

Gesundheit & Lebensqualität in den Bergen

Salute e qualità di vita tra le montagne

Health & quality of life in the mountains



Gesundheitshotel · Hotel benessere · Wellness Hotel



**Emma Hellenstainer
(1817 - 1904)**

*Die berühmteste
Wirtin Tirols*

Die Geschichte unseres Hauses ist untrennbar mit dem Leben und Wirken der legendären Frau Emma verbunden, die unserem Hotel nicht nur ihren Namen verlieh, sondern als Tourismuspionierin des Alpenraums in die Geschichte einging.

**Emma Hellenstainer
(1817 - 1904)**

*L'albergatrice
più famosa del Tirolo*

La storia della nostra casa è legata indissolubilmente alla vita della "famosa signora Emma", che non solo ha dato il nome al nostro hotel, ma è entrata nella storia come pioniera del turismo tirolese.

**Emma Hellenstainer
(1817 - 1904)**

*The most famous
innkeeper in Tyrol*

The history of our establishment is intrinsically linked to the life and work of the legendary Frau Emma, who not only gave our hotel her name, but also went down in history as a pioneer of tourism in the Alpine region.



Als charismatische Gastgeberin und exzellente Köchin machte sie den „Schwarzen Adler“, wie unser Haus damals hieß, in ganz Europa bekannt. Deutsche, Engländer, Italiener - sie alle kamen nach Niederdorf - aufgrund der schönen Landschaft, aber vor allem wegen Frau Emma und ihrer gewinnenden Art. 1899 verlieh ihr Kaiser Franz Josef das goldene Verdienstkreuz.

I suoi modi gentili e le sue eccellenti doti culinarie richiamavano ospiti di tutto il mondo. Tedeschi, britannici e italiani - tutti soggiornavano all'Aquila Nera - il nome originario del nostro hotel - un po' per godersi il magnifico paesaggio, ma soprattutto per via della signora Emma... Nel 1899 l'Imperatore Francesco Giuseppe le conferì la Croce d'oro al merito.

As a charismatic host and excellent cook, she made the "Schwarzer Adler" (or Black Eagle, as our hotel was then known) famous well beyond the region's borders. German, English and Italian, they all came to us because of the lovely scenery and above all because of Frau Emma and her friendly manner. In 1899 Kaiser Franz Josef awarded her the Golden Cross of the Order of Merit.





Gesundheit und Lebensqualität

Ein Lächeln am Morgen

In unserer heutigen von Stress und Alltagshektik geprägten Zeit sind kleine Ruhe- und Erholungsphasen unverzichtbar, um unsere Gesundheit zu erhalten und Körper und Geist eine kleine Auszeit zu gönnen.

Gesundheit und Lebensqualität beginnen bei uns mit einem Lächeln am Morgen, einem reichhaltig gedeckten Frühstückstisch und dem wunderbaren Gefühl, sich ganz und gar zu Hause zu fühlen...

Salute e qualità di vita

Svegliarsi con un sorriso

In questi nostri tempi sempre più frenetici e stressanti è indispensabile ritagliarsi piccoli momenti di quiete e riposo per mantenere la salute e concedere una tregua a corpo e mente.

Salute e qualità di vita significa per noi iniziare la giornata con il sorriso sulle labbra, con una ricca e sostanziosa colazione e la splendida sensazione di sentirsi a casa propria...

Health and quality of life

A smile on a morning

In these days of stress and hustle and bustle, short periods of peace and relaxation are indispensable if we want to maintain our health and give our bodies and minds a break every now and again.

Here with us, health and quality of life start with a smile on a morning, a sumptuous breakfast and the wonderful feeling of being completely at home...



Niederdorf - die Perle der Dolomiten

*Urlaubsfreunden
mitten in den Bergen*

Die Ortschaft Niederdorf, auch als „Perle der Dolomiten“ bezeichnet, besticht durch eine einmalige Bergwelt, die seit jeher Wanderer und Bergsteiger aus aller Welt verzaubert. Mit ihrem einzigartigen Landschaftsbild haben es die Dolomiten bis zum UNESCO Weltnaturerbe-Status gebracht.

