

LINDER

Cycling Hotel



TIME TO
slow down

MASSAGGI

MASSAGGIO CLASSICO SVEDESE – 50 MINUTI 100 €

Classico massaggio occidentale di media pressione tonificante e rilassante.

MASSAGGIO SPORTIVO – 50 MINUTI 110 €

Dinamico e riscaldante efficace per rilassare i muscoli, defaticante.

MASSAGGIO ANTISTRESS – 50 MINUTI 100 €

Lento e avvolgente indicato per alleviare stress e ansie.

MASSAGGIO DRENANTE – 50 MINUTI 110 €

Massaggio con tecniche specifiche per sbloccare le stazioni linfatiche e ridurre gli eccessi di liquidi.

MASSAGGIO ANTICELLULITE – 50 MINUTI 120 €

Massaggio che va ad agire sugli accumuli adiposi con coppettazione o senza.

MASSAGGIO LINDER – 80 MIN 150 €

Massaggio personalizzato effettuato con varie tecniche (Shiatsu / Thai / Ayurveda).

MASSAGGIO MIOFASCIALE – 50 MINUTI 110 €

Massaggio profondo e distensivo che agisce sui trigger point e rilassa la muscolatura.

MASSAGGIO DETOX CON COPPETTAZIONE – 50 MINUTI 110 €

Grazie all'azione delle coppette agisce in profondità nel tessuto favorendo lo smaltimento delle tossine.

MASSAGGIO DEEP TISSUE – 50 MINUTI 110 €

Massaggio forte e profondo delle muscolature.

MASSAGGIO LOMI LOMI – 50 MINUTI 120 €

Massaggio d'origine hawaiana tridimensionale e gravitazionale.

INNER BALANCE CHAKRA – 50 MINUTI 100 €

Massaggio emozionale con sinergie di oli essenziali, campane tibetane e cristalli per riattivare i chakra.

PEELING ENZIMATICO FRUTTA - 80 MINUTI 170 €

Peeling a base di alfa idrossiacidi con il potere di stimolare la formazione di collagene e il rinnovamento cellulare.

PEELING CON GUANTO – 50 MINUTI 120 €

Trattamento meccanico con guanto di lino e rame, favorisce l'eliminazione delle tossine sullo strato corneo dell'epidermide.

TIBETAN BOWL – 50 MINUTI 150 €

Trattamento a base di oli con bagno sonoro e massaggio personalizzato.

MASSAGGIO PARZIALE – 20 MINUTI 60 €

Collo, spalle o schiena

TEMPO
sola per te

PERCORSO *Delax*

Riduzione dello stress
Miglior qualità del respiro
Sensazione di libertà e leggerezza

3 TRATTAMENTI 390€

1. 80 min. **Massaggio personalizzato e scrub**
von burro di cocco e sale del mare morto
2. 50 min. **Massaggio relax con oli essenziali**
biocompatibili e naturali
3. 50 min. **Massaggio miofasciale**
con tecniche di riequilibrio e allentamento delle tensioni

5 TRATTAMENTI 610€

1. 80 min. **Massaggio personalizzato e scrub**
von burro di cocco e sale del mare morto
2. 50 min. **Massaggio relax con oli essenziali**
biocompatibili e naturali
3. 50 min. **Massaggio miofasciale**
con tecniche di riequilibrio e allentamento delle tensioni
4. 50 min. **Massaggio lomi lomi**
emozionale e tridimensione con manovre lente e avvolgente
5. 50 min. **Massaggio Inner Balance**
Pulizia e riequilibrio del chakra

PERCORSO *Sport*

Miglioramento dell'elasticità
muscolare e del movimento articolare
Sensazione di defaticamento

3 TRATTAMENTI 390€

- | | |
|------------|--|
| 1. 80 min. | Massaggio personalizzato e peeling
meccanico con guanto di lino e rame |
| 2. 50 min. | Massaggio multi-metodi
con manovre di sblocco di muscoli e articolazioni |
| 3. 50 min. | Massaggio sportivo
dinamico e riscaldante. Defaticante per muscoli e articolazioni |

5 TRATTAMENTI 610€

- | | |
|------------|--|
| 1. 80 min. | Massaggio personalizzato e peeling
meccanico con guanto di lino e rame |
| 2. 50 min. | Massaggio multi-metodi
con manovre di sblocco di muscoli e articolazioni |
| 3. 50 min. | Massaggio sportivo
dinamico e riscaldante. Defaticante per muscoli e articolazioni |
| 4. 50 min. | Massaggio deep tissue
massaggio potente e profondo di sblocco delle muscolature |
| 5. 50 min. | Massaggio miofasciale
della fascia a lato per liberare la muscolatura da rigidità e tensioni |

