

SHUUM

BOUTIQUE WELLNESS HOTEL ★★★★★



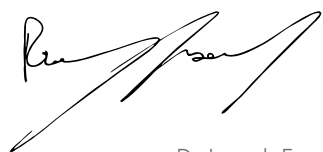
WELLNESS MENU

SPIS TREŚCI

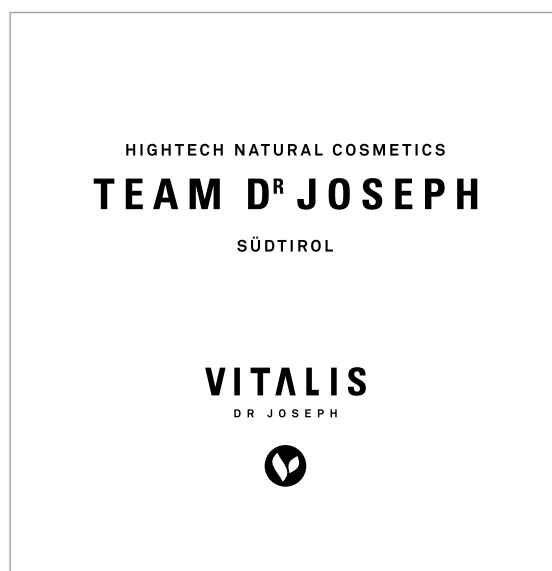
Masaż autorski	03
Masaże ajurwedyjskie	03
Masaże VITALIS Dr. Joseph	03
Zabiegi na twarz TEAM DR JOSEPH	04
Zabiegi na ciało VITALIS Dr. Joseph	05
Zabiegi na dłonie i stopy	06
Zabiegi i masaże lecznicze	06
Joga & fitness	06
Sauny & basen	07
Prawidłowe saunowanie	08
Etykieta wellness & spa	09
Home wellness	10

KOSMETYKI NATURALNE NAJNOWSZEJ GENERACJI

W naszych kosmetykach spotykają się ze sobą dwa światy: starożytna mądrość medycyny ludowej i najnowsze odkrycia naukowe, najczystsze składniki i najlepsze technologie, geniusz natury i wyszukane know-how. Dla nas jakość oznacza ich łączenie z szacunkiem do naturalnej równowagi skóry, i tym samym stworzenie harmonijnych i synergicznych produktów. Właśnie to sprawia, że w każdym opakowaniu TEAM DR JOSEPH znajdziesz high-tech natural cosmetics. Jest to wyraz naszego uznania dla ciekawości i doświadczenia, przeszłości i przyszłości. Łączymy je z pasją i szacunkiem oraz logiką i intuicją – tym, co najlepsze z tych światów.



Dr Joseph Franz



WYSOKIE STANDARDY



Prestiżowy certyfikat jakości wellness rangi premium od Deutscher Wellness Verband, który przyznawany jest wzorcowym hotelom z ofertą wellness & spa, potwierdza najwyższą jakość usług.



Kosmetyki z certyfikatem ICEA wytwarzane są z poszanowaniem dla środowiska naturalnego i nie są testowane na zwierzętach. Produkowane są wyłącznie na bazie naturalnych i bezpiecznych dla zdrowia składników.



ZAPRASZAMY DO PRYWATNEGO APARTAMENTU WELLNESS Z BIOSAUNĄ

PRIVATE WELLNESS ROOM

2 godz. – 160 PLN

Wyjątkowy relaks w intymnej atmosferze prywatnego apartamentu wellness, który nasi goście mogą zarezerwować na wyłączność; nieograniczony dostęp do biosauny, możliwość skorzystania z masażu, zabiegów relaksacyjnych oraz oferty restauracji. Kameralna przestrzeń i nastrojowa atmosfera. **Korzystanie z Private Wellness Room jest możliwe tylko przy jednoczesnym wykupieniu masażu/zabiegu relaksacyjnego.**

MASAŻ AUTORSKI

Masaż ziołowy

60 min – 290 PLN | 90 min – 390 PLN

Autorski masaż całego ciała, z uwzględnieniem twarzy i głowy. Wykonywany jest na leżance przy użyciu naturalnego oleju sezamowo-słonecznikowego, aromatycznych olejków i ziołowego proszku (lawenda, rozmaryn, szalwia). Uwalnia od stresu, przywraca wewnętrzną równowagę, dodaje energii i poprawia nastrój.

