



# arborea

WELLNESS VIBRATIONS FROM THE WOOD

## MENU

beauty / SPA / mindfulness

INSPIRED BY OUR EXPLORATIONS IN THE DOLOMITES FOREST

# IL BENESSERE AL MONROC

## ARBOREA / LA BELLEZZA NATURALE DAL BOSCO TRENTINO

ARBOREA è l'anima beauty del MONROC, ispirata alla natura incontaminata che ci circonda. Dai massaggi rigeneranti ai trattamenti viso e corpo, ogni dettaglio è pensato per coccolarti e risvegliare la tua bellezza interiore, lasciandoti una sensazione di totale benessere e armonia.

## TABLÀ / LA TUA OASI DI RELAX

TABLÀ è il cuore della nostra proposta SPA, un luogo dove il tempo sembra fermarsi. Qui puoi rilassarti dopo le tue avventure all'aperto, lasciandoti avvolgere dal calore della sauna finlandese, rigenerarti nel bagno turco o riposare nella nostra area relax.

## OLTRE / IL FUTURO DEL BENESSERE

Uno spazio dedicato al relax e alla rinascita totale. Con una piscina infinity sotto le stelle e una "Wellness Tower" su quattro livelli, OLTRE sarà il luogo perfetto per ritrovare equilibrio e serenità. Ogni piano della torre offrirà esperienze uniche: gym, pool, mindfulness, meditazione. Oltre, ogni giorno. *In progress.*

# THE MONROC WELLNESS

## ARBOREA – NATURAL BEAUTY FROM THE TRENTINO FOREST

ARBOREA is the beauty soul of MONROC, inspired by the pristine nature that surrounds us. From rejuvenating massages to facial and body treatments, every detail is designed to pamper you and awaken your inner beauty, leaving you with a profound sense of well-being and harmony.

## TABLÀ / YOUR OASIS OF RELAXATION

TABLÀ is the heart of our SPA offering, a place where time seems to stand still. Here, you can relax after your outdoor adventures, wrapped in the warmth of the Finnish sauna, rejuvenate in the steam bath, or rest in our relaxation area.

## OLTRE – THE FUTURE OF WELLNESS

A space dedicated to complete relaxation and renewal. With an infinity pool under the stars and a four-level "Wellness Tower," OLTRE will be the perfect place to find balance and serenity. Each floor of the tower will offer unique experiences: gym, pool, mindfulness, meditation. Beyond, every day. *In progress.*

# DER MONROC WELLNESS

## ARBOREA / NATÜRLICHE SCHÖNHEIT AUS DEM TRENTINO-WALD

ARBOREA ist die Beauty-Seele von MONROC, inspiriert von der unberührten Natur, die uns umgibt. Von regenerierenden Massagen bis hin zu Gesichts- und Körperbehandlungen ist jedes Detail darauf ausgelegt, Sie zu verwöhnen und Ihre innere Schönheit zu wecken, sodass Sie ein Gefühl von vollkommenem Wohlbefinden und Harmonie erleben.

## TABLÀ / IHRE OASE DER ENTSPANNUNG

TABLÀ ist das Herzstück unseres SPA-Angebots, ein Ort, an dem die Zeit stillzustehen scheint. Hier können Sie sich nach Ihren Outdoor-Abenteuern entspannen, umhüllt von der Wärme der finnischen Sauna, im Dampfbad regenerieren oder in unserem Ruheraum ausruhen.

## OLTRE / DIE ZUKUNFT DES WOHLBEFINDENS

Ein Raum, der der Entspannung und der totalen Erneuerung gewidmet ist. Mit einem Infinity-Pool unter den Sternen und einem vierstöckigen "Wellness Tower" wird OLTRE der perfekte Ort sein, um Gleichgewicht und Gelassenheit zu finden. Jede Etage des Turms bietet einzigartige Erlebnisse: Fitnessstudio, Pool, Achtsamkeit, Meditation. Darüber hinaus, jeden Tag. *In Bearbeitung.*

DER WALD IST EINE LEBENDIGE KATHEDRALE.

HIER, IN DEN DOLOMITEN, ERHEBEN SICH DIE FICHTEN WIE JAHRTAUSENDEALTE SÄULEN IN EINEN HIMMEL, DER SICH WANDELT, ABER NIE ALTERT. DER WIND ZWISCHEN DEN LÄRCHEN SINGT URALTE MELODIEN, WÄHREND DIE ZIRBEN IN IHREN JAHRESRINGEN DIE ERINNERUNG DER ZEIT BEWAHREN.

DAS IST NICHT NUR NATUR: ES IST WIDERSTANDSKRAFT, EINE IN HARZ UND RINDE GESCHRIEBENE GESCHICHTE.

ES IST DER TIEFE ATEM DER BERGE, DER IM MORGENGRAUEN INTENSIVER WIRD, WENN DER NEBEL DIE STÄMME STREIFT UND DER WALDBODEN IN EINEM KONZERT HARZIGER DÜFTE ERWACHT.

DIES IST UNSER ALPINER WALD: MAJESTÄTISCH UND ZUGLEICH SANFT, WILD UND EINLADEND, WO JEDER BAUM EIN STILLER ZEUGE UNENDLICHER JAHRESZEITEN IST UND JEDER PFAD EINE EINLADUNG, SICH ZU VERLIEREN, UM SICH WIEDERZUFINDEN.

AUS DEM ATEM DES WALDES ERHEBT SICH **ARBOREA**.



# ARBOREA

## AUS DEM WALD, WOHLFÜHL-SCHWINGUNGEN

Es gibt einen tiefgreifenden Unterschied zwischen einem flüchtigen Naturerlebnis und einer bewussten Naturerfahrung. Wenn wir innehalten und lauschen, wenn wir der Natur erlauben, uns zu führen, entdecken wir einen vergessenen Teil unseres Wesens wieder.

Haben Sie jemals die majestätischen Wächter um uns herum wahrhaft betrachtet? Bäume sind unsere stillen Gefährten, die Hüter der Luft, die wir atmen. Das Atmen - eine scheinbar selbstverständliche und doch so kostbare Handlung. Jeder Atemzug ist ein Geschenk, das jede Zelle unseres Körpers nährt und unsere Lebenskraft stärkt. In seinem stetigen Rhythmus finden wir den Takt der Natur wieder, einen uralten Tanz, der uns an unser wahres Wesen erinnert.

Wie die Waldriesen existieren auch wir in einem ewigen Kreislauf des Gebens und Nehmens. Jedes Einatmen ist ein Empfangen, jedes Ausatmen ein Loslassen - ein Spiegelbild des natürlichen Gleichgewichts.

Hier im MONROC ist unser Spa mehr als nur ein Ort des Wohlbefindens: Es ist eine Expedition durch die Sinne, ein tiefes Eintauchen in die Naturkräfte. Fünf Bäume begleiten uns auf dieser Reise: die majestätische Lärche (Larice), die mächtige Fichte (Abete), die widerstandsfähige Bergkiefer (Pino Mugo), die weise Zirbelkiefer (Cirmolo) und schließlich der wertvollste Baum - Sie selbst.