Villabassa - la Perla delle Dolomiti

*Una splendida vacanza
nel cuore dei monti*

La località di Villabassa, nota anche come "Perla delle Dolomiti", conquista con il suo straordinario mondo alpino che da sempre affascina gli alpinisti di tutto il mondo. Grazie alla loro bellezza e unicità paesaggistica, le Dolomiti sono state inserite nella lista del patrimonio mondiale UNESCO.

Niederdorf/Villabassa - the pearl of the Dolomites

*Holiday happiness in
the heart of the mountains*

The village of Niederdorf/Villabassa, which is also known as the "Pearl of the Dolomites", offers unique mountain scenery that has bewitched hikers from all over the world since time immemorial. The unique landscape has even helped the Dolomites to acquire UNESCO world heritage status.



Gesundheit und Wohlbefinden werden in Niederdorf groß geschrieben.

Als Italiens erstes „Kneipp für mich® Erlebnisdorf“, bietet der Ort seinen Gästen eine herrliche Kneippanlage im großzügig angelegten Kurpark sowie einen eigenen Nature-Fitness-Park mit zahlreichen, gut ausgeschilderten Nordic Walking Routen und einem breit gefächerten Kursangebot.

A Villabassa salute e benessere rivestono un ruolo di grande importanza. Al Kurpark, nel centro paese, gli ospiti trovano a loro disposizione un magnifico spazio verde con impianto Kneipp nonché un Nature-Fitness-Park con diversi percorsi di Nordic Walking ben segnalati e un'ampia proposta di corsi.

Health and wellbeing are writ large in Niederdorf/Villabassa.

As Italy's first "Kneipp for me®" village, the area offers visitors a wonderful Kneipp facility in the generously proportioned spa park, plus its own nature and fitness park with numerous, well-signposted Nordic walking routes and a wide range of courses.





Das Pustertal zählt zu den sonnenreichsten Tälern Südtirols und verzaubert den Besucher mit seiner einzigartigen Flora und Fauna. Majestätische Berggipfel, unberührte Natur, romantische Seen und Wälder sowie die unverwechselbare Gastfreundschaft der Menschen, die hier leben, sind wunderbare Voraussetzungen für Ihren Urlaub.

*Malerisches
Pustertal*

La Val Pusteria è tra le valli più ricche di sole di tutto l'Alto Adige e incanta i suoi ospiti con una straordinaria flora e fauna. Maestose vette di montagna, romantici laghetti e boschi nonché l'inconfondibile ospitalità degli abitanti sono le meravigliose premesse per la vostra vacanza.

*Incantevole
Val Pusteria*

The Puster Valley/Val Pusteria counts as one of the sunniest valleys in South Tyrol and charms the visitor with its unique flora and fauna. Majestic mountain summits, unspoilt natural surroundings, romantic lakes and forests and the unmistakable hospitality of the people who live here all go to ensure that your holiday will be simply wonderful.

*Picturesque
Puster Valley*





Willkommen zu allen Jahreszeiten!

*Winterfreunden
im Hochpustertal*

Im Winter, wenn sich das Hochpustertal in sein zauberhaftes Schneegewand hüllt, haben Sportarten wie Skifahren, Snowboard, Schneeschuhwandern und Langlauf Hochkonjunktur. Wintersportfans erkunden die Pisten der modernen Pustertaler Skigebiete oder genießen den Anblick der verschneiten Drei Zinnen bei einer gemütlichen Winterwanderung und einer romantischen Kutschenfahrt im Schnee...

Benvenuti in ogni stagione dell'anno!

*Gioie invernali
in Alta Pusteria*

Nei mesi freddi l'Alta Pusteria si avvolge in un candido manto di neve e invita a preparare gli sci, gli snowboard e le ciaspole. Gli appassionati di sport invernali si divertono sulle piste delle moderne aree sciistiche del posto e si godono la vista sulle maestose Tre Cime in occasione di una piacevole escursione invernale o di una romantica gita in carrozza sulla neve...

A warm welcome no matter what the season!

*Winter fun in the Upper
Puster Valley*

In winter, when the Upper Puster Valley/Alta Pusteria is cloaked in a blanket of snow, sports such as skiing, snowboarding, snowshoe walking and cross-country skiing all come to the fore. Winter sports fans can explore the slopes of the modern ski resorts or enjoy the view of the snowy Drei Zinnen/Tre Cime mountains on a leisurely winter's hike or a romantic coach ride in the snow...

