



★ ★ ★ ★ ★  
ÄÄLERNHÜS  
beauty & spa · st. peter-ording

Liebe Gäste,

vergessen Sie für ein paar Tage die Welt und lassen Sie sich von reiner Nordseeluft, endloser Weite, Meer, Dünen und reizvoller Landschaft verzaubern. Sandkörner auf der Haut, Salzgeschmack auf den Lippen und von Kopf bis Fuß ein gutes Gefühl.

Genießen Sie puren Luxus bei Ihrem ganz persönlichen SPA-Erlebnis. Eine Vielfalt von hochwirksamen SPA-Behandlungen verwöhnen Körper und Seele, schenken Entspannung, Wohlbefinden und neue Vitalität. Entdecken Sie wohltuende Rituale aus verschiedenen Ländern der Erde und erleben Sie Momente tiefer Entspannung und intensiver Pflege.

Ganz nach Lust und Laune können Sie einzelne Behandlungen oder Programme buchen, die wir Ihnen auf Wunsch gern individuell zusammenstellen.

Sie möchten sich in unserem Beauty-SPA verwöhnen lassen, wissen aber nicht welche Behandlung Ihren Bedürfnissen entspricht? Gerne reservieren wir Ihnen bereits vor Anreise Ihre Wunschtermine und beraten Sie individuell vor Ort.

Wir freuen uns auf Sie!





## SPA INFORMATIONEN

Der großzügige AALERNHÜS SPA lädt auf mehr als 1000 m<sup>2</sup> zum Entspannen und Verweilen ein.

### **Innenpool mit Wintergarten-Ruheraum**

Der Ruheraum ist zum Garten hin vollständig verglast und mit gemütlichen Liegen ausgestattet · Beckengröße 13 x 8 m · Tiefe 1,30 m

### **Außenpool mit Sonnenterrasse**

Auf der Pool-Terrasse und im Garten befinden sich Liegen und Strandkörbe · Beckengröße 11 x 7 m · Tiefe 1,30 m

### **Whirlpool – ein sprudelndes Vergnügen**

Beckengröße 3 x 3 m · Tiefe 90 cm

## **9 Behandlungsräume**

### **Cardioraum mit modernen Geräten**

### **Finnische Sauna**

Traditionelles Saunabad · regelmäßiger Sauna-Aufguss mit natürlichen ätherischen Ölen  
Temperatur ca. 90° C · Luftfeuchtigkeit 15 %

### **Strandwiesen-Kräuterbad**

Bioklimatisches Warmluftbad · regelmäßige Kräuteraufgüsse · Temperatur ca. 60° C  
Luftfeuchtigkeit 40 %

### **Bernstein-Dampfbad**

Die intensive magnetische Ausstrahlung des Bernsteins gleicht eventuelle Disharmonien des Körpers aus und führt zu seelischem Wohlbefinden · Temperatur ca. 45° C · Luftfeuchtigkeit 100 %



## TAGESPROGRAMME

### **Abschalten und Eintauchen**

Einfach entspannen und genießen – 1 x ausleitende Aroma-Ganzmassage · 1 x Gesichts- und Kopfmassage – tiefe Entspannung und Entschleunigung für Körper und Geist mit Dr. Hauschka Rosen-Pflegeöl wirken verjüngend auf die Zellen und aufmunternd auf die Seele (ca. 80 Minuten)

