

„Non ho tempo, sono stressato!“ – Chi non la conosce, la frase più usata del secolo? Il corpo reagisce con segnali di dolore sullo stress continuo. Mal di testa cronico, disturbi di sonno, sensazione di burn out, problemi di schiena... questi sono alcuni dei sintomi e spesso vengono accettati come impermutabili. Chi però ne soffre, non vive la sua completa energia di vita.

## Dai più spazio al Tuo “Io”

Fare Wellness è un primo passo per migliorare il proprio benessere. Noi al Belvita & Medical Hotel Adria facciamo un passo in più: ci siamo specializzati su vacanze di salute con assistenza e trattamenti medici. Qui la Vostra salute ci sta a cuore. E che cosa è meglio per riacquistare energia, se non un soggiorno al Belvita Hotel Adria: senza cellulare, senza appuntamenti, senza impegni e seguito da mani professionali?

# Medical Hotel Adria

Socio:



I nostri medici sono esperti nel loro settore e su appuntamento sono a Vostra disposizione al ricevimento della Spa.



**Dott. Rudi Schöpf**, medico specialista in psichiatria, psicoterapista, studi presso le Università di Innsbruck e Monaco di Baviera, specializzazione in psicoterapia a Salisburgo e Costanza, formazione professionale in omeopatia, 18 anni di attività nel servizio sanitario pubblico, dal 2001 ambulatorio proprio a Bolzano



**Christine Pfössl Pederiva**, dietista con laurea in dietistica



**Dott.ssa Elisabeth Gartner**, medico specialista per medicina fisica e riabilitazione, specialista per osteopatia, agopuntura e omeotologia, terapia antidolore, test di allergie e intolleranze alimentari.



**Prof. Florian Ellmenreich**, laurea in scienze motorie presso l'ISEF statale Roma, attività come insegnante ed allenatore, membro in commissioni d'esame, pluricampione italiano di Rafting e partecipante a campionati mondiali, preparatore d'atleti masters d'atletica leggera.

## CICOGNA

€ 932,00

programma mamma - bebè

(durata del soggiorno consigliata 7 notti)

Ogni donna diventa ancora più bella quando è in attesa di un bambino. Sono il cuore e gli ormoni proiettano la felicità verso l'esterno ed il corpo produce da 30 a 60 volte più ormoni di bellezza del normale. La pelle è raggiante e ben irrorata di sangue, i capelli - grazie all'elevata quantità di estrogeni - sono belli come non mai. Sfruttate questo bellissimo periodo per farvi viziare. L'aria di Merano vi farà bene, il nostro Chef di cucina Frederik preparerà menù leggeri e mani affettuose Vi aspettano. Su richiesta anche una ginecologa esperta Vi accompagnerà in questo percorso aiutandoVi a superare tutte le incertezze. Mentre la mamma si dedica ai trattamenti, il nostro babysitter si occupa del bebè. Baby phon, fasciatoio e seggiolone saranno a Vostra disposizione. Pediatra a richiesta. Mamma e bebè soggiornano nella camera prenotata.

3 trattamenti corpo Infrasnella

1 bagno Cleopatra rassodante

1 trattamento corpo bioenergetico

1 peeling corpo con sale marino

6 mezza giornate di babysitter

1 baby nuoto

1 istruzione per baby massaggio

3 sedute privati di coaching sportivo

confortevole camera doppia ad uso singola

### Ben arrivato caro amore!

Trovarsi dopo il parto in un'altalena di sensazioni di alti e bassi è una cosa molto normale:

il cosiddetto "Baby-blues" viene generato da produzione anomala di ormoni. In questo periodo sia il neonato che anche la neomamma hanno bisogno di molto affetto e cura.

Tutte le cure e trattamenti che la mamma potrà avere per migliorare l'aspetto e la sensazione corporea e per equilibrare il proprio benessere, vanno anche a favore del bambino.

Una mamma contenta e felice avrà anche un bambino contento e felice; stare bene insieme adesso è una cosa meravigliosa e darà forza ad ambedue: mamma e bambino.



### Dimagrire basic € 738,00

(durata del soggiorno consigliata 7 notti)

- 1 analisi corporea con impedenziometria and check up
- 1 consulenza alimentare individuale
- 1 pulizia intestinale
- 7 giorni di dieta con 3 pasti giornalieri
- 1 analisi finale del percorso curativo e programma dietetico per casa
- 1 bagni alle alghe
- 1 massaggio al ventre
- 2 trattamenti corpo Infrasnella rassodanti
- 2 Trattamento bioenergetico corpo
- 3 sedute privati di coaching sportivo

### Dimagrire intenso € 1.200,00

(durata del soggiorno consigliata 10 notti)

