



MASSAGE, PEELING & PACKUNG

WERTVOLLES AUS DEM MEER

Oceanwell-Thalasso-Massage: (ca. 60 Minuten)

€ 89

Die tiefenwirksame Massage mit Algenöl kombiniert klassische Massagetechniken mit der Aktivierung der Energiepunkte. So können sich Blockaden lösen und Energie wieder fließen.

Nordsee-Detox: (ca. 90 Minuten)

€ 139

Das Meersalz-Algen-Mandelöl-Peeling sorgt für eine streichzarte Haut, die anschließende Oceanwell-Thalasso-Ganzkörpermassage rundet dieses wunderbare Treatment ab.

Nordsee-einfach schön: (ca. 90 Minuten)

€ 119

Eine Kombination aus Meersalz-Algen-Mandelöl-Peeling und einer pflegenden Schlick- **oder** Cremepackung.

RITUALE FÜR DIE REGENERATION UND PFLEGE

Orientalisches Reinigungs- und Pflegeritual:

1 Person (ca. 90 Minuten) 2 Personen (ca. 150 Minuten)

€ 135 / € 219

Die Dampfbadbehandlung beginnt mit einem Meersalz-Öl-Peeling. Das Ritual wird durch eine abschließende Aromaölmassage mit einem hochwertigen Pflegeöl von PINO auf entspannende Art ergänzt.

Peelingmassage: (ca. 60 Minuten)

€ 99

Gönnen Sie sich ein belebendes, tiefreinigendes Körperpeeling. Alte Hautpartikel werden entfernt und Sie fühlen sich frisch, klar und neu. Das kleine Waschritual wird durch ein Peeling aus Meersalz, Algen oder Molke und Mandelölbad vervollständigt.

Körperpackungen: (ca. 60 Minuten)

€ 69

Die Schlick- **oder** Cremepackung pflegt Ihren Körper und spendet viel Feuchtigkeit.

Wannen-Wonne: 1 Person (ca. 30 Minuten)

€ 39

Wannenbäder haben wohltuende Wirkung auf Körper, Geist & Seele. Ganz nach Ihren Wünschen wird Ihr Bad mit duftigen Badezusätzen angereichert. Keine Paaranwendung möglich.

AUSGEWÄHLTE MASSAGEN

Honigmassage mit echtem Imkerhonig (ca. 60 Minuten) € 99

Kombiniert werden vitalisierende und beruhigende Massagetechniken. Die Verwendung von Honig-Ingwer-Öl und die warme Honigpackung im Rückenbereich sorgen für angenehme Erholung.

Lomi Lomi Nui: (ca. 90 min) € 130

Dies ist die Königin der Massage. Lomi Lomi Nui ist eine traditionelle Ganzkörpermassage hawaiianischen Ursprungs, welche Körper, Geist & Seele in Einklang bringt. Die Verwendung von warmem Kokosöl fördert ein intensives Gefühl der Relaxation.

Abhyanga: (ca. 90 min) € 130

Lange Streichungen ober- und unterhalb des Körpers machen die Massage zu einem ganz besonderen Erlebnis. Sanfte und intensive Techniken unter der Verwendung von warmen Sesamöl führt Sie in die indische Welt der Entspannung.

Thai-Shiatsu: (ca. 60 Minuten) € 99

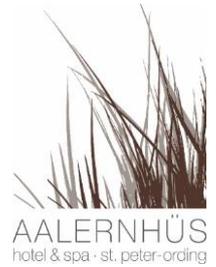
Erleben Sie die Verschmelzung fernöstlicher Akupressur mit modernen Massage-Elementen. Langsame Druck- und Zugtechniken verhelfen zu tiefer Beruhigung, Mobilisierung von Gelenken und der Lockerung Ihrer Muskulatur. Die Behandlung findet in bequemer Kleidung auf einer Shiatsu – Bodenmatte statt.

Schwangerenmassage: Massage in Seitenlage (ca. 60 Minuten) € 99

Erleben Sie eine Massage in dieser ganz entspannten Haltung. Besonders gut geeignet ist sie für Schwangere ab dem 4.Monat bis zur Geburt. Durch klassische Massagetechniken, sanftes Dehnen und Ausstreichen wird die Massage für Sie zu einem ganzheitlichen Erlebnis.

kosmetische Lymphdrainage: Gesicht (ca. 30 Minuten) / Körper (ca. 60 Minuten) € 54 / € 89

Friskick für Gesicht **oder** Körper. Sanfte Grifftechniken unterstützen Ihren Stoffwechsel, fördern das Immunsystem und die Nährstoffversorgung Ihrer Haut.



