

# WMAAG

WELLNESS,  
BODY & MIND,  
BEAUTY, SPORT,  
DESIGN

English / Deutsch

N. 5

MARCH  
MÄRZ  
2026

## Wellness Concepts

TRAINING AND RECOVERY  
MEET AT THE NEW  
JACOBS CENTER

*Im neuen Jacobs Center  
begegnen sich Training  
und Erholung*

*Wellness Trends & Culture*

## INFRARED THERAPY

GENTLE HEAT  
FOR INTENSE WELL-BEING

*Infrarottherapie  
Sanfte Wärme für ein intensives  
Wohlbefinden*

## Travel & Spa

MSC CROCIERE  
A RELAXATION OASIS AT SEA

*MSC-Kreuzfahrten  
Eine Oase der Entspannung  
auf offener See*

## Design & Tech

LOOK INTO NATURE  
WHEN UPHOLSTERY  
BECOMES LANDSCAPE

*Look Into Nature  
Wenn der Bezug  
zur Landschaft wird*



# A NEW WAY TO DESIGN WELLNESS

## *Ein neuer Weg, Wellness zu gestalten*

edited by/nach der Version von **Riccardo Turri**

**WELLNESS IS EVOLVING:** TODAY WE NEED CUSTOMISED, MEASURABLE, **SCIENCE-BASED PROGRAMS**. A CHANGE THAT REQUIRES RESPONSIBILITY, COMPETENCE AND A **NEW VIEW OF WELLNESS**.

As the administrator of a company that has operated in the Wellness sector for 50 years, I notice a clear change in the sector every day.

Clients are more educated and aware: they don't look for shortcuts or trendy solutions, but for programs that have a real impact on their quality of life. This change forces us to rethink our way to design Wellness, surpass standardised models and adopt approaches founded on **research, data and integration**

**of different skills**. Nowadays, we talk about prevention, about technologies that can detect early symptoms and about **models that connect body, mind and surrounding environment**. The analysis of biomarkers, behavioural science and digital platforms, allow us to develop structured and measurable programs

**that support people over time**, along a path towards a healthy and conscious lifestyle. It is not only about meeting an explicit need, but about helping people

to better understand their balance and take care of it in a continuous way. In this context, companies' responsibility is clear. Transparency, safety and competence are not declared values but operational criteria. In this way, scientific innovation becomes a tangible tool: integrating proven methods, working with research centres, investing in training and employing reliable technologies today is a necessary requirement to offer a credible kind of wellness. The future of Wellness belongs to those who will be able to combine attention to people and scientific rigor.

So, not to those chasing the latest trend, but to those creating experiences that bring about real change. Our duty is to guide this transformation to make wellness more than just a promise, but a daily practice that can be trained and measured and that is sustainable over time.

**WELLNESS ENTWICKELT SICH:** HEUTE BEDARF ES PERSONALISierter, MESSBARER UND **WISSENSCHAFTLICH FUNDierter** KONZEPTE. EIN WANDEL, DER VERANTWORTUNG, FÄHIGKEIT UND EINE NEUE VISION DES WOHLBEFINDENS ERFORDERT.

Als Verantwortlicher eines Unternehmens, das seit fünfzig Jahren im Wellness-Bereich tätig ist, kann ich nahezu täglich eine deutliche Veränderung in der Branche beobachten. Die Kunden sind immer besser informiert und leben zudem bewusster: Sie suchen keine Trends, sondern Lösungen, die einen wahren Einfluss auf die Qualität ihres Lebens haben. Dieser Wandel zwingt uns dazu, unsere Art von Wellness-Gestaltung zu überdenken. Dafür müssen wir standardisierte Modelle überwinden und Ansätze verfolgen, welche auf Forschung, Daten und der Integration verschiedener Kompetenzen basieren.

**Modelle, die Körper, Geist und Umgebung miteinander verbinden.** Die Analyse von Biomarkern, die Verhaltenswissenschaft und digitale Plattformen ermöglichen es uns, strukturierte und überprüfbare Strategien zu entwerfen, **welche Menschen über langfristig auf dem Weg zu einem gesunden und bewussten Lebensstil begleiten.**

Es geht nicht nur darum, einen konkreten Bedarf zu erfüllen, sondern auch darum, jedem zu helfen, seinen eigenen Zustand des Gleichgewichts besser zu verstehen und sich kontinuierlich darum kümmern zu können. In diesem Szenario ist die Verantwortung seitens der Wellness-Unternehmen klar. Transparenz, Sicherheit und Kompetenz werden zu handlungsleitenden Kriterien. Die wissenschaftliche Innovation wird somit zu einem konkreten Instrument: Die Integration geprüfter Methoden, die Zusammenarbeit mit Forschungszentren, die Investition in Bildung und die Nutzung zuverlässiger Technologien sind heute eine unumgängliche Voraussetzung, um den Kunden ein glaubwürdige Wellness-Erlebnisse zu schaffen. Die Zukunft von Wellness gehört denen, die es verstehen, persönliche Aufmerksamkeit und wissenschaftliche Studien zu vereinen. Nicht denen, die der letzten Mode hinterherjagen, sondern denen, die Erfahrungen schaffen und echte Veränderungen bewirken. Unsere Aufgabe ist es, diese Entwicklung zu leiten, damit Wohlfühlen zu einer täglichen Praxis wird: trainierbar, messbar und nachhaltig.



Magazine published by Starpool S.r.l.  
 Zeitschrift herausgegeben von Starpool S.r.l.  
 Editorial Staff • Redaktion: Via Stazione 25  
 38030 Ziano di Fiemme (TN) • T +39 0462 571881 • starpool.com.  
 Document management • Verwaltung der Dokumente:  
 Marketing department.  
 Graphic design • Grafik-Projekt: Marketing department.  
 Copywriting • Copywriting: Francesca Sanzo.  
 In cooperation with • Mitarbeitende: Fiemme Tremila,  
 Tao Natural Medical Spa Centre, Marcell Jacobs, Brandnamic,  
 Laqua by the Lake, MSC Crociere, Vetera Matera, Myndstream,  
 Look Into Nature.  
 Photo credits • Bilder: Gaia Panozzo,  
 TunnelStudios, Luciano Paselli, Carlo Baroni, Perspectivecinema,  
 Tao Natural Medical Spa Centre, Six Senses Rome,  
 Hotel Regina Adelaide, Hannes Niederkofler, Francesca Pagliai,  
 Matteo Carassale, MSC Crociere, Fabio Gambina, Global Wellness  
 Summit, Faye Thomas, Look Into Nature.

### 3 EDITORIAL Leitartikel

#### Wellness Trends & Culture

**6 INFRARED THERAPY  
 GENTLE HEAT FOR INTENSE WELL-BEING**  
*Infrarottherapie  
 Sanfte Wärme für ein intensives Wohlbefinden*

**14 FIEMME TREMILA: THE FLOOR THAT IMPROVES  
 YOUR QUALITY OF LIFE**  
*Fiemme Tremila: Der Boden, der die Lebensqualität  
 verbessert*

**24 TAO NATURAL MEDICAL SPA CENTRE  
 A JOURNEY OF WELL-BEING AND AWARENESS**  
*Tao Natural Medical Spa Zentrum: Ein Parcours des  
 Regenerierens und Bewusstseins*

**30 BEYOND SENSORY DEPRIVATION: THE NEW ERA  
 OF FLOATATION**  
*Über den Sinnesentzug hinaus: Das neue Zeitalter  
 des Schwebens*



#### Wellness Concepts

**36 DESIGNING A SPA: THE BALANCE BETWEEN  
 SPACE AND FUNCTION**  
*Ein Spa planen: Gleichgewicht zwischen Raum  
 und Funktionalität*

**40 TRAINING AND RECOVERY MEET  
 AT THE NEW JACOBS CENTER**  
*Im neuen Jacobs Center begegnen sich Training  
 und Erholung*

**50 CORPORATE WELLNESS  
 ENERGY AND PRODUCTIVITY BECOME  
 CULTURE**  
*Corporate Wellness: Energie und Produktivität  
 werden zu Kultur*

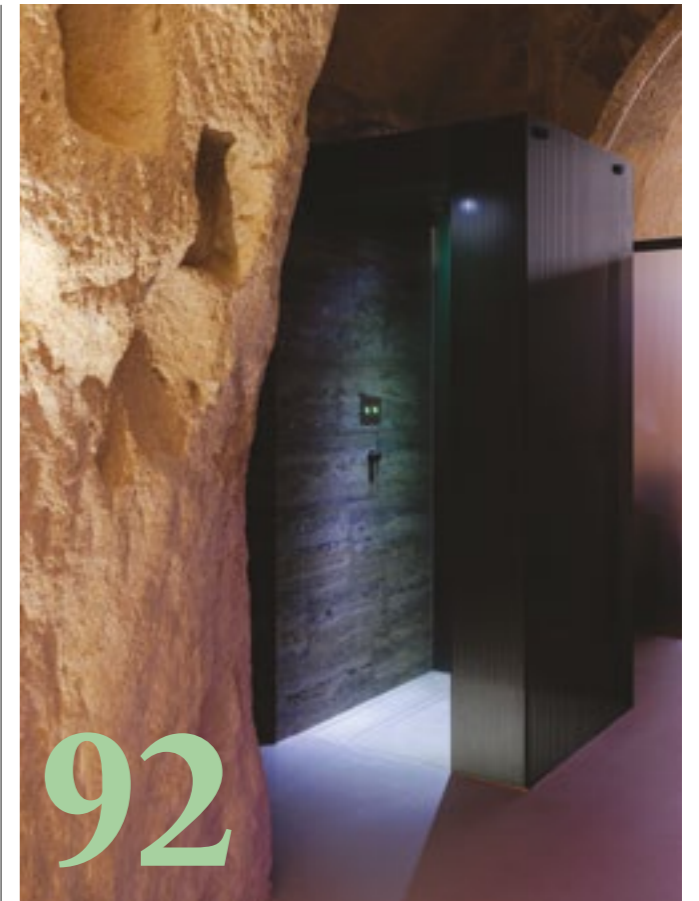
**56 HOME SPA  
 A WELLNESS ECOSYSTEM**  
*Das Heim-Spa: Ein Ökosystem des Wohlfühlens  
 im eigenen Zuhause*

#### Travel & Spa

**64 LIGURIA ON THE ROAD**  
*Liguria on the road*

**74 LAQUA BY THE LAKE  
 THE ART OF SLOW LIVING**  
*Laqua by the Lake  
 Die Kunst des "langsam Lebens"*

**82 MSC CROCIERE  
 A RELAXATION OASIS AT SEA**  
*MSC-Kreuzfahrten: Eine Oase der  
 Entspannung auf offener See*



#### Design & Technology

**92 VETERA MATERA  
 A PROJECT BETWEEN THE MEMORY  
 OF SASSI DI MATERA AND WELLNESS**  
*Vetera Matera  
 Ein Projekt zwischen Erinnerung an  
 die Sassi und Wellness*

**100 MYNDSTREAM: THE POWER OF MUSIC  
 REDEFINING WELLNESS**  
*Myndstream: Die Macht der Musik, die Wellness  
 neu definiert*

**106 LOOK INTO NATURE  
 WHEN UPHOLSTERY BECOMES LANDSCAPE**  
*Look Into Nature  
 Wenn der Bezug zur Landschaft wird*

#### WGame

**118 IN A TIME THAT GOES FASTER AND FASTER,  
 CHOOSING YOUR OWN PACE IS AN ACT  
 OF CONSCIOUSNESS**  
*In einer Zeit der Beschleunigung ist das Festlegen  
 des persönlichen Rhythmus ein Akt des Bewusstseins.*



# INFRARED THERAPY



## IN SPORTS

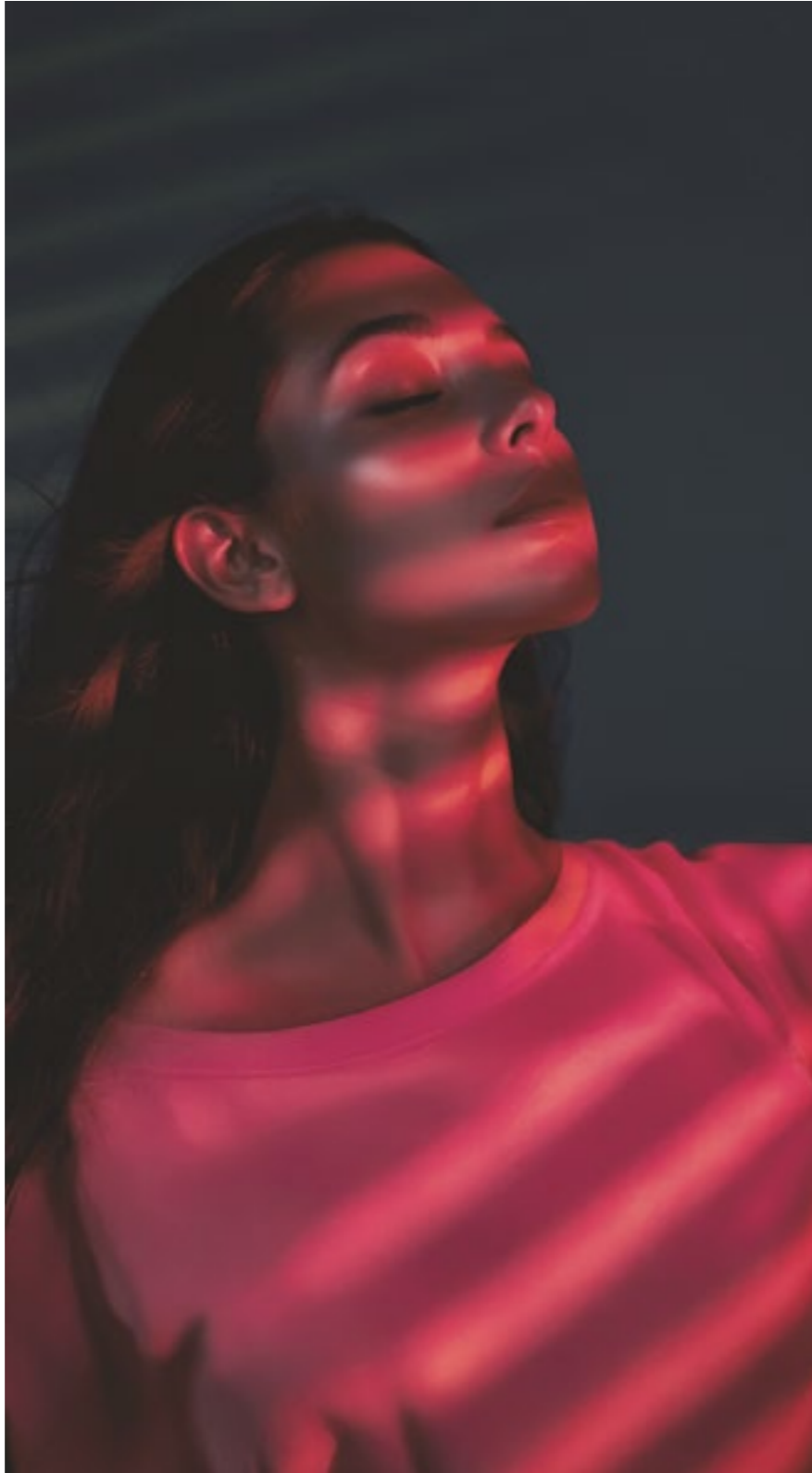
In sports, infrared rays are employed both before and after training, reflecting a more sophisticated vision of performance, where preparation and recovery are part of an only process.

**The increase in blood flow and in tissue oxygenation favours muscle elasticity, reduce the risk of injury and speeds up post-training recovery.**

Unlike the Finnish sauna, ideal during rest days as a tool for passive cardio-vascular training, the infrared therapy can be used also as **preparation to training**, serving as **passive warm-up (2)**, thanks to its gradual and controlled kind of heat which helps to **reduce the risk of injury**.

## IN THE BEAUTY SECTOR

In the beauty sector, the infrared therapy is employed because **it supports collagen production and favours liquid drainage**, thus improving skin tone and appearance. The deep heat reactivates local metabolism and contributes to reducing water retention and the visible imperfections of cellulite, without being too aggressive on the skin and allowing targeted and customised treatments.



*intensive Wärme die Muskelentspannung fördert, zum Stressabbau beiträgt und die Schlafqualität verbessert. Die Schweißbildung ist hier im Vergleich zur traditionellen Sauna viel geringer und unterstützt die Entgiftungsprozesse, ohne dabei den Körper zu belasten. Dies macht die Infrarottherapie für eine häufige und kontinuierliche Anwendung geeignet.*

## IM SPORT

*Im Sportbereich wird die Kraft der Infrarotstrahlen sowohl vor als auch nach der körperlichen Aktivität eingesetzt, was einer fortschrittlicheren Sichtweise der Performance entspricht, bei welcher Vorbereitung und Erholung Teil eines einzigen Prozesses sind. Die Steigerung des Blutflusses und der Sauerstoffversorgung der Gewebe fördert die Muskelausdauer, verringert das Verletzungsrisiko und beschleunigt die Erholung nach dem Training. Im*

*Gegensatz zur finnischen Sauna, die an Entlastungstagen als passives kardiovaskuläres Trainingsmittel eingesetzt wird, kann die Infrarottherapie auch als Vorbereitung auf die Bewegung bzw. als passives Aufwärmen (2), fungieren, da das allmähliche und kontrollierte Wärmen dazu beiträgt, das Verletzungsrisiko zu verringern.*

## IN DER SCHÖNHEITSPFLEGE

*Im Bereich der Ästhetik wird die Infrarottherapie deshalb sehr geschätzt, da sie dazu **fähig ist, die Kollagenproduktion zu stimulieren und die Flüssigkeitsdrainage zu begünstigen**, was wiederum das Hautbild verbessert. Die tiefe Wärme aktiviert den lokalen Stoffwechsel und trägt dazu bei, Wassereinlagerungen und Cellulitis entgegenzuwirken, ohne dabei die Epidermis anzugreifen. Zudem können mit der Infrarottherapie gezielte und personalisierbare Behandlungen durchgeführt werden.*



The infrared therapy is also used in recovery and rehabilitation programs, where heat becomes a tool to listen to the body. It reduces joint stiffness and pain, improves mobility and promotes tissue regeneration. A distinctive trait of this therapy is the application along the spine, focal point of the neuro-muscular and postural systems.

Infrared therapy combines activation and recovery to enhance overall well-being: not an aggressive kind of heat, but a balanced stimulus that accompanies users over time, respecting their pace and durably supporting their psycho-physical balance.



Recovery Area equipped with Infrared Lounger and Finnish sauna of the Sport Collection by Starpool, to make the most of the benefits of heat for sports performance.

Ein Recovery-Bereich ausgestattet mit Infrared Lounger und finnischer Sauna der Sport Collection by Starpool, um alle Vorteile der Wärmetherapie für die sportliche Leistung zu nutzen.

### Regenerating heat: Finnish sauna vs Infrared Therapy

	Finnish sauna	Infrared Therapy
<b>Room temperature</b>	80°C – 100°C	35°C – 40°C
<b>Humidity rate</b>	Low (10–20%)	Low (10–20%)
<b>Heat transfer</b>	Convection + radiation	Infrared radiation
<b>Heat depth</b>	Superficial	Deeper and more targeted
<b>Perspiration</b>	Intense and sudden	Gradual and progressive
<b>Cardiovascular engagement</b>	High	Moderate
<b>Perception</b>	Intense heat and high temperatures	Embracing and more bearable heat
<b>Recommended frequency</b>	2-4 times a week	Frequent and regular
<b>Main application</b>	Deep recovery and intense stimulus	Relaxation, recovery and targeted support

Infrared Cabin of the Sport Collection by Starpool. A cosy and functional environment to make the most of the regenerating power of the infrared rays.

Infrarotkabine der Sport Collection by Starpool. Ein einladendes und funktionales Ambiente, in welchem die regenerierende Kraft der Infrarotstrahlen voll ausgenutzt werden kann.



Die Infrarottherapie findet auch in der **Erholung und Rehabilitation** Anwendung, wo die Wärme zu einem **Werkzeug der Körperwahrnehmung wird**. Wärme reduziert Gelenksteife und Schmerzen, verbessert die Beweglichkeit und fördert die Regeneration der Gewebe. Ein **charakteristisches Merkmal ist die gezielte Anwendung entlang der Wirbelsäule, dem Schlüsselpunkt des neuromuskulären und posturalen Systems**. Durch die Infrarottherapie wirken **Aktivierung und Regeneration im Einklang, um das Wohlergehen der Menschen zu steigern**: kein aggressives Wärmebad, sondern eine kalibrierte Stimulierung, die den Körper im Laufe der Zeit begleitet, seine Rhythmen respektiert und das mentale und physische Gleichgewicht nachhaltig unterstützt.

### Regenerierende Wärme: finnische Sauna und Infrarottherapie im Vergleich

	Finnische Sauna	Infrarottherapie
<b>Umgebungstemperatur</b>	80°C – 100°C	35°C – 40°C
<b>Feuchtigkeit</b>	Niedrig (10–20%)	Niedrig (10–20%)
<b>Übertragung der Wärme</b>	Konvektion und Strahlung	Infrarotstrahlung
<b>Tiefe der Wärme</b>	Oberflächlich	Tiefer und gezielter
<b>Schweißproduktion</b>	Intensiv und schnell	Graduell und progressiv
<b>Kardiovaskuläre Stimulation</b>	Hoch	Mäßig
<b>Wahrgenommene Empfindung</b>	Intensive Wärme und hohe Temperaturen	Umhüllende und tolerable Wärme
<b>Anwendungshäufigkeit</b>	2-4 Mal pro Woche	Häufig und kontinuierlich
<b>Empfehlung</b>	Tiefe Erholung und intensive Stimulation	Entspannung, gezielte Unterstützung

# FIEMME TREMILA:

THE FLOOR THAT IMPROVES  
YOUR QUALITY OF LIFE



*Fiemme Tremila:  
der Boden, der die  
Lebensqualität verbessert*

# FROM *Val di Fiemme,* HEALTHY WOOD *for psycho-physical well-being*

Fiemme Tremila is the idea of its **CEO, Marco Felicetti**, come true: combining ethics, aesthetics and well-being for constructions oriented towards healthy living.

The company has promoted a business model oriented towards people's well-being, environmental sustainability and social responsibility since the early 1990s.

In 2023, Fiemme Tremila evolved into a **Benefit Company**, with tangible goals of common interest declared in its articles of association: promotion of wellness, continuous improvement of environmental performance, local heritage preservation, positive territory development and promotion of a positive workplace. Again in 2023, it **reached full independence from fossil fuels**.

Today, Fiemme Tremila keeps on doing what it does best: choosing excellent kinds of wood, process them with care respecting their essence, and transform them in high-quality, durable, beautiful, healthy surfaces that are good for people and the environment.

The company identity is rooted in the Fiemme valley and reflects its values: clean air, tradition, sense of community.