Unser besonderer Tipp:
Eine nächtliche Rodelpartie, vorbei an eindrucksvollen Schneeburgen und Waldgeistern - ein unvergessliches Erlebnis für alle Romantiker!

Il nostro suggerimento:
una discesa in slittino al chiaro di luna - un'emozione indimenticabile per tutti i romanticoni!

Our top tip:
a night-time toboggan ride past impressive snow castles and woodland spirits - an unforgettable experience for all true romantics!



Im Land der Träume

*Nachtruhe auf
1.154 m Meereshöhe*

Die modern ausgestatteten Zimmer zeugen von der persönlichen Note und der Liebe zum Detail Ihrer Gastgeber.

Harmonisch abgestimmte Farben, natürliche Materialien und edles, einheimisches Holz erzeugen ein Wohlfühlambiente, in dem das Loslassen vom Alltag wahrlich nicht schwer fällt.



Nel paese dei sogni

*Sogni d'oro
a 1.154 m di altitudine*

Le nostre camere, moderne ed accoglienti, trasmettono l'importanza della cura del dettaglio e del piacere di riuscire a creare il meglio.

Colori abbinati con gusto, materiali naturali e pregiato legno del posto creano un ambiente meraviglioso che invita a scrollarsi di dosso il quotidiano.

In the land of dreams

*A good night's sleep at
1,154 metres above sea level*

The modern rooms attest to the hotel's personal nature and your hosts' love of detail.

Harmoniously matched colours, natural materials and high quality local wood create an atmosphere of wellbeing that means it really isn't difficult to forget your everyday life.





Unsere Lebensphilosophie:

*Das Leben
in vollen Zügen genießen*

Mit Lebensfreude genießen bedeutet im Augenblick zu verweilen. Ein Augenblick wird erst dann zum Genuss, wenn man das Gefühl hat, dass die Zeit stehen bleibt und die Sorgen des Alltags in weite Ferne rücken.

Genießen Sie Ihren ganz persönlichen Wohlfühl Augenblick bei einem Glas Südtiroler Wein an der Hotelbar, auf der Sonnenterrasse oder, ganz einfach, beim Anblick der malerischen Bergwelt.

La nostra filosofia di vita:

*Godersi la vita
at timo per at timo*

Per godersi la vita bisogna apprezzare ogni singolo attimo. L'attimo diventa piacere quando si avverte la sensazione che il tempo si sia fermato e le preoccupazioni del quotidiano non sono altro che un lontano ricordo...

Godetevi il vostro personalissimo attimo di piacere sorseggiando un buon bicchiere di vino al nostro bar, sul terrazzo al sole o, semplicemente, ammirando la vista sul maestoso scenario di montagna.

Our philosophy:

*Enjoy life
to the full!*

Enjoyment and joie de vivre means living in the moment. A moment only becomes a true indulgence when you feel as though time is standing still and the cares of everyday life have receded far into the distance.

Enjoy your entirely personal moment of wellbeing over a glass of South Tyrolean wine in the hotel bar, on the sun terrace, or whilst simply drinking in the picturesque mountain views.



Leckeres und Schmackhaftes aus Emmas Küche

Pusterer Erdäpfelblattlan mit würzigem Sauerkraut, zünftiges Herrengröstl mit Rindfleisch und Zwiebeln, und nicht zu vergessen der legendäre Kaiserschmarrn mit Preiselbeeren, der übrigens schon Kaiser Franz Josef bei seiner Durchreise nach Welsberg im Jahr 1899 vorzüglich gemundet haben soll... - im Emma erfreut man sich noch immer an den köstlichen Originalgerichten aus alter Zeit, die heute neben feinsten Kreationen der heimischen, mediterranen und internationalen Küche ihren wohlverdienten Platz auf der Speisekarte einnehmen. Genießen auch Sie dieses Fest für Gaumen und Seele!

Le delizie della nostra cucina

Frittelle di patate con crauti, una Rosticiata del Signore con carne di manzo e cipolle e per finire la leggendaria frittata dolce Kaiserschmarrn con mirtilli rossi - un piatto che pare sia piaciuto molto già all'Imperatore Francesco Giuseppe in occasione della sua visita a Monguelfo nel lontano 1899... All'Emma le gustose pietanze di una volta sono proposte tuttora sulla lista del menu, ovviamente accanto a ottime creazioni della cucina locale, mediterranea ed internazionale. Non perdetevi questa festa per il cuore e il palato.