KLASSISCHE MASSAGEN

Aromaölmassage: Rücken (ca. 30 Minuten) / Ganzkörper (ca. 60 Minuten)

€ 54 / € 89

Harmonie für Körper, Geist & Seele. Hochwertige Pflegeöle von PINO verwöhnen die Seele und Pflegen die Haut.

Fußrelaxmassage (ca. 30 Minuten)

€ 54

Gönnen Sie Ihren Füßen, nach einem kurzen Fußbad, eine entlastende Auszeit.

Hot Stone Massage (ca. 45 Minuten)

€ 75

Der Einsatz warmer Steine ermöglicht Harmonisierung und Spannungslösung. Die Muskulatur wird besonders tief gelockert, die Durchblutung angeregt und der Stoffwechsel beschleunigt.

Bitte reservieren Sie Ihre Wunschbehandlung telefonisch, per Mail oder persönlich an der Rezeption.

Erscheinen Sie bitte, wenn möglich bereits im Bademantel oder zu den Kursen in bequemer Kleidung, 5 Minuten vor den Terminen.

Eine kostenfreie Stornierung ist bis 24h vor Beginn der Behandlung möglich. Danach berechnen wir Ihnen 100% des Behandlungspreises.

Bitte erkundigen Sie sich im Vorfeld bei unseren SPA - Mitarbeiterinnen, ob Ihre Anwendung im Fall einer gegebenen körperlichen Beeinträchtigung, Krankheit oder Schwangerschaft möglich

KOSMETIK, MANIKÜRE & PEDIKÜRE

KOSMETIK

klassische Dr. Hauschka-Behandlung (ca. 120 Minuten)

€ 165

Gönnen Sie sich einen Kurzurlaub der besonderen Art: Ein entspannendes Fußbad, Arm- und Bein-Einstreichungen, sowie duftende Kompressen lassen Sie tief durchatmen und sind die ideale Vorbereitung auf die anschließende Gesichtereinigung und -pflege mit der natürlichen Dr. Hauschka Kosmetik, inklusive Augenbrauenkorrektur. Reinigungs- und Pflegemasken, dazu Intensivpflege mit Ampullen, beleben und regenerieren Ihre Haut. Das Herzstück der klassischen Behandlung bildet die anschließende Lymphstimulation mit feinen Pinseln, die entstaut, entschlackt und das Immunsystem stärkt.

Premium-Durchatmen (ca. 90 Minuten)

€ 125

Mit einer sanften Reinigung und einem erfrischenden Peeling Ihrer Haut startet diese Gesichtsbildung. Die anschließende Hautanalyse mit passender Ausreinigung, Augenbrauenkorrektur und abschließender Maske runden die Anwendung ab. Eine 30-minütige Gesichtsmassage ist inklusive. Ein Wohlfühlmoment der besonderen Art mit einer abschließenden Tagespflege

Basic-Ankommen (ca. 60 Minuten)

€ 89

Sanfte Reinigung und Peeling Ihrer Haut mit anschließendem Ausreinigen und 20-minütiger Gesichtsmassage lassen Ihre Haut frisch und strahlend erscheinen. Eine abschließende Tagespflege ist inklusive.

Männerzeit-Gesicht (ca. 60 Minuten) / (ca. 90 Minuten)

€ 89 / € 125

Glatte, strahlende Haut und frisches Aussehen. Wirkstoffreiche, feuchtigkeitsspende und vitalisierende Behandlung für neue Energie und frisches Aussehen. Begegnet den typischen Problemen der Männerhaut, wie Feuchtigkeitsmangel, Glanz sowie der Belastung durch tägliches Rasieren, ein Wachmacher für die Haut.

Gesichtsmassage pur (ca. 30 Minuten) / (ca. 60 Minuten)

€ 54 / € 89

Mit den auf Ihren Hauttyp abgestimmten wertvollen Inhaltsstoffen der Dr. Hauschka Pflegeserie wird Ihr Gesicht genährt und sanft verwöhnt.

Extras in Verbindung mit einer Kosmetikbehandlung buchbar:

Augenbrauenkorrektur	€ 15
Augenbrauen färben	€ 20
Wimpern färben	€ 25
Augenbrauen & Wimpern färben	€ 42
Entwachsen Oberlippe / Gesicht komplett	€ 10 / € 20
Nagellack	€ 15

HÄNDE & FÜSSE

Schöne Hände-wie Samt (ca. 60 Minuten) / mit Lack (ca. 75 Minuten) € 84 / € 99

Rundumpflege für Hände und Nägel mit Peeling, Nagelpflege, Handpackung und Massage. Trockene und spröde Haut wird sofort sichtbar verbessert. Hochwertige biologische Extrakte hinterlassen eine intensive Pflege.