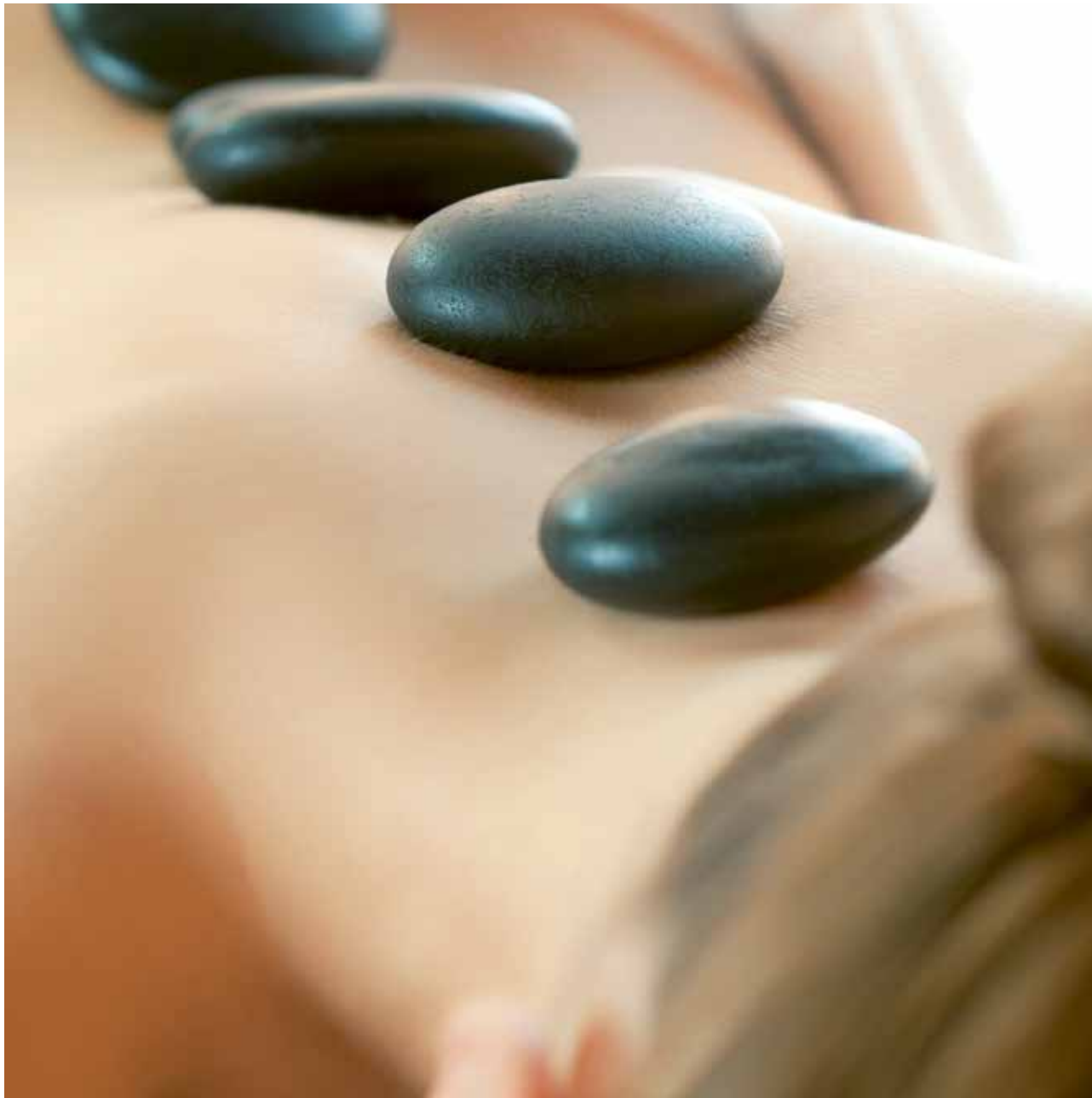
### **Schön von Kopf bis Fuß**

Schnell entspannt und schön – 1 x luxuriöse OCEANWELL-Thalasso-Gesichtsbehandlung mit ozeanischem Kollagen und natürlichem Meerwasser für Frische, Feuchtigkeit und Regeneration · 1 x klassische Fuß- und Nagelpflege · 1 x Thalasso-Feinschliffmassage mit biologischen Meersalzkristallen und Algen (ca. 130 Minuten)

### **Nach einem sportlichen Tag**

Für neue Beweglichkeit und mehr Energie – eine Wohltat für Füße und Rücken – befreit Muskeln und Gelenke – blockierte Energie wird aus dem Körper regelrecht ausgeleitet  
1 x erfrischendes Salbei-Fußbad · 1 x Fuß- und Rückenmassage mit anregendem Dr. Hauschka Zitronen-Lemongras Pflegeöl.





PINO – WELLNESS MASSAGEN MIT WOHLTUENDER WÄRME FÜR EINE ANGENEHME TIEFENENTSPANNUNG

#### **Hot Stone Massage Thermalance**

Die vitalisierende Stone-Massage wirkt sich mehrfach positiv auf das vegetative Nervensystem aus – zum einen beruhigend und ausgleichend, zum anderen anregend und aktivierend. Der Einsatz warmer und kalter Steine ermöglicht eine Harmonisierung, löst Spannungszustände und setzt während der Behandlung zusätzliche thermische und taktile Impulse. Die Muskulatur wird besonders tief gelockert, die Durchblutung der Kapillaren angeregt, der Stoffwechsel beschleunigt und der Lymphabfluss unterstützt.

(ca. 60 Minuten oder ca. 80 Minuten)

#### **Hot Stone Rückenmassage Thermalance**

Heiße Steine und sachkundige Hände lösen sanft tiefe Verspannungen im Rückenbereich und schenken neues Wohlbefinden. (ca. 40 Minuten)

#### **Honigmassage APILANCE**

Die stimulierende Honigmassage kombiniert vitalisierende und beruhigende Techniken, um eine harmonische Balance herzustellen. Wohlfühlwärme mit der nach Honig duftenden, pflegenden Bienenwachspackung sorgt für eine besonders angenehme Erholung, während die kräftige Massage mit Honig die Durchblutung fördert und Verspannungen löst. Den Abschluss bildet eine lockernde Ganzkörpermassage mit Honig-Ingwer-Massageöl. (ca. 60 Minuten)