Wie diese Waldgiganten existieren auch wir durch die Harmonie der fünf Elemente. Jeder Baum verkörpert eine Lebenskraft, spiegelt unsere Sinne und erinnert uns daran, dass wir Teil von etwas viel Größerem sind."

**Entdecken Sie die Arborea Essenzen.**





# PINO MUGHO

# DER BAUM DER ENERGIE UND DES MUTES

Wie die Latschenkiefer stark und widerstandsfähig in den Höhen wächst, so beginnt unsere Reise mit einem Samen, in dem das Leben Gestalt annimmt und sich entfaltet. Im menschlichen Körper werden die Samen durch die endokrinen Drüsen dargestellt, die die Homöostase unseres Organismus regulieren.

Mit der SONNE erfüllt Licht unsere Seelen und nährt den Samen, ermutigt ihn, mit BEWUSSTSEIN zu wachsen. Und während unser Same sich entwickelt, schärft sich unsere SICHT; denn wenn wir etwas sehen, das unserem Herzen Freude bereitet, beruhigt sich unser Nervensystem und bringt auch unserer Seele Frieden.

**Geschenk der Natur:** Das ätherische Öl der Latschenkiefer ist ein traditionelles Alpenheilmittel, bekannt für seine atemwegsunterstützende, antiseptische und schleimlösende Wirkung. Es bietet natürliche Linderung bei Muskelbeschwerden, löst Verspannungen und stellt Kraft und Vitalität wieder her.

## **Großmutter Candidas heilmittel**

Überlieferte Anwendungen des Latschenkieferöls aus der alpinen Volksheilkunde:

Für die Atemwege:

- › 3-4 Tropfen in eine Schüssel mit heißem Wasser für Dampfinhalationen geben
- › 2 Tropfen vor dem Schlafengehen aufs Kissen geben für leichteres Atmen
- › 2 Tropfen in einen Löffel Honig für eine wohltuende Wirkung

Für die Muskeln:

- › 5 Tropfen mit 2 Esslöffeln Mandelöl für eine wohltuende Massage mischen
- › 3-4 Tropfen ins Badewasser für ein entspannendes Bad geben
- › 1-2 verdünnte Tropfen auf beanspruchte Stellen auftragen

Für den Wohnraum:

- › 4-5 Tropfen in den Diffuser zur Luftreinigung geben
- › 2-3 Tropfen auf einen Wattebausch im Wäscheschrank platzieren
- › 3 Tropfen zum Waschmittel für einen frischen Alpenduft geben

Sicherheitshinweise: Immer verdünnt verwenden, niemals direkt auf die Haut auftragen / Vor der ersten Anwendung einen Allergietest durchführen / Die empfohlenen Dosierungen einhalten / Außer Reichweite von Kindern aufbewahren / Während der Schwangerschaft ärztlichen Rat einholen / Vor Licht und Wärme geschützt lagern.



## DAS WESENTLICHE

essenziell    erneuernd    schnell

Mein Gesicht wird tief gereinigt, peelt und regeneriert, meine Haut ist rein und strahlend, ich leuchte wie das erste Morgenlicht.

GESICHT

25 Minuten / € 45

## DIE BAUM-AUSRICHTUNG

entspannend    lösend    tief

Mein Nacken und meine Schultern sind schwer, ich muss meinen Rücken entlasten, ein sanftes Peeling verleiht ihm Vitalität, die entspannende Wirkung des Tons lockert verspannte Muskeln, das Schröpfen bringt jedes Toxin an die Oberfläche, eine entspannende Massage mit Arnika erwartet mich und tibetische Glocken schwingen in mir wie eine süße Melodie, jeder Schmerz ist verschwunden.

NACKEN UND RÜCKEN

50 Minuten / € 80

## PINO MUGO

entlastend    vitalisierend    energetisierend

Für mich, der ich ein Entdecker bin und über wenig begangene Pfade hinausgehen muss für Erkundungen, die Seele und Körper erwecken und das Wunderbare wiederentdecken. Der Duft der Latschenkiefer wiegt mich, das Öl lindert Muskelschmerzen, ich spüre die Kraft in dieser Massage, tiefe und lange manuelle Techniken lösen Spannungen, mein Körper wird mit neuem Sauerstoff versorgt, ich sehe die Dinge anders.

TOTAL BODY

50 Minuten / € 80

TEILKÖRPER nur Rücken oder nur Beine

25 Minuten / € 50

---

## MUGO THERAPY [ PAKET BEWUSSTSEIN ]

Ich wähle den Weg der Latschenkiefer, die Sonnenstrahlen leuchten in mir, Licht durchflutet mich, ich sehe neue Farben und Nuancen, ich spüre ein neues Bewusstsein.

Beinhaltet alle drei Pino Mugo Behandlungen.

TOTAL BODY

2 Tage / € 190



arborea



# LARICE



# DER BAUM DER ERNEUERUNG.

Im Winter wirft sie ihre Nadeln ab, befreit sich von allem Überflüssigen, um dann in die Höhe zu wachsen, ohne je den Kontakt zur Erde zu verlieren. Stellen Sie sich vor, Mutter ERDE zu berühren, mit den Händen zu graben, um die Wärme der Wurzeln zu spüren, die langsam Zuflucht finden und den Baum fest und stabil machen.

BERÜHREN Sie die Rinde, die die Zerbrechlichkeit im Inneren schützt... für uns ist dies unsere Haut, die Hülle unseres Körpers. Die Lärche lehrt uns die REINHEIT, die durch Erneuerung erreicht werden kann, während die tiefe Verbindung zur Erde bestehen bleibt.

**Wussten Sie schon?** Lärchen-Ätherisches Öl besitzt antibakterielle und schleimlösende Eigenschaften, wirkt stark entzündungshemmend, hilft bei Fieber und Erkältungen, stimuliert das Immunsystem, gleicht Stimmungsschwankungen aus und ist ein natürliches Tonikum.

## **Oma Candidas Hausmittel**

Traditionelle Anwendungen des Lärchenöls nach alpiner Überlieferung:

Für die Atemwege:

- › 2-3 Tropfen in kochendes Wasser für abschwellende Inhalationen
- › 1 Tropfen verdünnt in Honig gegen Husten
- › 2 Tropfen im Diffuser während der Nacht für besseres Atmen

Für das Wohlbefinden:

- › 3 Tropfen in 1 Esslöffel Trägeröl für belebende Massagen
- › 2-3 Tropfen ins Badewasser für eine energetisierende Wirkung
- › 1-2 verdünnte Tropfen auf den Solarplexus zur Stimmungsbalance

Für den Haushalt:

- › 3-4 Tropfen im Diffuser als natürlicher Luftreiniger
- › 2 Tropfen auf den Staubsaugerfilter für duftende Räume
- › Einige verdünnte Tropfen zur Oberflächenreinigung (antibakteriell)

Sicherheitshinweise: Immer verdünnt verwenden, niemals direkt auf die Haut auftragen / Vor der ersten Anwendung einen Allergietest durchführen / Die empfohlenen Dosierungen einhalten / Außer Reichweite von Kindern aufbewahren / Während der Schwangerschaft ärztlichen Rat einholen / Vor Licht und Wärme geschützt lagern.