Kosmetische Maniküre (ca. 40 Minuten) / mit Lack (ca. 55 Minuten) € 55 / € 70

Belebendes Handbad, Nägel in Form bringen, Nagelpflege, Pflegeprodukt auftragen.

Schöne Füße-wie Seide (ca. 60 Minuten) / mit Lack (ca. 75 Minuten) € 84 / € 99

Ganzheitliches Fußritual für ein Gefühl wie barfuß über Nordseesand. Mit Peeling, Fußbad, Nagelpflege, Hornhautentfernung, Packung und Massage. Biologische Extrakte machen die Haut weich und geschmeidig, pflegen intensiv und wirken beruhigend und antibakteriell.

Kosmetische Pediküre (ca. 40 Minuten) / mit Lack (ca. 55 Minuten) € 55 / € 70

Belebendes Fußbad, Nägel in Form bringen, Nagelpflege, Hornhaut entfernen, Pflegeprodukt auftragen.

YOGA PERSONAL TRAINING MIT DANIELA LAFRENTZ

HATHA YOGA & YIN YOGA

1 Person (ca. 60 Minuten) (ca. 90 Minuten)	€ 79 / €119
2 Personen (ca. 60 Minuten) (ca. 90 Minuten)	€ 99 / € 139

SONNENGRUSS-WORKSHOP

1 Person (ca. 90 Minuten)	€ 119
2 Personen (ca. 90 Minuten)	€ 139

FEET UP®YOGA-WORKSHOP

1 Person (ca. 90 Minuten)	€ 129
2 Personen (ca. 90 Minuten)	€ 149

- ❁ Wechselnde Yoga- und Kursgruppenangebote entnehmen Sie unserer Homepage.
- ❁ Externe Gäste sind herzlich willkommen
- ❁ ALLE Einheiten für Anfänger und Erfahrene. Yogaequipment ist vorhanden.
- ❁ Bei körperlichen Einschränkungen oder Schwangerschaft, sprechen Sie uns bitte an.

KURSBESCHREIBUNG

Hatha YOGA: Eine klassische YOGA-Praxis. Statische und dynamisch-fließende Elemente dienen der Beweglichkeit, Kräftigung und Gelassenheit von Kopf und Körper

YOGA sanft: Eine entspannende YOGA-Einheit Sanfte Dehnung und Mobilisation unterstützt bei einem beweglichen Start in den Tag oder als Ausklang in den Abend.

YIN YOGA: YIN YOGA ist eine sanfte und passive Form des YOGA. Das längere Halten in entspannten Positionen ermöglicht ein Loslassen von Spannung auf faszialer Ebene ebenso wie mental.

Surya Namaskar ❁ Der Sonnengruß ❁: Diese YOGA-Einheit schult die Haltungen des klassischen Sonnengrußes und fügt alles zu einem großen Ganzen zusammen.

FeetUP®Yoga: Der FeetUp® ist ein besonderes Hilfsmittel zur Unterstützung der Yoga-Praxis, dass unter Anderem den Kopfstand ermöglicht. Entlastet werden Nacken und Wirbelsäule mit einer neuen Perspektive.

Qi Gong: Die chinesische Form der stehenden Entspannung bietet mit langsamen Bewegungen eine besondere Form der Entschleunigung ohne die Bewegung und Muskulatur aus dem Blick zu verlieren.

Entspannung & Klang: Eine Verschmelzung asiatischer und westlicher Arten der Entspannung. Geführte Meditation & Atmung in Verbindung mit Klängen. Eine kleine Reise zu sich selbst.

NORDIC Walking am Strand / ca. 2 Stunden

Nordic Walking direkt an der Wasserkante macht dieses Ausdauertraining zu einem ganz besonderen Erlebnis.

Thai Yoga Wohlfühlabend – Workshop, ca 2,5 Std

In bequemer Sportbekleidung leichte Druck- und Zugtechniken aus dem Thai Yoga erlernen. Ein Genuss für Körper und Seele. Eine angenehme Entlastung nicht nur für den Rücken. Für Paare, Freunde, Familie- zu zweit auf einer bequemen Bodenmatte.