PINO – WELLNESS MASSAGEN MIT WOHLTUENDER WÄRME FÜR EINE ANGENEHME TIEFENENTSPANNUNG

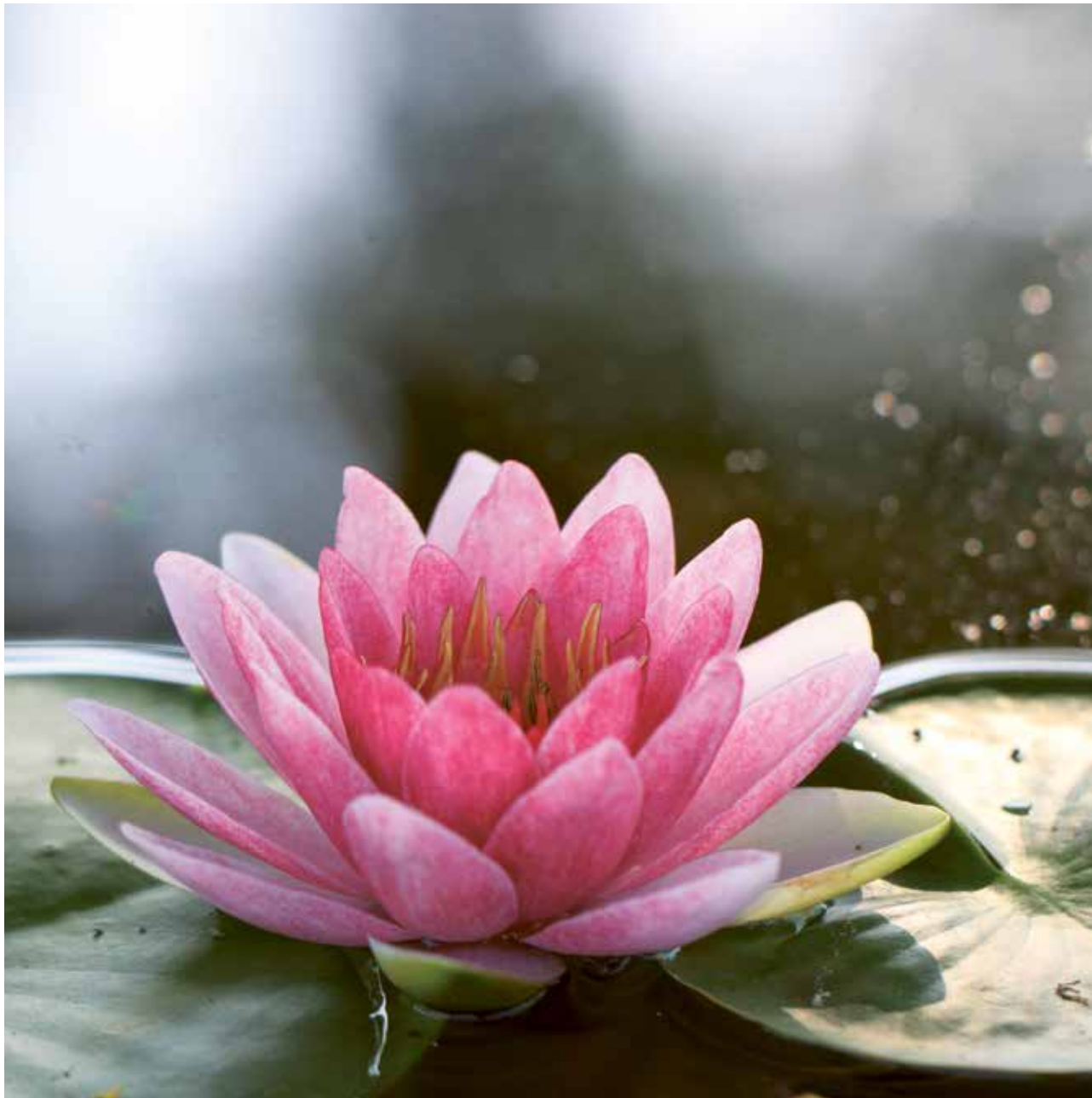
#### **Anti-Aging-Massage SOMALANCE**

Die straffende Anti-Aging-Massage mit handgefertigten Massagestäben und dem 100 % natürlichen, faltenreduzierenden Wirkstoffkomplex aus Parakresse-, Moosbeeren- und Kakaoschalen-Extrakten hat einen Soforteffekt für eine rundum schöne Ausstrahlung. Taktile und mechanische Reize in Kombination mit fließenden Massagebewegungen lösen Verspannungen und regen den Stoffwechsel an. Das Ergebnis ist ein leichtes Körpergefühl und sichtbar straffere, geschmeidigere Haut. (ca. 60 Minuten)

#### **GUA SHA-Massage**

Die alt-indonesische Heilkunst kombiniert wohltuende sanfte Massagetechniken für Gesicht und Körper mit pflegenden Ölen, aktiviert die Selbstheilungskräfte und führt zu einer schnelleren Regeneration. Das unvergessliche Massage-Erlebnis besteht aus einer warmen Ölsalbung und der Massage mit erwärmten Steinschabern, die individuell auf Ihre Bedürfnisse mit leichtem Druck angewendet werden. (ca. 80 Minuten)





## WIRKUNGSVOLLE WELLNESS-MASSAGEN

Schenken Sie sich Zeit, um Ihren Körper zu entspannen, vitalisieren oder harmonisieren. Schöpfen Sie neue Energie für den Alltag.