## DIE MAGIE DER BERÜHRUNG

pro-age regenerierend aufbauend straffend

Mein Gesicht wird sanft gepflegt und neu definiert, Zeichen der Zeit verblassen langsam, die Kobido-Massage birgt Geheimnisse alter japanischer Techniken, stärkt das Bindegewebe, ich spüre meine Haut praller, ein super Lifting-Effekt lässt meine Augen funkeln, wenn ich mein Gesicht im Spiegel sehe. Das Gesicht ist strahlend, entspannt und heiter.

GESICHT 50 Minuten / € 95

VARIANTE MIT AUGENPATCHES 65 Minuten / € 110

## DAS EXPLORER-RITUAL

energetisierend vitalisierend reaktivierend

Das Fußwaschungsritual macht mich leicht, Wacholdersalbe lädt mich auf und warmes Lärchenöl wird langsam aufgetragen, seine prickelnden Noten geben meinen müden Füßen nach all meinen Erkundungen Energie und Spannkraft, sie danken es mir. Die sanften Massageberührungen schenken mir sofort ein wohliges Gefühl von Wohlbefinden, geben mir Positivität und Energie.

FÜSSE 50 Minuten / € 60

## LARICE

reinigend erneuernd remineralisierend

Dieses sanfte Peeling reinigt mich, erneuert meine Haut, der Waldduft ist berauschend, mein Körper ist voller Licht, das Lärchenöl macht meine Haut geschmeidig, ich fühle mich federleicht.

TOTAL BODY 50 Minuten / € 85

---

## LARICE THERAPY [ PAKET REINHEIT ]

Ich wähle den Weg der Lärche, ich kann die Erde spüren, ich habe alles Unnötige losgelassen, mein Tastsinn hat sich entwickelt, ich kann die Reinheit meiner Seele spüren.

Beinhaltet alle drei Larice Behandlungen.

TOTAL BODY 3 Tage / € 220





# ABETE ROSSO

# SYMBOL DER EWIGEN LEBENSKRAFT.

Mit ihren immergrünen Nadeln regeneriert sie den Geist und nährt sich mit GESCHMACK. Wir bleiben unter der Erde, denn das Schauspiel der Evolution beginnt mit der ERNÄHRUNG. WASSER, durch den von den Wurzeln aufgenommenen Saft, liefert alle für das Wachstum des Baumes notwendigen Elemente, genau wie unser Blut für unseren Körper. So entwickelt sich die Fichte und steht für die Kontinuität und Kraft des sich ständig erneuernden Lebens.

**Wussten Sie schon?** Ihr ätherisches Öl besitzt stärkende und energetisierende Eigenschaften, bekämpft körperliche Müdigkeit und hebt die Stimmung, fördert die Flüssigkeitsdrainage, unterstützt die Durchblutung und lindert Schwellungen.

## **Großmutter Candidas Heilmittel**

Traditionelle Anwendungen des Fichtenöls in den Alpen:

Für die Durchblutung:

- › 5 Tropfen in 2 Esslöffel Trägeröl für drainierende Beinmassagen
- › 3 Tropfen ins Badewasser für belebende Bäder
- › 2 verdünnte Tropfen zum Massieren geschwollener Bereiche

Für die Energie:

- › 3 Tropfen im Diffuser am Morgen für einen Energieschub
- › 1-2 verdünnte Tropfen auf die Schläfen gegen geistige Müdigkeit
- › 2 Tropfen in einer Tasse heißes Wasser zur Inhalation belebender Dämpfe

Für das Wohlbefinden:

- › 3-4 Tropfen im Heizungsbefeuchter im Winter
- › 2 Tropfen auf einen porösen Stein als natürlicher Raumduft
- › Einige Tropfen in Flüssigseife für eine tonisierende Wirkung

Sicherheitshinweise: Immer verdünnt verwenden, niemals pur auf die Haut auftragen / Vor der Anwendung einen Allergietest durchführen / Die empfohlenen Dosierungen nicht überschreiten / Außer Reichweite von Kindern aufbewahren / Während der Schwangerschaft einen Arzt konsultieren / Vor Licht und Wärme geschützt lagern.



## DIE KRAFT DES WASSERS

hydratisierend erfrischend straffend

Ich möchte die richtige Pflege für meine Haut, dank der Wirkstoffe dieser Behandlung erscheint mein Gesicht erneuert, tief durchfeuchtet, die Ice Roller lassen es frisch, energetisch und mit Sauerstoff versorgt anfühlen. Mein Gesicht ist weich, zart wie eine Schneeflocke.

GESICHT

50 Minuten / € 75

## DER WEG DES SAFTES

drainierend straffend leicht

Ich spüre das Bedürfnis, mich von Schlacken und Toxinen zu befreien, dank gelber Tonerde entferne ich alles Überschüssige, der Wood Roller verleiht meinem Gewebe Festigkeit und Kraft, dank der Kombination von Tui Na-Techniken ist mein Körper leicht, gestrafft, ich fühle mich wie der Wind, der die Baumwipfel schwingen lässt.

TOTAL BODY

50 Minuten / € 75

## ABETE ROSSO

drainierend entlastend ausgleichend

Fichtenöl unterstützt meinen Kreislauf und lindert Schwellungen, durch drainierende Techniken habe ich ein Gefühl der Leichtigkeit, das mich wie auf einer Wolke schweben lässt, meine Stimmung hellt sich auf, ich bin in einer anderen Dimension.

TOTAL BODY

50 Minuten / € 75

---

## ABETE THERAPY [ PAKET NÄHRUNG ]

Ich wähle den Weg der Fichte und schmecke neue Aromen, ich fühle mich fließen wie Wasser, jetzt nehme ich die Nahrung wahr, mein Geist dehnt sich in die Welt aus.

Beinhaltet alle drei Abete Therapy Behandlungen.

TOTAL BODY

2/3 Tage / € 200





# CIRMOLO

# ZIRBELKIEFER, DER BAUM DES LEBENS.

Einer der majestätischsten Bäume des Waldes. Wie kann ein Baum ohne Atem wachsen? Durch die LUFT manifestiert sich die WIEDERGEURT in den Knospen, die durch ihre Entwicklung der Erde die Möglichkeit neuen Lebens schenken. Durch den GERUCHSSINN können wir das Aroma der Zirbelkiefer wahrnehmen, das uns einlädt, loszulassen, was nicht mehr dient, und die wahre Bedeutung der Dinge zu entdecken. Dieser Baum bietet uns die Möglichkeit, uns zu unserer wahren Natur hin zu entwickeln und besser zu erspüren, was wir wirklich wünschen.