MASAŻE AJURWEDYJSKIE

Ajurwedyjski masaż jogiczny

60 min – 330 PLN | 90 min – 430 PLN | 120 min – 530 PLN

Wyjątkowy masaż całego ciała, włącznie z głową i twarzą, będący połączeniem różnych masażu ajurwedyjskich z peelingiem ziołowym i elementami jogi. W trakcie masażu stosowane są naturalne oleje i ziołowe pudry. Masaż wykonywany jest na macie, dłońmi i stopami terapeuty. Ma działanie głęboko odprężające, uwalnia od stresu i przewlekłego bólu, oczyszcza z toksyn, odżywia skórę, uspokaja umysł, wzmacnia ciało, poprawia funkcjonowanie organów wewnętrznych, wspomaga regenerację organizmu, dodaje sił witalnych, odmładza i daje poczucie wewnętrznej harmonii.

Shiro Abhyanga

30 min – 160 PLN

Olejuowy masaż głowy obejmujący także twarz, kark i obręcz barkową. Wykonywany w pozycji siedzącej na bazie naturalnego oleju sezamowo-słonecznikowego, stanowi połączenie masażu ajurwedyjskiego i akupresury. Głęboko relaksuje, redukuje stres, poprawia koncentrację i dodaje sił witalnych. Poprawia kondycję skóry twarzy i głowy, którą regeneruje i odżywia.

Hasta Abhyanga

30 min – 160 PLN

Tradycyjny ajurwedyjski masaż ramion, przedramion i rąk, wykonywany w pozycji leżącej na leżance, z użyciem naturalnego oleju sezamowego. Masaż ten uwzględnia elementy akupresury. Ma właściwości relaksacyjne, które przyczyniają się do redukcji stresu, zmniejszenia napięcia mięśniowego, uwolnienia od bólu i blokad.

Pada Abhyanga

30 min – 160 PLN | 60 min – 260 PLN

Tradycyjny ajurwedyjski masaż stóp i łydek, wykonywany na bazie naturalnego oleju sezamowego. Uwzględnia elementy akupresury. Przynosi natychmiastowe odprężenie zmęczonym nogom, niweluje uczucie ciężkich i zmęczonych stóp, a także rozluźnia całe ciało, usuwa napięcia powstałe na skutek stresu, uwalnia od bólu, a także pielęgnuje skórę.

MASAŻE VITALIS DR. JOSEPH

Relaksacyjny masaż aromatyczny

masaż częściowy **30 min – 140 PLN**

Powolne, delikatne masowanie z uwzględnieniem relaksacyjnych technik masażu klasycznego i naturalnych aromatycznych olejów. Ma właściwości uspakajające, wyciszające, rozluźniające.

masaż całego ciała **60 min – 240 PLN**

masaż całego ciała **90 min – 340 PLN**

Witalny masaż aromatyczny

masaż częściowy **30 min – 140 PLN**

Intensywny masaż klasyczny z elementami masażu tkanek głębokich, wykonywany na bazie naturalnych aromatycznych olejów. Regeneruje, działa przeciwbólowo i odprężająco.

masaż całego ciała **60 min – 240 PLN**

masaż całego ciała **90 min – 340 PLN**

Masaż kamieniami bazaltowymi

90 min – 340 PLN

Delikatny masaż rozgrzanymi kamieniami na bazie naturalnych olejów aromatycznych. Masowane są całe ciało i twarz. Masaż doskonale rozgrzewa, likwiduje napięcie mięśni i intensywnie odpręża.

Relaksacyjny masaż głowy i barków

60 min – 240 PLN

Połączenie masażu manualnego z masażem rozgrzaną pałeczką bazaltową. Masowane są barki, kark, głowa. Ma działanie głęboko odprężające i relaksujące, dzięki czemu usuwa z ciała napięcie.

ZABIEGI NA TWARZ TEAM DR JOSEPH

Oczyszczanie twarzy

60 min – 310 PLN

Autorska metoda TEAM DR JOSEPH. To podstawowy zabieg pielęgnacyjny dla każdej cery, wykonywany na bazie głęboko działających produktów naturalnych. Łączy oczyszczanie z peelingiem, masażem bańką i maską pielęgnacyjną. To zabieg, który intensywnie oczyszcza skórę, zwiększa przyswajalność kosmetyków, sprawiając, że cera jest promienna, gładka i bez podrażnień.

Intensywne oczyszczanie twarzy

90 min – 380 PLN

Zabieg dla cery problematycznej, tłustej, trądzikowej, będący połączeniem oczyszczania twarzy metodą TEAM DR JOSEPH z klasycznym oczyszczaniem skóry. Dzięki dogłębnie oczyszczającemu działaniu poprawia kondycję skóry i polepsza przyswajalność kosmetyków.