- 1 analisi corporea con impedenziometria and check up
- 1 consulenza alimentare individuale
- 1 pulizia intestinale
- 1 test di intolleranza ed allergia alimentare
- 1 seduta di agopuntura
- 10 giorni di dieta con 3 pasti giornalieri
- 1 analisi finale del percorso curativo e programma dietetico per casa
- 2 bagni alle alghe
- 1 massaggio al ventre
- 3 trattamenti corpo Infrasnella rassodanti
- 3 Trattamento bioenergetico corpo
- 5 sedute privati di coaching sportivo

### Digiuno disintossicante € 905,00

(durata del soggiorno consigliata 10 notti)

- 1 visita medica
- 1 elettrocardiogramma
- 1 analisi corporea con impedenziometria
- 1 consulenza personalizzata durante il digiuno
- 1 pulizia intestinale
- 10 programma digiuno personalizzato
- 1 analisi finale del percorso curativo
- 1 massaggio al miele
- 1 massaggio al ventre
- 3 trattamenti corpo Infrasnella rassodanti
- 3 Trattamento bioenergetico corpo
- 5 sedute privati di coaching sportivo

### Alimentazione e disintossicazione

La vita è molto più bella e divertente, se il Vostro corpo e Voi vi sentite bene.

L'alimentazione in questo gioca un ruolo fondamentale: un programma alimentare ipocalorico e individualizzato, trattamenti snellenti e tonificanti e una buona attività fisica attivano mente e corpo, scaricano l'organismo e attivano processi immunitari. La nostra dieta "bioattiva" attiva e stimola inoltre l'organismo con alimenti scelti e vi aiuta anche a modificare le Vostre abitudini alimentari.



### Pista libera per le Vostre forze

Noi consigliamo di fare una volta all'anno in fase di luna calante una cura di digiuno disintossicante. Sentire corpo e mente libera da ogni peso e pieno di energia sono sensazioni indimenticabili. Molti "digiunisti" ripetono questa esperienza presso l'Hotel Adria per l'alto effetto ricaricante. Il digiuno, sotto controllo medico, è accompagnato da attività motorie "soft" e trattamenti adeguati.



### **Arielle – percorso antifumo** € 1.146,00

(durata del soggiorno consigliata 7 notti)  
prenotabile anche contro disturbi alimentari  
e problemi di insonnia

- 1 elettrocardiogramma
- 3 sedute di ipnoterapia
- 5 ossigeno terapie
- 1 analisi corporea con impedenziometria e check up
- 1 consulenza alimentare individuale
- 1 pulizia intestinale
- 7 giorni di dieta con 3 pasti giornalieri
- 1 analisi finale del percorso curativo e programma dietetico per casa
- 1 riflessologia plantare
- 1 trattamento viso bioenergetico
- 1 bagno al fieno
- 3 sedute privati di coaching sportivo

### **Vitessa – programma antistress** € 990,00

(durata del soggiorno consigliata 7 notti)  
Ritrovare l'equilibrio mentale e fisico, coaching  
mentale per manager

- 1 elettrocardiogramma
- 3 sedute di ipnoterapia
- 1 analisi corporea con impedenziometria e check up
- 1 consulenza alimentare individuale
- 1 pulizia intestinale
- 7 giorni di dieta con 3 pasti giornalieri
- 1 analisi finale del percorso curativo e programma dietetico per casa
- 3 massaggi antistress
- 1 riflessologia plantare
- 1 bagno al fieno
- 3 sedute privati di coaching sportivo

### **Terapia antidolore** € 410,00

(durata del soggiorno consigliata 5 notti)

- visita medica con 2 ago punture
- 2 trattamenti corpo Infrasnella rassodanti
- 1 riflessologia plantare
- 1 trattamento corpo bioenergetico

**Questi programmi sono prenotabili solo in aggiunta al soggiorno in mezza pensione nella camera prenotata, con camera colazione per il digiuno disintossicante.**

### **Migliora la tua salute, smettendo di fumare, è il gesto più importante che puoi fare per te stesso!**

Arielle, il nostro programma Antifumo vi aiuterà con l'aiuto della ipnoterapia, incanalando la determinazione contro la sigaretta. Imparerete la tecnica base per smettere di fumare e durante il Vostro soggiorno altri trattamenti disintossicanti, una buona dieta e un'attività fisica adeguata vi condurranno ad una vita senza nicotina.



### **Il nostro consiglio Antistress**

La ghiandola timo controlla e regola il flusso di energia nel nostro organismo. È molto facile stimolarla per riequilibrare situazioni di stress: battete leggermente un ventina di volta con le punte delle dita sullo sterno, ca. 4 cm sotto l'innesto della clavicola, sentirete subito l'effetto armonizzante e riequilibrante.



### **Dolori articolari e reumatici**

La dr.ssa "Sissi" Gartner è per la sua formazione ed esperienza e competenza nel campo della osteopatia, dell'agopuntura, della omeotossologia e terapia antidolore la specialista per ogni tipo di dolore.