Wussten Sie schon? Dank ihres ätherischen Öls, das tief auf unser Nervensystem wirkt, insbesondere auf das parasympathische System und den Vagusnerv, auch bekannt als "Gesundheitsnerv", hilft es uns, die Herzfrequenz zu verlangsamen und uns in einen Zustand tiefer Ruhe und Wohlbefindens zu bringen.

## **Großmutter Candidas Heilmittel**

Traditionelle Anwendungen des Zirbenöls in der alpinen Tradition:

Für die Entspannung:

- › 2 Tropfen aufs Kissen für besseren Schlaf
- › 3 Tropfen im Diffuser für Abendmeditation
- › 2-3 Tropfen im warmen Badewasser für ein entspannendes Bad

Für den Geist:

- › 1 verdünnter Tropfen auf die Schläfen zur Beruhigung
- › 2 Tropfen im Diffuser während der Heimarbeit
- › 3 Tropfen im Duschwasser für einen Moment der Entspannung

Für den Haushalt:

- › 3-4 Tropfen im Diffuser für eine entspannende Atmosphäre
- › 2 Tropfen auf ein Taschentuch in der Schublade zum Beduften der Wäsche
- › Einige Tropfen im Staubsauger zur Luftreinigung

Sicherheitshinweise: Immer verdünnt verwenden, niemals direkt auf die Haut auftragen / Vor der ersten Anwendung einen Allergietest durchführen / Die empfohlenen Dosierungen einhalten / Außer Reichweite von Kindern aufbewahren / Während der Schwangerschaft ärztlichen Rat einholen / Vor Licht und Wärme geschützt lagern.

## DER DUFT DER INTUITION

aromatherapeutisch sensorisch entspannend

Ich bin immer in Eile, fühle, dass ich wenig Zeit habe, spüre, dass ich einen Moment für mich brauche, so beginnt meine Reise durch die Düfte, ich tauche vollständig ein, meine Emotionen erwachen, mein Körper ist geschützt, eingehüllt in eine ganzheitliche Ruhe, wie wenn man unter einem Baum liegt und in den Himmel schaut.

TOTAL BODY

50 Minuten / € 80

## DER ATEM DER SEELE

balsamisch sauerstoffanreichernd reinigend

An meinem Gesicht, Nacken und Schultern werden bestimmte Punkte stimuliert, auch die Arme werden massiert und eine Thymiansalbe wird auf meine Brust und Füße aufgetragen. Ich spüre, wie sich meine Bronchien öffnen und ich besser atmen kann, das warme Kissen mit seinen Düften umhüllt mich, ich atme die Luft mit vollen Lungen ein, ich spüre, wie eine ruhige Energie langsam fließt.

BRUST TORSO ARME FÜSSE

50 Minuten / € 65

## CIRMOLO

entspannend umhüllend beruhigend

Die Zirbelkiefer-Essenz liebkost mich, das warme Öl umhüllt meine Sinne, mein Herzschlag beginnt sich zu verlangsamen, ich fühle mich sicher, Geist, Körper und Seele sind eins, die Stille breitet sich in meiner Seele aus.

TOTAL BODY

50 Minuten / € 70

---

## CIRMOLO THERAPY [ PAKET WIEDERGEURT ]

Ich wähle den Weg der Zirbelkiefer und erkenne, dass manche Düfte nach Licht duften, die Luft, die in mich ein- und ausströmt, ist anders, ich werde neu geboren und bin im Frieden mit der außergewöhnlichen Welt um mich herum.

Beinhaltet alle drei Cirmolo Behandlungen.

TOTAL BODY

3 Tage / € 200





# DIE EIGENE MITTE, UNSER BAUM, WIR SELBST.

Wenn wir uns mit unserem GEIST verbinden, hören wir tief in unseren Herzschlag hinein und nehmen die Energie wahr, die uns umgibt. So können wir unsere Schwingungen erhöhen, unsere Seele bereichern und unserer EVOLUTION einen authentischen Sinn geben. Wie ein Baum, der zum Himmel wächst, können auch wir uns mit dem richtigen Gespür entfalten und aufblühen, unsere wahre Essenz und innere Harmonie finden.

Wussten Sie schon? Zirbenholzspäne wurden in der alpinen Kultur traditionell zur Raumreinigung und Schlafförderung verwendet. Früher füllten die Bergmütter kleine Stoffsäckchen mit diesen duftenden Spänen und legten sie in Wäscheschubladen oder unter Kissen für friedliche Nächte und ruhige Träume.

## Das Essenz-Kit

Großmutter Candida Rituale zur Selbstfindung

Für den Geist:

- › Ein Zweig von jedem heiligen Baum (Lärche, Latschenkiefer, Fichte, Zirbelkiefer) für den Schreibtisch (sammle sie vom Waldboden während deiner Wanderungen)
- › Ein Säckchen Zirbenspäne zur Begleitung der Meditation
- › Ein kleiner Beutel natürlicher Harze zum Verbrennen in Momenten der Reflexion

Für das Herz:

- › Die spezielle Mischung der 4 ätherischen Öle für den Diffuser (je 2 Tropfen)
- › Ein Tagebuch aus Rindenpapier für persönliche Empfindungen
- › Ein Dolomit-Anhänger zum Halten in der Hand während Reflexionsmomente

Für die Seele:

- › Eine natürliche Kerze mit den 4 Essenzen
- › Ein Säckchen Zirbenspäne fürs Kopfkissen
- › Ein Tee aus den 4 Harzen für den Abend

Tägliche Rituale:

- › Beim Aufwachen: Den Duft der Zirbenspäne einatmen
- › Am Mittag: Den Dolomit-Anhänger während einer Pause halten
- › Am Abend: Das Säckchen unters Kissen legen



## SCHLAF-RITUAL

ruhig entspannend tief

Müdigkeit ist Teil meiner täglichen Routine, mit dieser Behandlung tauche ich in vollkommene Entspannung ein, dank weicher Pinsel, Aroma, Musik und indonesischer Handtechniken transportiere ich meinen Geist in ein anderes Universum. Eine süße Ruhe erwartet mich unter den wachsamen Strahlen des Mondes.

TOTAL BODY

50 Minuten / € 70

## WALD-VIBRATIONEN

multisensorisch harmonisierend ausgleichend

Ich reinige meinen Körper mit Trockenbürsten, meine Energiepunkte werden stimuliert, Blockaden und Spannungen werden gelöst, ich tauche ein in meinen eigenen Raum, der Duft der Bäume begleitet mich auf dieser Reise, wo meine Seele Frieden findet und ich neue Nuancen und Farben sehe.

TOTAL BODY

70 Minuten / € 90

## GIPFEL UND WURZELN

explorativ entspannend tief

Ich spüre das Öl an meinen Füßen gleiten, meine Wurzeln öffnen sich in einen anderen Bewusstseinszustand, meine Hände werden endlich massiert, das Öl gleitet meine Arme hinauf und nun sind mein Gesicht, Kopf und Kopfhaut an der Reihe. Jeder schwere Gedanke verschwindet, mein Geist füllt sich mit einem Gefühl der Ruhe, mir ist, als würde ich den Himmel mit dem Finger berühren.