Indywidualna kuracja pielęgnacyjna

90 min – 390 PLN

Pielęgnacja naturalnymi produktami z aktywnymi składnikami dobranymi do konkretnych potrzeb Twojej skóry. Obejmuje m.in. zabieg oczyszczania twarzy z indywidualnie dobranym peelingiem, serum, masażem i maską pielęgnacyjną. Ma właściwości odżywcze, nawilżające i regenerujące.

Intensywna pielęgnacja twarzy z liftingiem biodynamicznym

120 min – 510 PLN

Głęboka pielęgnacja naturalnymi produktami dobranymi do potrzeb Twojej skóry. To połączenie m.in. oczyszczania twarzy z peelingiem, biodynamicznym masażem liftingującym, indywidualnie dobranym serum, masażem i maską pielęgnacyjną. Zabieg ma właściwości liftingujące, upiększające i odprężające.

Expressowy POWER LIFT dla mężczyzn

60 min – 310 PLN

Specjalny zabieg pielęgnacyjny opracowany z myślą o potrzebach męskiej skóry. Jest połączeniem m.in. oczyszczania z peelingiem, serum i masażem twarzy. Energetyzuje skórę, łagodzi podrażnienia i odpręża.

Naturalny lifting twarzy z ultradźwiękami BASIC

60 min – 310 PLN

Zabieg pielęgnacyjny o głębokim działaniu. Stanowi połączenie peelingu enzymatycznego z peelingiem kawitacyjnym i wprowadzeniem indywidualnie dobranego serum za pomocą ultradźwięków. Ma działanie silnie wzmacniające i wygładzające. Ujędrnia skórę i nadaje jej promienny wygląd.

pakiet zabiegów 3 × 60 min – 880 PLN

pakiet zabiegów 5 × 60 min – 1390 PLN

Naturalny lifting twarzy z ultradźwiękami INTENSIVE

90 min – 410 PLN

Naturalny lifting twarzy BASIC wzbogacony o maskę na twarz, szyję i dekolt, dłuższy zabieg ultradźwiękami oraz manualny masaż twarzy, szyi i dekoltu. Zabieg intensywnie wzmacnia skórę, wygładzą ją i ujędrnia. Ma właściwości odżywcze i nawilżające, które nadają cerze promienny wygląd.

pakiet zabiegów 3 × 90 min – 1100 PLN

pakiet zabiegów 5 × 90 min – 1840 PLN

Masaż twarzy

30 min – 140 PLN

Masaż dostosowany do potrzeb Twojej skóry – przeciwzmarszczkowy, limfatyczny lub relaksacyjny. Działanie jest uzależnione od rodzaju masażu: przeciwstarzeniowe, usuwające obrzęki lub odprężające.

ZABIEGI NA CIAŁO VITALIS DR. JOSEPH

Zabieg na cellulit

z maską algową 90 min – 390 PLN | bez maski algowej 60 min – 290 PLN

Głęboko działający zabieg, bazujący na naturalnych produktach – idealne uzupełnienie odchudzania i detoksu. Jest połączeniem peelingu enzymatycznego, maski algowej, masażu bańką, masażu manualnego i misami tybetańskimi. Wygładza, ujędrnia i detoksykuje.

Masaż na napięte plecy

60 min – 290 PLN

Wyjątkowy masaż pleców z wykorzystaniem głęboko działających produktów naturalnych, bańki, gorących ręczników i mis tybetańskich. Usuwa napięcia mięśni, wzmacnia kręgosłup, głęboko odpręża.

Ujędrniający masaż na brzuch

40 min – 180 PLN

Relaksacyjny masaż brzucha na bazie głęboko działających naturalnych produktów, masażu manualnego, masażu bańką i misami tybetańskimi. Idealnie uzupełnia odchudzanie i detoks. Usuwa napięcia, wspomaga pracę jelit, ujędrnia skórę.

Peeling ziołowy

40 min – 170 PLN

Drobnoziarnisty peeling całego ciała na bazie ekologicznych ziół i mielonych pestek moreli o właściwościach oczyszczających, wygładzających i odświeżających.

Peeling solny

40 min – 170 PLN

Intensywny peeling całego ciała na bazie soli z Morza Martwego i ekologicznych olejków aromatycznych o właściwościach oczyszczających, wygładzających i detoksykujących.