Tasty treats from Emma's kitchen

Puster Valley "Erdäpfelblattlan" (fried potato cakes) with spicy sauerkraut, hearty "Herrengröstl" (a traditional veal dish), and not forgetting the legendary Kaiserschmarrn pancakes with mountain cranberries, which, incidentally, were said to have been Kaiser Franz Josef's favourite dish on his journey to Welsberg/Monguelfo in 1899... - at the Emma we still delight in serving delicious original dishes from days gone by, which today take their well-deserved place on our menu alongside the most sophisticated local, Mediterranean and international cuisine. You too can enjoy this feast for the palate and soul!







Gesundheit und Meditation

*„Willst Du
den Körper heilen,
musst Du zuerst
die Seele heilen.“*

Platon (427 - 347 v. Chr.)

Entspannen, dem Alltag entsagen und dabei Gesundheit und Wohlbefinden fördern. Mit der Bioenergetischen Meditation nach Viktor Philippi bieten wir Ihnen im Hotel Emma eine sanfte und effektive Möglichkeit, Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren und energetische Blockaden zu lösen. In unmittelbarer Nähe unseres Hauses finden Sie auch eine Arzt- und Zahnarztpraxis, die sich auf sanfte Heilmethoden spezialisiert hat und Sie gerne zu Fragen Ihrer Gesundheit berät.

Salute e meditazione

*„Se vuoi curare
il tuo corpo,
devi prima sanare
la tua anima.“*

(Platone, 427 - 347 a C.)

Rilassarsi, lasciarsi alle spalle il quotidiano e favorire salute e benessere. Con la meditazione bioenergetica secondo Viktor Philippi Vi proponiamo un modo dolce e molto efficace per attivare le Vostre forze di autoguarigione e sciogliere blocchi energetici. Nelle immediate vicinanze dell'hotel troverete anche uno studio medico e dentistico specializzato in terapie dolci con servizio di consulenza per i Vostri problemi di salute.

Health and meditation

*„If you want to
heal your body,
you must first of all
heal your soul.“*

(Plato, 427 - 347 BC)

Relax, turn your back on everyday life and boost your health and wellbeing in the process. With bioenergetic meditation practiced in accordance with Viktor Philippi's principles, here at the Hotel Emma we offer a gentle and effective way of activating your powers of self-healing and dispensing with energy blockages. In the immediate vicinity of our hotel there is also a doctor's and dentist's practice specialising in gentle healing methods that will be pleased to advise you on health matters.



Biomeditation ist keine Heilbehandlung im medizinischen Sinn, sondern eine Gesundheitspflege. Biomeditation kann und will die Schulmedizin in keiner Weise ersetzen, vielmehr ist sie als begleitende Ergänzung im Sinne der Gesundheitspflege zu verstehen.

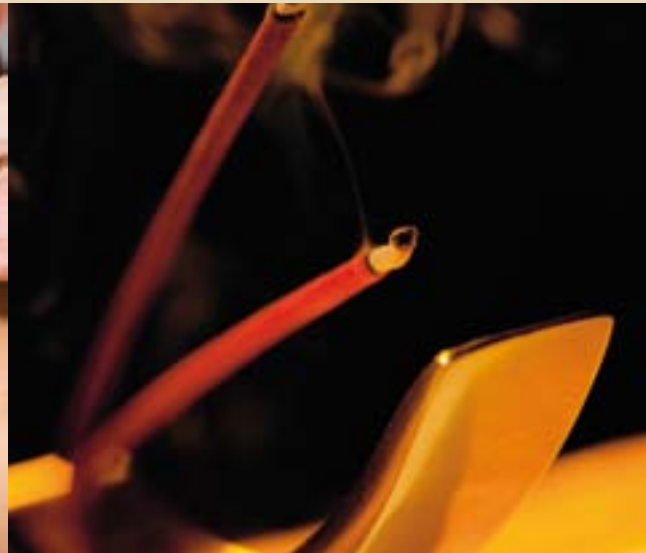
*Viktor Philippi,
Biosens und Psychologe*

La biomeditazione non è un trattamento curativo in senso medico, ma una cura della propria salute. La biomeditazione non può e non intende sostituire in alcun modo la medicina tradizionale, ma deve essere vista come un'integrazione in un concetto olistico di salute.