KOPF/HÄNDE/FÜSSE

40 Minuten / € 60

---

## IO THERAPY [ PAKET EVOLUTION ]

Ich wähle den Weg des Ichs, das Hören auf meine Emotionen hat sich verändert, ich habe meine Schwingungen erhöht, endlich verstehe ich, ich bin in ständiger Evolution.

Beinhaltet alle drei IO Behandlungen.

TOTAL BODY

3 Tage / € 200

## BEAUTY ETIKETTE

### HANDY NUTZUNG

Im Arborea Spa schätzen wir Ruhe und Stille. Deshalb empfehlen wir Ihnen, Ihr Handy ausgeschaltet zu lassen, leise zu sprechen und die Erfahrung in völliger Entspannung zu genießen.

### TERMINE

Sie können Termine an der Arborea Rezeption oder während der Schließzeiten an der Hotelrezeption vereinbaren. Um von Ihrem Zimmer aus anzurufen, wählen Sie die Nummer 405. Wir bitten Sie, 5 Minuten vor Behandlungsbeginn im Bademantel zu erscheinen und das Personal über Ihren Gesundheitszustand oder eventuelle Allergien zu informieren.

### STORNIERUNGEN & VERSPÄTUNGEN

Um Termine bestmöglich zu organisieren, bitten wir Sie, uns im Falle einer Stornierung mindestens 24 Stunden im Voraus zu informieren. Bei Absage ohne Vorankündigung müssen wir den vollen Betrag der gebuchten Behandlung in Rechnung stellen.

Bei Verspätung wird die Dauer der gebuchten Behandlung verkürzt, damit wir pünktlich mit dem nächsten Termin beginnen können.

# ARBOREA [ EXTRA ]

## DOLCE ATTESA - FREUDIGE ERWARTUNG

entspannend

umhüllend

Ich bin dabei, ein wunderbares Geschöpf zur Welt zu bringen, ich möchte mir Zeit nehmen. Mit sorgfältigen Prozeduren und spezifischen Produkten kümmern sie sich um uns, diese Behandlung lässt mich die immense Freude spüren, die unseren Raum durchdringt.

Empfohlen nach dem dritten Schwangerschaftsmonat

TOTAL BODY

50 Minuten / € 80

## MANIKÜRE

Ich pflege meine Hände, sie sind meine Visitenkarte, Nägel werden in Form gebracht, Nagelhaut wird mit Feuchtigkeit versorgt und ich entspanne mich bei einer Handmassage, ich fühle mich gepflegt.

30 Minuten / € 30

MIT NAGELLACK

40 Minuten / € 35

## PEDIKÜRE

Ich pflege meine Füße, Nägel werden gekürzt, überschüssige Haut und Nagelhaut werden entfernt, sie fühlen sich federleicht an.

40 Minuten / € 45

MIT NAGELLACK

50 Minuten / € 50

## HAARENTFERNUNG

GESICHT

€ 10

ACHSELN

€ 15

BIKINIZONE TEILWEISE

€ 10

BIKINIZONE KOMPLETT

€ 15

HALBE BEINE

€ 20

GANZE BEINE

€ 25

TOTAL BODY-HAARENTFERNUNG

€ 70

# ARBOREA [ BEAUTY PAKETE ]

## ARBOREA PAARBEHANDLUNG

Ich reinige mich mit einem sanften, waldduftenden Peeling und überlasse mich einer Massage mit duftenden Ölen... Ich teile diese Reise mit einem besonderen Menschen, ich erwache und finde eine süße Überraschung im Zimmer, wir sind am richtigen Ort, berauscht von dem Duft, der auf unserer Haut verweilt.

TOTAL BODY

75 Minuten / € 200

## DAS BEWUSSTSEIN DER PINO MUGO

Ich wähle den Weg der Latschenkiefer, die Sonnenstrahlen leuchten in mir, Licht durchflutet mich, ich sehe neue Farben und Nuancen, ich spüre ein neues Bewusstsein. Beinhaltet alle drei Latschenkiefer-Behandlungen.

TOTAL BODY

2 Tage / € 190

## DIE REINHEIT DER LARICE

Ich wähle den Weg der Lärche, ich kann die Erde spüren, ich habe alles Unnötige losgelassen, mein Tastsinn hat sich entwickelt, ich kann die Reinheit meiner Seele spüren. Beinhaltet alle drei Lärchen-Behandlungen.

TOTAL BODY

3 Tage / € 220

## DIE NÄHRUNG DER ABETE ROSSO

Ich wähle den Weg der Fichte und schmecke neue Aromen, ich fühle mich fließen wie Wasser, jetzt nehme ich die Nahrung wahr, mein Geist dehnt sich in die Welt aus. Beinhaltet alle drei Fichten-Behandlungen.

TOTAL BODY

2/3 Tage / € 200

## DIE WIEDERGEURT DER CIRMOLO

Ich wähle den Weg der Zirbelkiefer und erkenne, dass manche Düfte nach Licht duften, die Luft, die in mich ein- und ausströmt, ist anders, ich werde neu geboren und bin im Frieden mit der außergewöhnlichen Welt um mich herum. Beinhaltet alle drei Zirbelkiefer-Behandlungen.

TOTAL BODY

3 Tage / € 200

## DIE EVOLUTION DES IO

Ich wähle den Weg des Ichs, das Hören auf meine Emotionen hat sich verändert, ich habe meine Schwingungen erhöht, endlich verstehe ich, ich bin in ständiger Evolution. Beinhaltet alle drei Ich-Behandlungen.

TOTAL BODY

3 Tage / € 200

## ARBOREA GESCHENK

Das Beste, was ich verschenken kann, ist Zeit für sich selbst.  
Erhältlich an der Rezeption oder am Empfang der Arborea Spa.

# MONROC WELLNESS THERAPY

## DIE AUFENTHALTSPAKETE DES MONROC

Wellness-Therapien sind eine ganz besondere Art der Behandlung, die den Geist regeneriert und den Körper durch Selbstfürsorge, Waldentdeckungen, gastronomische Genüsse und pure Entspannung belebt, mit einigen Verwöhmomomenten und den MONROC Menschen zu Ihren Diensten.

### FÜR 2 THERAPIE [ 3 TAGE ]

*Parti con la persona che ti alleggerisce il cuore*

Machen Sie sich auf den Weg mit der Person, die Ihr Herz leichter macht. Drei Tage mit Ihrer Reisehälfte, einer Freundin, Mutter, Schwester, Liebsten. Wen auch immer Sie wählen, Hauptsache, diese Person verleiht den 3 Tagen, die sich wie eine Umarmung anfühlen werden, Leichtigkeit.