PERCORSO

re-mise en forme

5 TRATTAMENTI 630€

- | | |
|------------|---|
| 1. 80 min. | Massaggio personalizzato con peeling enzimatico
agli alfa idrossiacidi e looffa |
| 2. 50 min. | Massaggio drenante
eseguito con varie tecniche per liberare le stazioni linfatiche e favorire l'eliminazione dei liquidi in accesso |
| 3. 50 min. | Massaggio con coppettazione
per favorire l'eliminazione di tossine fortemente dato |
| 4. 50 min. | Massaggio connettivale profondo del tessuto,
favorisce la circolazione sanguigno e linfatico.
Tonificante e modellante. |
| 5. 50 min. | Massaggio anticellulite e adipe.
Profondo e potente per defibrare gli accumuli adiposi. |

MASSAGES

CLASSIC SWEDISH MASSAGE – 50 MINUTES	100 €
Classic Western massage with medium pressure, toning and relaxing.	
SPORTS MASSAGE – 50 MINUTES	110 €
Dynamic and warming, effective for relaxing muscles and reducing fatigue.	
ANTISTRESS MASSAGE – 50 MINUTES	100 €
Slow and enveloping, ideal for relieving stress and anxiety.	
DRAINAGE MASSAGE – 50 MINUTES	110 €
Massage with specific techniques to unblock lymphatic stations and reduce excess fluids.	
ANTI-CELLULITE MASSAGE – 50 MINUTES	120 €
Massage targeting adipose accumulations, with or without cupping.	
LINDER MASSAGE – 80 MINUTES	150 €
Personalized massage with various techniques (Shiatsu / Thai / Ayurveda).	
MYOFASCIAL MASSAGE – 50 MINUTES	110 €
Deep, stretching massage that works on trigger points and relaxes the muscles.	
DETOX MASSAGE WITH CUPPING – 50 MINUTES	110 €
The action of the cups works deeply in the tissue, promoting toxin elimination.	

DEEP TISSUE MASSAGE – 50 MINUTES 110 €
Strong and deep muscle massage.

LOMI LOMI MASSAGE – 50 MINUTES 120 €
Hawaiian-origin massage, three-dimensional and gravitational.

INNER BALANCE CHAKRA – 50 MINUTES 100 €
Emotional massage with essential oil synergies, Tibetan bowls and crystals to reactivate the chakras.

ENZYMATIC FRUIT PEELING – 80 MINUTES 170 €
Peeling based on alpha hydroxy acids with the power to stimulate collagen formation and cell renewal.

PEELING WITH GLOVE – 50 MINUTES 120 €
Mechanical treatment with linen and copper glove, promoting toxin elimination on the epidermis.

TIBETAN BOWL – 50 MINUTES 150 €
Oil-based treatment with sound bath and personalized massage.

PARTIAL MASSAGE – 20 MINUTES 60 €
neck, shoulders or back

TREAT
yourself

Relaxation PACKAGE

Stress reduction
Improved breathing quality
A feeling of freedom and lightness

3 TREATMENTS €390

1. 80 Min. **Personalized massage**
with a coconut butter and Dead Sea salt body scrub
2. 50 Min. **Relaxing massage**
with natural, biocompatible essential oils
3. 50 Min. **Myofascial massage**
to restore balance and release tension

5 TREATMENTS €610

1. 80 Min. **Personalized massage**
with a coconut butter and Dead Sea salt body scrub
2. 50 Min. **Relaxing massage**
with natural, biocompatible essential oils
3. 50 Min. **Myofascial massage**
to restore balance and release tension
4. 50 Min. **Lomi Lomi massage**
with slow, flowing, and enveloping movements
5. 50 Min. **Inner Balance massage**
cleansing and harmonization of the chakras

Sport PACKAGE

Improved muscular flexibility and joint mobility
A feeling of recovery and relief

3 TREATMENTS €390

1. 80 min. **Personalized massage**
with mechanical exfoliation using a linen and copper glove
2. 50 min. **Multi-method massage**
with mobilizing techniques to release muscles and joints
3. 50 min. **Sports massage**
dynamic and warming, designed to relieve muscles and joints