Fiemme Tremila supports the preservation of local heritage by collaborating with **Magnifica Comunità di Fiemme**.

In 2022, with **BioEnergia Fiemme** – a company producing alternative energy through waste from the wood supply chain – and, together with the cooperative Terre Altre, it created **Magnifica Essenza**: a project with the goal of **recovering to the smallest forest waste – that is, tree needles** – to extract its beneficial essential oil.

The company is also among the founding members of **Fiemme PER** (Progress, Ethics, Community), a foundation gathering the companies of the valley



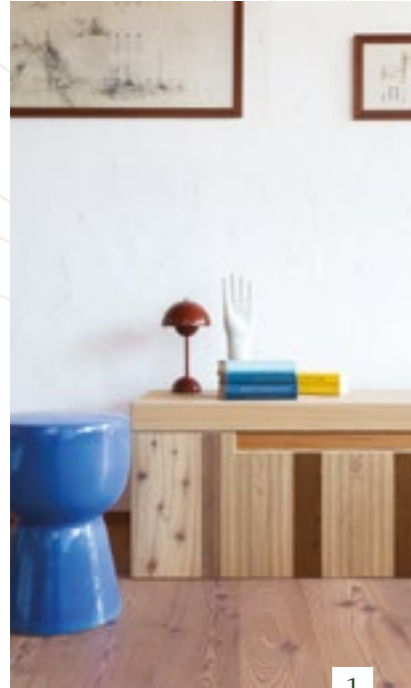
## Das gesunde Holz für die ganzheitliche Erholung aus dem Fleimstal

*Ethik, Ästhetik und Wohlfühlmomente vereinen, um einen Bausektor zu schaffen, der auf gesundem Wohnen basiert: Aus dieser Idee des **CEO Marco Felicetti** entstand Fiemme Tremila.*

*Das Unternehmen verfolgt seit den frühen 1990er Jahren ein Geschäftsmodell, das auf dem Wohlergehen der Menschen, der Umweltverträglichkeit und der sozialen Verantwortung basiert.*

*Im Jahr 2023 entwickelte sich Fiemme Tremila zu einer **Benefit-Gesellschaft** mit konkreten Zielen für das Gemeinwohl, die im Statut festgelegt sind: die Förderung des Wohlergehens, die kontinuierliche Verbesserung der Umweltleistung, die Erhaltung des lokalen Erbes, die positive Entwicklung des Gebiets und die Förderung eines positiven Arbeitsplatzes. Immer im Jahr 2023 erreichte das Unternehmen **die 100% Unabhängigkeit von fossilen Brennstoffen**.*

*Heute macht Fiemme Tremila weiterhin das, was es am besten kann: hervorragende Hölzer auswählen, sie*



1

1. Floor Montefeuodo\_Echi di Fiemme in private home (Eni Village).

1. Boden Montefeuodo\_Echi di Fiemme (Echos des Fleimstals) in Privatresidenz (Villaggio Eni).

2. Floor in Platino antiqued oak of the collection Boschi di Fiemme in private home.

2. Boden Platino in Eiche antik aus der Kollektion Boschi di Fiemme (Wälder des Fleimstals) in Privatresidenz.

to favour an integrated vision of social, economic and cultural development of the territory.

Fiemme Tremila has a true calling for wellness that is reflected in every choice, made either for the clients or for the environment and the territory.

Wellness and longevity start from our homes too: we spend the majority of our time in enclosed environments and **indoor pollution can be five times more harmful than outdoor pollution**. That's why it is important to choose carefully the materials that make up our home. Floors have the largest surface area and they are **the very skin of the house**.

In Japan, they call it *shinrin-yoku*.

In Val di Fiemme, they call it home.

**It's the forest-bathing, a deep connection with a natural and live environment that offers well-being to both body and mind.**

For Fiemme Tremila – a company that **was created in Val di Fiemme**, a land with 3000 trees per capita – which has been producing **healthy wooden surfaces** since 1993, the mission is to transfer the benefits of nature indoors.

A double responsibility: towards the environment and towards people. **Fiemme Tremila** takes the forest home thanks to **biocompatible wood**.

To do that, it selects only raw materials sourced from FSC® and PEFC-certified forests, processed without synthetic agents and transformed into Triplostrato® solid wood panels, which are then treated with **Fiemme Tremila BioPlus®**, an oil made of more than 50 natural substances that protects the wood while allowing it **to breathe and improving indoor air quality**.

In 2017, Fiemme Tremila chose to assess the emissions of its products scientifically.

The **Alpha-pinene** study, conducted over 18 months by the **CNR-IBE** – the most authoritative Italian institute in the forest – wood sector – confirmed not only that the products of Fiemme Tremila are completely free of petroleum derivatives, heavy metals, and harmful VOCs (Volatile Organic Compounds), but also that the only **VOCs emitted are beneficial ones**, similar to those found in an unspoiled forest, which can concretely improve the healthiness of indoor environments. This is why a floor by Fiemme Tremila can become a valuable ally to improve life quality.



2

*sorgfältig bearbeiten und dabei ihre Natur respektieren, bis sie zu hochwertigen, langlebigen und schönen Oberflächen werden, die sowohl den Menschen als auch der Umwelt guttun.*

*Das Unternehmensimage ist in der gleichnamigen Trentiner Talschaft verwurzelt und spiegelt deren Werte wider: reine Luft, Tradition, Gemeinschaftssinn. Fiemme Tremila unterstützt die Erhaltung des lokalen Erbes durch die Zusammenarbeit mit der **Magnifica Comunità di Fiemme**. Im Jahr 2022 hat das Unternehmen, zusammen mit **BioEnergia Fiemme** – einem Unternehmen, das alternative Energie aus Holzabfällen produziert – und der Genossenschaft **Terre Altre, Magnifica Essenza** gegründet: ein Projekt, welches sogar **den kleinsten Abfall des Waldes - die Nadeln der Bäume - wiederverwertet**, um das gleichnamige ätherische Öl mit seinen wohltuenden Eigenschaften zu extrahieren. Das Unternehmen ist außerdem Gründungsmitglied von **FiemmePER (Progresso, Etica, Comunità)**: einer Stiftung, welche Unternehmen des Fleimstals zusammenbringt, um eine integrierte Vision für die soziale, wirtschaftliche und kulturelle Entwicklung der Region zu fördern.*

*Ein Streben nach Selbstfürsorge, das von Fiemme Tremila in jeder*



Floor in Volto thermowood oak  
of the collection Mani di Fiemme  
in private home.

Boden Volto in thermobehandelter  
Eiche aus der Kollektion Mani di Fiemme  
(Hände des Fleimstals) in Privatresidenz.

Entscheidung zum Ausdruck kommt: sowohl für die eigenen Kunden als auch für die Umwelt und das Gebiet. Wohlergehen und Langlebigkeit beginnen auch im Haus, da wir den größten Teil unseres Lebens in geschlossenen Räumen verbringen und die **Luftverschmutzung in Innenräumen bis zu fünfmal schädlicher sein kann als jene im Freien**. Es ist daher wichtig, die Materialien, aus denen unser Wohnraum besteht, sorgfältig auszuwählen. Dabei bilden die Böden die größte Fläche des Wohnraums, die am direktesten mit den Bewohnern in Kontakt steht: Wir könnten sie als die **Haut des Hauses** bezeichnen.

In Japan nennen sie es **shinrin-yoku**. Im Fleimstal heißt es "casa". *Hierbei handelt es sich um das Baden im Wald: eine innige Verbindung mit einer lebendigen Natur, die Körper und Geist inneres Gleichgewicht schenkt.*

Für Fiemme Tremila – einem Unternehmen, das **im Fleimstal**, einer Region mit 3.000 Bäumen pro Kopf, **entstanden** ist – und seit 1993 **gesunde Holzoberflächen**

herstellt, besteht die Mission darin, die Vorteile der Natur in den Innenraum zu übertragen. Eine doppelte Verantwortung – einerseits der Umwelt, andererseits dem Menschen gegenüber. **Fiemme Tremila** bringt dank biokompatiblen Holzes sozusagen den Wald ins Haus. Dazu wählt das Unternehmen nur Rohstoffe aus FSC®- und PEFC-zertifizierten Wäldern, die ohne synthetische Mittel verarbeitet und zu Triplostrato®-Tischplatten aus Massivholz verarbeitet. Anschließend werden diese mit **Fiemme Tremila BioPlus®** behandelt: einem Öl, das aus über 50 natürlichen Substanzen besteht, welche das Holz schützen, es atmen lassen und die **Raumluftqualität verbessern**.

Im Jahr 2017 entschied sich Fiemme Tremila dazu, die Emissionen seiner Produkte wissenschaftlich zu überprüfen. Die **Alfa-Pinene-Studie**, die vom **CNR-IBE** – dem renommiertesten italienischen Institut im Bereich Wald-Holz – über 18 Monate hinweg durchgeführt wurde, bestätigte nicht nur, dass die Produkte von Fiemme Tremila völlig frei von Erdölderivaten, Schwermetallen und schädlichen VOC (flüchtigen organischen Verbindungen) sind, sondern auch, dass die einzigen emittierten **VOC vorteilhaft sind** - so wie diejenigen, welche in einem unberührten Wald

The wooden floor by Fiemme Tremila is a surface that involves all of the senses and interacts with the body itself.

Walking on it barefoot enhances proprioception – that is, the human ability to perceive oneself in space and to maintain stability and flexibility. A beneficial effect that doesn't only concern posture, but **also overall health and active longevity.**

The Fiemme Tremila experience is also olfactory. Thanks to the BioPlus® treatment, the floors release the same substances found in a forest, such as α-pinene and limonene, known for their positive effects on the respiratory and emotional systems. The aroma of the forest also activates the limbic system, the centre of emotions and memory. **This is why Fiemme Tremila is a choice of wellness in every sense.**

*eingatmet werden. Zusätzlich sind letztere in der Lage, die Gesundheit in Innenräumen konkret zu verbessern. Deshalb kann ein Fiemme Tremila-Boden ein wertvoller Verbündeter für eine bessere Lebensqualität sein. Der Fiemme Tremila Holzboden ist eine Oberfläche, die mit allen Sinnen spricht und mit dem Körper interagiert. Barfußlaufen fördert die Propriozeption, also die Fähigkeit des Menschen, sich im Raum zu spüren und Stabilität und Flexibilität zu bewahren. Ein Vorteil, der nicht nur die Haltung, sondern auch die **allgemeine***

**Gesundheit und die aktive Langlebigkeit betrifft.** Die Erfahrung von Fiemme Tremila ist auch olfaktorisch. Dank der BioPlus®-Behandlung verbreiten die Böden dieselben Stoffe, die man im Wald einatmet. Hierzu gehören α-Pinen und Limonen, die für ihre positiven Auswirkungen auf das Atmungs- und Nervensystem bekannt sind. Das Aroma des Waldes aktiviert außerdem das limbische System - das Zentrum für Emotionen und Erinnerung. **Daher ist Fiemme Tremila in jeder Hinsicht eine Wahl für das Wohlfühlen.**

# FEEL THE WOODS:

## BEYOND THE SENSES

Presented in 2025 at the Milano Design Week, **Feel the Woods: Beyond the Senses** is a mobile sensory installation designed by Fiemme Tremila. A protected circular space, fully soundproofed with Swiss pine wood acoustic panels forming the ceiling, designed to let you rediscover the **multi-sensory comfort and natural beauty of wood.** Inside it, sight makes space for touch, hearing and smell. A voice guides the experience while natural sounds and balsamic fragrances spread in the air.



*2025 auf der Mailänder Designwoche vorgestellt, ist **Feel the Woods: Beyond the Senses** eine von Fiemme Tremila entworfene sensorische Wanderausstellung. Ein geschütztes, kreisförmiges Ambiente, welches dank der geräuschkämpfenden Zirbelholz-Paneele an der Decke schallisoliert ist, und in dem Sie die **zahlreichen Komfortvorteile des Holzes** wiederentdecken können. Im Inneren **macht das Sehen Platz für den Tastsinn, das Gehör und den Geruch.** Eine Leitstimme begleitet das Erlebnis, während natürliche Klänge und balsamische Düfte sich in der Luft verbreiten.*

# TAO NATURAL MEDICAL SPA CENTRE

## A JOURNEY OF WELL-BEING AND AWARENESS

The body gets to know the language of balance long before the mind. At the **Tao Natural Medical Spa Centre**, at Park Hotel Imperial in Limone sul Garda, Traditional Chinese medicine becomes a guide to get back in touch with this deep intelligence, drawing from ancient wisdom in a contemporary way.

It is an approach that doesn't separate body, energy and emotions, but accompanies them in a journey of listening and awareness, where well-being is developed over time and is reflected in the quality of daily life.

**Dr Nello Fonzi**, Medical Director of the Tao Centre, told us about the philosophy behind the Tao Method and what guests find along a journey that goes beyond the simple treatment, becoming an experience of deep rebalancing.

The Tao Centre originates from the desire to create a space where wellness isn't luxury, but a path of self-awareness and transformation. Traditional Chinese medicine offers an ancient, and yet surprisingly

contemporary vision, based on balance as the foundation of health, beauty and longevity. This knowledge inspired the creation of experiences that are not limited to mere treatments, but encourage the guests to regain contact with themselves, to listen for the harmony that is often lost in daily life.

With the **Tao Cure System** and the **Tao Lessons**, held every night, the treatment goes through education to balance as well, and the stay turns into a true inner journey.

The **Tao**, intended as the Way and principle that guides every natural process, is the cornerstone



Steam Room of the Sweet Collection by Starpool at the Tao Centre.

Steam Room der Sweet Collection by Starpool im Innenbereich des Tao Zentrums.

## Tao Natural Medical Spa Zentrum. Ein Parcours des Regenerierens und Bewusstseins

*Der Körper kennt die Sprache des Gleichgewichts bereits länger als der Geist. Im Tao Natural Medical Spa Zentrum des Park Hotels Imperial in Limone sul Garda wird die traditionelle chinesische Medizin zu einer Anleitung, um wieder in Kontakt mit dieser antiken Intelligenz zu treten, indem sie äußerst zeitgemäß auf eine alte Weisheit zurückgreift.*

*Es handelt sich um einen Ansatz, welcher Körper, Energie und Emotionen nicht trennt, sondern sie auf einem Weg des Zuhörens und der Achtsamkeit begleitet. Und genau auf dieses Prinzip wird die innere Balance im Laufe der Zeit aufgebaut, um sich dann in der Qualität des täglichen Lebens widerzuspiegeln. Dr. Nello Fonzi, ärztlicher Leiter des Tao Zentrums, erläuterte uns die Philosophie, welche dem Tao-Ansatz zugrunde liegt. Gleichzeitig zeigte er uns, was die Gäste auf einem Weg, der über die Behandlung weit hinausgeht und sich in eine*



1

of this vision. According to this philosophy, health is not something to fix, but a state of harmony to nourish.

**The Qi, the vital energy, flows within us like a river: when the flow is unbound, body and mind find balance, vitality and presence.**

Through the map of the **Five Elements**, Chinese medicine interprets the human being as an ever-evolving inner landscape, where organs, emotions, behaviour and seasons are mutually influenced.

This approach is not limited to the treatment of symptoms, but it is one that supports profound rebalancing, to influence sleep, energy and the way to live one's own body.

The **Tao Method** accompanies guests through three fundamental dimensions – nutrition, energy and body – harmonised through bespoke evaluations and treatments inspired from traditional Chinese medicine.

Acupuncture, auriculotherapy, cupping therapy (1), acupressure, meridian massage, reflexology, breathing and movement practices, nutritional programs,

*tiefgreifende Ausgleichserfahrung verwandelt, wiederfinden.*

*Das Tao Zentrum entstand aus dem Wunsch, einen Ort zu schaffen, an welchem Wohlbefinden kein Luxus, sondern ein Weg der Bewusstheit und Umwandlung ist. Die traditionelle chinesische Medizin bietet eine alte, aber überraschend aktuelle Sichtweise, die auf dem Gleichgewicht als Grundlage für Gesundheit, Schönheit und Langlebigkeit basiert.*

*Die Inspiration aus diesem Wissen ermöglichte es, Wege zu schaffen, die sich nicht nur auf die Behandlung beschränken, sondern den Gast dazu einladen, wieder mit sich selbst in Kontakt zu treten, zuzuhören und eine Harmonie zu finden, die im Alltag oft verloren geht. Mit dem **Tao-Pflegesystem** und den **Tao-Kursen**, die jeden Abend stattfinden, wird die Pflege gleichzeitig auch zu einer Erziehung zum Gleichgewicht. Der Aufenthalt verwandelt sich so in*

*eine innere Reise. Das Tao, als Weg und Prinzip, das jeden natürlichen Prozess leitet, ist der Dreh- und Angelpunkt dieser Sichtweise. Nach dieser Philosophie ist Gesundheit nicht etwas, das repariert werden muss, sondern ein Zustand der Harmonie, den man pflegen sollte.*

*Das Qi - die Lebenskraft - fließt in uns wie ein Fluss: Wenn sein Strom frei ist, finden Körper und Geist Gleichgewicht, Vitalität und Präsenz.*

*Mittels der Karte der **Fünf Elemente** liest die chinesische Medizin den Menschen als ein sich ständig veränderndes inneres Land, in welchem sich Organe, Emotionen, Verhaltensweisen und Jahreszeiten gegenseitig widerspiegeln. Ein Ansatz, der nicht nur die Symptome behandelt, sondern zu einer tiefgreifenden Ausgeglichenheit führt, welche den Schlaf, die Energie und die Art und Weise, wie man seinen Körper bewohnt, beeinflusst.*

*Das **Tao-Verfahren** begleitet den Gast durch drei grundlegende Dimensionen – Ernährung, Energie und Körper. Diese werden sowohl durch personalisierte Bewertungen als auch durch Behandlungen, die von der traditionellen chinesischen Medizin inspiriert sind, harmonisiert. Akupunktur, Schröpfen (1), Akupressur,*

herbal medicine, and medical aesthetics integrate with modern knowledge of lifestyle, prevention, and anti-ageing. In this way, Wellness becomes a process that is experienced day by day.

**Tao Wei** is a ritual where slow manual techniques, active body wraps and natural fragrances accompany the body through an experience that involves skin, tissues and energy and evokes a deep sense of lightness and vitality. People who arrive at Tao Centre are impressed by the warm welcome and by the genuine attention shown to each person's individuality.

Each program is developed from the attention and the time devoted to guests, to meet the more and more widespread needs connected to stress, fatigue, insomnia and digestive issues. Guests report not only physical improvement, but a change in perception, deeper breathing, a clearer mind. The value of the Tao programs lies right here: it's not about offering a break from life but giving tools and awareness to go back to daily life with new grounding.



Detail of the spa designed by Starpool for the Tao Centre: shapes and hues merge together with harmony and revolve around individuals and their psycho-physical well-being.

Details des von Starpool für das Tao Zentrum geplanten Spas: Formen und Farbtöne vereinen sich harmonisch, um das Individuum und sein psychophysisches Gleichgewicht in den Mittelpunkt zu stellen.

*Ohrakupunktur, Meridianmassage, Reflexzonenmassage, Atem- und Bewegungsübungen, Ernährungspläne, Phytotherapie und medizinische Ästhetik stehen im Dialog mit modernen Erkenntnissen über Lebensstil, Prävention und Anti-Aging. So wird Wohlfühlen zu einem Prozess, der Tag für Tag gelebt wird.*

*Tao Wei ist ein Ritual, bei dem langsame Handgriffe, aktive Wickel und natürliche Düfte den Körper in ein Erlebnis aus Haut, Gewebe und Energie begleiten und ein Gefühl von Leichtigkeit und tiefer Vitalität wecken. Was Besucher im Tao Zentrum erwartet, ist das Bewusstwerden der Einzigartigkeit jeder einzelnen Person.*

*Jeder Weg beginnt mit dem Zuhören und dem Zeit für die Person selbst - mit dem Ziel, auf weit verbreitete Bedürfnisse aufgrund von Stress, Müdigkeit, Schlaflosigkeit oder Verdauungsstörungen einzugehen. Die Gäste berichten nicht nur von einer körperlichen Verbesserung, sondern auch von einer Veränderung in der Art und Weise, wie sie sich selbst wahrnehmen, einem tieferen Atem, einem klareren Geist. Der Wert der Tao-Parcours liegt genau hier: nicht eine Auszeit vom Alltag zu bieten, sondern Werkzeuge und Bewusstsein, um mit einer neuen Zentrierung in den Alltag zurückzukehren.*

“

FOUNDERS OF TAO NATURAL MEDICAL SPA CENTRE



*Dr. Nello Fonzi*

*"In Starpool, the Tao Centre recognised a partner that can understand and share an authentic vision of Wellness, tailored on people. A partnership that originated naturally, thanks to the strongly shared values. The ability to listen to clients that are ever more aware and to transform needs in reliable high-quality solutions, together with the luxury experience and the attention to each detail, made this shared journey perfectly consistent with the identity of the Tao Centre"*

*"In Starpool hat das Tao Zentrum einen Partner gefunden, der in der Lage ist, eine authentische Wellness-Philosophie zu verstehen und zu teilen, welche auf die Bedürfnisse der Menschen zugeschnitten ist. Eine Zusammenarbeit, die auf natürliche Weise entstanden ist, dank der tiefen Übereinstimmung der Werte. Die Fähigkeit, die Bedürfnisse einer zunehmend bewussteren Kundschaft zu verstehen und diese in zuverlässige und hochwertige Lösungen umzuwandeln, hat diesen gemeinsamen Weg mit der Identität des Tao Zentrums in Einklang gebracht - zusammen mit der Erfahrung im Luxusbereich und der Liebe zum Detail."*

”



# BEYOND SENSORY DEPRIVATION:

## THE NEW ERA OF FLOATATION

A practice is created for a specific purpose and, over time, it may find unexpected uses, expanding the very concept of innovation.

It is the case with the **Float Therapy**, one of the most interesting Wellness experiences of the latest decades. From professional sports to Corporate Wellness, and until its "dry" application, floatation established itself as an effective tool to fight physical and mental stress.

### ÜBER DEN SENSORISCHEN ENTZUG HINAUS: Das neue Zeitalter des Schwebens

*Ein praktischer Vorgang hat normalerweise einen bestimmten Zweck und findet im Laufe der Zeit oft unerwartete Anwendungen, die den Begriff der Innovation erweitern.*

*Dies ist auch der Fall bei der Schwebetherapie, einer der interessantesten Wellness-Erfahrungen der letzten Jahrzehnte. Vom Profisport über Corporate Wellness bis hin zur „trockenen“ Variante hat sich das Schweben als wirksames Mittel zur Bekämpfung von physischem und mentalem Stress etabliert.*



## John C. Lilly

John C. Lilly was an American physician, psychiatrist, and neuroscientist. He began his career in scientific research, focusing on the study of the brain and mental processes. Over several decades, he conducted research in the fields of neuroscience and experimental science. He was active in research institutes and academic settings across the United States. His work contributed to the development of new perspectives on the relationship between mind, perception, and environment. Today, he is remembered as a key figure in the history of the Float Therapy.