### **Oceanwell-Thalasso-Laminaria-Massage**

Diese tiefenwirksame Massage kombiniert klassische Massagetechniken mit Aktivierung der Energiepunkte. So lösen sich Blockaden auf und Ihre Energie kann wieder ungehindert fließen. Reichhaltiges Laminaria-Öl in Verbindung mit feinstgemahlenem Bernsteinpulver erfrischt und entlastet den gesamten Organismus.

(ca. 30 Minuten, ca. 60 Minuten oder ca. 75 Minuten)

### **Ausleitende Aroma-Massage**

Harmonie für Körper-Geist-Seele. Das vegetative Nervensystem wird beruhigt und kann sich regenerieren. Hochwertige reine Pflegeöle von Dr. Hauschka oder PINO streicheln die Seele und pflegen die Haut. Wählen Sie Ihren ganz besonderen Duft.

(ca. 30 Minuten, ca. 60 Minuten oder ca. 75 Minuten)

### **Anti-Cellulit-Massage**

Wirksame modellierende Massage zur Bekämpfung der Cellulite mit OCEANWELL-Thalasso-Öl unterstützt den Stoffwechsel und wirkt anregend auf den Lymphfluss. Durch das optimierte Zusammenspiel von Massage und Meereswirkstoffen wird das Gewebe stimuliert und entlastet, der Stoffwechsel aktiviert und eine verbesserte Hautelastizität erreicht. (ca. 60 Minuten)



## KLASSISCHE MASSAGEN

### **Klassische Teilmassage**

Je nach Behandlungsschwerpunkt werden entweder Rücken oder Beine ausgiebig massiert. (ca. 30 Minuten)