Drei verschiedene Beauty-Behandlungen: eine Massage für zwei, die die Sinne harmonisiert, eine Gesichts-, Schulter- und Körpermassage und eine Fußmassage im Rhythmus unserer Zirbelkiefer-Essenz. Zusätzlich unser Explorer-Rucksack für ein köstliches Picknick (im Sommer) oder unser süßes Willkommen mit Bergprickeln, um auf die Leichtigkeit anzustoßen.

ab € 500,-\*

### VITAL THERAPIE [ 5 TAGE ]

*Concediti una pausa di pura rigenerazione*

Gönnen Sie sich eine Pause purer Regeneration. Fünf Tage für Sie, die eine Auszeit vom Tun suchen, wenn Sie nichts tun möchten, wenn Sie spüren, dass Körper und Geist Ruhe brauchen, verwöhnt und tief aufgeladen werden müssen. Eine sensorische Reise durch heilende Massagen: eine entspannende Ganzkörperbehandlung mit Bergkiefernduft, eine entspannende und einhüllende Massage zur Verstärkung des Leichtigkeitsgefühls und schließlich eine tief feuchtigkeitsspendende Gesichtsbehandlung.

ab € 700,-\*

### WIEDERGEBURT THERAPIE [ 3 TAGE ]

*Finden Sie Ihren Rhythmus wieder, entdecken Sie die Freude an erholsamem Schlaf neu.*

Drei Tage im MONROC, die Ihnen, Ihrer Zeit und der verdienten Ruhe gewidmet sind. Stimmen Sie sich auf die Natur ein und lassen Sie sich von ihrer Energie umhüllen. Beginnen Sie mit einem Sonnenaufgangstrekking: wandern Sie in den ersten Sonnenstrahlen und genießen Sie ein authentisches Almfrühstück mit echten Berggeschmäckern. Setzen Sie Ihre Reise fort mit sanften Yoga-Einheiten, ideal um Körper und Geist auf tiefere Entspannung vorzubereiten. Und um Sie vollständig zu verwöhnen, Beauty-Behandlungen mit Waldduft, mit innovativen und einhüllenden Techniken, geschaffen um Sie in einen regenerierenden Schlaf zu wiegen.

ab € 550,-\*

\* Preis pro Person im Doppelzimmer, je nach Zimmertyp und Zeitraum variabel: Fordern Sie ein Angebot an oder prüfen Sie online.

# ARBOREA [ SHOP ]

## DIE MONROC DÜFTE

KIEFER ZIRBELSPRAY <i>Entspannend</i>	€14
LATSCHENKIEFER ÄTHERISCHES ÖL 15ML <i>Belebend</i>	€16
ZIRBELKIEFER ÄTHERISCHES ÖL 15ML <i>Entspannend</i>	€16
SIGNATURE 110 ÄTHERISCHES ÖL 10ML Weißtanne, Fichte, Zirbelkiefer, Latschenkiefer, Waldkiefer <i>balsamisch</i>	€20
TERRA ÄTHERISCHES ÖL 10ML Wacholder, Thymian, Zitrone <i>aromatisch</i>	€16
AIR OF THE ALPS ÄTHERISCHES ÖL 30ML Zitrone, Zirbelkiefer, Lärche, Weißtanne, Alpenwacholder <i>intensiv</i>	€35
SUMMER RAIN ÄTHERISCHES ÖL 30ML Weißtanne, Zitrone, Thymian <i>frisch</i>	€35
WILD FOREST ÄTHERISCHES ÖL 10ML Zirbelkiefer, Fichte, Weißtanne, Latschenkiefer, Zitrone <i>waldig</i>	€16
TRANQUILLITY MISCHUNG 50ML Zedernholz, Süßorange, Rose, Sandelholz, Geranie und Vetiver <i>Entspannend</i>	€78
TRANQUILLITY ROLL-ON profumo fiorito dalle note avvolgenti <i>Sanfter</i>	€18
TRANQUILLITY SPRAY Raumspray <i>entspannend</i>	€43
TRANQUILLITY KERZE Aromatische Kerze <i>entspannende</i>	€43
TRANQUILLITY RAUMDUFT 50ML Raumdfuser <i>aromatischer und entspannender</i>	€20
TRANQUILLITY RAUMDUFT 500ML Raumdfuser <i>aromatischer und entspannender</i>	€80
ALPICARE FREIES ATMEN 100ML SPRAY ODER RAUMDUFT Eukalyptus, Thymian, Minze, Zypresse <i>balsamisch</i>	€16
ALPICARE BALSAMISCHE TRÄUME 100ML SPRAY ODER RAUMDUFT Salbei, Litsea, Zirbelkiefer, Lavendel <i>beruhigend</i>	€16
KRÄUTERKISSEN MIT ALPENKRÄUTERN Heublumen-Mix	€20

## FÜR MEINE HAUT

WACHOLDER SALBE <i>Für Muskel- und Gelenkschmerzen</i>	€18
THYMIAN SALBE <i>Abschwellend</i>	€18
LATSCHENKIEFER PEELING <i>Regenerierend</i>	€23
LATSCHENKIEFER KÖRPERCREME <i>Vitalisierend</i>	€24
ZIRBELKIEFER KÖRPERCREME <i>Kräftigend</i>	€24
BEIN-GEL <i>Erfrischend</i>	€20
SPORTCREME <i>Entspannend</i>	€24
TRANQUILLITY KÖRPERÖL <i>Aromatisches Bade- und Körperöl nährendes</i>	€90

## LIEBKOSUNGEN FÜR MEIN GESICHT

ESSENTIAL MILCH <i>milch _ für alle Hauttypen geeignet Seidige Reinigungs</i>	€32
ESSENTIAL TONER <i>Tonikum _ für alle Hauttypen geeignet Sanftes</i>	€32
ESSENTIAL MIZELLENWASSER <i>Make-up-Entferner für Gesicht, Augen und Lippen _ für alle Hauttypen geeignet</i>	€32
HYDRAMEMORY RICH SORBET GESICHTSCREME <i>creme _ für alle Hauttypen geeignet Leuchtende Feuchtigkeit</i>	€67
HYDRAMEMORY WATER SOURCE SERUM <i>Serum _ für alle Hauttypen geeignet Feuchtigkeitsaktivierendes</i>	€68
SUBLIME SKIN GESICHTSCREME <i>Creme _ Anti-Aging Reichhaltige aufpolsternde</i>	€112
SUBLIME SKIN AUGENCREME <i>Augenpflege _ Anti-Aging Aufpolsternde</i>	€70
Sublime Skin Intensiv SERUM <i>Serum _ Anti-Aging Straffendes und glättendes</i>	€118





# TABLÀ

## DIE SPA DES MONROC

Der Tablà, die alte Alpenscheune unserer Berge, bewahrte einst das kostbare Heu der Bergbauernhöfe.

Ein Ort, an dem sich die Düfte des frisch gemähten Grases mit den balsamischen Essenzen der umliegenden Wälder vermischten und unbewusst eine regenerierende und kraftvolle Atmosphäre schufen.

Unsere Großeltern wussten das gut: Nach einem Tag auf den Feldern wurde der Tablà zu einem Ort natürlicher Ruhe und Erholung, wo der Duft des Heus dem müden Körper Wohlbefinden schenkte.