Maska witaminowa

50 min – 230 PLN

Bogata w antyoksydanty maska na bazie ekstraktów witaminowych z rokitnika, winogron i baobabu. W trakcie zabiegu wykonywany jest masaż twarzy i głowy. Działa przeciwstarzeniowo, nawilża, odżywia i relaksuje.

Maska mineralna

50 min – 230 PLN

Maska na bazie bogatego w minerały fango i mieszanki ziół będąca idealnym uzupełnieniem detoksu. Podczas zabiegu wykonywany jest masaż twarzy i głowy. Oczyszcza, regeneruje i wzmacnia.

POLECAMY!

Skomponuj swój wymarzony zabieg i połącz dowolny peeling z maską. Do tego możesz dodać masaż.

ZABIEGI NA DŁONIE I STOPY

Manicure	50 min – 140 PLN
Manicure z malowaniem klasycznym	60 min – 160 PLN
Manicure hybrydowy	80 min – 180 PLN
Pedicure	60 min – 170 PLN
Pedicure z malowaniem klasycznym	70 min – 190 PLN
Pedicure hybrydowy	80 min – 210 PLN
Usuwanie lakieru hybrydowego	20 min – 40 PLN

ZABIEGI I MASAŻE LECZNICZE

Akupunktura	do 40 min – 120 PLN pakiet 3 zabiegów – 320 PLN pakiet 5 zabiegów – 520 PLN
Drenaż limfatyczny	30 min – 140 PLN 60 min – 240 PLN
Terapia manualna	30 min – 140 PLN 60 min – 240 PLN
Masaż sportowy	30 min – 140 PLN 60 min – 240 PLN
Masaż klasyczny	15 min – 70 PLN

Pakiet „Regeneracja” **cena pakietu – 530 PLN**

10 zabiegów fizykoterapeutycznych zleconych przez lekarza, w tym 2 masaże klasyczne częściowe (15 min)

Możliwe zabiegi w ramach pakietu: okład borowinowy, diadynamik, fango, **cena pojedynczego zabiegu – 40 PLN**
interdyn, krioterapia, laseroterapia, magnetoterapia, prądy TENS, sollux, ultradźwięki

JOGA & FITNESS

wstęp wolny dla gości hotelowych | cena każdego z zajęć – 50 PLN

Joga oddechu

Chcesz nauczyć się oddychać pełną piersią? Na zajęciach dowiesz się, jak oddech wpływa na psychiczną i fizyczną strefę Twojego życia. Weź głęboki oddech i zaczerpnij świeżego, nadmorskiego powietrza!

Joga relaksacyjna

Pragniesz się wyciszyć i odzyskać wewnętrzny spokój? Dzięki łagodnym ćwiczeniom wejdziesz w kontakt z własnym ciałem i zrelaksujesz umysł przy dźwiękach mis tybetańskich. Odpocznij i przywróć w sobie harmonię!

Joga dynamiczna

Chcesz odzyskać życiową energię? Weź udział w zajęciach, które opierają się na synchronizacji oddechu z ciałem. Rytm oddechu wyznaczy tempo i dynamikę pracy w asanach, co ułatwi otwieranie ciała i podniesie siły vitalne Twojego organizmu.

Joga Iyengara

Chcesz rozluźnić napięte obszary w ciele? Przyjdź na zajęcia, podczas których asany wykonywane są przy pomocy specjalnych pasów i kostek, które ułatwiają praktykowanie poszczególnych pozycji jogicznych.

Aquafitness

Chcesz poprawić swoje samopoczucie i wspomóc trening całego ciała? Weź udział w rytmicznych ćwiczeniach w wodzie, które wpływają korzystnie na sylwetkę, zwiększają ogólną sprawność i wydolność organizmu.

Pilates

Twoim celem jest smukła sylwetka, wzmocnienie mięśni głębokich wokół kręgosłupa, zdrowe plecy i uelastycznienie mięśni całego ciała? Przyjdź na zajęcia, łączące elementy jogi, baletu i ćwiczeń izometrycznych.

Nordic Walking

Chcesz wzmocnić mięśnie całego ciała, usprawnić układ oddechowy i krwionośny? Weź udział w spacerze Nordic Walking – marszu ze specjalnymi kijami, dzięki którym nie obciążasz stawów.

SAUNY & BASEN

Wejdź w stan głębokiego relaksu. Doświadczaj odprężającej mocy wody i poczuj regeneracyjną siłę ciepła. Czekają na Ciebie łaźnia parowa, biosauna, sauna fińska na tarasie z widokiem na park nadmorski, wypoczywalnie (w tym jedna z kominkiem) i kompleks basenowy.