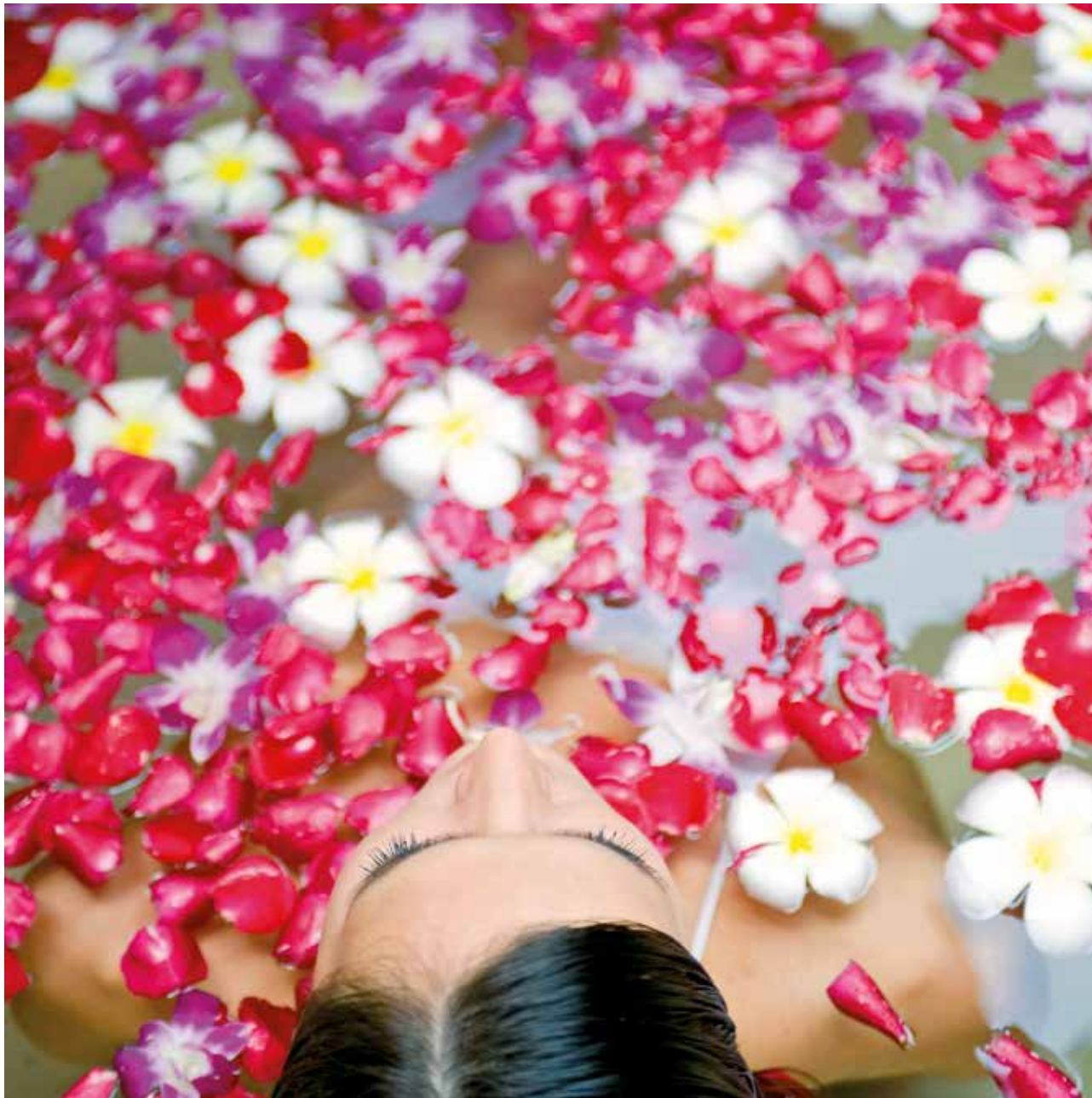
### **Klassische Ganzmassage**

Je nach Behandlungswunsch wird die Muskulatur von Kopf bis Fuß intensiv massiert. Die Massage wird auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse abgestimmt. (ca. 60 Minuten oder ca. 75 Minuten)

### **Fußreflexzonenmassage – Auszeit für die Füße**

Eine energetische Massage über die Reflexzonen an den Fußsohlen. Spannungszustände werden sanft gelöst und die Durchblutung angeregt. (ca. 30 Minuten oder ca. 60 Minuten)





## RITUALE FÜR TIEFE REGENERATION UND PFLEGE

Gönnen Sie sich Zeit zu entschleunigen, zu regenerieren und neue Energie zu tanken. Wenn die Hektik des Alltags Sie überholen will, ist es Zeit anzuhalten um der Ruhe einen Schritt näher zu kommen. Ausgewählte Rituale regenerieren und beleben neu von Innen und Außen. Kostbare Wirkstoffe, sachkundige Hände und wertvolle Wirkstoffe pflegen, verwöhnen und lassen Sie wieder lebendig fühlen.

### **Luxus**

Sanfte Feinschliff-Körpermassage für luxuriöse glatte Haut, wohriechendes Sahne-Rosenölbad und eine ausleitende Aroma-Massage mit Dr. Hauschka Rosen-Pflegeöl oder einem Aromaöl ganz nach Ihrem Wunsch schenken tiefe Entspannung. Das Ergebnis: pure Entspannung, zarte Geschmeidigkeit und Elastizität. (ca. 120 Minuten)

### **Detox**

Wirksame Feinschliff-Körpermassage mit biologischen Meersalzkristallen, entschlackendes Algenbad in der Luxus-Wanne, vitalisierende Ganzmassage mit OCEANWELL-Thalasso-Öl fördern die Durchblutung und stimulieren den Lymphfluss. Das Ergebnis: neue Energie für Körper und Seele und frische neu belebte Haut. (ca. 120 Minuten)



GLATT UND FEIN

**Neue Zartheit – Cleopatra-Feinschliffmassage**

Sanfte, feuchtigkeitsspendende, wohlriechende Feinschliffmassage für besonders beanspruchte Körperhaut, für zarte Geschmeidigkeit und Elastizität, eine straffere und samtigere Haut. (ca. 30 Minuten)

**Neue Frische – Thalasso-Feinschliffmassage**

Biologische Meersalzkristalle wirken entschlackend und stoffwechsellanregend, natürliche Mikroalgen verfeinern die Poren und glätten die Hautoberfläche, angereichert mit Nordseesand entfernt die Feinschliff-Massage Unreinheiten und abgestorbene Hautzellen. Reichhaltiges Laminaria Öl unterstützt die hauteigene Lipidschicht, die Schutzfunktionen werden aktiviert. (ca. 30 Minuten)

## WANNEN-WONNE IN DER KLANG-MASSAGEWANNE

Wohlfühlbäder haben eine wohltuende Wirkung auf Körper und Geist. Ganz nach Ihren Wünschen wird Ihr Bad angereichert mit wertvollen Ölen, Kräutern und Düften oder sahniger Milch. Wählen Sie zwischen belebend, hautpflegend, beruhigend oder entschlackend.

