Anlässe: Panoramasauna, horizontale Dusche und Jacuzzi. Privater Garten. Rhea Ritual für die Pflege von Gesicht und Körper. Kühltisch mit Soft Drinks, Snacks, Kaffee und Tee. Hängendes Netz mit Blick auf den Himmel. Inklusive leichter Mahlzeit und einer Flasche Sekt. | 460 Ohne Masseurin

tips from Irene

FULL IMMERSION IN NATURE

FOR TWO ☹ ~2,5 hours

EN Couples' session aimed at sparking internal transformation: guided forest walk. Reconnect with positive energy and motivation, shedding negative thoughts to fully embrace your surroundings during this experience. | 170

DE Paar-Session, um eine innere Verwandlung anzustreben. Geführte Waldwanderungen. Das Paar findet seine positive Energie und Motivation wieder. Durch die Befreiung von negativen Gedanken kann man die Umgebung in vollen Zügen genießen. | 170

KINESIOLOGY FOR TWO ☹ 80

EN Through kinesiology becomes easy to talk about emotions, and grow complicity as a couple. An immersive experience that fosters more attentive and mindful couple listening. | 75

DE Die kinesiologische Technik ermöglicht es Ihnen Emotionen auszudrücken, stärkt die Harmonie des Paares. Eine eindringliche Erfahrung die ein aufmerksames und bewussteres Zuhören des Paares fördert. | 75

TWO KINDRED SOULS
WHO CHOOSE TO SPEND
SPECIAL MOMENTS
TOGETHER.

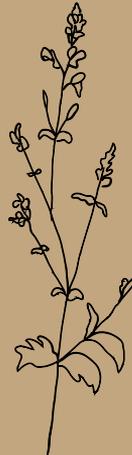
WELLBEING TIPS

Following moments devoted solely to you, experience the bio sauna, enveloped in its tranquil wood aroma, then cocoon yourself in plush blankets in the panoramic sphere gazing at the sky.

WOHLFÜHLTIPPS

Begeben Sie sich nach Momente trauten Zweisamkeit in die Biosauna mit ihrem Holzduft.

Anschließend können Sie sich in weiche Decken einkuscheln und verweilen, während Sie den Panoramablick in Richtung Himmel von der Bubbleroom genießen.



COUPLES' MASSAGE AND BUBBLES ☺ 75

EN A 50-minute full massage in the Private SPA with mountain oil. A relaxing atmosphere with a break in a secluded corner with fruit, chocolate and Trento DOC sparkling wine from the Revì winery. | 220

DE Eine komplette, 50-minütige Massage im Private SPA mit Bergöl. Entspannende Atmosphäre mit einer kleinen Fruchttecke, Schokolade und Trento DOC Schaumwein der Kellerei Revì. | 220

COUPLES' MASSAGE AND RELAXATION ☺ 50

EN Delicate pampering with a 40-minute massage in Private SPA with aromatic oils. Followed by a break in a secluded corner with herbal tea and biscuits. | 180

DE Sanfte 40-minütige Verwöhnung im Private SPA mit Aromaölen. Anschließend kleine Erfrischung an der Teeecke mit Keksen. | 180

"EMOTIONS" PRIVATE SPA ☺ ~2 hours

EN A full sensorial journey, absolute relaxation for two. Body brushing and couples' massage. Candlelit hydro massage. Moisturizing self-treatment in the steamroom. Relaxation in the sauna. Wellness snack. | 290

DE Eine rundum sinnliche Reise, absolute Entspannung für zwei. Körperbürstung und Paarmassage. Hydromassage bei Kerzenschein. Feuchtigkeitsspendende Selbstbehandlung im Dampfbad. Wellnesssnack inklusive. | 290

COUPLES' RELAX FLOWER MASSAGE ☺ 50

EN Aromatic massage with 100% organic essential oils. | 180

DE Aromamassage mit 100 % biologischen Ölen. | 180

COUPLES' SOUL FEET MASSAGE ☺ 40

EN A ritual dedicated to tension-laden feet. Activating scrub, massage to deflate, reflex points energize the entire body holistically. | 140

DE Ein Ritual, das dem Fuß gewidmet ist, in dem sich Spannungen angesammelt haben. Aktivierendes Peeling, entlastende Massage, Behandlung der Reflexpunkte. | 140

PRIVATE SPA**"NATURAL SPA CHALET"** ☺ ~5 hours

EN These are precious moments for special occasions. Panoramic sauna, horizontal shower and whirlpool. Private garden. Rhea selfritual for face and body skin care. Minibar with soft drinks and snacks, coffee and herbal teas. A light meal and bottle of sparkling wine included. | 460 without operators

DE Wertvolle Momente für besondere Anlässe: Panoramasauna, horizontale Dusche und Jacuzzi. Privater Garten. Rhea Ritual für die Pflege von Gesicht und Körper. Kühlschranks mit Soft Drinks, Snacks, Kaffee und Tee. Hängendes Netz mit Blick auf den Himmel. Inklusive leichter Mahlzeit und einer Flasche Sekt. | 460 Ohne Masseur