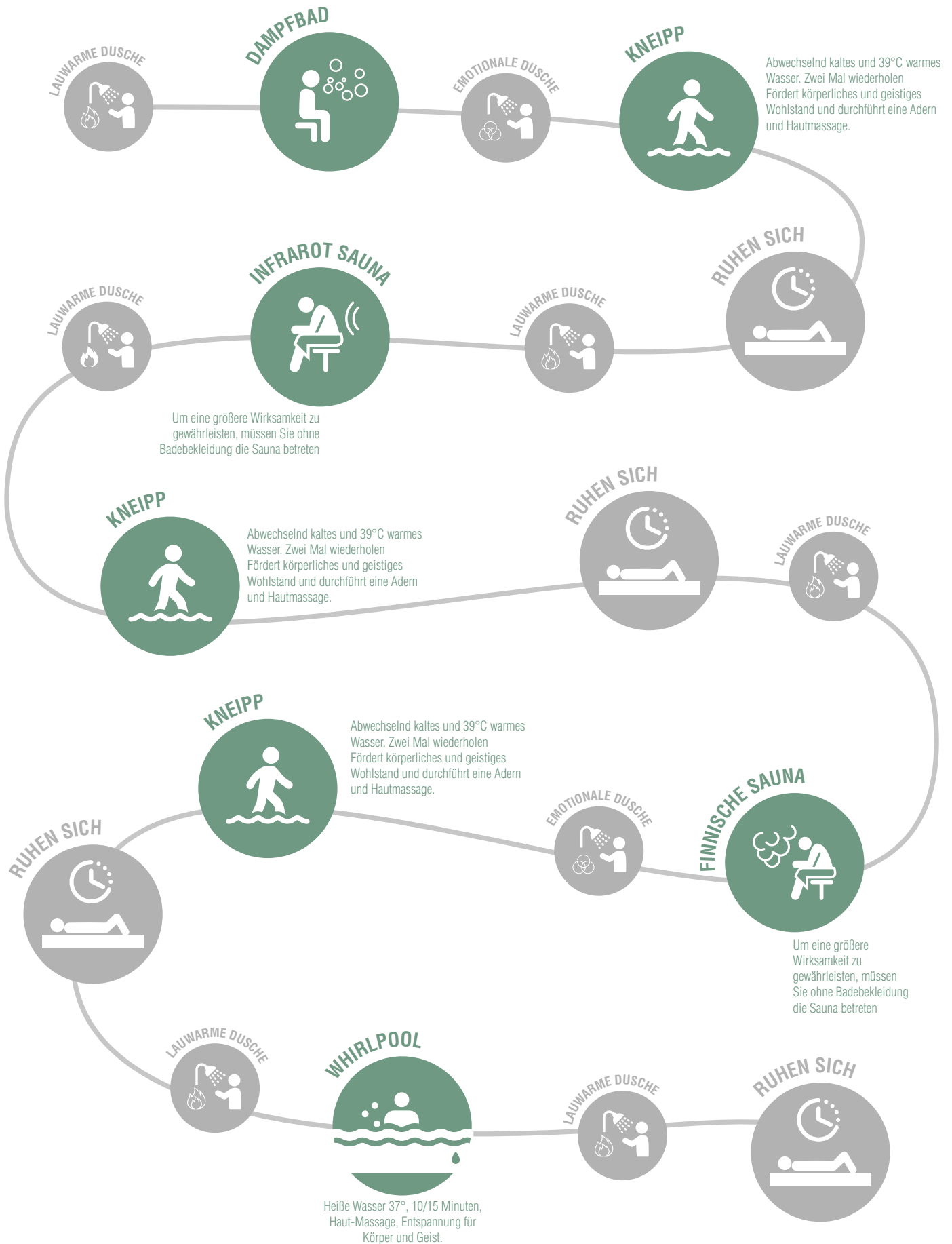
Heute lebt dieser ursprüngliche Raum in einer neuen Wellness-Dimension wieder auf und bewahrt dabei seine enge Verbindung zu den Düften und der Energie der alpinen Natur.

Ein Ort, an dem die Zeit langsamer vergeht und jeder Gedanke sich auflöst. Hier, wo die Luft nach Harz duftet und alte Lärchen jahrhundertealte Geschichten erzählen, haben wir einen Raum geschaffen, der die tiefe Verbindung zwischen Wohlbefinden und alpiner Natur zelebriert.

Lassen Sie sich durch Saunen, Dampfbäder und regenerierende Gewässer führen.

**Folgen Sie dem Tablà Wellness-Pfad.**

# TABLÀ-REISE



## FINNISCHE SAUNA

Fördert die Mobilisierung von überschüssigen Flüssigkeiten und metabolischen Ablagerungen, hilft, verkrampfte Muskeln zu entspannen, erleichtert das Schlaf-Wach-Gleichgewicht und fördert ein allgemeines Wohlbefinden. Sie werden reine Energie genießen, eine intensive trockene Wärme, die den Körper durchdringt und zu schnellem und tiefem Schwitzen anregt. Wir erinnern Sie daran, dass die Nutzung eines Handtuchs obligatorisch ist. Empfohlene Dauer 10/15 Minuten.

*Nicht empfohlen bei: Magensensibilität, Bluthochdruck und niedrigem Blutdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, entzündlichen Zuständen, Schwangerschaft/Menstruationszyklus.*

## DAMPFBAD

Fördert die Reinigung und Elastizität der Haut und induziert Entspannung und allgemeines Wohlbefinden. Sie werden eine angenehme Wahrnehmung erleben, in einer einhüllenden Dampfwolke zu sein, die die Atmung fördert und die Haut weich und samtig macht. Wir empfehlen, ohne Handtuch einzutreten.

Dauer 10/15 Minuten.

*Nicht empfohlen bei: Magensensibilität, Bluthochdruck und niedrigem Blutdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, entzündlichen Zuständen, Schwangerschaft/Menstruationszyklus. Empfohlene*

## KNEIPP-PFAD

Fördert die Mikromassage von Blutgefäßen und Haut. Hervorragend nach Sportaktivitäten und eine großartige passive Gefäß- und Muskelgymnastik. Sie werden das Gefühl von Beinleichtigkeit durch Wechsel zwischen heißem und kaltem Wasser erleben. Wir empfehlen, den Pfad 2-mal zu wiederholen.

## EMOTIONALE DUSCHEN

Aroma und Farbtherapie werden Sie schnell in einen Zustand absoluter Entspannung führen. Eine angenehme Wahrnehmung, in einer Wolke intensiven alpinen Aromas und kalter Minze zu sein. Hervorragende kalte Reaktion nach Sauna oder Türkischem Bad.

## ENTSPANNUNGSBEREICHE

Drei thematische Entspannungszonen erwarten Sie, wo Sie sich in die Düfte unserer Berge eintauchen, auf unseren Liegen mit einer warmen Decke und einem heilsamen Kräutertee entspannen können. Vergessen Sie den Stress und genießen Sie Ihre Entspannung vollkommen.

Mindestens 20 Minuten Ruhe zwischen einer Sauna und der nächsten.