### **Samt und Seide**

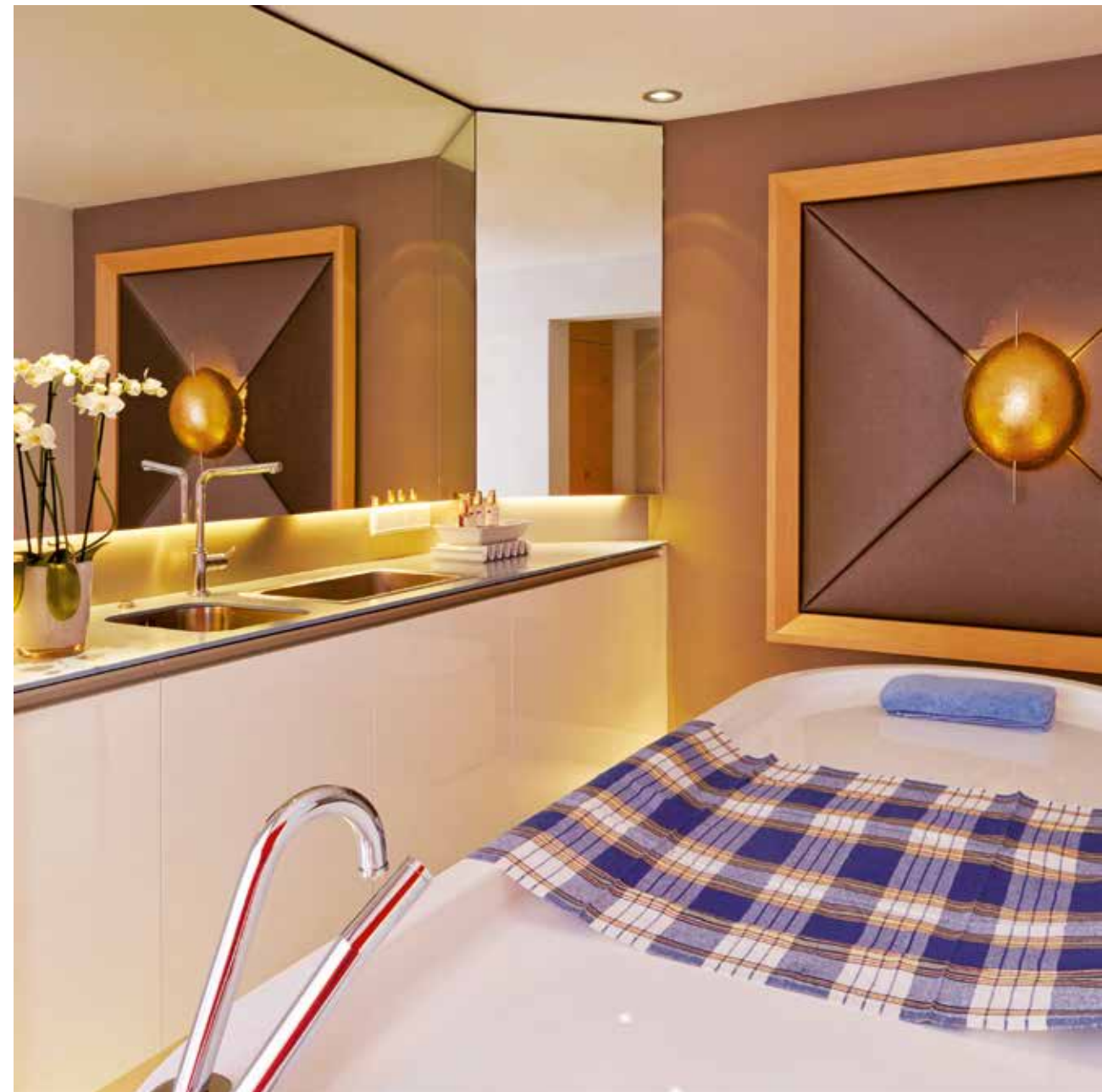
Lassen Sie die Hektik hinter sich, genießen Sie ein sahniges Badevergnügen. Ätherische Öle aus Rose wirken beruhigend auf den Geist, wertvolle Milchextrakte und essentielle Fettsäuren aus Bio-Sesam verwöhnen die Haut mit reichhalten Nährstoffen, hinterlässt ein samtweiches Hautgefühl. (ca. 40 Minuten)

### **Wunschbrunnen**

Schließen Sie die Augen und treiben Sie davon ... Wertvolle Blütenessenzen und kostbare Öle verwöhnen Haut und Sinne. Wählen Sie zwischen Dr. Hauschka Mandel-, Moor-, Lavendel-, Rose- oder Zitronen-Lemongras-Bademilch. Die Haut wirkt glatt, entspannt und ganz lebendig. (ca. 40 Minuten)

### **Energieschub**

Tauchen Sie ein in die Welt purer Entspannung – duftender Badegenuss mit Tiefenwirkung auf den Stoffwechsel. Mineralstoffreiches Meersalz und reine Algenextrakte entschlacken und entgiften, die hauteigenen Schutzmechanismen werden unterstützt, für neue Frische und straffere, festere Haut. (ca. 40 Minuten)





## REINE MÄNNERSACHE

Eine Seite nur für Männer – effektive kurze Behandlungen auf die speziellen Bedürfnisse der Männerhaut abgestimmt.

