

MASSAGE, PEELING & PACKUNG

WERTVOLLES AUS DEM MEER

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

€ 99

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)

€ 153

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)

€ 135

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)

€ 149 / € 245

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

Peelingmassage: (ca. 60 Minuten)

€ 109

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

Körperpackungen: (ca. 60 Minuten)

€ 79

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

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

€ 45

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

ENTSPANNUNG FÜR DIE FÜSSE

Fußrelaxmassage (ca. 30 Minuten)

€ 63

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

KLASSISCHE & AUSGEWÄHLTE MASSAGEN

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

€ 59 / € 99

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

Hot Stone Massage (ca. 45 Minuten)

€ 80

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

Honigmassage mit echtem Imkerhonig (ca. 60 Minuten)

€ 109

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)

€ 145

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)

€ 145

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)

€ 109

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

Schwangerenmassage: Massage in Seitenlage (ca. 60 Minuten)

€ 109

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)

€ 59 / € 99

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

YOGA & KURSANGEBOTE MIT DANIELA LAFRENTZ

KURSE IM GRUPPENANGEBOT

1 Person Hotelgast (ca. 60 Minuten)	€ 15
1 Person externer Gast (ca. 60 Minuten) / 10 er Karte	€ 20 / € 150

KURSE ALS PERSONAL TRAINING

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

- ☼ Wechselnde Yoga- und Kursgruppenangebote entnehmen Sie unserer Homepage.
- ☼ Anmeldung bitte bis 19 Uhr am Vortag über die Rezeption.
- ☼ 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 (60 min)

YOGA sanft: Eine entspannende YOGA-Einheit Sanfte Dehnung und Mobilisation unterstützt bei einem beweglichen Start in den Tag oder als Ausklang in den Abend (60 min).

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 (60 min).

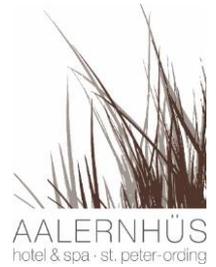
Qi Gong: Die chinesische Form der stehenden Entspannung bietet mit langsamen Bewegungen eine besondere Form der Entschleunigung ohne die Bewegung und Muskulatur aus dem Blick zu verlieren (60 min).

Pilates: Ein Ganzkörpertraining; vor allem eine Kräftigung im Bereich Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur. Kombiniert werden die Bewegungen mit einem entsprechenden Atemrhythmus. Inhalt der Stunde sind Übungen aus dem Bereich Anfänger- und Mittelstufe (60 min).

Entspannung & Klang: Eine Verschmelzung asiatischer und westlicher Arten der Entspannung. Geführte Meditation & Atmung in Verbindung mit Klängen. Eine kleine Reise zu sich selbst (60 min).

Surya Namaskar ☼ Der Sonnengruß ☼: Diese YOGA-Einheit schult die Haltungen des klassischen Sonnengrußes und fügt alles zu einem großen Ganzen zusammen (90 min).

WELLNESSANWENDUNGEN



Bitte reservieren Sie Ihre Wunschbehandlung online, 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 ist.