*John C. Lilly war ein US-amerikanischer Arzt, Psychiater und Neurowissenschaftler. Er begann seine Karriere in der wissenschaftlichen Forschung und widmete sich dem Studium des Gehirns und der mentalen Prozesse. Mehrerer Jahrzehnte lang arbeitete er in den Bereichen Neurowissenschaften und experimentelle Forschung. Er war in Forschungsinstituten und akademischen Kontexten in den Vereinigten Staaten tätig. Seine Arbeit trug zur Entwicklung neuer Perspektiven auf die Beziehung zwischen Geist, Wahrnehmung und Umwelt bei. Er gilt bis heute als eine Schlüsselfigur in der Geschichte der Schwebetherapie.*

The origins of the Float Therapy date back to the Fifties, when American neuroscientist

**John C. Lilly** started to study the effects of sensory deprivation on the human brain. He designed the first **isolation tank**: a tank filled with salt water, heated to body temperature and intended to remove external stimuli, such as light, sounds and gravity perception.

At the time, it was assumed that the absence of stimuli could be destabilising, and so much so that in some contexts it was even regarded as a tool of psychological pressure. However, the results were surprising: the subjects reported **deep relaxation, stress reduction and greater mental clarity**.

**It was then understood that by temporarily removing external stimuli, body and mind may regain natural balance and regenerate deeply.**

Starting from the Seventies, the Float Therapy spread in the United States and in Europe and it was used in the **treatment of anxiety, insomnia, depression and chronic pain**. The underlying principle was simple but powerful:

removing outer distractions allows body and mind to “reset”. Float tanks evolved over time.

The first tanks, enclosed and minimal, gave way to more ergonomic and comfortable models, equipped with technologies such as colour therapy, integrated music and advanced filtration systems. Zerobody Dry Float stands out among the most recent innovations: the Dry Float Therapy patented by Starpool in 2016 is today one of the most sophisticated solutions for recovery and psycho-physical regeneration.

Thanks to ergonomic tanks filled with heated water and insulated by a special membrane, the effects of floatation are reproduced in a context without direct contact with water. The body doesn't get wet, but the perception remains the same: absence of weight, activation of the parasympathetic nervous system and deep relaxation.

**Today, the Dry Float Therapy is integral part of the recovery programs of professional athletes.** In disciplines such as basketball, football, athletics and winter sports, it is used to reduce muscle fatigue and post training soreness, improve sleep quality, favour neuromuscular recovery and increase focus.

*Die Ursprünge der Schwebetherapie reichen zurück bis in die 1950er Jahre, als der amerikanische Neurowissenschaftler John C. Lilly damit begann, die Auswirkungen der sensorischen Entzugs auf das menschliche Gehirn zu erforschen. Er entwarf den ersten Isolationstank: ein Becken, das mit Salzwasser gefüllt, auf Körpertemperatur erwärmt und dazu gedacht war, äußere Reize wie Licht, Geräusche und die Wahrnehmung der Schwerkraft zu eliminieren.*

*Damals wurde angenommen, dass das Fehlen von Reizen destabilisierend wirken könnte, so dass es in einigen Kontexten sogar als mögliches Mittel der psychologischen Manipulation betrachtet wurde. Die Ergebnisse waren jedoch überraschend: Die Probanden berichteten von tiefer Entspannung, Stressreduktion und gesteigerter geistiger Klarheit.*

*So wurde deutlich, dass Körper und Geist ein natürliches Gleichgewicht finden und sich tief regenerieren können, wenn man die äußeren Reize vorübergehend eliminiert.*

*Seit den 1970er Jahren hat sich die Schwebetherapie in den USA und Europa verbreitet und findet Anwendung bei der Behandlung von Angstzuständen, Schlaflosigkeit, Depressionen und chronischen Schmerzen. Das zugrunde liegende Prinzip war einfach, aber effektiv: Die Beseitigung externer Ablenkungen ermöglicht es Körper und Geist einen Neustart. Auch die Schwebetherapie-Tanks entwickelten sich im Laufe der Zeit weiter.*

*Die ersten Becken waren geschlossen und sehr minimalistisch. Sie machten bald Platz für ergonomischere und komfortablere Modelle, die mit Technologien wie Chromotherapie, integrierter Musik und fortschrittlichen Filtersystemen ausgestattet sind. Zu den jüngsten Entwicklungen gehört Zerobody Dry Float, die von Starpool im Jahr 2016 patentierte Dry Float Therapie, die heute zu den fortschrittlichsten Lösungen für die mentale und physische Erholung und Regeneration gehört. Dank ergonomischer Becken, die mit erwärmtem Wasser gefüllt und von einer speziellen Membran isoliert sind, werden die Schwebetherapieeffekte ohne direkten Kontakt mit Wasser nachgebildet. Der Körper wird nicht nass, aber die Wahrnehmung ist die gleiche: Schwerelosigkeit, Aktivierung des Parasympathikus und tiefe Entspannung.*



The dry version is especially appreciated in sports centre, academies and gyms as the treatment is simple and fast. (1)

The interest in this solution is growing also in the corporate environment, in those companies that care about their employees' mental health and work-life balance.

More and more businesses are including the Dry Float Therapy in Corporate Wellness programs, adopting solutions such as the Recharge Room, formats developed specifically for companies that bring psycho-physical regeneration to the workplace. The benefits include stress and burnout reduction, productivity improvement and creativity enhancement. (2)

In the fields of longevity and prevention, the Dry Float Therapy is establishing itself as a valuable ally for long-term health. By reducing chronic stress and improving psycho-physical resilience, it is effectively integrated in longevity clinics, Wellness resorts and anti-ageing programs. (3)

It is a non-invasive, repeatable technology with a highly experiential value. Be it to improve athletic performance or the well-being of a professional team, the Dry Float Therapy today is one of the most effective and innovative forms of **mind-body regeneration**. An invitation to float – even for just twenty minutes – and let go of everything else.

Fabian Tait, captain of Fussball Club Südtirol, during a muscle recovery session with Zerobody Dry Float by Starpool.

Fabian Tait, Kapitän des Fußball Clubs FC Südtirol, während einer Anwendung zur Muskelerholung auf Zerobody Dry Float by Starpool.



1

**Die Dry Float Therapy ist heute ein fester Bestandteil der Rehabilitationsprogramme von Profisportlern.** In Disziplinen wie Basketball, Fußball, Leichtathletik und Wintersport wird sie eingesetzt, um Muskelermüdung und Muskelkater nach dem Training zu reduzieren, die Schlafqualität zu verbessern, den neuromuskulären Erholungsprozess zu fördern und die Konzentration zu steigern. Die trockene Version wird in Sportzentren, Akademien und Fitnessstudios besonders wegen der Einfachheit und Schnelligkeit der Behandlung geschätzt. (1)

Auch im Bereich Corporate wächst das Interesse bei Unternehmen, die sich um die mentale Gesundheit und die Work-Life-Balance ihrer Mitarbeiter kümmern möchten. Immer mehr Unternehmen integrieren die Dry Float Therapy in ihre Corporate Wellness-Programme und setzen auf Einrichtungen wie den Recharge Room - ein Format, das speziell für Unternehmen entwickelt wurde, um die Vorteile der ganzheitlichen Regeneration direkt am Arbeitsplatz zu nutzen. Die Vorteile umfassen die Reduzierung von Stress und Burnout, die Steigerung der Produktivität und die Förderung der Kreativität. (2)

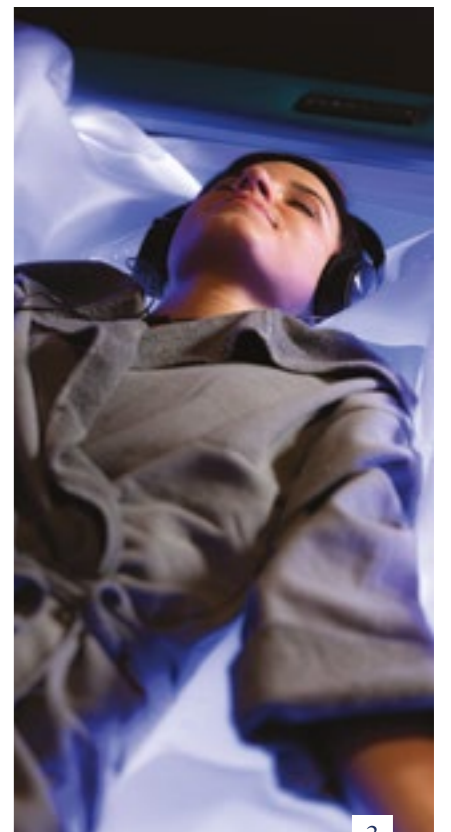
Bezüglich Langlebigkeit und präventiver Medizin etabliert sich die Dry Float Therapy als wertvoller



2

Verbündeter für langfristige Gesundheit. Durch die Reduzierung chronischen Stresses und die Stärkung der psychophysischen Resilienz integriert sich diese Art von Behandlung effektiv in Longevity-Kliniken, Wellness-Resorts und Programme für gesundes Altern. (3)

Es handelt sich hierbei um eine nicht-invasive und bedenkenlos wiederholbare Technologie mit hohem Erlebniswert. Ob es nun darum geht, die Leistung eines Sportlers oder das Wohlergehen eines Arbeitsteams zu verbessern - die Dry Float Therapy ist heute eine der effektivsten und modernsten Formen der **Regeneration von Körper und Geist**. Eine Einladung zum Schweben – wenn auch nur für zwanzig Minuten – und alles andere loslassen.



3

“  

# Designing a spa: the balance between space and function

  
 ”

**What's the ideal size for a spa?**

It is often one of the first questions that come up during the design phase.

And yet, as our experts confirm, the key point is not defining how large a Wellness space should be,

areas, differentiated environments and structured Wellness programs are critical requirements. The initial investment is higher, but it is compensated for by the longer stays and by the high involvement of guests.

but **rather make sure that it is consistent with the offered experience and the facility positioning.**

Architectural lightness, the alternation of solids and voids, proportions, function and use: these are the factors that really determine how successful a spa

is going to be. So, beside the appearance and the comfort, the focus should be on the experience itself, as every environment needs to be sized according to the number of guests, to the average stay time and to the kind of offered services.

Conversely, in a city hotel, times are shorter and the needs change. Spas, in this context, need to meet a faster pace, offering Wellness experiences that are easily accessible and well integrated in the stay.

A Wellness area that covers even just 10% of the overall hotel capacity may just be enough in this case, provided that the offer is clear, distinctive and designed with accuracy.

Since every square metre in a spa has an economic value and needs to generate a revenue, it is critical to have a **clear vision of how the area will be used**: what and how many services will be offered? What kind of guests do we want to attract?

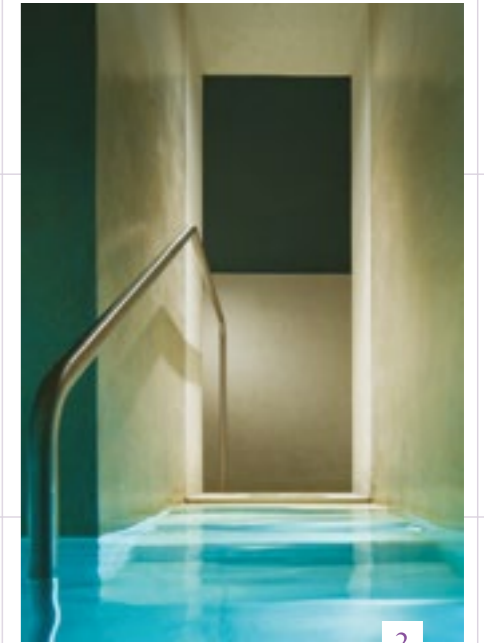
At *destination spas*, for example, wellness is the main goal of the trip, so guests may stay for several weeks. In this case, large relaxation

1. Central Area of Six Senses Rome, designed by Patricia Urquiola, with wet areas developed by Starpool.  
 1. Hauptbereich des Six Senses Rome, nach dem Design von Patricia Urquiola, mit den von Starpool realisierten Nassbereichen.

2. Hotel Regina Adelaide at Lake Garda: detail of a cold reaction pool realised by Starpool and designed by architect Emilia Quattrina.  
 2. Hotel Regina Adelaide am Gardasee: Detail eines Kontrastbads, realisiert von Starpool laut Projekt der Architektin Emilia Quattrina.



1



2

“  

## Ein Spa planen: Gleichgewicht zwischen Raum und Funktionalität

  
 ”

**Was sind die idealen Dimensionen für ein Spa?**

ies ist oft eine der ersten Fragen, die während der Planungsphase auftauchen. Wie unsere Berater stets betonen, geht es nicht darum, wie groß ein Wellness-Bereich sein sollte, sondern darum, **dass er mit der Erfahrung, die man anbieten möchte, und der Positionierung der Einrichtung übereinstimmt.** Die architektonische Leichtigkeit, sich abwechselnde volle und leere

Bereiche, Proportionen, Funktionalität und der tatsächliche Gebrauch: Das sind die Faktoren, die den Erfolg eines Spas wirklich bestimmen - über seine Größe hinaus. Über den ästhetischen Faktor und den Komfort hinaus ist die Erfahrung von Bedeutung, da jeder Raum in Bezug auf die Anzahl der Gäste, die durchschnittliche Verweildauer und die Art der angebotenen Dienstleistungen dimensioniert werden muss. In Spa-Bereichen, in denen Wellness der

Hauptgrund für den Besuch ist, kann der Aufenthalt der Gäste sich auch über eine Woche hinziehen. Dies erfordert große Ruhezeiten, differenzierte Umgebungen und aufwendige Wellness-Parcours. In diesen Fällen ist die Anfangsinvestition höher, wird aber durch die Dauer des Aufenthalts und das hohe Maß an Beteiligung des Gastes ausgeglichen.

In einem Stadthotel sind die Zeiten dagegen kürzer und die Anforderungen

“ Designing a spa today means thinking in terms of value engineering: each square metre has a cost and therefore needs to generate value, either in revenue or in guest experience. ”

The expected clientele is one of the first aspects to focus on during the design phase. An oversized area could be underused, whereas too small a space could hinder the perception of comfort and quality.

The correct size is about balance, and it affects profitability, customer satisfaction and the general project soundness.

This is why more and more facilities choose **strategic specialised Wellness consultants** to support the interior design team.

The proactive analysis of usage flows, reservation models and experience – from relaxation to prevention treatments and fitness – is what allows to **optimise spaces and adjust them to the context**.

It is the context itself, as well as the clear business vision, the first aspect to assess when conceiving a successful spa that can bring together the available space and the clients' needs.

The true challenge isn't filling the space with more products or services, but filling it with more strategy.



ändern sich. Das Spa muss auf schnelle Rhythmen reagieren, indem es Wellness-Erlebnisse anbietet, die leicht zugänglich sind und gut in den Aufenthalt integriert werden. In diesen Kontexten kann es ausreichen, dass der Wellness-Bereich nur 10 % der gesamten Kapazität des Hotels ausmacht, vorausgesetzt, das Angebot ist klar, deutlich und genau geplant.

Da in einem Spa jeder Quadratmeter einen wirtschaftlichen Wert hat und einen Ertrag generieren muss, ist es entscheidend, eine **klare Vorstellung davon zu haben, wie die Räume genutzt werden bzw. welche und wie viele Erfahrungen geboten werden sollen**. Dabei liegt der Fokus auf der Art der erwarteten Gäste. „Wer wird das Spa nutzen und warum?“ ist eine der ersten Fragen, die man sich in der Planungsphase stellen sollte. Ein überdimensionierter Raum läuft Gefahr, untergenutzt zu bleiben, während ein zu kleiner Raum die Wahrnehmung von Komfort und Qualität beeinträchtigen kann. Die richtige Dimensionierung wird daher zu einer Frage des Gleichgewichts, die sich auf die Rentabilität, die Zufriedenheit des Gastes und die allgemeine Solidität des Projekts auswirkt.

Aus diesen Gründen entscheiden sich immer mehr Unternehmen heute dafür, neben dem Innendesign-Team eine **strategische Wellness-Beratung** hinzuzuziehen. Analyse der Nutzungsströme, Buchungsmuster und Erlebnisarten – von Entspannung über präventive Gesundheitsbehandlungen bis hin zu Fitness. Eine vorzeitige Beratung **ermöglicht es, die Räume zu optimieren und sie an den Kontext anzupassen**.

Der Kontext, die klare Vision, wie die Menschen den Raum nutzen und welche Dienstleistungen angeboten werden, sind die ersten Punkte, die man bewerten sollte, um sich ein funktionierendes Spa vorzustellen, das sowohl den Bedürfnissen der Kunden als auch der verfügbaren Umgebung gerecht wird. Die wahre Herausforderung besteht nicht darin, mehr zu bauen oder zu füllen, sondern den Bereich strategisch zu gestalten.

“ Heute bedeutet das Entwerfen eines Spas auch, in Bezug auf Value Engineering zu denken: Jeder Quadratmeter hat einen Preis und muss einen wirtschaftlichen und/oder erfahrungsbasierten Ertrag erbringen. ”

”

**TRAINING  
AND RECOVERY  
MEET AT  
THE NEW  
JACOBS  
CENTER**



Watching Marcell Jacobs train or compete means approaching a vision of performance where **harmony, lightness and precision coexist**. To Starpool, this encounter established a dialogue with an actual philosophy of training and recovery developed over time and based on conscious choices, method and awareness of body and mind.

Three key principles guiding the relationship between training and recovery underlie Jacobs' work. The first is **continuity**, supported by careful prevention: constant monitoring of physical shape, reduction of stress peaks and balanced load management. The second is the **combination between performance and recovery**, where the latter isn't an accessory moment but a structural component of the athletic program. The third concerns the **quality of the action**, intended as technical precision, strength effectiveness and neuromuscular control. In line with this vision, Starpool supports people who train, to ensure the well-being of body and mind and to contribute to performance improvement bearing in mind one's own self-care and the awareness of one's sensations.

The privilege of supporting one of the main references of Italian athletics in the preparation and creation of **places intended to accommodate both training and recovery originates here**. And it is also the reason why Marcell Jacobs has chosen, over the last few years, to extend his work beyond personal training.

**Using method and experience, this partnership resulted in the designing of spaces where preparation and recovery are not separate phases but parts of the same process.**

The new **Jacobs Center** in Desenzano del Garda comes from this idea, and is based in the same building that hosts the Jacobs Sports Academy. To us, supporting this project has been the natural continuation of a relationship that started during the preparation of the Tokyo World Championship of 2025, and that revolves around the approaches that focus on the body as a complex system to train and preserve.

Marcell Jacobs at the European championship 2024 in Rome.

Marcell Jacobs bei den Europameisterschaften in Rom 2024.



## IM NEUEN **JACOBS CENTER** BEGEGNEN SICH TRAINING UND ERHOLUNG

Marcell Jacobs während eines Trainings oder Wettkampfs zu beobachten bedeutet, sich einer Auffassung von Performance anzunähern, bei der sich **Harmonie, Leichtigkeit und Präzision vereinen**. Für Starpool war dieses Treffen vor allem der Dialog mit einer authentischen Trainings- und Erholungsphilosophie, die im Laufe der Zeit aufgebaut wurde und auf bewussten Entscheidungen, Methodik und dem Zuhören von Körper und Geist basiert. Im Zentrum von Jacobs Arbeit stehen drei

*“In my preparation program, recovery is as fundamental as training.*

*The products by Starpool help me manage the workload better, favouring faster recovery and better quality in the following sessions. It is an important support to maintain consistency and top performance during the entire season.”*

*„In meiner Vorbereitung ist die Regeneration genauso wichtig wie das Training selbst. Die Verwendung der Starpool-Produkte hilft mir, die Trainingsbelastung optimal zu bewältigen, was eine schnellere Erholung und eine bessere Qualität der folgenden Trainingseinheiten fördert. Das ist eine wichtige Unterstützung, um während der gesamten Saison Kontinuität und ein hohes Leistungsniveau aufrechtzuerhalten.“*

Schlüsselprinzipien, welche das Verhältnis zwischen Training und Erholung bestimmen.

Das erste ist die **Kontinuität**, gestützt durch sorgfältige Präventionsmaßnahmen: ständige Überwachung des körperlichen Zustands, Reduzierung von Belastungsspitzen und eine ausgewogene Belastung. Der zweite Punkt ist die **Integration von Leistung und Erholung**, die kein Nebenaspekt, sondern ein struktureller Bestandteil des Trainingsplans ist. Der dritte Aspekt betrifft die **Qualität der Bewegung**, verstanden als technische Präzision, Effektivität der Kraft und neuromuskuläre Kontrolle. Im Rahmen dieser Vision steht Starpool den Trainierenden zur Seite, um ein körperliches und geistiges Gleichgewicht zu gewährleisten und zur Leistungssteigerung beizutragen, ohne dabei jemals die Selbstfürsorge und das Eingehen auf die eigenen Empfindungen aus den Augen zu verlieren. Daraus ergibt sich das Privileg, einen der absoluten Vorreiter der italienischen Leichtathletik bei der Gestaltung von Einrichtungen zu unterstützen, die darauf ausgelegt sind, **Training und Erholung miteinander zu verbinden**. Ausgehend von dieser Vorstellung hat sich Marcell Jacobs in den letzten Jahren dazu entschlossen, seine Arbeit über das persönliche Training hinaus zu erweitern.

*Der Austausch von Methodik und Erfahrungen führte dazu, Räume zu gestalten, in denen Vorbereitung und Erholung nicht mehr getrennte Phasen, sondern Teile desselben Prozesses sind.*

Das neue **Jacobs Center** in Desenzano del Garda entstand aus dieser Idee heraus und befindet sich im selben Gebäude wie die Jacobs Sports Academy. Für uns war die Unterstützung dieses Projekts die natürliche Fortsetzung eines Dialogs, der bereits während der Vorbereitung auf die Weltmeisterschaften 2025 in Tokio begonnen hatte: ein Austausch über Ansätze, bei denen der Körper als komplexes System im Mittelpunkt steht, das trainiert und gesund erhalten werden muss.

In den Monaten Juli und August 2025 integrierte Marcell „Zerobody Cryo“ und „Zerobody Dry Float“ aus dem Sortiment „Health Innovation by Starpool“ in sein Trainingsprogramm. Diese beiden innovativen Technologien wurden kontinuierlich sowohl in die Erholungsprogramme als auch in die Aufwärmroutinen integriert und hatten eine

In July and August 2025, at the **Jacobs Center**, Marcell Jacobs integrated Zerobody Cryo and Zerobody Dry Float of the Health Innovation line by Starpool in his preparation. These technologies were included consistently both in recovery protocols and in pre-training activation routines. After testing them for the preparation to the World Championship, Jacobs chose to include them permanently at the Jacobs Center, to make them daily available to the athletes.