FULL IMMERSION IN NATURE**FOR TWO** ☺ ~2,5 hours

EN Couples' session aimed at sparking internal transformation: guided forest walk. Reconnect with positive energy and motivation, shedding negative thoughts to fully embrace your surroundings during this experience. | 170

DE Paar-Session, um eine innere Verwandlung anzustreben. Geführte Waldwanderungen. Das Paar findet seine positive Energie und Motivation wieder. Durch die Befreiung von negativen Gedanken kann man die Umgebung in vollen Zügen genießen. | 170

KINESIOLOGY FOR TWO ☺ 80

EN Through kinesiology becomes easy to talk about emotions, and grow complicity as a couple. An immersive experience that fosters more attentive and mindful couple listening. | 75

DE Die kinesiologische Technik ermöglicht es Ihnen Emotionen auszudrücken, stärkt die Harmonie des Paares. Eine eindringliche Erfahrung die ein aufmerksames und bewussteres Zuhören des Paares fördert. | 75



TE JAGA

PEOPLE

TECHNIQUE AND HEART

We created a team of professionals with different approaches to wellness, to meet everyone's needs.

The Te Jaga team will be your guide on a journey that combines specific consultations and individual treatments to help you regain your lost balance and achieve optimal vitality, both physical and mental.

Wir wollten ein Team von Fachleuten mit unterschiedlichen Wellness-Ansätzen zusammenstellen, um den Bedürfnissen aller gerecht zu werden.

Das Team von Te Jaga wird Sie auf einer Reise begleiten, die spezifische Beratungen und individuelle Behandlungen kombiniert, um Ihnen zu helfen, Ihr verlorenes Gleichgewicht wiederzufinden und optimale Vitalität zu erreichen, sowohl körperlich als auch geistig.

Corina – Beauty Therapist

EN Corina as beautician is fast and precise. Giving tangible and evident results is for her a source of satisfaction. She loves using innovative technology without forgetting the empathic element of touch. Relying on her hands means recharging oneself.

DE Corina ist als Kosmetikerin schnell und präzise. Konkrete und sichtbare Ergebnisse zu erzielen, ist für sie eine Quelle der Zufriedenheit. Sie liebt es, innovative Methoden anzuwenden, ohne das empathische Element der Berührung zu vergessen. Sich auf ihre Hände zu verlassen, bedeutet, sich selbst aufzuladen.

Manuela – On Zon Su Therapist

EN Through the On Zon technique, Manuela has demonstrated how a foot treatment can significantly contribute to one's overall psychophysical well-being. Manuela's On Zon foot treatment is truly worth experiencing.

DE Manuela bildet sich in der Schule für Fußreflexzonenmassage in Zon Su weiter. Ihre Zon Su Fußmassage wird Ihr Herz berühren.

Alex – Aufguss Maister

EN Alex will envelop you with the warmth of steam fragrant during his almost ancestral rituals and shamanic rites of the Aufguss and Savonage. Music, aromas and dance intercept the synesthesia of all the senses.

DE Alex wird Sie mit der Wärme des Dampfes einhüllen während seiner fast uralten Rituale und schamanischen Riten des Aufgusses und der Savonage. Musik, Düfte und Tanz fangen die Synästhesie aller Sinne.

Rosa – SPA Director

EN Lover and deep connoisseur of rituals SPA. Passionate about hospitality, she believes in the "gentle" entrepreneurial approach and sustainable business.

DE Liebhaberin und tiefe Kennerin von Ritualen SPA. Leidenschaftlich für Gastfreundschaft, glaubt sie an den unternehmerischen Ansatz und nachhaltiges Wirtschaften.

•
•

TE J

Martina – SPA Manager

EN Martina skilfully leads the Te Jaga team, mixing innovation with a link to tradition. Thanks to continuous training and updates, she has developed strategies of excellence. She started out as a beautician, established herself as a dermo-technician, Ayurveda master and expert in holistic disciplines.

DE Martina leitet das Team von Te Jaga und verbindet Innovation mit Tradition. Dank ständiger Fort- und Weiterbildungen hat sie Strategien der Exzellenz entwickelt. Sie begann als Kosmetikerin, etablierte sich als Dermo-Technikerin, Ayurveda-Meisterin und Expertin für ganzheitliche Disziplinen.

Irene – Natural Vitality Coach

EN Mental coach, professional holistic practitioner, kinesiologist-naturopath and Biotrainer®, qi-gong and tai-chi instructor. A Kinesiology Session with Irene rounds off the holiday.

DE Mentaltrainerin, professionelle Heilpraktikerin, Kinesiologin und Biotrainer®, Qi-Gong- und Tai-Chi-Lehrerin. Eine kinesiologische Sitzung mit Irene rundet den Urlaub ab.

Maria – Wellness Therapist

EN Maria's techniques align with the 4 elements, nurturing body and soul through massage. Focused on breath, muscle rejuvenation, mental tranquillity and energetic revitalization.

DE Marias Techniken folgen den vier Elementen, um bei einer Massage Körper und Geist zu berühren. Atmung, muskuläre Erholung, mentale Entspannung und energetische Aktivierung sind die Grundlage dieser Methode.