5 TREATMENTS €610

1. 80 min. **Personalized massage**
with mechanical exfoliation using a linen and copper glove
2. 50 min. **Multi-method massage**
with mobilizing techniques to release muscles and joints
3. 50 min. **Sports massage**
dynamic and warming, designed to relieve muscles and joints
4. 50 min. **Deep tissue massage**
a powerful, intensive treatment for deep muscle release
5. 50 min. **Myofascial massage**
of the lateral fascia to relieve muscle stiffness and tension

re-mise en forme

WELLNESS PACKAGE

5 TREATMENTS €630

1. 80 min. **Personalized massage**
with an enzymatic peel based on alpha hydroxy acids
and loofah
2. 50 min. **Drainage massage**
using various techniques to stimulate lymphatic points and
promote the elimination of excess fluids
3. 50 min. **Cupping massage**
to intensively support toxin elimination
4. 50 min. **Deep connective tissue massage**
massage to stimulate blood and lymph circulation
firming and shaping
5. 50 min. **Anti-cellulite and adipose tissue massage**
an intensive, powerful treatment to break down fat deposits

MASSAGEN

KLASSISCHE SCHWEDISCHE MASSAGE – 50 MINUTEN	100 €
Klassische westliche Massage mit mittlerem Druck, tonisierend und entspannend.	
SPORTMASSAGE – 50 MINUTEN	110 €
Dynamisch und wärmend, wirksam zur Muskelentspannung und Regeneration.	
ANTISTRESS MASSAGE – 50 MINUTEN	100 €
Langsam und umhüllend, ideal zur Linderung von Stress und Ängsten.	
LYMPHDRAINAGE MASSAGE – 50 MINUTEN	110 €
Massage mit speziellen Techniken zur Aktivierung der Lymphstationen und Reduktion von Flüssigkeitsüberschüssen.	
ANTI-CELLULITE MASSAGE – 50 MINUTEN	120 €
Massage zur Behandlung von Fettansammlungen, mit oder ohne Schröpfen.	
LINDER MASSAGE – 80 MINUTEN	150 €
Personalisierte Massage mit verschiedenen Techniken (Shiatsu / Thai / Ayurveda).	
MYOFASZIALE MASSAGE – 50 MINUTEN	110 €
Tiefe, dehnende Massage, die auf Triggerpunkte wirkt und die Muskulatur entspannt.	
DETOX-MASSAGE MIT SCHRÖPFEN – 50 MINUTEN	110 €
Dank der Schröpfbehandlung wird tief im Gewebe gearbeitet und die Entgiftung gefördert.	

DEEP TISSUE MASSAGE – 50 MINUTEN	110 €
Kräftige und tiefgehende Muskelmassage.	
LOMI LOMI MASSAGE – 50 MINUTEN	120 €
Hawaiianische Massage, dreidimensional und gravitativ.	
INNER BALANCE CHAKRA – 50 MINUTEN	100 €
Emotionale Massage mit ätherischen Ölen, tibetischen Klangschalen und Kristallen zur Reaktivierung der Chakren.	
ENZYMATISCHES FRUCHT-KÖRPERPEELING – 80 MINUTEN	170 €
Peeling auf Basis von Alpha-Hydroxysäuren, das die Kollagenbildung und Zellregeneration stimuliert.	
PEELING MIT HANDSCHUH – 50 MINUTEN	120 €
Mechanische Behandlung mit Leinen- und Kupferhandschuh, fördert die Toxin Beseitigung auf der Hautoberfläche.	
TIBETANISCHE KLANGSCHALE – 50 MINUTEN	150 €
Ölbehandlung mit Klangbad und personalisierter Massage.	
TEILMASSAGE – 20 MINUTEN	60 €
Nacken, Schultern oder Rücken	

DEIN MOMENT
der Ruhe

Entspannungs PAKET

Reduzierung von Stress
Verbesserung der Atemqualität
Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit

3 BEHANDLUNGEN 390€

- | | |
|------------|---|
| 1. 80 Min. | Individuell abgestimmte Massage mit Peeling
aus Kokosbutter und Salz aus dem Toten Meer |
| 2. 50 Min. | Entspannungsmassage mit ätherischen Ölen
die biokompatibel und natürlich sind |
| 3. 50 Min. | Myofasziale Massage
zur Wiederherstellung des Gleichgewichts und
Entspannungslösung |

5 BEHANDLUNGEN 610€

- | | |
|------------|---|
| 1. 80 Min. | Individuell abgestimmte Massage mit Peeling
aus Kokosbutter und Salz aus dem Toten Meer |
| 2. 50 Min. | Entspannungsmassage mit ätherischen Ölen
die biokompatibel und natürlich sind |
| 3. 50 Min. | Myofasziale Massage
zur Wiederherstellung des Gleichgewichts und
Entspannungslösung |
| 4. 50 Min. | Lomi-Lomi-Massage
mit langsamen, fließenden und umhüllenden Griffen |
| 5. 50 Min. | Inner-Balance-Massage
Reinigung und Harmonisierung der Chakren |