**Zerobody Cryo** was used on high-load training days and after sprint and strength sessions. Gradual exposure to low temperatures helped to manage inflammation and sped up recovery, favouring a fast rebalancing of body temperature. In the intense heat of summer, it was used three to four times a week, especially in the most demanding microcycles, thus contributing to maintaining continuity and quality in the following sessions.

**Zerobody Dry Float** was used in a complementary way. The Dry Float Therapy takes advantage of dry flotation to reduce the load on the body and create a state of suspension:

**Marcell Jacobs training with the athletes of the Jacobs Academy.**

*Marcell Jacobs trainiert mit den Jugendlichen der Jacobs Academy.*



klare Funktion innerhalb des Trainingsplans. Nachdem Jacobs die beiden Produkte während der Vorbereitung auf die Weltmeisterschaften getestet hatte, entschied er sich dazu, diese auch dauerhaft in das neue Zentrum zu integrieren, um sie den Mitgliedern im Rahmen ihres täglichen Trainings- und Erholungsprogramms zur Verfügung zu stellen.

**Zerobody Cryo** kam sowohl an Akkumulationstagen als auch nach Sprint- und Krafttrainingsitzungen zum Einsatz. Die schrittweise Exposition gegenüber niedrigen Temperaturen trug zur Eindämmung von Entzündungen bei, beschleunigte die Regeneration und förderte eine schnelle Wiederherstellung des Körperwärmehaushalts. In den Sommermonaten, die von intensiver Hitze geprägt waren, erfolgte die Anwendung drei- bis viermal pro Woche. Dies trug dazu bei, die Kontinuität und Qualität für die nachfolgenden Trainingseinheiten aufrechtzuerhalten.

**Zerobody Dry Float** war von Anfang an eine nützliche Ergänzung. Die Dry-Float-Therapie nutzt das Trockenschweben, um den Körper zu entlasten und einen Zustand der Schwerelosigkeit zu erzeugen - auf 400 Litern warmem Wasser schwebend, bekleidet und ohne dabei nass zu werden. Die regelmäßige Anwendung förderte sowohl die Muskelregeneration als auch die geistige Aktivierung. Der Abbau von Verspannungen, die Entspannung und die Regeneration des Nervensystems wirkten sich in den Folgetagen äußerst positiv

auf die neuromuskuläre Reaktion aus. Parallel dazu trugen die Atmungs- und Konzentrationsübungen dazu bei, Emotionen vor den technischen Trainingseinheiten besser in den Griff zu bekommen. Im Laufe der Zeit wurde Zerobody Dry Float fester Bestandteil der Trainingsvorbereitung, insbesondere an jenen Tagen, an denen Schnelligkeit als Schwerpunkt auf dem Programm stand. Im Laufe der zwei Monate, in denen Marcell das Gerät täglich nutzte, stellte er eine größere Kontinuität in seiner Arbeit, schnellere Erholungszeiten zwischen den einzelnen Trainingseinheiten und eine verbesserte Qualität der technischen Ausführung fest. Dies ermöglichte es ihm, seine Ermüdung zu verringern und den gesamten Trainingstag effizienter zu gestalten.

Das **Jacobs Center** gliedert sich in verschiedene Funktionsbereiche: den Gym Performance Room - eine 25-Meter-Hallenbahn für Sprinttraining und biomechanische Analysen -, das Recovery Lab by Starpool, den Fisio & Treatment Room - einen Bereich für die Jugendlichen der Jacobs Academy - sowie einen Raum für Analysen und technische Besprechungen. Die Recovery Zone auf Basis der Starpool-Technologien stellt eines der zentralen Elemente des Projekts dar: eine strukturierte, barrierefreie Umgebung, welche die Standards der Hochleistungsvorbereitung in die tägliche Praxis überträgt und die verschiedenen Trainingsphasen auf messbare und kohärente Weise begleitet.

the body floats on 400 litres of warm water, but without the need to get undressed or wet. The regular use of this device promoted both muscle recovery and mental activation. Tension reduction, decompression and the resetting of the nervous system affected the neuromuscular response on the following days. At the same time, the programs for breathing and focus helped emotional management before technical sessions. Over time, Zerobody Dry Float permanently became part of the pre-training routine, especially on days devoted to speed.

Over the two months of daily use, Marcell reported greater continuity in his work, faster recovery between sessions and better technique quality. This approach allowed him to reduce fatigue accumulation and made the entire training day more effective.

The **Jacobs Center** features several functional areas: the Gym Performance Room, a 25-metre indoor track to focus on sprinting and biomechanics, a Recovery Lab by Starpool, and a Physical Therapy & Treatment Room – an area dedicated to the young athletes of the Jacobs Academy – as well as an area destined to analysis and technical meetings.

The **Recovery Zone**, designed to include the Starpool technologies, is one of the main elements of the entire project: a structured and accessible environment that can bring the standards of high-level athletic preparation into daily practice, supporting the different training phases in a measurable and consistent way.

# CORPORATE WELLNESS

## Energy and productivity become culture

In order to develop organisations that are really sustainable, stable and ready to face change, you need people who feel well. Making well-being the core of it all, even at work, means taking care of employees' mental, physical and emotional health.

It's called **Corporate Wellness**, and it is an approach to work that considers people as whole beings, recognising the deep connection between the quality of life at work, performance and sustainability over time.

The COVID pandemic has marked a turning point. Lockdown, social distancing and forced remote working have highlighted how fragile psycho-physical balance is and how stress, anxiety and mental fatigue can have an impact of company productivity and on the work environment in general.

This emphasised the need to rethink not only work organisation, but also the spaces and the ways in which teams are supported.

## CORPORATE WELLNESS

Energie und produktivität werden zu kultur

*Um nachhaltige, solide und wandlungsfähige Organisationen aufzubauen, braucht es Menschen, denen es gut geht. Das innere Balance in den Mittelpunkt zu stellen – auch in einem Unternehmen – bedeutet also, sich um die geistige, körperliche und emotionale Gesundheit der Mitarbeiter zu kümmern.*

*Dies wird als „Corporate Wellness“ bezeichnet und ist ein Ansatz zum Thema „Arbeit“, der den Menschen in seiner Gesamtheit betrachtet und den engen Zusammenhang zwischen Arbeitsqualität, Leistungsfähigkeit und langfristiger Nachhaltigkeit anerkennt.*

*Die COVID-Pandemie stellte hierzu einen entscheidenden Wendepunkt dar. Lockdowns, soziale Isolation und erzwungene Heimarbeit zeigten auf, wie fragil das geistige und körperliche Gleichgewicht ist und wie sehr Stress, Ängste und geistige Erschöpfung die Produktivität und das Betriebsklima beeinträchtigen können. So wurde deutlich, dass nicht nur die Arbeitsorganisation, sondern auch die Räumlichkeiten und die Formen der Teamunterstützung neu überdacht werden müssen.*



In this context, Corporate Wellness is evolving towards more and more tangible and structured solutions, like the **Recharge Room by Starpool**: it is an environment designed to favour psycho-physical recovery during the workday, thanks to breaks of regeneration to reduce stress, improve focus and support emotional well-being.

Technologies such as the **Dry Float Therapy, Molecular Hydrogen and Brain Training** programs make this approach immediately usable.

The experience of dry floatation favours deep relaxation in only a few minutes, easily, and doesn't require the user to undress, thus adjusting perfectly to the timing of a work break.

Zerobody Dry Float is combined with **Molecular Hydrogen Booster** which, thanks to its antioxidant properties and its support to cognitive functions, contributes to reducing oxidative stress, mental fatigue and psycho-physical tensions, favouring better lucidity and focus.

The experience is completed by **Brain Training** programs, including Mindfulness sessions and conscious breathing exercises, which help to tackle mental stress and improve focus and stress endurance.

**In this way, the break is not just a moment of recovery, but a strategic device of regeneration and performance for the entire organisation.**

**What does, in fact, integrating Corporate Wellness in the company culture actually mean?**

A relevant example is **Brandnamic Leading Hospitality Solutions**, based in Brixen. The company developed its own **Brandnamic Campus** starting from a clear principle: creativity spurs from balance. Surrounded by greenery, the Campus was designed to revolve around the concept of work-life balance. Besides the luminous and functional workspaces (1),

In diesem Zusammenhang entwickelte sich Corporate Wellness zu immer konkreteren und strukturierteren Lösungen hin, wie beispielsweise **den Recharge Rooms von Starpool**: Räume, welche die psychische und physische Erholung während des Arbeitstages fördern sollen – dank regenerativer Pausen, die Stress abbauen, die Konzentration verbessern und das emotionale Gleichgewicht stärken.

Technologien wie die **Dry Float Therapy, molekularer Wasserstoff und Brain-Training-Programme** machen dieses Prinzip sofort nutzbar. Das Trockenschweb-Erlebnis fördert innerhalb weniger Minuten eine tiefe Entspannung, ist einfach anzuwenden, erfordert kein Ausziehen und passt perfekt in jede Arbeitspause.

Zerobody Dry Float lässt sich bestens mit dem **Molecular Hydrogen Booster** kombinieren, der dank seiner antioxidativen und kognitiven Funktionen dazu beiträgt, oxidativen Stress, geistige Erschöpfung und psychophysische Anspannungen zu reduzieren. Dadurch sorgt er für mehr Klarheit und Konzentration.

Abgerundet wird das Programm durch **Brain-Training-Kurse**, die durch angeleitete Achtsamkeits- und Atemübungen dabei helfen, geistiger

Überlastung entgegenzuwirken und die Konzentrationsfähigkeit sowie die Stressbewältigung zu verbessern.

**Auf diese Weise ist die Arbeitspause nicht nur ein Moment der Erholung, sondern wird zu einem strategischen Instrument der Regeneration und Leistungssteigerung für das gesamte Unternehmen.**

**Was bedeutet es aber nun konkret, Corporate Wellness in die Unternehmenskultur zu integrieren?**

Ein bedeutendes Beispiel hierfür ist **Brandnamic Leading Hospitality Solutions** mit Sitz in Brixen. Das Unternehmen hat seinen **Brandnamic Campus** nach einem klaren Grundsatz entwickelt: Kreativität entsteht aus Ausgeglichenheit. Der Campus liegt mitten im Grünen und wurde unter Berücksichtigung des Konzepts der Work-Life-Balance gestaltet. Neben hellen und funktionalen Arbeitsräumen (1) bietet er den



Thanks to its practical inhalation system, molecular hydrogen is the ideal ally to favour cognitive enhancement at work.

Molekularer Wasserstoff ist dank eines praktischen Systems zur intranasalen Verabreichung der ideale Verbündete, um die kognitiven Leistungen während der Arbeit zu steigern.

the Campus offers employees services such as restaurant, gym (2), hair salon and the regular presence of a physical therapist. (3)

This ecosystem oriented towards the quality of work life also includes the Lagoon room, an actual Recharge Room where employees can enjoy Zerobody Dry Float during their workday.

For Brandnamic, mental and physical well-being is not an accessory benefit, but a requirement for performance. In a company where creativity is one of the daily driving forces, being able to enjoy a regenerative break means recharging one's energy and promoting new ideas. Employees can reserve the Recharge Room to use by themselves and make the experience part of the daily routine. Even the guests visiting the Campus can try the Dry Float Therapy, showing how integral Wellness is to the company culture.



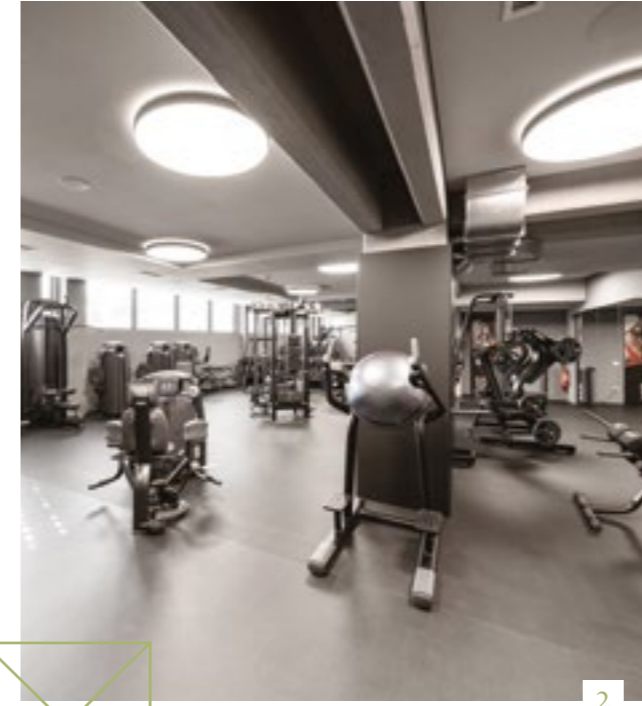
The Recharge Room realised by Starpool at the Brandnamic Campus is an area dedicated to co-workers' psycho-physical recovery during the workday.

Der von Starpool auf dem Brandnamic Campus eingerichtete „Recharge Room“ ist der psychischen und körperlichen Erholung der Mitarbeiter während des Arbeitstags gewidmet.

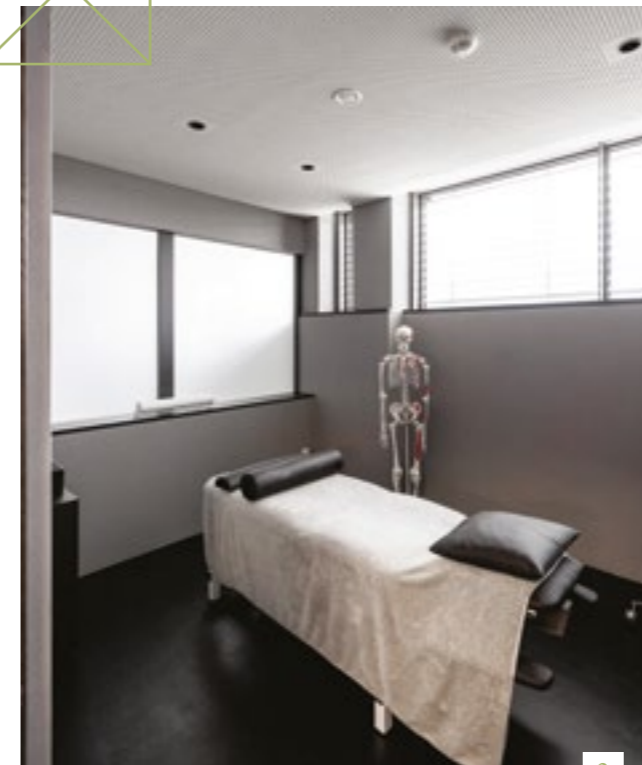
As highlighted by Michael Oberhofer, CEO at Brandnamic:

«The Management of Brandnamic really cares about our coworkers' well-being. The Brandnamic Campus is the kingdom of creativity, but when work becomes really intense, a well deserved relaxation break is what's needed to recharge one's batteries and come up with brighter and brighter ideas.»

Today, Corporate Wellness is no longer a series of isolated initiatives, but a crucial component of company culture. Investing in regeneration, mental health and in the quality of spaces means building more resilient and attractive organisations that can generate value over time.



2



3

Mitarbeitern Dienstleistungen wie ein Restaurant, einen Fitnessraum (2), einen Friseursalon und die regelmäßige Anwesenheit eines Physiotherapeuten. (3) In dieses auf die Arbeitsqualität ausgerichtete Ökosystem fügt sich auch der Lagoon-Saal ein: ein echter Recharge Room, in welchem die Mitarbeiter während des Arbeitstages Zerobody Dry Float nutzen können.

Für Brandnamic ist geistiges und körperliches Wohlbefinden kein Nebeneffekt, sondern die Voraussetzung für Leistungsfähigkeit. In einem Unternehmen, in dem Kreativität einer der täglichen Hauptantriebe ist, bedeutet eine regenerierende Pause, neue Energie zu tanken und neue Ideen anzuregen. Die Mitarbeiter können den Recharge Room nach vorheriger Buchung selbstständig nutzen und so zu einem Erlebnis machen, welches Teil der Arbeitsroutine wird. Auch Gäste, die den Campus besuchen, haben die Möglichkeit, die Dry Float Therapy auszuprobieren – ein Beweis dafür, wie sehr die Gesundheitskultur ein fester Bestandteil der Unternehmensidentität ist.

Wie Michael Oberhofer, CEO bei Brandnamic, unterstreicht: „Der Geschäftsleitung von Brandnamic liegt das Wohlergehen ihrer Mitarbeiter sehr am Herzen. Der Brandnamic Campus ist ein Ort der Kreativität. Wird die Arbeit jedoch besonders intensiv, ist eine wohlverdiente Entspannungspause genau das Richtige, um neue Energie zu tanken und immer brillantere Ideen zu entwickeln.“

Heute geht es bei Corporate Wellness nicht lediglich um eine Ansammlung einzelner Initiativen, sondern um einen wesentlichen Bestandteil der Unternehmenskultur. In Erholung, psychische Gesundheit und die Qualität der Räumlichkeiten zu investieren, bedeutet, fähigere und attraktivere Organisationen aufzubauen, die langfristig stärkere Werte schaffen können

# Home Spa

## A wellness ecosystem

A private spa turns your home into a place where to devote time to your own well-being and self-care. It is appreciated by both athletes who need to focus on perfect recovery and by people who, after long workdays, are in need of greater balance between body and mind.

The **growing awareness about the importance of health and prevention, together with technological innovation**, give shape to an advanced and hybrid model that goes beyond a simple whirlpool and sauna, but provides an environment that is totally dedicated to active self-care.



**Finnish sauna of the Sweet Collection by Starpool: a bright and contemporary space dedicated to the heat ritual.**

*Finnische Sauna aus der Sweet Collection by Starpool: ein heller und zeitgenössischer Raum, der dem Wärmeritual gewidmet ist.*

### **DAS HEIM-SPA EIN ÖKOSYSTEM DES WOHLFÜHLENS IM EIGENEN ZUHAUSE**

*Das Heim-Spa verwandelt einen Bereich des Hauses in einen Ort, an dem man sich Zeit für das eigene Wohlbefinden und die Selbstpflege nehmen kann. Dies wird sowohl von Sportlern geschätzt, die eine optimale Erholung benötigen, als auch von jenen, die nach langen Arbeitstagen ein besseres Gleichgewicht zwischen Körper und Geist suchen.*

*Das wachsende Bewusstsein für die Bedeutung von Gesundheit und Prävention sowie technologische Innovationen lassen ein fortschrittliches, hybrides Modell entstehen, das weit über die einfache Whirlpoolwanne*



1



2

The pursuit of a healthy lifestyle brings together traditional elements, such as the **Finnish sauna (1)** and the **steam bath**, and scientifically validated, cutting-edge technological solutions which enhance the experience.

The Dry Float Therapy is an example of this:

**Zerobody Dry Float (2)** is the only system in the world that can reproduce the benefits of zero gravity, thus favouring psycho-physical recovery, improving sleep quality and stress management, also thanks to the integrated **Brain Training** programs.

Detoxification and muscle relaxation are also pillars of a healthy lifestyle for a body that can actively support us: this is why **the infrared therapy (3)**, which promotes the microcirculation of deep tissues, becomes a valuable ally in the home spa programs.

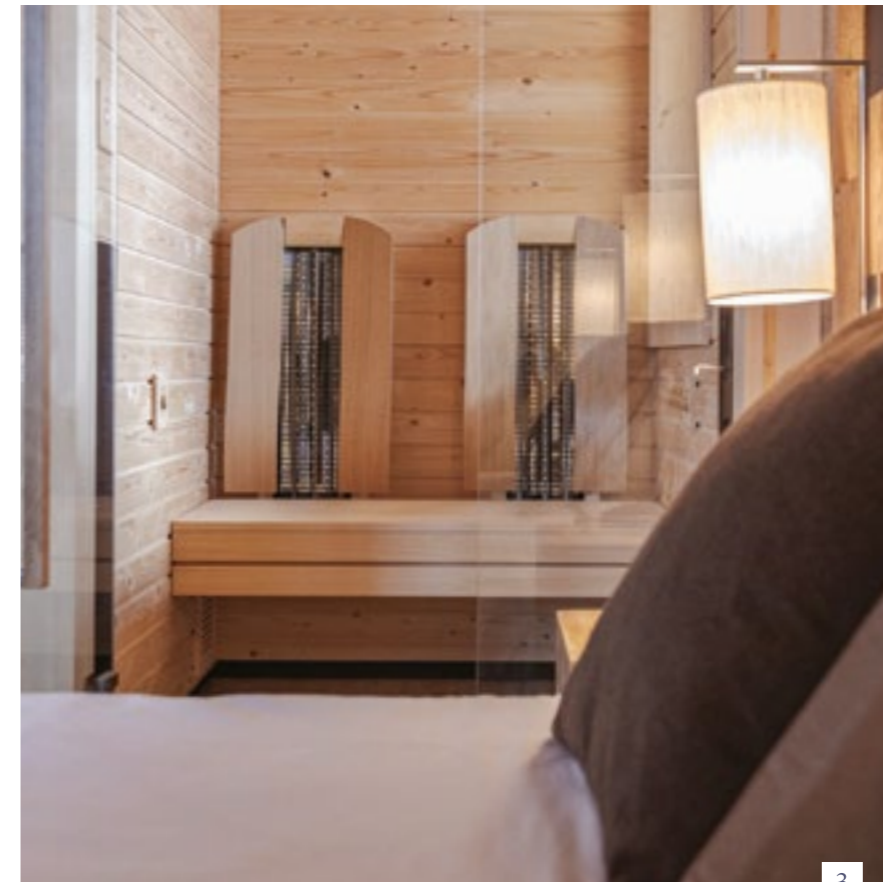
The **cold reaction showers and pools**, on the other hand, enhance the effectiveness of heat treatments, allowing us to recreate the ancient and defining spa ritual "heat, water and rest" even at home. More and more people choose to have at home safe and controlled cryotherapy solutions.

oder die traditionelle Sauna hinausgeht und eine Umgebung schafft, die ganz der aktiven Selbstpflege gewidmet ist.

Das Streben nach einem gesunden Lebensstil führt dazu, dass neben traditionellen Elementen wie der **finnischen Sauna (1)** und dem **Dampfbad** auch innovative und wissenschaftlich fundierte technologische Lösungen zum Einsatz kommen, welche das Erlebnis optimal zur Geltung bringen. Ein Beispiel dafür ist

die Trockenschwebe-Therapie: **Zerobody Dry Float (2)** ist das weltweit einzige System, das die Schwerelosigkeit nachahmt, die mentale und physische Erholung fördert, die Schlafqualität verbessert und den Stressabbau unterstützt. Dies auch dank integrierter Brain-Training-Programme.