## INFRAROT-SAUNA

Infrarotstrahlen wirken von innen nach außen, wärmen die Muskeln und entspannen den Körper. Hervorragend für Personen mit Muskelverspannungen.

## HYDROMASSAGE-POOL

Zwei Hydromassage-Pools mit heißem Wasser bei 37°. Gefäß- und Hautmassage, passive Gefäß- und Muskelgymnastik, fördert das psychophysische Wohlbefinden.

*Nicht empfohlen bei: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bakteriellen Infektionen, Bluthochdruck und niedrigem Blutdruck, Kapillarfragilität, Magensensibilität.*

Denken Sie daran, sich vor dem Betreten der verschiedenen Räume immer zu hydrieren.



# OLTRE

## VERTIKALES WOHLBEFINDEN

Eine Reise durch verschiedene Zustände des Wohlbefindens, ein vertikaler Weg, der tiefe und authentische Empfindungen weckt. Wie ein Berg, der sich zum Himmel erhebt, stellt jede Etage eine Station auf diesem Weg der Erneuerung dar.

Von der energetischen Bewegung an der Basis bis zur kontemplativen Ruhe am Gipfel begleitet Sie OLTRE auf einer transformativen Erfahrung. Natürliches Licht durchflutet jeden Raum, während große Öffnungen einen kontinuierlichen Dialog mit der alpinen Landschaft schaffen.

Im Zentrum dieser Erfahrung offenbart das Wasser seine ursprüngliche Kraft: sein Klang beruhigt den Geist, seine Bewegung hypnotisiert den Blick, seine warme Umarmung löst Spannungen. Ein Element, das dem Menschen seit jeher einen Zustand natürlichen Wohlbefindens schenkt, verstärkt durch den Blick auf die umliegenden Berge.

Hier wird Bewegung zu bewusster Energie, Ruhe findet ihre authentischste Dimension und der Geist entdeckt neue Freiräume. Im Dezember empfängt Sie unser beheizter Außenpool mit Bergblick. Im Frühling wird das Erlebnis mit der Eröffnung aller Bereiche vervollständigt.

**Explore. OLTRE.**



## SPA-ETIKETTE

### RESPEKTIEREN SIE DIE STILLE

Hier in der Arborea Spa lieben wir Ruhe und Stille. Wir empfehlen, das Mobiltelefon auszuschalten, leise zu sprechen und die Erfahrung in völliger Entspannung zu genießen.

### HANDTÜCHER & BADEMÄNTEL (BAG)

Ihre Wellness-Tasche enthält einen Bademantel und Hausschuhe für die gesamte Aufenthaltsdauer. Das Anfordern von "neuer" Wäsche kostet 10€. Am Ende Ihres Aufenthalts hinterlassen Sie bitte die Wellness-Tasche im Zimmer; andernfalls berechnen wir 50€. Die Hausschuhe sind unser Geschenk an Sie. An der Arborea-Rezeption können Sie Handtücher für die Spa entnehmen.

### HYGIENE

Aus hygienischen Gründen bitten wir Sie, die finnische Sauna, Infrarot-Sauna und das Dampfbad ohne Badekleidung und ohne Hausschuhe zu betreten. Verwenden Sie ein Handtuch zum Sitzen. Beim Gehen des Kneipp-Pfads gehen Sie barfuß und desinfizieren Sie Ihre Füße vor dem Betreten. Gehen Sie langsam und heben Sie Ihre Gliedmaßen gut.

*Der Zutritt ist Personen unter 15 Jahren nicht gestattet.*

## POOL-ETIKETTE

Aus Sicherheitsgründen ist Tauchen verboten. Der Pool ist ebenfalls ein Ort der Entspannung und Ruhe. Bitte respektieren Sie dies.

### KIDS (<12) SPLASH TIME

Um die Ruhe und Entspannung unserer Gäste, die das MONROC wählen, zu gewährleisten, ist die POOL KIDS SPLASH TIME für Kinder bis 12 Jahre von 15:00 bis 17:30 Uhr reserviert. Außerhalb dieses Zeitfensters ist der Zugang zum Poolbereich für Kinder unter 12 Jahren nicht gestattet.

# ZUSTÄNDE

## KRAFT

*Ein zeitgenössischer Tempel der Bewegung*

Im Erdgeschoss präsentiert sich das Fitnessstudio als ein lichtdurchfluteter Raum, in dem große Fenster mit der umgebenden Berglandschaft im Dialog stehen. Nicht nur ein Trainingsort, sondern ein Energielabor, in dem sich Körper und Geist neu erschaffen. Hochmoderne Ausrüstung verbindet sich mit der Philosophie bewusster Bewegung.

## WASSER

*BlueMind Pool: Die regenerierende Umarmung*

Im ersten Stock wird der beheizte Außenpool zum Epizentrum der Blue-Mind-Theorie.

Ein sensorisches Erlebnis, bei dem Wasser nicht nur ein physisches Element ist, sondern ein Tor zu tiefen meditativen Zuständen. Die Hydromassage ist hier kein Luxus, sondern ein Ritual der Wiederverbindung.

## RUHE

*Only Adults Zone: Stille und Leichtigkeit*

Im zweiten Stock ein Raum, der der vollständigen Erholung gewidmet ist. Minimalistische Einrichtung, neutrale Farben, natürliche Stoffe schaffen eine Umgebung, in der die Zeit stillzustehen scheint. Hier wird Ruhe zur Kunst, zu einem zeitgenössischen Luxus, den es neu zu entdecken gilt.

## BEWUSSTSEIN

*Only Adults Zone: Der Gipfel der Achtsamkeit*

Die Spitze, der dritte Stock, ist contemplativen Praktiken, Yoga und Atemtechniken gewidmet.

Ein Labor der inneren Transformation, wo der Berg zur Metapher persönlichen Wachstums wird.

**Ende Dezember 2024 wird unser beheizter Außenpool mit Blick auf die Berge Sie willkommen heißen. Im Frühling wird das Erlebnis durch die Eröffnung aller Bereiche vervollständigt.**





Questo menu è parte della tua esperienza – ti invitiamo a consultarlo qui. Se vuoi portare con te un po' di MONROC, scopri EXPLORA, il nostro magazine gratuito con storie, consigli e ispirazioni, distribuito all'interno dell'hotel.



This menu is part of your experience – please enjoy it here. If you wish to take a piece of MONROC with you, explore EXPLORA, our free magazine full of stories, tips, and inspirations, available throughout the property.

Dieses Menü ist Teil deines Erlebnisses – bitte genieße es hier. Wenn du ein Stück MONROC mitnehmen möchtest, entdecke EXPLORA, unser kostenloses Magazin mit Geschichten, Tipps und Inspirationen, das im Haus verteilt wird.

there is  
more  
to explore



MONRōC

[www.monroc.it](http://www.monroc.it)  
[info@monroc.it](mailto:info@monroc.it)  
[@monrochotel](https://www.instagram.com/monrochotel)

Val di Sole

TRENTINO