W ramach pobytu otrzymujesz:

- dostęp do strefy saun (łaźni parowej, biosauny, sauny fińskiej na tarasie z widokiem na park nadmorski), kompleksu basenowego i wypoczywalni (w tym jednej z kominkiem),
 - płaszcz kąpielowy, 2 ręczniki i obuwie jednorazowe.
- Sauna fińska z tarasem i wypoczywalnia kominkowa dostępne są dla osób powyżej 16 roku życia.

Wstęp na sauny & basen 3 godziny – 60 PLN

Karnet 10 wejść na sauny & basen 10 × 3 godziny – 550 PLN

Karnet jest ważny 3 miesiące i upoważnia do korzystania ze strefy sauny & basen z osobą towarzyszącą.

dzieci 0-4 lat – wstęp wolny | dzieci 4-12 lat – 50% ceny



PRAWIDŁOWE SAUNOWANIE



- 1 Pamiętaj przede wszystkim o swoim komforcie i dobrym samopoczuciu.** Osoby regularnie odwiedzające saunę mogą pozostawać dłużej w kabinie, natomiast nowicjusze zechcą prawdopodobnie wyjść z niej nieco wcześniej.
- 2 Najpierw weź prysznic i wytrzyj się do sucha ręcznikiem.** Sucha skóra poci się szybciej. Ciepła kąpiel stóp przed sauną dodatkowo pobudzi pocenie się. Możesz połączyć stopy ciepłą wodą.
- 3 Zarezerwuj sobie wystarczająco dużo czasu na saunowanie.** Pełny cykl trwa około 2 godzin i przede wszystkim ma służyć Twojemu relaksowi. Pośpieszne korzystanie z sauny obciąży Twój organizm. Do sauny nie należy przychodzić, gdy jest się głodnym lub z pełnym żołądkiem.
- 4 W saunie rozłóż ręcznik pod całym ciałem.** Pobyt powinien być krótki – wystarczy 8-15 minut na środkowej lub górnej ławce. Ostatnie 2 minuty spędź w pozycji siedzącej, aby przyzwyczaić krążenie do postawy wyprostowanej.
- 5 Po saunowaniu wyjdź na taras, ochłodź się na świeżym powietrzu – twoje ciało potrzebuje tlenu.** Dopiero później schłodź się pod prysznicem (najlepiej polewając się w kierunku od stóp do głowy).
- 6 Po schłodzeniu się, ciepła kąpiel stóp wywoła błogie uczucie.** W ten sposób dochodzi do pełnego wyrównania temperatury w organizmie. Ponowne zastosowanie zimnej wody wzmacnia naczynia krwionośne i podwyższa odporność.
- 7 Zrób sobie krótką przerwę na wypoczynek.** Przerwa ta nie powinna trwać krócej niż seans w saunie. Kieruj się przy tym swoim komfortem.
- 8 Podczas saunowania nie zaleca się spożywania napojów,** ponieważ picie w dużym stopniu zmniejsza efekt oczyszczania organizmu.
- 9 Kolejne wizyty w saunie powinny mieć taki sam przebieg jak pierwsza.** Trzy bezpośrednio po sobie następujące wystarczą do osiągnięcia pożądanego efektu zdrowotnego. Następne nie skutkują już wzrostem oddziaływania sauny na organizm.
- 10 Seans w saunie służy wypoczynkowi fizycznemu i odprężeniu psychicznemu.** Aby utrzymać lecznicze właściwości, należy zrezygnować z aktywności sportowych po i w trakcie saunowania. Natomiast masaż pomiędzy wizytami w saunie lub bezpośrednio po nich może jeszcze bardziej wzmocnić jej relaksacyjne działanie.

ETYKIETA WELLNESS & SPA

Strefa wellness & spa to miejsce spokoju, wyciszenia i relaksu

Aby w pełni i komfortowo czerpać radość z wellnessowania, zapoznaj się z poniższymi wskazówkami. Prowadź rozmowy ściszym głosem. Odpocznij od telefonów, tabletów itp. Zostaw je w pokoju.

Dress code

Wybierając się na basen, do sauny czy też na zabiegi, włóż płaszcz kąpielowy, który znajduje się w pokoju hotelowym. Nie zabieraj ze sobą biżuterii lub innych cennych przedmiotów. Podczas zabiegu będziesz czuł się bardziej komfortowo. Nie odpowiadamy za przedmioty wartościowe pozostawione w strefie wellness & spa. Na wszystkie zajęcia sportowe oraz jogę ubierz się wygodnie, najlepiej w koszulkę ze spodniami lub legginsami sportowymi. Zajęcia jogi i pilates odbywają się na bosą.