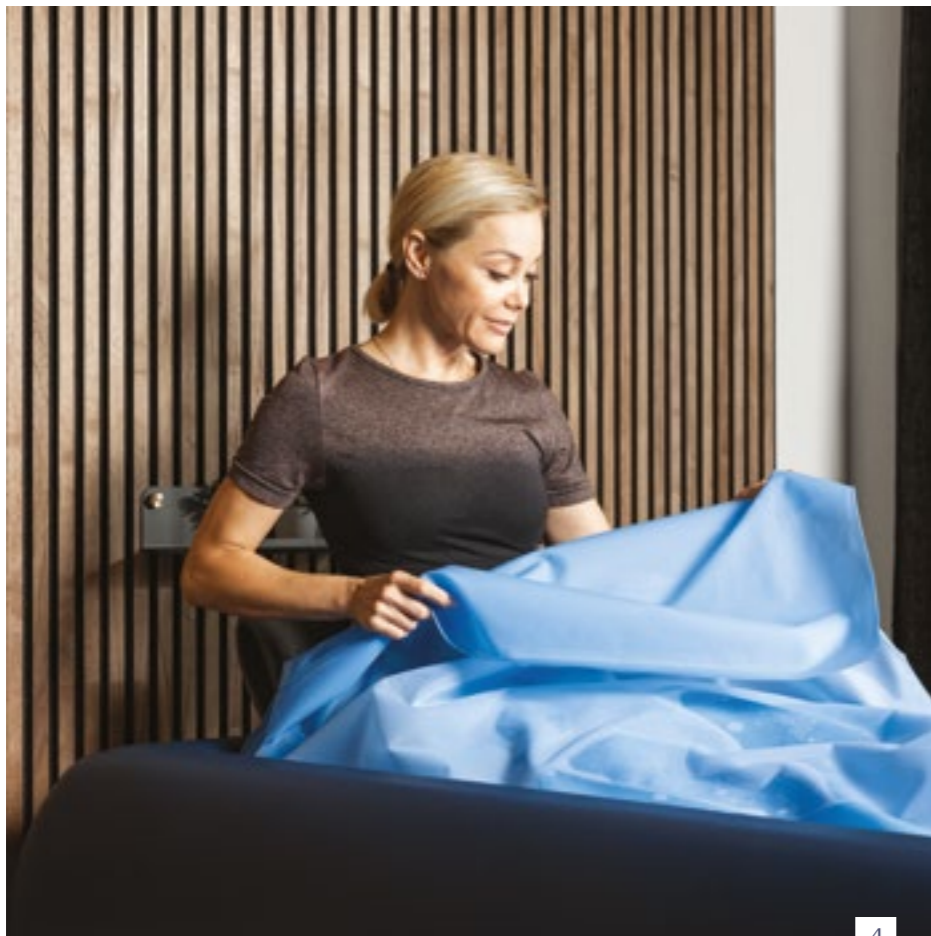
Entgiftung und Muskelentspannung sind Grundpfeiler für ein gesundes Leben und einen Körper, der uns aktiv unterstützt. Aus diesem Grund wird auch die **Infrarottherapie (3)** zu einem wertvollen Verbündeten bei Wellness-Programmen zu Hause, da sie die Mikrozirkulation im Gewebe tiefgreifend anregt.



3

Technologies like **Zerobody Cryo** (4) and **Ice Bath personal** (5) make targeted cold exposure possible and favour muscle recovery, boost micro-circulation and support metabolism. Integrated in short and replicable protocols, cryotherapy becomes a strategic tool to optimise psycho-physical performance and favour the processes connected to active longevity.

Wellness, today, has a more and more central goal. Taking care of yourself, regaining energy and lucidity, managing stress: they all fall under the definition of **longevity** – that is, the ability to live a longer and healthier life. The scientific and functional dimension enters the home spa and turns it into an active space, which becomes part of the daily routine of those who want to combine comfort, pleasantness and health.



4



5

***Kalte Duschen und Kaltwasserbäder** hingegen verstärken und ergänzen die Wirksamkeit der Wärmebehandlungen und lassen auch zu Hause das Ritual „Wärme, Wasser und Ruhe“, welches die Spa-Kultur seit der Antike prägt, wiederaufleben.*

*Schließlich entscheiden sich immer mehr Menschen dafür, auch zu Hause Produkte für eine sichere und kontrollierte Kryotherapie zu nutzen. Technologien wie **Zerobody Cryo** (4) und **Ice Bath Personal** (5) ermöglichen eine gezielte Kälteaussetzung und fördern die Muskelregeneration, regen die Mikrozirkulation an und unterstützen den Stoffwechsel. Integriert in kurze und wiederholbare Anwendungen wird die*

*Kryotherapie so zu einem strategischen Instrument zur Optimierung der körperlichen Leistungsfähigkeit und zur Förderung der aktiven Langlebigkeit.*

*Sich um sich selbst kümmern, neue Energie und Klarheit tanken, Stress in den Griff bekommen: Die Aufmerksamkeit für das Wohlergehen rückt immer mehr in den Mittelpunkt und drückt sich im Konzept der **Langlebigkeit** aus. Die wissenschaftliche und funktionale Dimension hält Einzug in die heimischen Spas und verwandelt sie in einen aktiven Bereich, welcher Teil des Alltags all jener wird, die Komfort, Genuss und Gesundheit in Einklang bringen möchten.*

A shared moment of wellness in the steam bath of the Shade Collection by Starpool.

*Ein gemeinsamer Moment der Regeneration im Dampfbad der Shade Collection by Starpool.*



We now need **effective solutions that work with the limited time available** in our daily life: for this reason, people who want to devote time to their well-being favour 20 or 30-minute protocols.

In this context, the architectural project is fundamental. An effective home spa is the result of consultancy, customisation and bespoke solutions. The functional goal is that of designing a wellness ecosystem where every product merges seamlessly with the next, and

where the technologies are integrated in the protocols of usage. Wellness coaches, health trainers and programs developed specifically on individual needs play a more and more critical role.

The home spa so becomes a true "laboratory of the self", where wellness is not an escape, but rather a training to improve life quality. No longer luxury, but a kind of wellness intelligence: somewhere to live consciously, where to regenerate and develop every day.

Heute brauchen wir **wirksame Lösungen**, die der **knappen Zeit**, die uns im Alltag zur Verfügung steht, Rechnung tragen: Genau aus diesem Grund sind personalisierte Behandlungen von zwanzig oder dreißig Minuten mittlerweile die bevorzugte Wahl all jener, die sich trotzdem bewusst Zeit für die eigene Erholung nehmen möchten.

In diesem Zusammenhang spielt das architektonische Konzept eine zentrale Rolle. Ein gelungenes Heim-Spa entsteht durch Beratung, individuelle Anpassung und die Gestaltung maßgeschneiderter Programme. Das funktionale und gestalterische Ziel besteht darin, ein Wellness-Ökosystem zu entwerfen, in welchem sämtliche Produkte miteinander harmonieren und innovative Technologien in die Anwendungen integriert sind. Hier spielen Fachleute wie Wellness-Coaches oder Gesundheitstrainer eine genauso wichtige Rolle wie die auf individuelle Bedürfnisse zugeschnittenen Programme.

Der hauseigene Spa-Bereich wird zu einem echten Ort der Selbstfürsorge, wo Wellness keine Flucht ist, sondern ein Training für mehr Lebensqualität. Nicht mehr nur Luxus, sondern eine Form von Wellness-Intelligenz: ein bewusster Wohnraum, der jeden Tag regeneriert und stärkt..





**Inside the Finnish sauna, wellness becomes an experience to share with your family.**

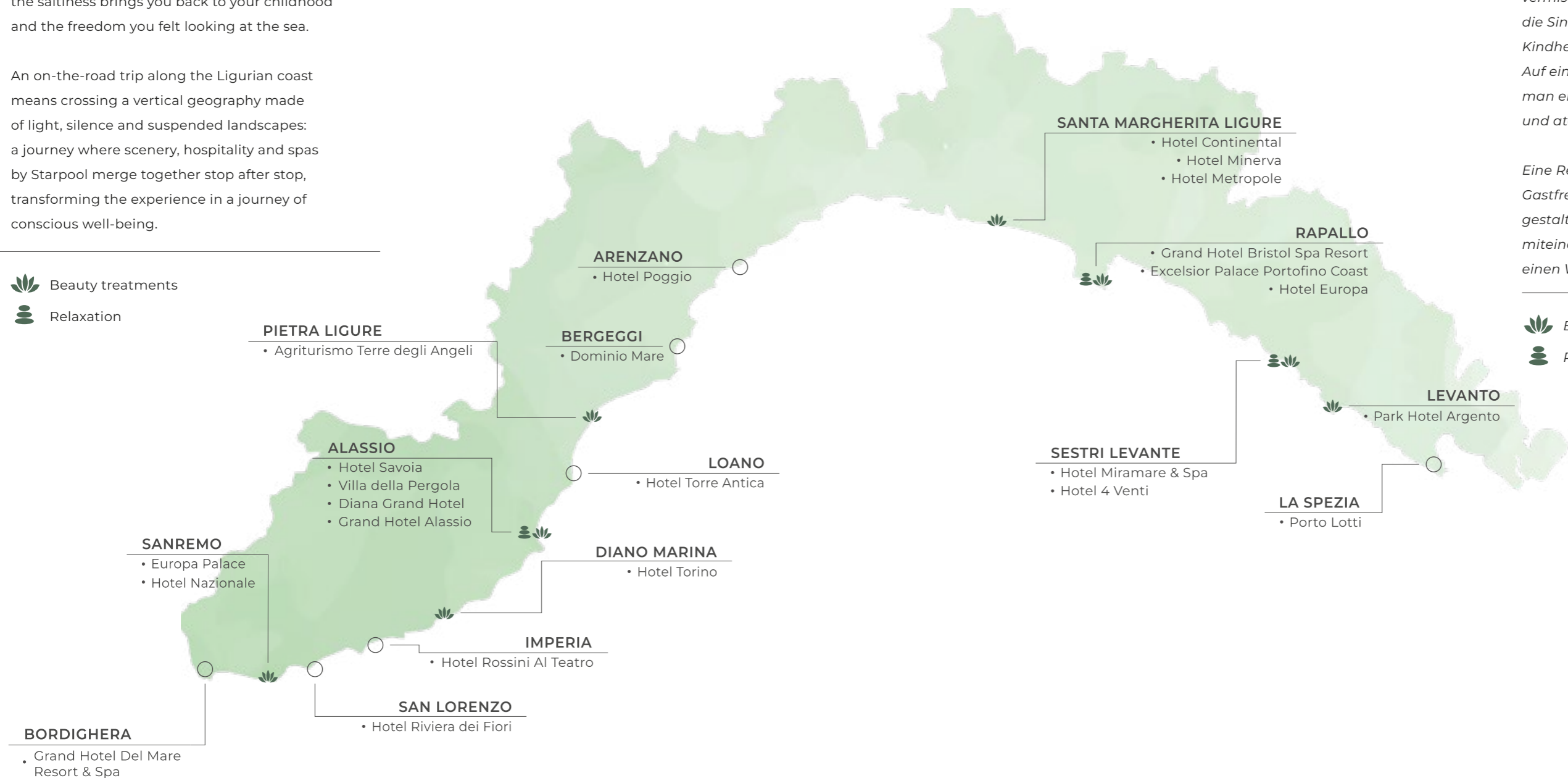
*In der finnischen Sauna wird Wohlbefinden zu einer Erfahrung für die gesamte Familie.*

## AN ITINERARY THROUGH THE WELLNESS CONCEPTS BY STARPOOL

From the deep blue of Gulf of Tigullio to the scents of the Mediterranean scrub of the Riviera of the Setting Sun, Liguria is a land that encourages you to slow down. Just mentioning it is enough to smell the fragrance of basil mixed with the citrusy scent of Chinotto and to feel the wild thyme gently tingle your senses, while the saltiness brings you back to your childhood and the freedom you felt looking at the sea.

An on-the-road trip along the Ligurian coast means crossing a vertical geography made of light, silence and suspended landscapes: a journey where scenery, hospitality and spas by Starpool merge together stop after stop, transforming the experience in a journey of conscious well-being.

-  Beauty treatments
-  Relaxation





# LIGURIA

## ON THE ROAD

## Eine Reise im Zeichen der Wellness-Konzepte von Starpool

Vom intensiven Blau des Golfs von Tigullio bis hin zu den Düften des mediterranen Flairs an der Riviera di Ponente – Ligurien ist eine Region, die auf natürliche Weise dazu einlädt, einen Gang herunterzuschalten. Sich an sie zu erinnern bedeutet, das Basilikum zu riechen, das sich mit dem Zitrusduft des Chinotto vermischt, den wilden Thymian, der sanft die Sinne anregt, und die Salzlucht, die an die Kindheit und die Freiheit des Meeres erinnert. Auf einer Reise entlang der Küste durchquert man eine vertikale Landschaft aus Licht, Stille und atemberaubenden Ausblicken.

Eine Reise, auf der sich Landschaft, Gastfreundschaft und die von Starpool gestalteten Spas Etappe für Etappe miteinander verbinden und das Abenteuer in einen Weg des Wohlergehens verwandeln.

-  Beauty
-  Relaxbehandlungen



1

## Levanto

*Between sea, nature and regenerating silence*

Gateway to the Cinque Terre and famous for its terraced hillsides supported by dry-stone walls, Levanto is the ideal starting point for this itinerary. Authentic, surrounded by greenery and less crowded than the neighbouring towns, it immediately encourages you to find the right pace.

### HOTEL

Rising in a panoramic location, **Park Hotel Argento (1)** welcomes guests in a context of luminous quiet. The spa by Starpool is conceived as a regenerating refuge: pool, sauna, steam bath and Wellness experiences gradually accompany guests in a dimension of complete relaxation, ideal to start the trip leaving the daily frenzy behind. The recent restyling, carried out in 2026, enhances its identity further by introducing a new idea of modernity and aesthetic care. The introduction of the steam bath of the Soul Collection, designed by Cristiano Mino, adds personality and innovation to the Wellness experience.



Walk along the sea promenade in the morning



Panoramic trails towards the Cinque Terre



Whale-watching area

## Sestri Levante

*Between poetry and silence, where the sea sets the pace*

Following the coast outline, you reach Sestri Levante – the “city of the two seas” – suspended between Baia delle Favole and **Baia del Silenzio**. It is here that, especially at dawn, time seems to stretch: the sea is calm, the colours grow softer, and the landscape favours contemplation.

### HOTEL

**Hotel Miramare & Spa (2)** interprets Wellness from a modern and essential perspective from its privileged spot directly overlooking the sea. The Wellness area by Starpool includes sauna, steam bath, emotional showers, Ice fall and Salt room in an itinerary alternating temperatures and involved senses, favouring the rebalancing between body and mind. The ritual is completed by the Beauty Care technologies by Starpool, like Nuvola and Soffio: sophisticated solutions that enhance treatment effectiveness, promoting deep and targeted regeneration beyond simple relaxation.



Sunrise walk in the Baia del Silenzio



Panoramic trail to Punta Manara



Corso Colombo, with its 14<sup>th</sup>-century slate portals

## Levanto

*Zwischen Meer, Natur und erholsamer Ruhe*

Das Tor zu den Cinque Terre, ist bekannt für seine von Trockenmauern gestützten Terrassen und bildet den idealen Ausgangspunkt für diese Reise. Authentisch, mitten im Grünen gelegen und weniger überlaufen als die benachbarten Orte, lädt es einen von Anfang an dazu ein, seinen eigenen Rhythmus zu finden.

### HOTEL

Das **Park Hotel Argento (1)** seine Gäste in einer ruhigen Umgebung. Der von Starpool gestaltete Wellnessbereich ist als Ort der Erholung gedacht: Pool, Sauna, Dampfbad und Wellnessparcours führen den Gast schrittweise in eine Dimension vollkommener Entspannung. Ideal, um unsere Reise zu beginnen und die Hektik hinter uns zu lassen. Die 2026 durchgeführte Neugestaltung hat die zeitgenössische Identität des Hotels noch zusätzlich verstärkt und ein Konzept von Modernität und ästhetischer Sorgfalt eingeführt. Die Integration des Dampfbads aus der Soul Collection, entworfen vom Designer Cristiano Mino, verleiht dem Wellness-Erlebnis Charakter und gestalterische Kohärenz.



Spaziergang entlang des Ufers am Morgen



Panoramawege zu den Cinque Terre



Walsichtungsgebiet

## Sestri Levante

*Poesie und Stille - wo das Meer den Takt angibt*

Der Küste folgend gelangt man nach Sestri Levante, der „Stadt der zwei Meere“, die zwischen der Baia delle Favole und der Baia del Silenzio liegt. Gerade in letzterer scheint die Zeit vor allem im Morgengrauen stillzustehen: Das Meer ist ruhig, die Farben werden sanft und die Landschaft lädt zum Nachdenken ein.

### HOTEL

Das **Hotel Miramare & Spa (2)** interpretiert Wellness auf essenzielle und zeitgemäße Weise. Der von Starpool gestaltete Wellnessbereich vereint Sauna, Dampfbad, Erlebnisduschen, Eiswasserfall und Salzgrotte zu einem Parcours, auf welchem thermische und sensorische Reize in ständigem Wechsel zueinanderstehen und so das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist fördern. Abgerundet wird das Ritual durch die Beauty-Care-Technologien von Starpool, Nuvola und Soffio: fortschrittliche Produkte, welche die Wirksamkeit der Behandlungen verstärken und eine tiefgehende, gezielte Regeneration fördern, die weit über die reine Entspannung hinausgeht.



Spaziergänge bei Sonnenaufgang in der Baia del Silenzio



Panoramaweg bei Punta Manara



Corso Colombo und die Schieferportale des XIV. Jahrhunderts



2

## Portofino Coast

Timeless elegance between Rapallo and Santa Margherita Ligure


Heading up the coast, the landscape becomes more majestic, and the road leads to one of Liguria's most iconic areas: the Portofino Coast.


### HOTEL


In Rapallo, the Art Nouveau elegance dating back to the early 1900s welcomes travellers to **Grand Hotel Bristol Spa Resort (3)**, a luxury hotel overlooking the Gulf of Tigullio. The Erre Spa was conceived as a temple of Wellness: sensory experiences and environments designed to enjoy the "here and now". The spa by Starpool offers a complete experience including a sauna, a steam bath and an exclusive Mediterranean bath, as well as a private spa from the Sweet collection, for a luxury experience in total privacy.

Also in Rapallo, **Excelsior Palace Portofino Coast (4)** offers a breathtaking view of the sea and hills. Its Eden Spa – Fitness & Wellness, designed by architecture Studio Marco Piva in collaboration with Starpool, is a union in harmony of architecture, materials and wellness. The Travertino and green St. Denis marble of the cladding evoke the colours of the sea and the reflections of the marine landscape, while the Starpool Signature solutions and Beauty Care technologies merge in a sophisticated itinerary where aesthetics and function go hand in hand for a deeply regenerating experience.

In Santa Margherita Ligure, nestled in a garden of olive trees and bougainvillea, the **Hotel Continental (5)** welcomes guest in an early-1900s villa overlooking the Ligurian sea. In the heart of the Italian garden, Le Tamerici Spa is a cosy and relaxing space, with whirlpool overlooking the Gulf, Finnish sauna and steam bath: an invitation to slow down after a stroll through the local narrow alleyways or a swim into the sea.

 Funivia Rapallo–Montallegro

 Natural Park of Portofino

 Underwater visit to the Christ of the Abyss



3



4



5

## Portofino Coast

Zeitlose Eleganz zwischen Rapallo und Santa Margherita Ligure


Weiter der Küste entlang wird die Landschaft immer malerischer und führt zur Portofino Coast, einer der bekanntesten Gegenden Liguriens.

### HOTEL


In Rapallo empfängt die Jugendstil-Eleganz des frühen 20. Jahrhunderts die Gäste im **Grand Hotel Bristol Spa Resort (3)**, einem Luxushotel mit Blick auf den Golf von Tigullio. Das Erre Spa gilt als Tempel des Wohlfühlens: Sinnesparcours und Räumlichkeiten, die darauf ausgelegt sind, das „Hier und Jetzt“ in vollen Zügen zu genießen. Das von Starpool gestaltete Spa bietet ein umfassendes Angebot mit Sauna, Dampfbad und einem exklusiven mediterranen Bad, sowie ein Private Spa aus der Sweet Collection für ein exklusives Erlebnis in absoluter Intimität.

Ebenfalls in Rapallo besticht das **Excelsior Palace Portofino Coast (4)** durch seinen atemberaubenden Blick auf das Meer und die Hügel. Das Eden Spa – Fitness & Wellness, das vom Studio Marco Piva in Zusammenarbeit mit Starpool entworfen wurde, ist ein harmonischer Dialog zwischen Architektur, Materialien und Wohlergehen. Verkleidungen aus Travertin und grünem St. Denis-Marmor greifen die Farbtöne der Meereslandschaft auf, während sich die Starpool Signature-Einrichtungen und die Beauty Care-Technologien in einen raffinierten Parcours einfügen, auf dem Ästhetik und Funktionalität zu einem regenerierenden Erlebnis verschmelzen.

In Santa Margherita Ligure, eingebettet in Olivenbäumen und Bougainvillea, empfängt das **Hotel Continental (5)** seine Gäste in einer Villa aus dem frühen 20. Jahrhundert mit Blick auf das Ligurische Meer. Das Le Tamerici Spa bietet einen intimen und gemütlichen Rückzugsort mit Whirlpool und Blick auf den Golf, finnischer Sauna und Dampfbad: eine Einladung dazu, die Seele einfach baumeln zu lassen.

 Seilbahn Rapallo–Montallegro

 Naturpark Portofino

 Unterwasserbesuch beim Cristo degli Abissi

## Pietra Ligure

Rural wellness just steps away from the sea

Between the Ligurian Sea and the terraced hills of the hinterland, Pietra Ligure has an authentic soul, made of nature and regenerating silences.

### HOTEL

#### Hotel Agriturismo Terre degli Angeli (6)

is immersed in the peace of the countryside and offers a kind of hospitality based on care and simplicity.

Here, wellness originates from a direct relationship with the environment: the local products, the slow gestures of rural life and a spa inspired by nature.

The Wellness area designed by Starpool includes a sauna and a steam bath from the Soul collection, combined with two cold reaction experiences with Shower One, where selected fragrances and different cold temperatures accompany the body in a process of natural and conscious rebalancing.



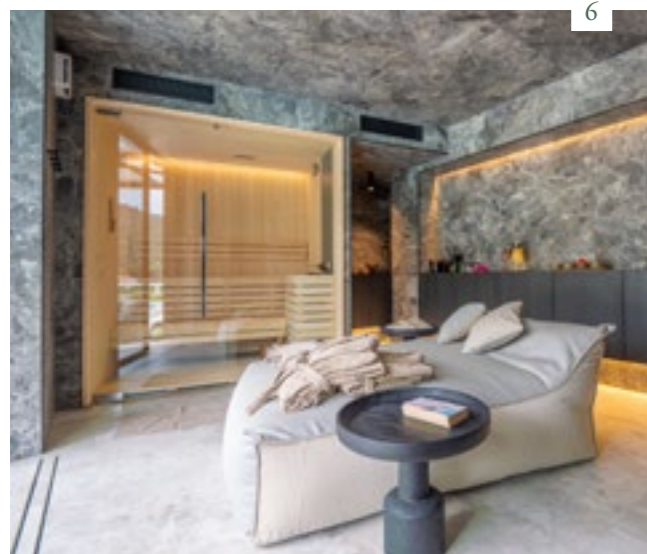
Walks among olive groves and hills



Visit to the historic borough Finalborgo



Mountain biking along scenic trails



## Alassio

Light, sea and light-heartedness

Heading west, the landscape becomes more open and light is everywhere. Alassio is the ideal destination for those who are in search of light-heartedness and connection between sea, movement and relaxation.