Laura – Wellness Therapist

EN Laura has emerged as a well-rounded beautician. Driven by immense passion, she continuously seeks growth and refinement, meticulously crafting each gesture to ensure clients experience absolute relaxation.

DE Ihre Leidenschaft unterstützt Laura dabei, sich ständig weiterzuentwickeln und jede Bewegung wohlüberlegt anzuwenden, um diese zu perfektionieren und dem Gast ein Gefühl vollkommener Entspannung und Harmonie zu vermitteln.

Corina – Beauty Therapist

EN Corina as beautician is fast and precise. Giving tangible and evident results is for her a source of satisfaction. She loves using innovative technology without forgetting the empathic element of touch. empathic element of touch. Relying on her hands means recharging oneself.

DE Corina ist als Kosmetikerin schnell und präzise. Konkrete und sichtbare Ergebnisse zu erzielen, ist für sie eine Quelle der Zufriedenheit. Sie liebt es, innovative Methoden anzuwenden, ohne das empathische Element der Berührung zu vergessen. Sich auf ihre Hände zu verlassen, bedeutet, sich selbst aufzuladen.

Manuela – On Zon Su Therapist

EN Through the On Zon technique, Manuela has demonstrated how a foot treatment can significantly contribute to one's overall psychophysical well-being. Manuela's On Zon foot treatment is truly worth experiencing.

DE Manuela bildet sich in der Schule für Fußreflexzonenmassage in Zon Su weiter. Ihre Zon Su Fußmassage wird Ihr Herz berühren.

Alex – Aufguss Maister

EN Alex will envelop you with the warmth of steam fragrant during his almost ancestral rituals and shamanic rites of the Aufguss and Savonage. Music, aromas and dance intercept the synesthesia of all the senses.

DE Alex wird Sie mit der Wärme des Dampfes einhüllen während seiner fast uralten Rituale und schamanischen Riten des Aufgusses und der Savonage. Musik, Düfte und Tanz fangen die Synästhesie aller Sinne.

Rosa – SPA Director

EN Lover and deep connoisseur of rituals SPA. Passionate about hospitality, she believes in the "gentle" entrepreneurial approach and sustainable business.

DE Liebhaberin und tiefe Kennerin von Ritualen SPA. Leidenschaftlich für Gastfreundschaft, glaubt sie an den unternehmerischen Ansatz und nachhaltiges Wirtschaften.

BEAUTY INFO

EN Time is precious. We suggest that you reach the reception of the SPA five minutes before the treatment, to begin the experience of enveloping well-being that awaits you in total relaxation. Any delay will reduce your treatment time.

Your health is important. Inform us if you are pregnant, have any medical issues or pathologies; some treatments are not recommended for everybody, and it is vital that our operators have all the information to advise you in the best possible way.

Clothing. We recommend that you wear a bathrobe for the treatment, leaving valuables, rings, bracelets and anything bulky in your room.

Cancellation. It is possible to cancel the reservation free of charge within 24 hours prior; for late communication, 50% of the cost of the treatment will be charged. In case of non-communication, the entire amount will be charged.

Techniques and professionalism. Some treatments may not always be available, as they vary from operator to operator.

Convenience. By choosing to do a complete journey or creating an individual journey of at least 4 treatments earns a 10% discount on the total. Not cumulative.

DE Zeit ist wertvoll. Wir empfehlen Ihnen, 5 Min. vor Ihrer Anwendung an der Rezeption des Wellnessbereichs einzutreffen, damit Sie sich entspannt auf Ihre bevorstehende Wellnesserfahrung einstellen können. Eine eventuelle Verspätung führt zu einer Zeitverkürzung Ihrer Behandlung.

Ihre Gesundheit ist wichtig. Informieren Sie uns über eventuelle Schwangerschaften oder gesundheitliche Einschränkungen: einige Behandlungen sind in diesen Fällen nicht ratsam und es ist wichtig, dass unsere Therapeuten die Möglichkeit haben, Sie bestens zu beraten.

Kleidung. Wir empfehlen Ihnen, im Bademantel zu erscheinen und Ihre Wertgegenstände auf Ihrem Zimmer zu lassen (Ringe, Ketten und andere nicht für die Behandlung notwendige Gegenstände).

Stornierung. Sie können Ihre Behandlung bis zu 24 Stunden im Voraus kostenlos absagen. Bei einer verspäteten Absage stellen wir 50 % des Behandlungspreises in Rechnung. Bei Nicht-Stornierung stellen wir den gesamten Betrag in Rechnung.

Verfügbarkeit. Einige Behandlungen sind nicht immer verfügbar, da sie vom jeweiligen Therapist-/in abhängen.

Komplettprogramme. Wenn Sie sich für ein Komplettprogramm entscheiden oder ein individuelles Programm von mindesten vier Behandlungen zusammenstellen, erhalten Sie 10 % Ermäßigung auf den Gesamtpreis. Nicht kumulierbar.



OLYMPIC

dolomites

www.olympicspahotel.it