Ręcznik

Ręczniki na basen i do sauny otrzymasz w recepcji wellness & spa.

Sauny i kompleks basenowy

Strefa sauny fińskiej z wypoczywalnią kominkową i tarasem przeznaczona jest dla osób powyżej 16 lat. W strefie kompleksu basenowego i saun korzystaj z płaszcza kąpielowego oraz nieślizgającego się obuwia basenowego. Wybierając się na basen, pamiętaj o stroju kąpielowym. Przed każdym wejściem do basenu, jacuzzi, łaźni lub sauny skorzystaj z prysznica. Przed wejściem do biosauny i sauny fińskiej zdejmij strój kąpielowy i osusz dokładnie ciało. Zanim skorzystasz z ławeczki w saunie fińskiej lub biosaunie, połóż na niej suchy ręcznik. Ze względów higienicznych całe ciało, włącznie ze stopami, powinno się znajdować na ręczniku. Do każdej sauny i łaźni parowej możesz wejść nago lub osłonić się ręcznikiem.

Sala joga & fitness

Zapoznaj się z planem zajęć joga & fitness (informacja w recepcji wellness & spa). W ramach pobytu w hotelu możesz codziennie bezpłatnie korzystać ze wszystkich zajęć. Z urządzeń cardio fitness można korzystać pomiędzy zajęciami jogi i fitness. Zabierz ze sobą czyste obuwie sportowe. Jeśli masz mniej niż 16 lat, przyjdź na ćwiczenia w towarzystwie osoby pełnoletniej.

Goście wellness & spa

Ze strefy wellness & spa korzystają goście hotelowi oraz goście day spa (niemieszkający w hotelu), którym udostępniamy szatnie z zamykanymi szafkami na rzeczy osobiste. Nie ponosimy odpowiedzialności za wartościowe przedmioty pozostawione w strefie wellness & spa. Goście niemieszkający w hotelu na czas zabiegu i pobytu day spa otrzymują płaszcz kąpielowy i ręczniki w recepcji wellness & spa.

Przed zabiegami

Unikaj ciężkich posiłków. Ostatni lekki posiłek zjedz najpóźniej 2 godziny przed zabiegiem lub zajęciami jogi/fitness. Minimum 24 godziny przed planowanymi zabiegami kosmetycznymi kobiety nie powinny wykonywać depilacji. Mężczyźni nie powinni golić się w dniu zabiegu przed zabiegami na twarz.

Przyjście na zabieg

Na zabieg zapraszamy 10 minut przed planowanym terminem. To czas na spokojne przygotowanie, który pozwoli Ci w pełni korzystać z usługi. Zabiegi rozpoczynamy punktualnie. Spóźniając się, skracasz sobie czas zabiegu, a jego cena pozostaje bez zmian.

Podczas zabiegu

Niestosowne zachowanie podczas zabiegu nie jest tolerowane. Wszyscy terapeuci mają prawo w takich przypadkach przerwać zabieg. Koszty takiego zabiegu nie są zwracane.

Anulowanie terminów zabiegów

Zarezerwowany zabieg możesz anulować 4 godziny przed umówionym terminem. Skontaktuj się w tym celu z recepcją wellness & spa (tel. 94 355 4050 lub wew. 150). W innych przypadkach zastrzegamy sobie prawo do obciążenia rachunku kwotą 100% wartości zabiegu.

HOME WELLNESS

Dostawa kosmetyków oraz suplementów

Przedłuż działanie masaży, zabiegów i diety. Skorzystaj z naszych wskazówek i kontynuuj terapię w domu. W recepcji wellness & spa doradzimy Ci w wyborze najlepszych produktów pielęgnacyjnych. Do Twojej dyspozycji jesteśmy także po wyjeździe z hotelu. Ulubione kosmetyki i suplementy chętnie prześlemy Ci do domu.

Hotel zastrzega sobie prawo do zmiany cen.



kontakt: wellness@shuumhotel.pl | tel. +48 94 355 4050 | **godziny otwarcia:** 7.00–22.00

SHUUM

BOUTIQUE WELLNESS HOTEL ★★★



HIGHTECH NATURAL COSMETICS
TEAM DR JOSEPH

SÜDTIROL

VITALIS

DR JOSEPH