*Viktor Philippi,
biosens e psicologo*

Biomeditation is not a treatment in the medical sense, but a form of health care. Biomeditation cannot and does not aim to replace conventional medicine; instead it should be seen more as a complementary health care tool.

*Viktor Philippi,
Biosens and psychologist*





Vitaloase in den Bergen

Wohlfühlmomente fürs eigene Ich

Nach einem aktiven Tag in der herrlichen Natur geht's zum Erholen und Kräftetanken in unsere neue Saunalandschaft. Eine Schwitzrunde in der Finnischen Sauna oder im Dampfbad, erquickende Erfrischung im Kneippbecken oder wohlverdiente Entspannung in der Whirlwanne - verwöhnen Sie Körper und Geist mit neuer Energie und Lebensfreude.

Vielleicht verspüren Sie ja auch Lust auf eine wohltuende Massage oder gönnen sich eine herrliche Beautybehandlung. Unsere Chefin Brigitta ist geprüfte Kosmetikerin und berät Sie gerne!

Oasi vitale tra i monti

Momenti di puro benessere

Dopo una giornata attiva in montagna non c'è nulla di meglio di una visita al nostro nuovo reparto saune. Una bella seduta nella sauna finlandese o nel bagno turco, una benefica rinfrescata nella vasca di Kneipp o un po' di meritato relax nell'idromassaggio - regalate nuove forze ed energie al vostro corpo e alla vostra mente.

Magari avete voglia di un massaggio o di un meraviglioso trattamento beauty. La Signora Brigitta è estetista diplomata e sarà lieta di consigliarvi al meglio!

Healthy oasis in the mountains

Moments of wellbeing for your self

After an active day in the magnificent countryside, why not relax and recharge your batteries in our new spa centre. A perspiration session in the Finnish sauna or in the steam bath, revitalising freshness in the Kneipp pool or well-deserved relaxation in the jacuzzi - treat your body and soul with new energy and joie de vivre.

Perhaps you'll also feel like a healthy massage or treating yourself to a wonderful beauty treatment. Our manageress, Brigitta, is a qualified beautician and will be pleased to advise you!

Wohlbefinden mit Bachblüten

Die Heilkraft aus der Natur

Die Bachblüten-Therapie wurde um 1930 vom Engländer Dr. Edward Bach entwickelt, mit dem Ziel, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren.

Lassen Sie sich von Chefin Brigitta in die Geheimnisse der Bachblütenessenzen einführen und bringen Sie Körper und Geist mit den Kräften der Natur wieder in Einklang.

Benessere con i fiori di Bach

La forza della natura

La terapia con i fiori di Bach è stata ideata intorno al 1930 dal medico inglese Edward Bach con l'obiettivo di attivare le forze di autoguarigione del corpo.

LasciateVi introdurre dalla nostra Brigitta nell'affascinante mondo delle essenze di Bach e ritrovate il Vostro equilibrio grazie alle forze della natura.

Wellbeing with Bach flowers

The healing power of nature

The Bach flower therapy was developed in the 1930s by Englishman Dr. Edward Bach, with the aim of activating the body's own powers of healing.

Let our manageress, Brigitta, introduce you to the secrets of the Bach flower essences and bring harmony to your body and soul with the forces of nature.



Die Anreise

Schnell und sicher ins Hotel Emma. Wir verraten Ihnen wie:

Sie kommen mit dem Auto:

Vom Brenner: Sie fahren vom Brenner auf der Autobahn Richtung Süden, verlassen dieselbe nach ca. 35 km an der Ausfahrt Brixen/Pustertal. Von hier geht es dann weiter Richtung Bruneck (Umfahrungsstraße) und Toblach, der Staatsstraße entlang, bis zur Einfahrt Niederdorf. Dort biegen Sie links ab. Nach etwa 500 m finden Sie unser Hotel direkt auf der linken Seite.

Vom Reschen/Meran: Über die Schnellstraße Meran/Bozen; dieselbe endet direkt an der Brennerautobahn/Ausfahrt Bozen Süd. Sie fahren in Richtung Brenner und verlassen die Autobahn dann an der Ausfahrt Brixen/Pustertal. Sie fahren weiter wie oben beschrieben.

Sie kommen mit der Bahn vom Brenner:

Über Innsbruck nach Franzensfeste (es gibt auch direkte Verbindungen bis nach Niederdorf).