### HOTEL

At **Hotel Savoia (7)**, with Hedonè Wellness & SPA – project by architect Silvia Giannini in collaboration with Starpool – Wellness becomes an integrated experience, with two Private Spas, one with a traditional identity defined by a whirlpool, sauna, steam bath and sensory shower; the other with an innovative one, combining infrared therapy, Beauty Care technologies and the Zerobody Dry Float.

At **Villa della Pergola (8)**, on the other hand, the panoramic spa over the Gulf of Alassio becomes a romantic and immersive place where body and gaze share the same horizon, surrounded by some of the most beautiful botanical gardens in Italy.



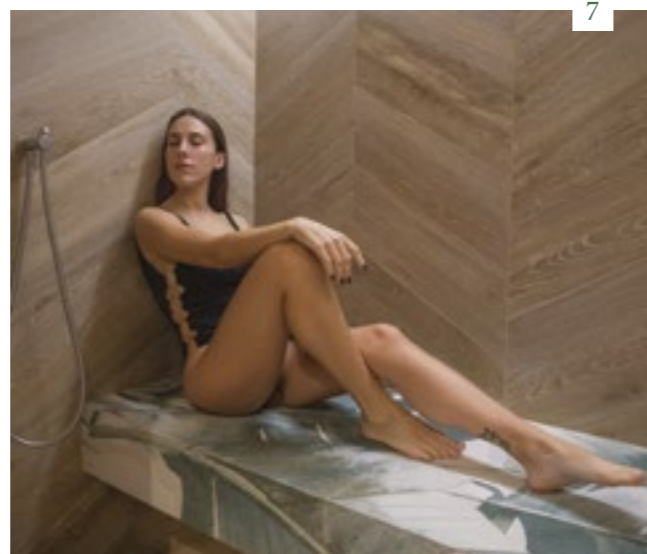
Morning swim when the sea is calm



Guided visit at the Pergola gardens



Walk at Budello di Alassio



## Pietra Ligure

Ländliches Wohlergehen nur zwei Schritte vom Meer

Zwischen dem Blau des Ligurischen Meeres und den bewirtschafteten Hügeln des Hinterlands bewahrt Pietra Ligure eine authentische Seele, die von Natur und erholsamer Stille geprägt ist.

### HOTEL

Das **Hotel Agriturismo Terre degli Angeli (6)** liegt eingebettet in die Stille der Landschaft und bietet eine Gastfreundschaft, die auf Aufmerksamkeit und Einfachheit basiert. Die innere Balance entsteht durch die direkte Verbindung zur Natur: Produkte aus der Region, die gemächlichen Rhythmen des ländlichen Lebens und ein von der Natur inspiriertes Spa. Der von Starpool gestaltete Wellnessbereich umfasst eine Sauna und ein Dampfbad aus der Soul Collection – ergänzt durch zwei Abkühlungserlebnisse mit Shower One, bei denen ausgewählte Düfte und unterschiedliche Kälteintensitäten den Körper auf einen Weg des natürlichen und bewussten Gleichgewichts begleiten.



Spaziergang zwischen Olivenhainen und Hügeln



Besuch des historischen Burghofs von Finalborgo



Panoramaparcours auf dem Mountain-Bike

## Alassio

Meer und ein Hauch von Leichtigkeit

Wenn man weiter in Richtung Westen fährt, öffnet sich die Landschaft und das Licht trifft einen direkt ins Gesicht. Alassio ist das ideale Reiseziel für alle, die Unbeschwertheit und einen fließenden Übergang zwischen Meer, Bewegung und Entspannung suchen.

### HOTEL

Im **Hotel Savoia (7)**, wird Wellness im Hedonè Wellness & SPA – einem Projekt der Architektin Silvia Giannini in Zusammenarbeit mit Starpool – zu einem wahren Erlebnis: zwei private Spas – eines traditionell mit Whirlpool, Sauna, Dampfbad und Erlebnisdusche, das andere innovativ, dank Infrarottherapie, Beauty-Care-Technologien und Zerobody Dry Float – bieten Entspannung für jedes Bedürfnis.

In der **Villa della Pergola (8)**, hingegen wird das Panorama-Spa mit Blick auf den Golf von Alassio zu einem romantischen und einladenden Ort mit faszinierendem Horizont, eingebettet in die malerischsten Gärten Italiens.



Morgendlicher Schwimmgang im ruhigen Meer



Geführte Besichtigung der Pergola-Gärten



Spaziergang im Budello di Alassio



9

## Diano Marina

Maritime horizons

In Diano Marina, the atmosphere is pleasant and relaxed between the beaches and the landscapes of the Imperia hinterland.

### HOTEL

On the last floor of **Hotel Torino (9)**, the Harmony Wellness Spa offers a space dedicated to relaxation with an open view on the entire west coast, perfect to recover energy after a day in the open air.

Three elegant Wellness Suites complete the experience with a more intimate context.



Seafront at sunset



A tour by Vespa in the Imperia hinterland



Discovery of Parasio, medieval borough

## Sanremo

Art Nouveau elegance and timeless well-being

Our journey ends in Sanremo, iconic city of Riviera dei Fiori. Art Nouveau architecture, historic gardens and seafront promenades define an elegant landscape.

### HOTEL

At **Europa Palace (10)**, the Anemoi Spa – project by the architecture studio CalviCeschiaViganò and Q-Bic – becomes a regenerating refuge after a day spent among cycling paths, local markets, and timeless views. It is the final stop of an itinerary that was all about Wellness, as a destination for both the body and soul.



Boat excursion for whale watching



Villa Ormond Gardens



Visit at the Sanremo Casino



Cycling Path of the Setting Sun

## Diano Marina

Maritime Horizonte

In Diano Marina herrscht eine fröhliche und entspannte Atmosphäre - zwischen Stränden und Ausblicken auf das Hinterland von Imperia.

### HOTEL

Im obersten Stockwerk des **Hotel Torino (9)**, bietet das Harmony Wellness Spa einen Ort der Entspannung mit freiem Blick auf die Westküste – ideal, um nach einem Tag in der Natur neue Energie zu tanken. Drei elegante Wellness-Suiten runden das Erlebnis mit einer etwas intimeren Atmosphäre ab.



Spaziergang entlang des Ufers bei Sonnenuntergang



Vespa-Tour im Hinterland von Imperia



Auf Entdeckung des mittelalterlichen Burgdorfs von Parasio

## Sanremo

Eleganz im Jugendstil und zeitloses Wohlergehen

Die Reise endet in Sanremo, dem Wahrzeichen der Riviera dei Fiori. Jugendstilarchitektur, historische Gärten und Promenaden mit Meerblick prägen das elegante Stadtbild.

### HOTEL

Im **Europa Palace (10)**, wird das Spa Anemoi – ein Projekt des Architekturbüros CalviCeschiaViganò und Q-Bic – zu einem Ort der Erholung nach einem Tag auf Radwegen, lokalen Märkten und inmitten zeitloser Landschaften. Es bildet den krönenden Abschluss einer Reise, bei der das Wohlbefinden im Mittelpunkt stand – als Ziel für Körper und Seele.



Bootsausflug zur Walsichtung



Gärten von Villa Ormond



Besuch des Casinò von Sanremo



Fahrradweg des Ponente

10



TRAVEL & SPA

# LAQUA BY THE LAKE

LAQUA BY THE LAKE  
LAQUA BY THE LAKE



## THE ART OF SLOW LIVING

Overlooking the shores of Orta lake in Pettenasco, Laqua by the Lake is a boutique hotel that intends hospitality as an integrated experience, where **wellness, time and connection to the place** are an active part of the project. Here, Wellness isn't an accessory service, but a structural element of the stay oriented towards a contemporary vision of longevity.

We asked Cinzia Primatesta, co-founder of Laqua Collection, to tell us about the philosophy that inspired this project, resulting from the encounter between her view of hospitality and Antonino Cannavacciuolo's view of cuisine.



Antonino Cannavacciuolo and his wife Cinzia Primatesta, owners of the facilities Laqua Collection.  
Antonino Cannavacciuolo und seine Frau Cinzia Primatesta, Inhaber der Laqua Collection Anlagen.

## What is the origin of Laqua Collection and what does the name represent?

*"It represents water, the element that unites me and Antonino, both in life and in work. For him, it's the sea, connected to his origins; to me, it's the lake, the area where I grew up. Two different but complementary worlds that meet one another. The name Laqua also evokes the identity of the Italian peninsula, surrounded by the sea and rich in lakes. It is a name that I immediately felt as a strong representation of what we are".*

## DIE KUNST DES LANGSAM LEBENS

*Mit Blick auf die Ufer des Ortasees in Pettenasco ist „Laqua by the Lake“ ein „Boutique-Hotel“, das Gastfreundschaft als ganzheitliches Erlebnis versteht.*

**Selbstfürsorge, Zeit und die Beziehung zum Ort** werden zu einem aktiven Bestandteil des Gesamtkonzepts. Hier ist Wellness kein Nebeneffekt, sondern ein wesentlicher Bestandteil des Aufenthalts, der sich zunehmend an einer zeitgemäßen Vision von Langlebigkeit orientiert.

*Wir haben Cinzia Primatesta, Mitbegründerin der Laqua Collection, gebeten, uns die Philosophie zu erläutern, die dieses Projekt prägt, das aus der Begegnung zwischen ihrer Ansicht von Gastfreundschaft und der gastronomischen Vision von Antonino Cannavacciuolo entstanden ist.*

## Woher entstammt Laqua Collection und was beinhaltet der Name "Laqua"?

*"Wasser ist das Element, das mich und Antonino verbindet, im Leben wie in der Arbeit. Für ihn ist es das Meer, das mit seinen Wurzeln verbunden ist. Für mich ist es der See, die Gegend, in der ich aufgewachsen bin. Zwei unterschiedliche, aber sich ergänzende Welten, die aufeinandertreffen. Laqua steht auch für die Identität Italiens, das vom Meer umgeben und reich an Seen ist. Es ist ein Name, der mich sofort angesprochen hat und repräsentativ dafür ist, wer wir eigentlich sind."*



Infinity Pool at Laqua by the Lake in Pettenasco.  
Infinity Pool in der Anlage Laqua by the Lake in Pettenasco.

Laqua by the Lake is one of the most recent facilities of the group "The project originated at the same time as the one in Campania, but the Covid pandemic slowed everything down. We opened in 2021 and it was a trial year. The true beginning was in 2022: the first three years were the starting phase, and today we see clients that come back consistently".

The connection with the place, here, is strong and intimate.

*"The facility is at walking distance from our place: to me it's almost like a second home. I see it every day. It overlooks the lake and naturally encourages you to slow down and let go of frenzy. It is a suspended, out-of-time place".*

Outdoor panoramic pool with a breathtaking view over Lake Orta.

Panoramaußenpool mit atemberaubendem Blick auf den Ortsee.

Laqua by the Lake ist eine der jüngsten Einrichtungen des Ehepaars. „Das Projekt ist parallel zu dem in Kampanien entstanden, aber die Pandemie hat alles verlangsamt. Wir haben 2021 eröffnet, und es ist zu einem Jahr des Ausprobierens geworden. Der eigentliche Start ist 2022 erfolgt: Die ersten drei Jahre sind eine Anlaufphase gewesen, heute haben wir eine regelmäßig wiederkehrende Kundschaft“.

*In diesem besonderen Fall ist die Bindung mit dem Ort sehr stark und intim.*

*"Die Anlage liegt nur wenige Schritte von unserem Haus entfernt, ich empfinde sie fast als zweites Zuhause. Ich sehe sie jeden Tag. Da sie direkt am See liegt, lädt sie ganz natürlich dazu ein, einen Gang herunterzuschalten und dem hektischen Alltag zu entfliehen. Es ist ein Ort, an dem die Zeit stillsteht, fernab vom Alltag".*

*Wellness war von Beginn an fester Bestandteil des Projekts.*

"Für mich ist das in der Gastronomie von grundlegender Bedeutung. Man kann ein wunderschönes Zimmer und ein gastronomisches Erlebnis auf höchstem Niveau haben, aber erst das Spa entspannt und schließt den Kreis. Wenn man es vor dem gastronomischen Erlebnis genießt, versetzt es einen in die richtige Stimmung. Wenn danach, rundet es den Tag ab und verleiht dem Mahl zusätzliche Bedeutung. Unser Ziel ist es, ein Rundum-Wohlergehen zu bieten".

*Gesundheitskultur und Ernährung stehen in natürlichem Bezug zueinander.*

"Das mit einem Michelin-Stern ausgezeichnete Gourmetrestaurant Cannavacciuolo by the Lake, das seinen Erfolg auch dem Küchenchef Gianni Bertone verdankt, spiegelt die Region wider – mit lokalen, saisonalen und biologischen Zutaten, die eine Balance zwischen See und Mittelmeer schaffen. Im Wellnessbereich verwenden wir ätherische Öle – wie Zitrone und Orange – für Peelings und Massagen. Es ist ein Dialog zwischen Genuss und Selbstpflege, der sich weiterentwickeln wird."

*Der Wellnessbereich ist als ganzheitliches Erlebnis gedacht:*

„Ausgiebige Massagen, denn der Körper braucht Zeit. Fortschrittliche Schönheitstechnologien. Kryotherapie, auch bei -90 °C, um den Stoffwechsel



1

Wellness has been an integral part of the project since the beginning. *“To me, hospitality is paramount. You can have a beautiful room, a top food experience, but it is the spa that relaxes you and completes the circle. If you experience it before the food experience, it gives you the right vibes to enjoy it; afterwards, it closes the circle and adds value to it all. Our goal is to offer all-around well-being”.*

Wellness and nutrition go together naturally. *“The gourmet restaurant Cannavacciuolo by the Lake, awarded with one Michelin star also thanks to Head Chef Gianni Bertone, is an expression of the territory with local, seasonal and biological ingredients from both the area of the lake and the Mediterranean sea. As for the Wellness treatments, we use essential oils, like lemon and orange, for scrub treatments and massages. It is a dialogue between taste and self-care that keeps evolving.”*

The wellness area was designed as a complete itinerary: *“Long massages, because the body needs time; sophisticated beauty technologies; cryotherapy, even at -90°C, to reactivate metabolism; saunas, steam bath and the essential floating: a tank at 37°C for true sensory deprivation and deep regeneration”.*

The choice of Starpool as a partner was motivated by a shared vision. *“I knew Starpool because of its reputation and we were looking for someone who could provide a consistent context for the wellness experience. Even a relaxation area loses its value if its not attuned to the profound needs of people”.*

**At Laqua by the Lake, slowness and sustainability are daily choices.** *“We offer experiences that encourage guests to slow down, like boat trips at sunset. We eliminated 95% of plastics, use solar panels and biodegradable detergents. Being green isn't just trendy to us: it is a way of being and living in the world”.*

zu regenerieren und anzuregen. Sauna, Dampfbad und - für mich ganz entscheidend - das Floating: eine Wanne bei 37 °C für wahren Sinnesentzug und einen kompletten Reset”.

*Die Entscheidung für Starpool als unseren Partner beruht auf einer gemeinsamen Vision.*

*“Ich habe Starpool aufgrund seines guten Rufs bereits gekannt. Und wir haben nach jemandem gesucht, der das Wellness-Konzept stimmig umsetzt. Selbst ein Entspannungsbereich verliert an Wert, wenn er nicht den*

wahren Bedürfnissen der Besucher entspricht.“

**Im Laqua by the Lake stehen Entschleunigung und Nachhaltigkeit auf der Tagesordnung.** *„Wir bieten Erlebnisse, die zum Entschleunigen einladen, wie zum Beispiel Bootsausflüge bei Sonnenuntergang. Wir haben 95 % des Plastiks eliminiert, nutzen Solarzellen und biologisch abbaubare Reinigungsmittel. Umweltbewusst zu sein ist für uns keine Modeerscheinung, sondern eine Lebenseinstellung und ein Standpunkt auf dieser Welt.“*



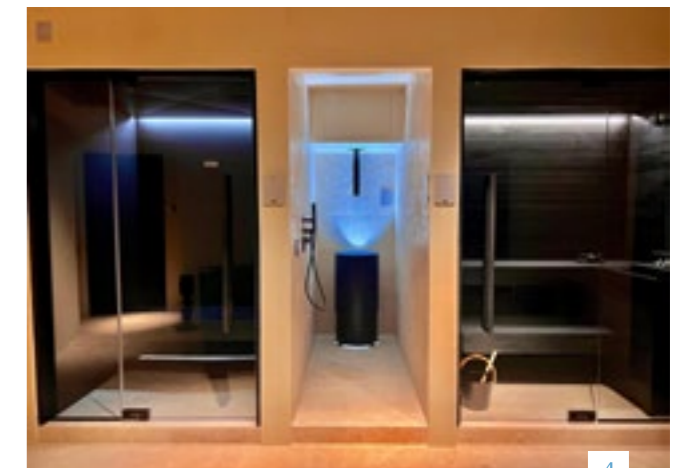
2

**1. Suite with panoramic view over Lake Orta.**  
1. Suite mit Panoramaaussicht auf den Ortasee.

**2. Detail of the Finnish sauna realised by Starpool for Laqua by the Lake.**  
2. Detail der von Starpool entworfenen finnischen Sauna für Laqua by the Lake.



3



4

**3. Wellness treatments at Laqua by the Lake.**  
3. Wohlfühlbehandlungen im Wellnessbereich von Laqua by the Lake.

**4. Soul Collection: the iconic design by Starpool meets the Wellness project of Laqua by the Lake.**  
4. Soul Collection: Das ikonische Design von Starpool für das Wellnessprojekt von Laqua by the Lake.



# MSC CROCIERE

*A relaxation oasis at sea*

## MSC-KREUZFAHRTEN

*Eine Oase der Entspannung  
auf offener See*

*Das Meer hat etwas Hypnotisierendes an sich: Es begleitet dich, es wiegt dich,  
es verändert dich.a.*

*Was wäre, wenn es einen Ort gäbe, an dem dieses Gefühl Teil eines  
allumfassenden Erlebnisses wird, das aus Schönheit, Komfort und  
Selbstfürsorge besteht? Stellen Sie sich vor, Sie reisen zu einigen der  
faszinierendsten Orte der Welt und gönnen sich dabei eine Auszeit zur völligen  
Erholung: Wärme, Wasser und Ruhe. Aus dieser Vision, die Zeit auf See in einen  
Moment zu verwandeln, den man in vollen Zügen genießen kann, entstand  
die seit über zehn Jahren bestehende Zusammenarbeit zwischen **MSC  
Cruises** und **Starpool**. Ein Weg, der von Innovation, Liebe zum Detail und einer  
gemeinsamen Vision von Wohlergehen geprägt ist. Mit einem gemeinsamen  
Ziel: den Gästen ein einzigartiges Reiseerlebnis zu bieten, bei welchem  
Wellness zu einem festen Bestandteil des Lebens an Bord wird.*



Relaxation pool and Wellness area on the MSC ship World America.  
Relax-Pool und Wellnessbereich auf der MSC World America.



Relaxation moment  
on the MSC ship Magnifica.  
Entspannungsmoment auf der  
MSC Magnifica.

There's something mesmerising about the sea: it holds you. It lulls you. It changes you.

What if there was a place where this feeling becomes part of a broader experience including beauty, comfort and self-care? Imagine sailing towards the most charming destinations worldwide and, in the meantime, treating yourself to a break of total regeneration: heat, water and rest. It is right from this vision – turning cruising time into a moment to live to the fullest – that the more than 10-year partnership between **MSC Crociere and Starpool** originated. A journey guided by innovation, attention to detail and a shared view of Wellness, with one goal: offering guests a unique travel experience, where well-being is an integral part of life on board.

MSC Crociere cruise ships are actual floating paradises, designed to amaze at first sight. Iconic design, sophisticated materials, bright light and strong aesthetic identity define spaces designed to welcome thousands of people every day. In such an exchange, the spa plays a central role: it is a place of peace and regeneration that interacts with the sea and enhances the sense of travel.

Boarding a spa onto a cruise ship means interpreting the concept by MSC Crociere and turning it into atmospheres, materials and feelings that are consistent with the style of the fleet. Each Wellness area is conceived **as a natural extension of the cruise experience**, where design meets function and landscape becomes part of the sensory journey.

Over the years, Starpool has worked at numerous spa on board various MSC Crociere ships. Each realisation is integrated in ships that accommodate between 5.000 and 7.000 people, with Wellness areas that include wet areas, indoor and outdoor pools, saunas, steam baths, relaxation areas (1) and treatment rooms, for spaces ranging from 400 to 600 square metres.



Die Schiffe von MSC Cruises sind wahre schwimmende Paradiese, die schon auf den ersten Blick beeindrucken. Ikonische Architektur, edle Materialien, lichtdurchflutete Räume und eine ausgeprägte ästhetische Identität prägen die Räumlichkeiten, die täglich Tausende von Menschen willkommen heißen. In diesem Kontext spielt das Spa eine zentrale Rolle: ein Ort der Entspannung und Erholung, der mit dem Meer im Dialog steht und das Reiseerlebnis zusätzlich verstärkt.

Ein Spa an Bord eines Schiffes zu realisieren bedeutet in der Tat, das Konzept von MSC Cruises zu interpretieren und es in Atmosphären, Materialien und Empfindungen umzusetzen, die mit dem Stil der Flotte im Einklang stehen. Jeder Wellnessbereich gilt als **natürliche Erweiterung des Kreuzfahrerlebnisses**, wo Design auf Funktionalität trifft und die Aussicht Teil der Reise wird.

Im Laufe der Jahre hat Starpool zur Realisierung zahlreicher Spa-Anlagen für MSC Cruises beigetragen. Hierbei handelt es sich um Schiffe, die jeweils zwischen 5.000 und 7.000 Personen befördern. Wir sprechen von Wellnessbereichen, welche Nasszonen, Innen- und Außenpools, Saunen, Dampfbäder, Entspannungsbereiche (1) und Behandlungskabinen umfassen, auf einer Fläche von 400 bis 600 Quadratmetern.

These projects are very complex and require perfect integration with the ship structure and systems.

Fulvio Costa, Project Manager at Starpool, explains:

“Ship projects are rich in technical challenges that differ from the ones in the hospitality sector or at private clients? In civil engineering we battle over centimetres, but in naval engineering the battle is over millimetres.”