### **Männerzeit – Kopf und Körper**

Schnell entspannt und gepflegt – 1 x Hochleistungs-Gesichtsbehandlung für die besonderen Bedürfnisse der Männerhaut, bringt den Hautstoffwechsel wieder in Balance  
1 x klassische Ganzmassage zur Muskellockerung. (ca. 100 Minuten)

### **Männerzeit – Fuß und Massage**

Auszeit für die Füße, 1 x Fußpflege mit belebendem Fußbad, Nägel in Form bringen, Nagelpflege, Pflegeprodukt auftragen, danach 1 x die gezielte punktuelle Massage der Fußreflexzonen, ausgleichende Streichungen am Fuß wirken in besonderer Weise entspannend, der gesamte Stoffwechsel wird angeregt und vitalisiert. (ca. 60 Minuten)

### **Männerzeit – Gesicht**

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. (ca. 60 Minuten)

### **Starke Hände**

Herren-Maniküre mit Seifenbürstenmassage, Nägel in Form bringen, Nagelpflege und Massage. (ca. 40 Minuten)

### **Frische Füße**

Herren-Pediküre mit Fußbad, Nagelpflege, Nägel in Form bringen und Pflege mit Fußdeobalsam. (ca. 40 Minuten)

## DR. HAUSCHKA GESICHTSBEHANDLUNGEN

Unsere Haut ist täglich schädlichen Umwelteinflüssen ausgesetzt. Dabei verdient es das größte Organ des Menschen, dass man es schützt, pflegt und mit den besten, pursten Rohstoffen versorgt, die Mutter Natur zu bieten hat. Dr. Hauschka Naturkosmetik basiert auf der Grundlage der anthroposophischen Philosophie. Die Produkte bestehen aus natürlichen Ölen, reinsten Natursubstanzen und sind NaTrue-zertifiziert. 150 verschiedene Heilpflanzen werden im eigenen Heilpflanzengarten auf 4,5 Hektar bio-dynamisch angebaut, die mit einem von Dr. Hauschka entwickelten rhythmischen Verfahren aufbereitet werden.

### **Klassische Dr. Hauschka-Behandlung**

Gönnen Sie sich einen Kurzurlaub der besonderen Art: Ein entspannendes Fußbad, Arm- und Hand-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. Reinigungs- und Pflegemasken, dazu Intensivpflege mit Ampullen, beleben und regenerieren. Die ergänzende Lymphstimulation mit feinen Pinseln entlastet, entschlackt und stärkt das Immunsystem. Die klassische Behandlung hinterlässt ein Gefühl der inneren Balance. (ca. 120 Minuten)

### **Dr. Hauschka Revitalisierungsbehandlung**

Manchmal fühlt sich Ihre Haut genauso müde wie Sie. Die Revitalisierungsbehandlung ist der Muntermacher für müde Haut. Besonders empfehlenswert in Umstellungsphasen wie Jahreszeitenwechsel. (ca. 60 Minuten oder ca. 90 Minuten)





#### **Dr. Hauschka Entspannungsbehandlung**

Eine Gesichtsbildung ohne Tiefenreinigung, die Sie so richtig von Kopf bis Fuß entspannen lässt. (ca. 60 Minuten oder ca. 90 Minuten)

#### **Dr. Hauschka Behandlung „Eine Stunde Zeit für mich“**

Die individuell an Ihre Bedürfnisse angepasste Gesichtsbildung für höchste Ansprüche und wenig Zeit. (ca. 60 Minuten)

#### **Dr. Hauschka Reinigungsbehandlung**

Eine intensive Tiefenreinigung mit der natürlichen Dr. Hauschka Kosmetik klärt und verfeinert die Haut. Für einen strahlenden Teint. (ca. 60 Minuten oder ca. 90 Minuten)

#### **Dr. Hauschka Abendbehandlung**

Diese Nachtpflege-Bildung lässt Ihre Haut frei atmen und regt den Erneuerungsprozess an, sie hilft der Haut sich zu regenerieren und zurück zu ihrem natürlichen Gleichgewicht zu finden. (ca. 45 Minuten)

### KOSMETIK

#### **Für schöne Augenblicke**

Augenbrauen färben · Wimpern färben · Augenbrauen & Wimpern färben

(Nur in Verbindung mit einer Gesichtsbildung Buchbar)

## HÄNDE & FÜSSE

### **Schöne Hände wie Samt – ganzheitliches Handritual**

Rundumpflege für Hände und Nägel mit Peeling, Nagelpflege, Handpackung und ausgiebiger Massage. Trockene und spröde Haut wird sofort sichtbar verbessert. Hochwertige biologische Extrakte aus Rotalgen, Moringa und Bambus verlangsamen die Zeichen der Alterung und hinterlassen eine intensive Pflege. (ca. 60 Minuten oder ca. 70 Minuten mit Lack)

### **Kosmetische Handpflege**

Belebendes Handbad, Nägel in Form bringen, Nagelpflege, Pflegeprodukt auftragen. (40 Minuten / mit Lack 50 Minuten)







### **Schöne Füße wie Seide**

Ganzheitliches Fußritual für ein Gefühl wie Barfuß über Nordseesand. Mit Peeling, Fußbad, Nagelpflege, Hornhautentfernung, Packung und Massage. Biologische Extrakte aus Moringa und Manuka machen die Haut weich und geschmeidig, pflegen intensiv und wirken beruhigend und antibakteriell. (ca. 60 Minuten oder ca. 70 Minuten mit Lack)

### **Kosmetische Fußpflege**

Belebendes Fußbad, Nägel in Form bringen, Nagelpflege, Hornhaut entfernen, Pflegeprodukt auftragen. (40 Minuten / mit Lack 50 Minuten)

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Der Beauty-SPA ist von Dienstag bis Sonntag geöffnet.