Istruzioni per l'arrivo

Ecco come raggiungere il nostro Hotel Emma:

In macchina:

Autostrada del Brennero A22: lasciate l'autostrada all'uscita Bressanone/Val Pusteria e proseguite poi in direzione Brunico (circonvallazione) e Dobbiaco. Seguite la strada statale fino all'ingresso di Villabassa. Svoltate a sinistra. Dopo ca. 500 m troverete il nostro hotel sul lato sinistra della strada.

Da Passo Resia/Merano: seguite il corso della superstrada Merano/Bolzano fino al suo termine (autostrada del Brennero / uscita Bolzano Sud). Proseguite in direzione Brennero e lasciate l'autostrada all'uscita Bressanone / Val Pusteria. Seguite le indicazioni come sopra.

Con il treno:

Collegamenti ferroviari via Verona e Bolzano fino a Fortezza (esistono anche collegamenti diretti fino a Villabassa)

Getting here

Getting to the Hotel Emma quickly and safely. We tell you how:

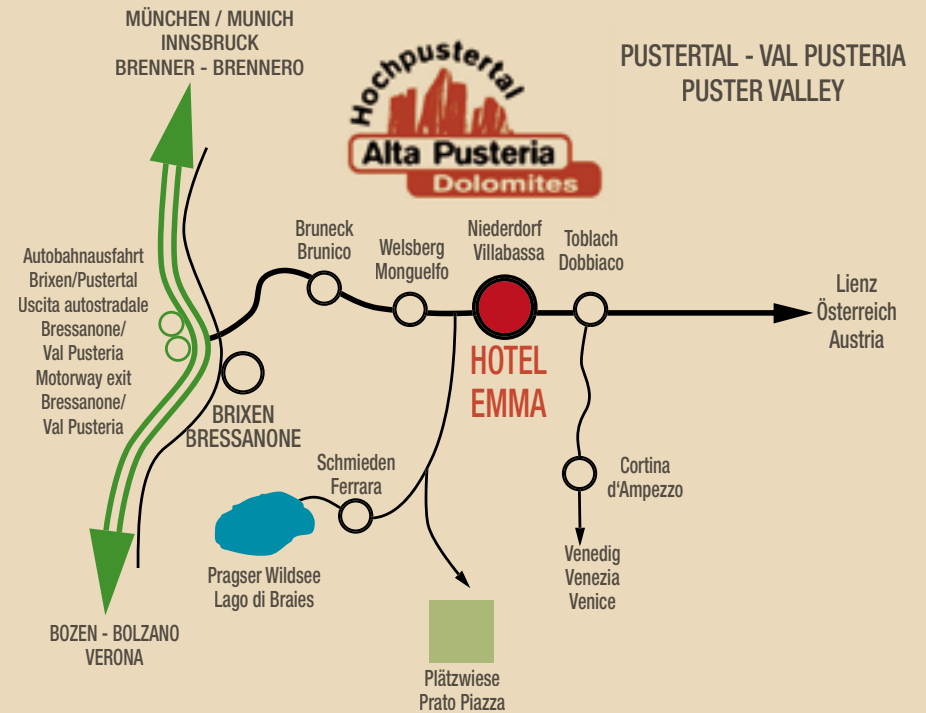
Arrival by car:

From the Brenner Pass: Take the southbound motorway from the Brenner Pass, exit after approx. 35 km at the Brixen-Bressanone/Pustertal-Val Pusteria exit. From here continue along the road towards Bruneck-Brunico (ring road) and Toblach-Dobbiaco until you reach the outskirts of Niederdorf/Villabassa. Here turn left. After approx. 500 m you will find our hotel immediately on the left hand side.

From the Reschen Pass/Merano: Via the Meran-Merano/Bozen-Bolzano expressway; this ends at the Bozen-Bolzano South exit from the Brenner motorway. Next head towards Brenner and leave the motorway at the Brixen-Bressanone/Pustertal-Val Pusteria exit. Continue as described above.

Arrival by train from the Brenner pass:

Via Innsbruck to Franzensfeste-Fortezza (there are also direct connections to Niederdorf/Villabassa).



Fam. Stauder · Frau-Emma-Straße 5
I-39039 Niederdorf - Villabassa
Tel. +39 0474 745 122, Fax +39 0474 740 815
www.hotel-emma.it · info@hotel-emma.it