2

2. Steam bath on the MSC ship World America.  
2. Dampfbad auf der MSC World America.

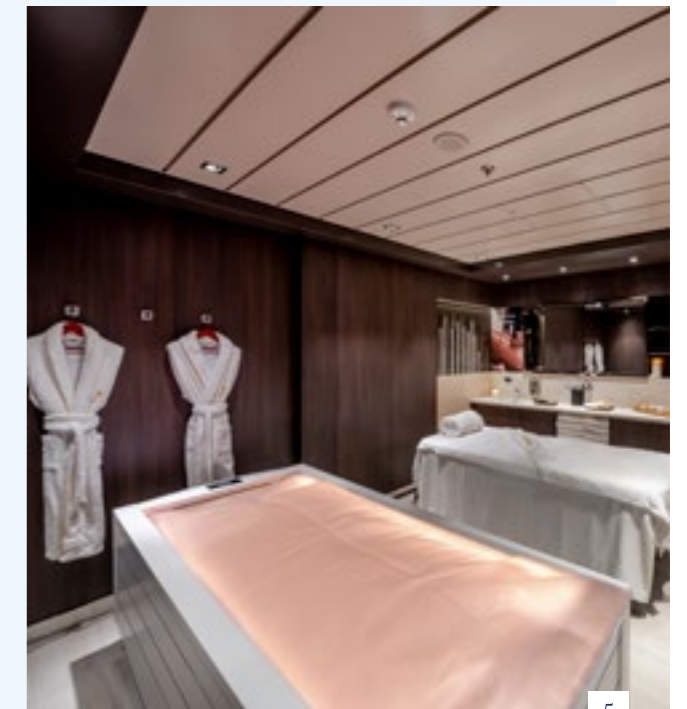
3. Panoramic sauna on the MSC ship World America.  
3. Panoramasauna auf der MSC World America.



3



4



5

4. Salt Room on the MSC ship World Europa.  
4. Salzraum auf der MSC World Europa.

5. Treatment room with Nuvola by Starpool on board of MSC ship Euribia.  
5. Behandlungskabine mit Nuvola by Starpool an Bord der MSC Euribia.

Die Komplexität dieser Projekte ist hoch und erfordert eine perfekte Eingliederung in die Schiffsstruktur.

Fulvio Costa, Project Manager di Starpool erklärt:

“Projekte auf Schiffen sind voller technischer Herausforderungen und unterscheiden sich von denen im Gastgewerbe oder für Privatkunden. Während wir im zivilen Bereich um Zentimeter kämpfen, geht es im Schiffsbau um Millimeter”

This kind of attention to details is reflected in the overall quality of the MSC Crociere Wellness areas, designed to be safe, functional and spectacular at the same time. A prime example of this is the sauna of **MSC World America** that features a porthole directly overlooking the sea horizon, transforming the heat therapy in an immersive experience. Similarly, the **salt roof** of **MSC World Europa** and the salt wall of **MSC Euribia** enhance the experience with spectacular, sensory elements that combine Wellness, design and visual impact. **The Snow Room cabins** installed on various ships of the fleet, on the other hand, transform the cold experience in a key step of the spa journey, reinvigorating the body and promoting the effectiveness of treatments.

The realisation of a spa on a ship is a long and complex process, including different European ship yards and highly-qualified professionals. In this context, the sharing of competence, procedures and know-how becomes paramount to manage quality continuity and project consistency.



Steam bath realised by Starpool on the MSC ship World Europa.  
Von Starpool realisiertes Dampfbad auf der MSC World Europa.

*Diese Liebe zum Detail spiegelt sich in der Gesamtqualität der Wellnessbereiche von MSC Cruises wider. Diese sind genauso sicher wie funktional und zugleich spektakulär. Ein Paradebeispiel dafür ist die **Sauna mit Bullaugen auf der MSC World America**, die einen direkten Blick auf den Meereshorizont bietet und Wärme zu einem wahren Erlebnis werden lässt. Ebenso bereichern das **Salzdach der MSC World Europa** und die **Salzwand der MSC Euribia** den jeweiligen Parcours mit sinnlichen Elementen und einer bühnenreifen Wirkung. Hier werden Wellness, Design und Spektakularität vereint. Die **Snow-Room-Kabinen** hingegen, die auf verschiedenen Schiffen der Flotte zu finden sind, verwandeln das Kälteerlebnis in einen Schlüsselpunkt des Wellness-Parcours, der den Körper belebt und die Wirksamkeit der Behandlungen verstärkt. Die Realisierung*

*eines Spas auf einem Schiff ist ein langwieriger und komplexer Prozess, an dem verschiedene europäische Werften und hochspezialisierte Fachkräfte beteiligt sind. Daher ist der Austausch von Kompetenzen, Verfahren und Know-how von grundlegender Bedeutung, um qualitative Kontinuität und planerische Kohärenz zu gewährleisten.*

*Das Ergebnis ist eine Reihe von Oasen der Entspannung, die zwischen Himmel und Meer schweben. Hier wird das Wohlbefinden für die Gäste zu einem wesentlichen Bestandteil der Reise: ein Erlebnis, das die Reise begleitet, die Schönheit der Schiffe unterstreicht und entscheidend zur Gesamtqualität des Aufenthalts an Bord beiträgt.*



Snow room by Starpool, characterised by contemporary design, realised for MSC ship World America.  
Schneeraum Starpool in zeitgenössischem Design, realisiert für die MSC World America.

This results in many relaxation oases suspended between sky and sea, where Wellness becomes an essential part of the guests' onboard travel experience. One that accompanies the travel, enhances the beauty of the ships and significantly contributes to the overall quality of the stay on board.

# VETERA MATERA

A project between the memory of Sassi di Matera and Wellness

After about eight years between design and construction works, **Vetera Matera** opened its doors in the heart of the Sassi di Matera, UNESCO World Heritage. Located in Rione Vetera, just a walk away from the cathedral, the **luxury 5-star hotel with spa** – the first and only **Relais & Châteaux** in Matera and in Basilicata – is a tangible example of careful and conscious heritage restoration.

The architecture and design project by Samuel Balasso and Riccardo Emanuele of the Milan architecture studio NCB Architettura focused on the reorganisation of existing buildings, connecting the areas and hypogea around the central court yard – *the neighbourhood* –

the historic heart of the community life of the Sassi. Paths, communal areas and terraces were developed as a continuous sequence that accompanies guests in the discovery of places that come one after the other. Architecture so becomes rhythm itself: it lets the stratification, the matter and the light tell the story of this place, combining contemporary comfort and its ancestral identity.

At Vetera Matera, project and design become tools of continuity with the past, and not of style overlapping. In compliance with the strict regulation for the protection of the Sassi, the intervention has the goal to give meaning back to spaces.



Glimpse of the Wellness area at Vetera Matera, nestled in the Sassi.

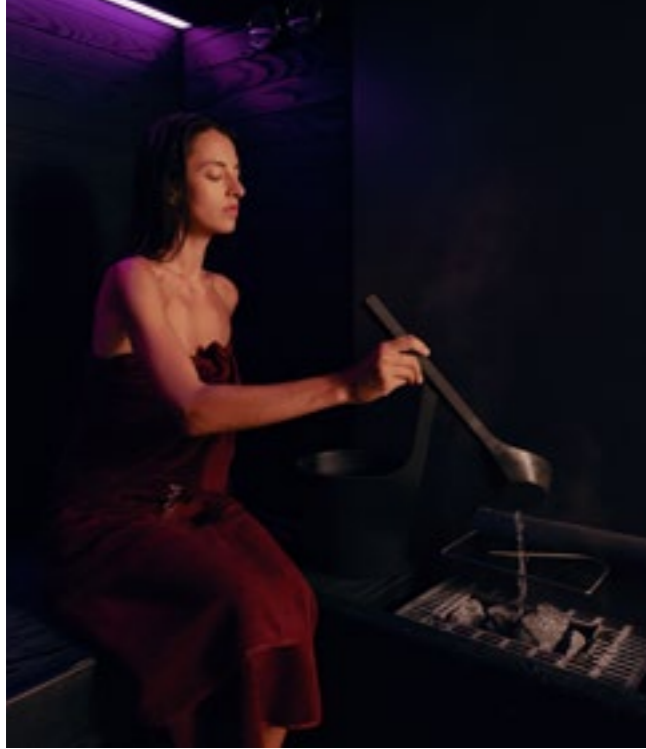
Ein Blick auf den Wellnessbereich von Vetera Matera, der in die Sassi gehauen wurde.

## VETERA MATERA

Das projekt zwischen erinnerung an die Sassi und wellness

*Nach rund acht Jahren Planung und Bauzeit hat das Vetera Matera im Herzen der Sassi, Teil des UNESCO-Weltkulturerbes, seine Tore geöffnet. Die im Stadtteil Rione Vetera, nur wenige Schritte von der Kathedrale entfernt gelegene Anlage – ein 5-Sterne-Luxushotel mit Spa und das erste und einzige Relais & Châteaux in Matera und der Basilicata – ist ein konkretes Beispiel für die sorgfältige und bewusste Sanierung des historischen Erbes.*

*Das Architektur- und Innenarchitekturprojekt, entworfen von Samuel Balasso und Riccardo Emanuele vom Mailänder Büro NCB Architettura, basiert auf der Neugestaltung der bestehenden Gebäude. Hierbei verband man Flächen und unterirdische Räume rund um den zentralen Innenhof – den Vicinato, dem historischen Herzstück des Gemeinschaftslebens in den Sassi. Wege, Gemeinschaftsbereiche und Terrassen*



The original materials and the traces of the past remain readable: the modern additions are declared and make the dialogue between memory and present clear.

The underground areas accommodate **Elysium**, the spa of Vetera Matera which celebrates the importance of water in relation to the complex system of cisterns carved into the tuff rock that, over the centuries, ensured the collection and storage of rainwater.

When designing the spa, the team had two clear goals. The first: to carry out the intervention with the lightest possible touch, without altering the existing spaces permanently. The second: transforming the stay at the Sassi in a Wellness experience that involves body and mind. The environments are "lived" rather than changed, enhancing the emptiness, the raw matter and the natural light.



Finnish sauna and steam bath of the Soul Collection by Starpool inside the spa of Vetera Matera.  
Finnische Sauna und Dampfbad aus der Soul Collection by Starpool im Spa von Vetera Matera.

wurden als eine fortlaufende Abfolge gestaltet. Diese begleitet den Gast bei der Entdeckung der Orte, die nahtlos ineinander übergehen. Die Architektur wird so zum „Rhythmus“ und überlässt es den Schichten, den Materialien und dem Licht, den Ort und seine Geschichte zu erzählen. Dabei wird zeitgenössischer Komfort in die antike Identität integriert.

Im Vetera Matera werden Projekt und Design zu Instrumenten der Kontinuität mit der Vergangenheit und nicht zur Überlagerung von Stilen. Unter Einhaltung der strengen Denkmalschutzvorschriften für die Sassi zielt das Projekt darauf ab, den Räumen wieder Bedeutung zu verleihen. Die ursprünglichen Materialien und die Spuren der Vergangenheit bleiben erkennbar. Die zeitgenössischen Elemente werden bewusst hervorgehoben, wodurch ein klarer Dialog zwischen Erinnerung und Gegenwart entsteht.

Im Inneren der unterirdischen Räume befindet sich **Elysium**, das Spa von Vetera Matera. Es zelebriert die zentrale Rolle des Wassers in Kontinuität mit dem komplexen System aus in den Tuffstein gehauenen Zisternen,

In this process, **Starpool supported the project** by identifying exclusive and functional solutions that could work in an underground context and respect the architectural vision.

Many of the spaces that now host the spa used to be ancient rocky churches, and then oil mills and places of work: a double soul, both holy and familiar, that can still be perceived.

**Elysium** is developed in two main areas – the treatment area and the wet area – connected by a passage dug into the tuff rock.

The areas accommodate **calidarium, frigidarium, reaction showers, sauna and hammam**. The main pool, realised in the ancient oil mill, was conceived as a symbolic passageway, a place for regeneration.

In the most successful Wellness projects, architecture and technology are combined to favour the guests' experience and the identity of the place. Each building has its own story and atmosphere: respecting them means avoiding standardised solutions.

At Vetera Matera, technology isn't the star, but rather a discrete tool in service of a broader idea, of a message from the past. It is in this balance between history, project and care for people that the genuine soul of Vetera Matera becomes visible.



Zerobody Dry Float by Starpool set within a space carved into the stone of Matera for an even more exclusive experience of psycho-physical regeneration.  
Zerobody Dry Float by Starpool in einem Raum, der in den Stein von Matera gehauen wurde, für eine noch exklusivere psychophysische Regeneration.

*das über die Jahrhunderte hinweg die Speicherung von Regenwasser ermöglichte.*

*Bei der Planung des Spas hat sich das Team zwei klare Ziele gesetzt. Das erste: so behutsam wie möglich vorzugehen, ohne die bestehenden Räume dauerhaft zu verändern. Das zweite: das Erlebnis in den Sassi in einen Wellness-Parcours zu verwandeln, welcher Körper und Geist einbezieht. Die Räume werden eher „bewohnt“ als verändert. Dabei werden die Leere, das rohe Material und das natürliche Licht zur Geltung gebracht.*

*In diesem Prozess hat Starpool das Projekt begleitet und exklusive, funktionale Strukturen entwickelt, die sich harmonisch in die unterirdische Umgebung einfügen und die architektonische Vision voll und ganz respektieren.*

*Viele der Räume, in denen sich heute das Spa befindet, waren einst Felsenkirchen, später Ölmühlen und Arbeitsstätten: eine doppelte Seele – sakral und bürgerlich –, die noch immer spürbar ist.*



Evocative sensory shower within the Wellness area at Vetera Matera.  
Stimmungsvolle Erlehdusche im Wellnessbereich von Vetera Matera.

FOUNDERS  
OF NCB ARCHITETTURA STUDIO

*Samuel Balasso*  
*Riccardo Emanuele*

NCB Architettura is a design studio based in Milan, founded by Samuel Balasso and Riccardo Emanuele. It combines international experience and design research, developing architecture and interior design projects with attention to the context, the quality of spaces and people's well-being.

*Das NCB Architettura STUDIO wurde von Samuel Balasso und Riccardo Emanuele gegründet. Es verbindet internationale Erfahrung mit gestalterischer Forschung und entwickelt Architektur- und Innenarchitekturprojekte, bei denen der Kontext, die Qualität der Räume und das innere Gleichgewicht der Menschen im Mittelpunkt stehen.*



Whirlpool in natural cave.  
Whirlpool in einer natürlichen Höhle.

*Elysium gliedert sich in zwei Hauptbereiche – den Behandlungs- und den Nassbereich –, die durch einen in den Tuffstein gehauenen Gang miteinander verbunden sind. Hier finden sich **Caldarium, Frigidarium, Reaktionsduschen, Sauna und Hammam**. Das Hauptbecken, das in der ehemaligen Ölmühle eingerichtet wurde, ist als symbolischer Ort des Übergangs und der Regeneration gedacht.*

*In den gelungensten Wellness-Projekten wirken Architektur und Technologie zusammen, um das Erlebnis des Gastes und die Identität des Ortes zu unterstreichen. Jedes Gebäude hat seine eigene Geschichte und Atmosphäre: Diese zu respektieren bedeutet, standardisierte Lösungen zu vermeiden.*

*In Vetera Matera steht die Wellness-Technologie nicht im Vordergrund, sondern wird zu einem unaufdringlichen Mittel im Dienste einer umfassenderen Idee. Einer Botschaft, die aus der Vergangenheit kommt. In diesem Gleichgewicht zwischen Geschichte, Design und Körperpflege kommt die authentische Seele von Vetera Matera zum Ausdruck.*



## MYNDSTREAM

Die Macht der Musik, die Wellness neu definiert

---

*Musik bewegt, beruhigt und verbindet uns. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse sind seit Langem eindeutig: Klänge können den Cortisolspiegel senken, die Herzfrequenz verlangsamen und das emotionale Gleichgewicht fördern. Im Wellness-Bereich bleibt Musik jedoch oft im Hintergrund und dient meist nur dazu, die Stille zu füllen.*

*Doch Myndstream, die weltweit führende Marke für die Komposition von Musik zur Förderung des Wohlergehens und des Gästelerlebnisses, will dies nun ändern.*

## FOUNDER OF MYNDSTREAM



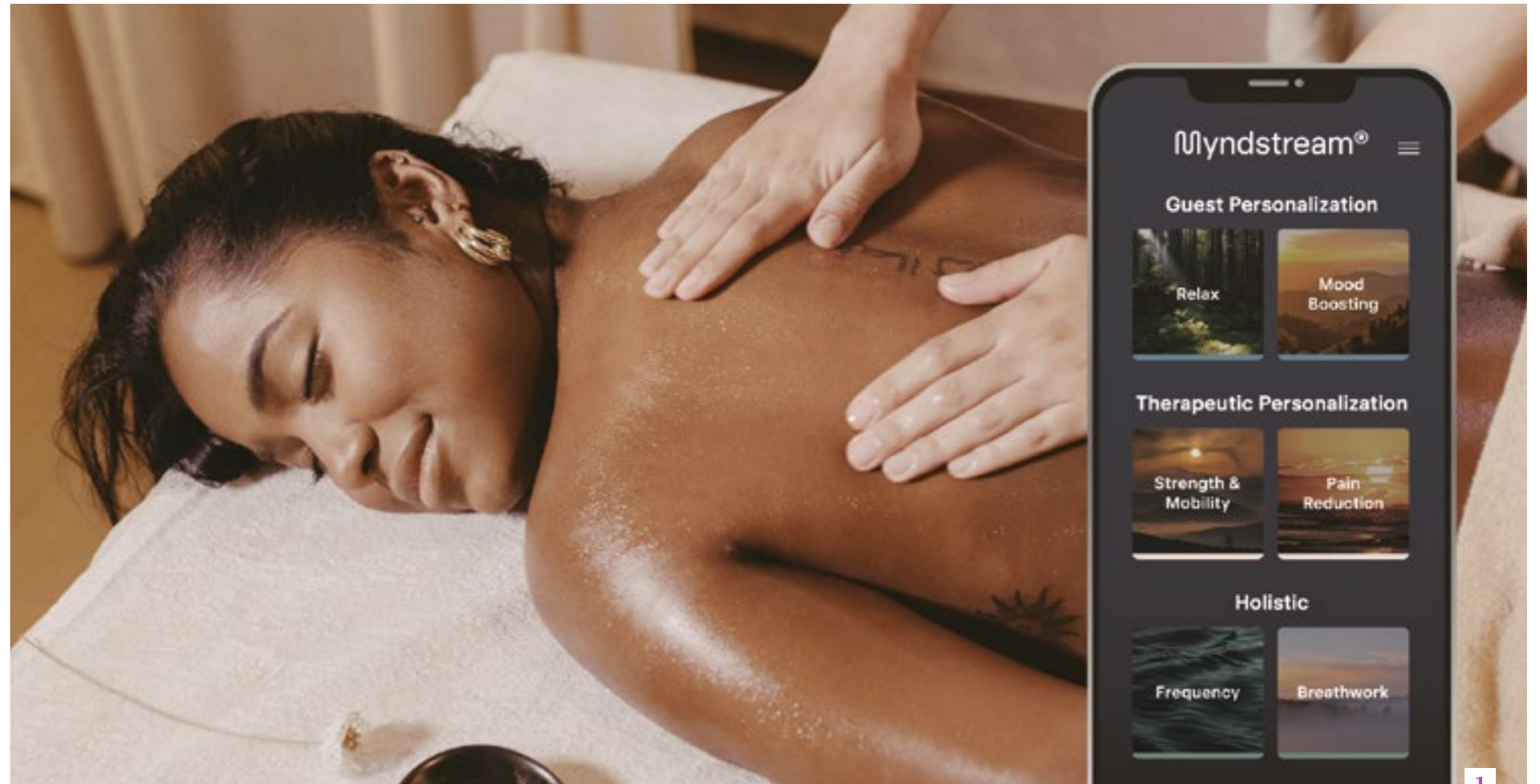
## Freddie Moross

Working at the intersection of art and science, Freddie Moross founded global wellness music business Myndstream to use music as a tool to enhance the health and well-being of billions of people around the world. He is now among the pioneers in the field of functional music, bringing music into the world of hospitality, Wellness and healthcare as an active support tool.

*An der Schnittstelle zwischen Kunst und Wissenschaft gründete Freddie Moross Myndstream, ein internationales Unternehmen für Wellness-Musik - mit dem Ziel, Klang als Mittel zur Verbesserung der Gesundheit und der inneren Balance von Milliarden von Menschen weltweit einzusetzen. Er zählt heute zu den Pionieren des Konzepts der „Functional Music“ und bringt diese Musik als aktives Hilfsmittel in die Bereiche Gastgewerbe, Wellness und Gesundheit ein.*

A pioneer of functional audio, Myndstream combines art and science to create music that **changes the perception of spaces themselves and the emotional state of the people who pass through them.** Music choices have become an integral part of wellness, supporting relaxation moments, focus or recovery along the entire experience. Myndstream's approach blends the **knowledge of award-winning musicians, scientists and wellness experts** to elevate music from a background feature into an integral structural element within the experience.

The technological heart of the brand's vision is **The Stream (1)**, its proprietary streaming service developed specifically for spas, hotels, wellness centres and therapeutic environments. With over a hundred soundscapes dedicated to Wellness, The Stream allows users to customise the atmosphere of any space and in each phase of the spa ritual, adjusting it to the treatment goal and the brand identity. Easy to use, it works with a global commercial use license and can be integrated with existing audio hardware. *The Stream* adjusts seamlessly to both the needs of independent organisations and international groups. Recognised as the golden standard for Wellness audio, Myndstream



is the official **partner of Forbes Travel Guide and of the Global Wellness Summit.** It is also trusted by hospitality brands such as Marriott, Hyatt, Jumeirah and Six Senses, as well as by numerous brands in the Wellness and medical sectors. The brand's affiliation with *Cutting Edge Group*, the music production company behind iconic movie and TV soundtracks such as *Stranger Things*, *Whiplash*,

*Als Pionier im Bereich der funktionalen Audiotechnik verbindet Myndstream Kunst und Wissenschaft bei der Schaffung von Klanglandschaften, welche die Wahrnehmung von Räumen und den emotionalen Zustand der Menschen, die sich darin aufhalten, verändern können. Die Auswahl der Musik und Klänge wird zu einem wichtigen Bestandteil des Wohlbefindens und unterstützt Momente der*

*Entspannung, Konzentration, Energie oder Erholung auf dem gesamten Weg. Ein Konzept, das dank der Zusammenarbeit mit Musikern, Wissenschaftlern und internationalen Wellness-Experten Gestalt annimmt und die Musik aus Hintergrund heraus zu einem strukturellen Element des Erlebnisses erhebt.*

*Das technologische Herzstück dieser Vision ist „The Stream“ (1),*

*ein Streaming-Dienst, der speziell für Spas, Hotels, Wellnesszentren und therapeutische Einrichtungen entwickelt wurde. Mit über hundert Klanglandschaften eigens für Wellnessbereiche ermöglicht er es, das musikalische Ambiente in jedem Raum und in jeder Phase der Behandlung individuell zu gestalten und an das jeweilige Ziel sowie an die Markenidentität anzupassen. Der benutzerfreundliche Dienst ist*

and *Bridgerton*, sees Myndstream underpinned by over 20 years of expertise in using music to shift emotions. In fact, the brand's soundscapes have the same narrative depth that we attribute to some cinema soundtracks.