Sport PAKET

Verbesserung der muskulären Elastizität und der Gelenkbeweglichkeit
Gefühl der Regeneration und Entlastung

3 BEHANDLUNGEN 390€

1. 80 min. **Individuell abgestimmte Massage mit mechanischem Peeling**
unter Verwendung eines Leinen- und Kupferhandschuhs
2. 50 min. **Multimethoden-Massage**
mit mobilisierenden Griffen zur Muskel- und Gelenklösung
3. 50 min. **Sportmassage**
Dynamische, wärmende Massage zur Entlastung von Muskeln und Gelenken

5 BEHANDLUNGEN 610€

1. 80 min. **Individuell abgestimmte Massage mit mechanischem Peeling**
unter Verwendung eines Leinen- und Kupferhandschuhs
2. 50 min. **Multimethoden-Massage**
mit mobilisierenden Griffen zur Muskel- und Gelenklösung
3. 50 min. **Sportmassage**
Dynamische, wärmende Massage zur Entlastung von Muskeln und Gelenken
4. 50 min. **Deep-Tissue-Massage**
Kraftvolle, tiefgehende Behandlung zur intensiven Muskelentspannung
5. 50 min. **Myofasziale Massage**
der seitlichen Faszien zur Lösung von Muskelverhärtungen und Spannungen

re-mise en forme PAKET

5 BEHANDLUNGEN 630€

- | | |
|------------|--|
| 1. 80 min. | Individuell abgestimmte Massage mit enzymatischem Peeling
auf Basis von Alpha-Hydroxysäuren und Luffa |
| 2. 50 min. | Drainagemassage
mit verschiedenen Techniken zur Aktivierung der Lymph-
stationen und Förderung des Abtransports überschüssiger
Flüssigkeiten |
| 3. 50 min. | Massage mit Schröpftechniken
zur intensiven Förderung der Toxinausleitung |
| 4. 50 min. | Massage mit Schröpftechniken
zur intensiven Förderung der Toxinausleitung |
| 5. 50 min. | Anti-Cellulite- und Fettgewebsmassage
Intensive, kraftvolle Behandlung zur Auflösung von Fettdepots |

INFORMAZIONI SULLA PRENOTAZIONE:

Si consiglia di prenotare massaggi e trattamenti in anticipo, per garantire la disponibilità dell'orario e della data che meglio si adattano ai vostri impegni durante la vacanza. Le cancellazioni e gli imprevisti possono risultare scomodi per entrambe le parti. In caso di annullamento degli appuntamenti con un preavviso inferiore a 24 ore, verrà addebitato l'80% del valore del trattamento prenotato. In caso di mancata presentazione all'appuntamento, verrà addebitato l'intero importo del trattamento.

BOOKING INFORMATION:

It is recommended to book massages and treatments in advance to ensure the availability of the date and time that best suit your vacation plans. Cancellations and unforeseen events can be inconvenient for both parties. If an appointment is cancelled less than 24 hours in advance, 80% of the value of the booked treatment will be charged. In case of a no-show, the full amount of the treatment will be charged.

INFORMATION ZUR BUCHUNG:

Wir empfehlen, Massagen und Behandlungen frühzeitig zu buchen, damit Sie den gewünschten Termin und Zeitpunkt erhalten, der am besten zu Ihren Urlaubsplänen passt. Stornierungen und unvorhergesehene Ereignisse können für beide Seiten unangenehm sein. Im Falle einer Absage weniger als 24 Stunden vorher, wird Ihnen 80% des Wertes der gebuchten Behandlung in Rechnung gestellt. Bei Nichterscheinen zum Termin wird der volle Betrag der Behandlung berechnet.

Via Nives 36
I – 39048 Selva di Valgardena (BZ)

T +39 0471 79 52 42
info@linder.it



FEEL BETTER *naturally*

Per i nostri massaggi utilizziamo prodotti selezionati di Dr. Josef. Formulazioni naturali dell'Alto Adige che uniscono efficacia, sostenibilità e benessere profondo, per un'esperienza di relax autentica e di alta qualità.

For our massages, we use selected products by Dr. Josef. Pure, natural formulations from South Tyrol combine effectiveness, sustainability, and deep relaxation, for a truly holistic wellness experience.

Bei unseren Massagen verwenden wir ausgewählte Produkte von Dr. Josef. Die naturreinen Formulierungen aus Südtirol vereinen Wirksamkeit, Nachhaltigkeit und tiefes Wohlbefinden, für spürbare Entspannung und Pflege auf höchstem Niveau.