In 2025, Myndstream branched out and started a **partnership with Mayo Clinic** to investigate the clinical applications of music in support of patients' recovery and healthcare professionals' well-being. This step marks a significant moment for music into the medical sector, increasing its potential application as a therapeutic support tool. **Myndstream features on the main digital consumer music Platforms** like Spotify & Apple Music and makes its music available to millions of people every day, while continuing to innovate and experiment in the sectors of care and wellness. In this consistent and conscious way, music improves the quality of our daily life, as well as in Wellness rituals.



MUSIC IS AN INTEGRAL PART OF WELLNESS: IT CAN LULL YOU, RESTORE YOU, SUPPORT YOUR RECOVERY. TRY MYNDSTREAM'S MUSIC FOR YOURSELF, ENJOY A FREE TRIAL AND LET IT TRANSFORM YOUR BUSINESS. TAKE CARE OF YOURSELF: ONE TRACK AT A TIME.

MUSIK IST EIN WESENTLICHER BESTANDTEIL DES WOHLFÜHLENS: SIE KANN BERUHIGEN, INS GLEICHGEWICHT BRINGEN UND DIE GENESUNG BEGLEITEN. **PROBIEREN SIE DIE MUSIK VON MYNDSTREAM SELBST MITTELS EINER KOSTENLOSEN DEMO AUS UND LASSEN SIE ZU, DASS DIESE IHR UNTERNEHMEN VERÄNDERT. KÜMMERN SIE SICH UM SICH SELBST - EIN HÖRERLEBNIS NACH DEM ANDEREN.**



für die weltweite kommerzielle Nutzung lizenziert und lässt sich in jede vorhandene Audio-Hardware integrieren. The Stream eignet sich sowohl für die Anforderungen unabhängiger Betriebe als auch für internationale Konzerne.

Myndstream gilt als Goldstandard im Bereich Wellness-Audio, ist **offizieller Partner des Forbes Travel Guide und des Global Wellness Summit** und wird von Hotelmarken wie Marriott, Hyatt, Jumeirah und Six Senses sowie von zahlreichen Marken aus der Wellness- und Medizinbranche genutzt. Die Zugehörigkeit zur Cutting Edge Group, dem Musikproduktionshaus hinter ikonischen Soundtracks wie „Stranger Things“, „Whiplash“ und „Bridgerton“, zeugt von der über 20-jährigen Erfahrung von Myndstream im Einsatz von Musik zur Beeinflussung und Transformation von Emotionen. Die Klanglandschaften besitzen

dieselbe narrative Tiefe, die wir von bestimmter Filmmusik kennen. Im Jahr 2025 ging Myndstream eine **Partnerschaft mit der Mayo Clinic** ein, um die klinischen Anwendungsmöglichkeiten von Musik zur Unterstützung der Genesung von Patienten und des inneren Gleichgewichts des medizinischen Personals zu untersuchen. Dieser Schritt markiert den Einstieg in den medizinischen Sektor und erweitert den Wirkungsbereich von Musik als therapeutisches sowie emotionales Instrument. **Myndstream ist auf den bekanntesten digitalen Plattformen vertreten** und bringt seine Audioinhalte täglich zu Millionen von Menschen weltweit. Das Unternehmen selbst arbeitet weiterhin innovativ und experimentell im Bereich der Gesundheitsvorsorge und der Lebensqualität. So verbessert Musik – auf kohärente und bewusste Weise – die Qualität unseres Alltags, auch während unserer Wellness-Rituale.

A man in a workshop is working with a large piece of brown fabric. He is wearing a dark shirt and glasses. The workshop is dimly lit, with a bright light source on the right. Steam is rising from the work area, creating a hazy atmosphere. The man is focused on his work, and the fabric is draped over a metal frame. The background shows various tools and equipment, suggesting a professional upholstery or textile workshop.

# *Look into Nature*

WHEN UPHOLSTERY BECOMES LANDSCAPE

---

*WENN DER BEZUG ZUR LANDSCHAFT WIRD*



1

It's called **igusa**, or natural rush, and it's a plant fibre that has been employed for centuries in Japan for the manufacture of the tatami mats, the traditional panels serving as insulating layer on the floors of both houses and martial arts gyms.

The Japanese brand **Look into Nature** chose this natural fibre, deeply intertwined with the culture of the *Land of the Rising Sun*, as the material at the basis of its interior design concept.

The Brand's purpose is to create environments that improve the life of those who inhabit them through the creation of décor items – including seating, sofas, tables and modular systems – designed for residential settings as well as semi-public spaces, such as hotels and lounges, where comfort, flexibility and sensory quality are central.

Beyond its visual elegance, the honeycomb fibres of igusa regulate humidity, purify the air, reduce odours and release a natural fragrance that soothes the senses: these characteristics make it a true ally of daily well-being. (1)

In this exclusive interview with **Kenji Hadama - Global Business Director**,

we explore how **Look into Nature** translates these concepts into tangible furniture solutions, offering a fresh vision of design. We asked him to tell us more about the philosophy of the Brand.

## What is Look into Nature?

**Look into Nature** is a brand created by ADAL – a contract furniture company founded in 1953 and today considered one of Japan's leading producers in the sector – as part of a cultural renewal project for the company. It was created with a clear objective: to bring Japanese sensitivity toward nature into contemporary design, creating furniture that does not impose itself but fosters a harmonious dialogue with the space. We call this *Harmonizing Landscape*: a way of living that values the relationship between people, objects, and the environment.

## What are your flagship products?

Our collection includes chairs, chaise longues, benches, tables and partitions, all defined by the use of igusa upholstery,



Igusa weaving on a traditional loom.  
Weben von Igusa auf einem traditionellen Webstuhl.

Sie heißt **Igusa** und ist eine Pflanzenfaser, die in Japan seit Jahrhunderten zur Herstellung von Tatami - den traditionellen Matten, die als Bodenisolierung in Wohnhäusern und Kampfsportstudios dienen – verwendet wird. Genau diese Naturfaser, die tief in der Kultur des Landes der aufgehenden Sonne verwurzelt ist, hat die japanische Marke **Look into Nature** als Ausgangsmaterial für ihr Einrichtungskonzept gewählt.

Für die Marke geht es darum, Räume zu schaffen, die das Leben der Menschen verbessern, die darin wohnen. Und zwar durch *Einrichtungskollektionen* – darunter Sessel, Sofas, Tische und modulare Systeme –, die für Wohnräume und halböffentliche Bereiche wie Hotels und Lounges konzipiert sind, wo Komfort, Flexibilität und haptische Qualität im Mittelpunkt stehen.

Neben der optischen Eleganz regulieren die Wabenfasern, aus denen Igusa besteht, die Luftfeuchtigkeit, reinigen die Luft, mildern Gerüche und verströmen einen natürlichen Duft, der die Sinne beruhigt: Eigenschaften, die Igusa zu einem echten Verbündeten des täglichen Wohlbefindens machen. (1)

In diesem Exklusivinterview mit **Kenji Hadama – Global Business Director**

a natural material that brings form, tactility, and atmosphere to each piece.

Key pieces include the **BOKU Collection** by STONE DESIGNS, the **HAORI lounge chair** by Yosuke Kinoshita, the **SAKYU Collection** by Michael Geldmacher, and the **HAZUKI Collection** by ADAL R&D.

## So we come to igusa. What is it, and why is it so special?

Igusa is an aquatic plant rooted in Japanese tradition, used for over 1,300 years to make tatami. It's even mentioned in the Kojiki, Japan's oldest text, and for centuries it has shaped domestic experience: the freshness to the touch, the natural scent, its humidity-regulating ability, and the way light filters through its weave.

It is therefore part of Japan's cultural identity.

Today, however, its production is in serious decline: over the past thirty years, cultivated areas have dropped to less than 5% of their peak in 1989, and many farms are disappearing.

Supporting and reinterpreting it in a contemporary way is therefore essential for us.



Treatment of igusa before processing it.  
Behandlung von Igusa vor der Verarbeitung.

– erfahren wir, wie Look into Nature diese Konzepte in die Realität und in Einrichtungslösungen umsetzt und damit eine neue Designvision bietet. Wir haben ihn gebeten, uns die Philosophie der Marke näherzubringen.

## Was ist Look into Nature?

**Look into Nature** ist eine Marke, die von ADAL im Rahmen eines Projekts zur kulturellen Erneuerung des Unternehmens ins Leben gerufen wurde. Bei ADAL handelt es sich um ein traditionsreiches, 1953 gegründetes Unternehmen, das heute zu den führenden japanischen Herstellern im Einrichtungssektor zählt. **Look into Nature** entstand mit einem klaren Ziel: die japanische Sensibilität für die Natur wieder in das zeitgenössische Design zu integrieren - mit Möbeln, die sich nicht aufdrängen, sondern einen harmonischen Dialog mit dem Raum eingehen. Wir nennen dies „Harmonizing Landscape“. Dabei handelt es sich um eine Art des Wohnens, welche die Beziehung zwischen Menschen, Objekten und der Umgebung in den Vordergrund stellt.

## Welche sind Ihre Vorzeigeprodukte?

Unsere Kollektion umfasst Stühle, Chaiselongues, Bänke, Tische und Raumteiler. Sie alle zeichnen sich durch die Verwendung von Igusa

als Bezugsmaterial aus – ein Naturmaterial, das jeder Lösung Form, Haptik und Atmosphäre verleiht. Zu den wichtigsten Stücken zählen die **BOKU-Kollektion** von STONE DESIGNS, der **Lounge-Sessel HAORI** von Yosuke Kinoshita, die **SAKYU-Kollektion** von Michael Geldmacher und die **HAZUKI-Kollektion** von ADAL R&D.

## Kommen wir zu Igusa. Was ist das und warum ist es so besonders?

Igusa ist eine Wasserpflanze aus der japanischen Tradition, die seit über 1.300 Jahren zur Herstellung von Tatami verwendet wird. Sie wird sogar im Kojiki - dem ältesten japanischen Text - erwähnt und hat jahrhundertlang das Erlebnis des Wohnraums geprägt: die Frische beim Anfassen, der natürliche Duft, die Fähigkeit, die Luftfeuchtigkeit zu regulieren, das Licht, das durch ihre Struktur dringt. Sie ist somit Teil der kulturellen Identität Japans. Allerdings ist ihre Produktion heute stark rückläufig: In den letzten dreißig Jahren ist die Anbaufläche im Vergleich zum Höchststand von 1989 auf weniger als 5 % geschrumpft. Viele landwirtschaftliche Betriebe verschwinden. Deshalb ist es für uns von grundlegender Bedeutung, die Anpflanzung zu unterstützen und in einem zeitgemäßen Kontext neu zu interpretieren.

Sofa from the HAZUKI collection, designed by ADAL R&D.

Sofa aus der HAZUKI-Kollektion, nach dem Design von ADAL R&D.



## How do you use it in your furniture designs?

In our approach, igusa is treated like an **upholstery fabric** – much like a fine textile. It's not merely a decoration, but a functional component of the item.

We apply it as woven sheets that wrap the structure, define its outline, and contribute to healthier air quality.

Through a velcro attachment system, the igusa is **removable and replaceable**: colours and textures can be changed, just like textile upholstery. This allows the furniture to evolve over time alongside the lives of those who use it.

Igusa has a unique property: being a natural weave, it bends only in one direction. From this limitation, we developed our Weaving Line, a formal design grammar. The curves, surfaces, and profiles of our products follow the material's logic, creating ordered and essential shapes. The textures – Ami, Musubi, and Goza – add depth, shine, and linearity, enhancing the interaction with natural light. Each product becomes a small material architecture.

Yosuke Kinoshita, from CANUCH studio, originally began collaborating with Look into Nature as Brand Director, and last year was invited to design a product for the first time.

## What has been his contribution?

Yosuke Kinoshita has guided a profound reflection on the meaning and role of our products, helping define Look into Nature's visual and conceptual identity. As he says: *"This project began by revisiting the meaning and role of existing products."*

*Based on the words Look into Nature, we introduced the concept of 'harmonizing landscapes' so that they resonate with the environment and make one's actions part of the landscape."*

His vision has translated Japanese sensitivity to nature and balance between space, objects, and environment into a contemporary language aligned with our philosophy.

Among other partnerships, Michael Geldmacher and Stone Designs bring an international perspective to the collection.

## Wie setzen Sie Igusa bei der Gestaltung Ihrer Produkte ein?

In unserem Projekt wird Igusa wie ein Bezug behandelt, ähnlich wie ein edler Stoff. Sie ist nicht nur Dekoration, sondern ein funktionaler Bestandteil des Objekts. Wir bringen sie in Form von geflochtenen Rollen an, welche die Struktur umhüllen, ihre Silhouette definieren und zu einer gesünderen Luftqualität beitragen. Darüber hinaus ist

Igusa dank eines Klettverschlussystems abnehmbar und austauschbar: Man kann Farbe, Struktur oder Ausdruck ändern, genau wie bei einem Textilbezug. So können sich die Produkte im Laufe der Zeit gemeinsam mit dem Leben ihrer Nutzer weiterentwickeln.

Igusa hat eine einzigartige Eigenschaft: Da es sich um ein natürliches Geflecht handelt, lässt es sich nur in eine Richtung biegen. Aus dieser Einschränkung haben wir

unsere formale Grammatik abgeleitet, die wir Weaving Line nennen. Die Kurven der Produkte, die Oberflächen und die Profile folgen der Logik des Materials und schaffen geordnete und essenzielle Formen. Die Webarten – Ami, Musubi und Goza – verleihen unterschiedliche Tiefe, Glanz und Linearität und verstärken den Dialog mit dem natürlichen Licht. So wird jedes Produkt zu einer kleinen materiellen Architektur.

Yosuke Kinoshita vom Studio CANUCH begann zunächst als Brand Director mit Look into Nature zusammenzuarbeiten und wurde im vergangenen Jahr zum ersten Mal eingeladen, ein Produkt zu entwerfen.

## Was war sein Beitrag?

Yosuke Kinoshita hat eine tiefgreifende Reflexion über die Bedeutung und Rolle von Einrichtungsgegenständen



Lounge chair from the HAZUKI collection, designed by ADAL R&D.

Lounge Chair aus der HAZUKI-Kollektion, nach dem Design von ADAL R&D.

## How does their work integrate with Look into Nature?

Collaborating with international talents broadens our perspective.

Geldmacher states: *“Igusa is a dream material.*

*The craftsmanship, tradition, and rich history of igusa inspired us to create truly distinctive furniture pieces, while preserving it for future generations.”*

Stone Designs adds: *“Working with Look into Nature is far more than an exercise in design.*

*It connects us with nature, with our human roots, producing solutions in harmony with the surrounding environment.”*

## In conclusion, what does igusa represent for Look into Nature?

Igusa represents a connection. It links past and future, craftsmanship and contemporary design, nature and inhabited space. It is a fragile yet powerful material, which today reclaims its role not only as a traditional element but as a new upholstery capable of shaping the way we live our spaces. At the same time, we see sustainability as the value that we want to take into the future, and we consider this the brand's greatest mission. Through our furniture collection that fits into modern spaces, we aim to share the beauty, functionality, and cultural richness of igusa with people all over the world.



Interiors of a traditional Japanese environment.  
Innenraum einer traditionellen japanischen Wohnung.

*angestoßen und uns dabei geholfen, die visuelle und konzeptionelle Identität von Look Into Nature zu definieren. Wie er selbst sagt: „Dieses Projekt hat mit einer Neubetrachtung bestehender Produkte begonnen. Ausgehend von den Worten ‚Look into Nature‘ haben wir das Konzept der ‚Harmonisierung von Landschaften‘ vorgestellt, damit diese mit der Umgebung in Einklang stehen und das eigene Handeln zu einem Teil der Landschaft wird.“ Dank seiner Vision wurde die japanische Sensibilität für die Natur und das Gleichgewicht zwischen Raum, Objekten und Umgebung in eine zeitgemäße Sprache übersetzt, die mit unserer Philosophie im Einklang steht. Zu den weiteren Zusammenarbeiten zählen Michael Geldmacher und Stone Designs, die der Kollektion eine internationale Perspektive verleihen.*

## Wie fügt sich ihre Arbeit in Look into Nature ein?

*Die Zusammenarbeit mit internationalen Talenten erweitert unseren Horizont. Geldmacher sagt: “Igusa ist das Material der Träume. Die Handwerkskunst, die Tradition und die reiche Geschichte, die mit Igusa einhergehen, haben uns zusätzlich inspiriert, Einrichtungsstücke zu schaffen, die sich wirklich von anderen abheben.*

Dadurch hoffen wir, diese Faser auch für zukünftige Generationen zu bewahren.“ Stone Designs fügt hinzu: „Die Zusammenarbeit mit Look Into Nature ist viel spiritueller als eine einfache Designübung. Sie verbindet uns mit der Natur, mit unseren Wurzeln als Menschen, und schafft Einrichtungen und Möbel, die im Einklang mit der uns umgebenden Umwelt stehen“

## Abschließend: Wenn Sie es uns kurz zusammenfassen müssten, was bedeutet „Igusa“ für Look into Nature?

*„Igusa“ steht für eine Verbindung zwischen Vergangenheit und Zukunft, Handwerkskunst und Moderne, Natur und Wohnraum. Es ist ein zerbrechliches, aber kraftvolles Material, das heute nicht nur als traditionelles Element, sondern auch als neue Verkleidung wieder in den Vordergrund rückt und die Art und Weise prägt, wie wir Räume erleben. Gleichzeitig sehen wir in der Nachhaltigkeit den Wert, den wir in die Zukunft tragen wollen. Dies gilt als die wichtigste Mission der Marke. Durch unsere für moderne Räume entworfene Möbelkollektion teilen wir mit der Welt die Schönheit, die Funktionalität und den kulturellen Reichtum von Igusa.*

### GLOBAL BUSINESS DIRECTOR OF LOOK INTO NATURE



## Kenji Hadama

After graduating from Kyushu Institute of Design, he joined ADAL Co., Ltd., where he built his career across overseas sourcing, product development, and corporate strategy. He played a key role in the launch of Look into Nature in 2019, ADAL's initiative to expand into international markets. In 2025, he became exclusively dedicated to the project and led the establishment of ADAL EUROPE SRL, initiating local production and full-scale activities in Italy.

*Nach seinem Abschluss am Kyushu Institute of Design trat er in die ADAL Co., Ltd. ein. Dort schlug er eine Laufbahn zwischen strategischer Weitsicht und internationaler Entwicklung ein und befasste sich mit globalem Sourcing, Produktinnovation und Unternehmensstrategie. Im Jahr 2019 gehörte er zu den Hauptakteuren bei der Einführung von „Look into Nature“, dem Projekt, mit welchem ADAL den Dialog zu den internationalen Märkten aufnahm. Seit dem Jahr 2025 widmet er sich ganz dieser Vision und leitet die Gründung von ADAL EUROPE SRL, wobei er die lokale Produktion und eine strukturierte Präsenz in Italien aufbaut.*

# WGAME

*In a time that goes faster and faster, choosing your own pace is an act of consciousness.*

*In einer Zeit der Beschleunigung ist das Festlegen des persönlichen Rhythmus ein Akt des Bewusstseins.*

Read each question and choose the answer that best represents you in this moment.  
Count the answers and discover what your body is asking you.

*Lies dir jede Frage durch und wähle instinktiv jene Antwort, in der du dich in diesem Moment am besten wiederfindest.  
Zähle die Antworten und finde heraus, was sich dein Körper heute von dir wünscht.*

- |  |   |   |
|--|---|---|
| 1. Your body now feels _____<br>1. Dein Körper fühlt sich jetzt          | <b>A</b> Light and relaxed<br>Leicht und entspannt                | <b>B</b> Tense and stiff<br>Angespannt und steif                                |
| 2. Your mind now feels _____<br>2. Dein Geist fühlt sich jetzt           | <b>A</b> Clear and alert<br>Klar und präsent                      | <b>B</b> Distracted and overwhelmed<br>Zerstreut und überlastet                 |
| 3. Your inner rhythm is _____<br>3. Dein innerer Rhythmus ist nun        | <b>A</b> Calm and steady<br>Ruhig und regelmäßig                  | <b>B</b> Fast and restless<br>Beschleunigt und unruhig                          |
| 4. Now you'd like _____<br>4. Jetzt würdest du bevorzugen                | <b>A</b> Peace and quiet<br>Ruhe und Stille                       | <b>B</b> Inputs and background sounds<br>Stimulationen und Hintergrundgeräusche |
| 5. Your pace now feels _____<br>5. Dein Schritt ist nun                  | <b>A</b> Relaxed and fluid<br>Entspannt und fließend              | <b>B</b> Stiff and rushed<br>Steif und beschleunigt                             |
| 6. Your free time now feels _____<br>6. Deine Freizeit kommt dir nun vor | <b>A</b> Refreshing and enjoyable<br>Regenerierend und erfreulich | <b>B</b> Too little and frustrating<br>Unzureichend und frustrierend            |
| 7. Your emotions are _____<br>7. Dein emotionaler Zustand ist nun        | <b>A</b> Peaceful and steady<br>Heiter und stabil                 | <b>B</b> Irritable and confused<br>Gereizt und fragmentiert                     |
| 8. Your breathing is _____<br>8. Deine Atmung ist nun                    | <b>A</b> Deep and regular<br>Tief und regelmäßig                  | <b>B</b> Short and fast<br>Kurz und hastig                                      |
| 9. Your energy is _____<br>9. Im Moment ist deine Energie                | <b>A</b> Flowing and steady<br>Fließend und kontinuierlich        | <b>B</b> Scattered and fluctuating<br>Erstreut und schwankend                   |

## Mostly A

Your body is relaxed. Keep your pace, release any remaining tension and breathe deeper. Scan the QR code and let our deep listening playlist guide you to extend your relaxation.



## Überwiegend A

Dein Körper ist entspannt: Behalte den Rhythmus bei, löse die Anspannungen und verlängere die Atemzüge. Rahme den QR-Code ein und lass dich von der Deep Listening-Playliste inspirieren.

## Mostly B

Your body is asking you to slow down. Take a break: sit down and breathe deeply. Scan the QR code and find quiet and inner peace with this mindfulness playlist.



## Überwiegend B

Dein Körper sehnt sich nach Verlangsamung. Gönn dir eine Pause – setz dich und atme tief ein und aus. Rahme den QR-Code ein, um mit der Mindfulness-Playliste innere Ruhe wiederzufinden.





ph. Gaia Panozzo

your wellness partner, since 1975

**STARPOOL**

wellness concept