### **Beratung und Reservierung**

10.00 Uhr bis 17.00 Uhr

### **Anwendung**

9.00 Uhr bis 19.00 Uhr und nach Vereinbarung

### **Telefon**

+49 (0) 48 63 - 70 12 00 oder innerhalb des Hotels 200

### **Behandlungen**

Um Ihre Behandlungen ganz nach Ihren Wünschen zu planen, bitten wir Sie alle Termine möglichst direkt bei Ihrer Buchung oder einige Zeit vor Ihrer Anreise zu reservieren. Unser SPA-Team berät Sie auch gerne telefonisch.

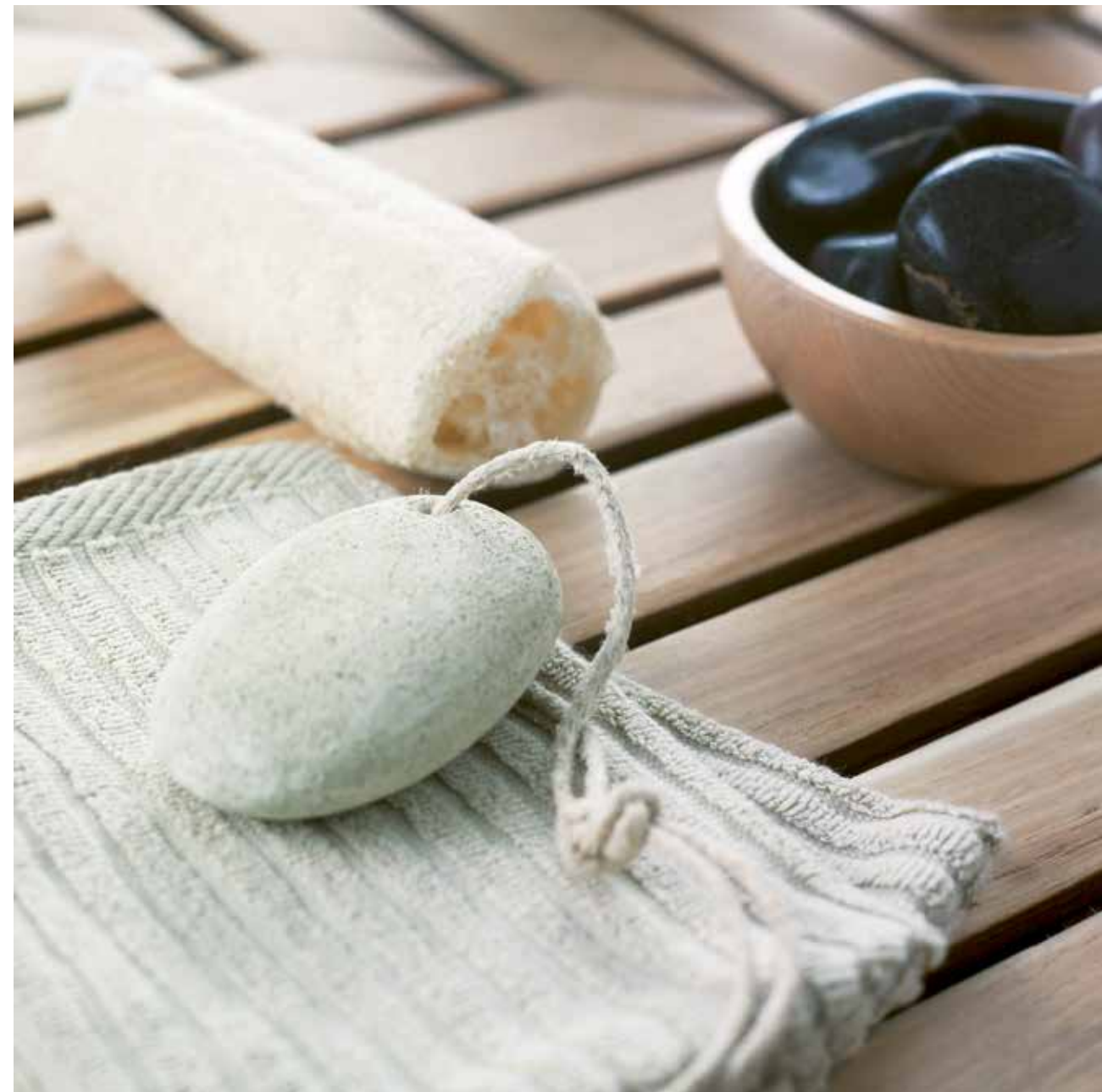
Wir bitten Sie, möglichst mindestens 5 Minuten vor Beginn Ihrer Behandlung zu erscheinen. Bei einem verspäteten Eintreffen zu einem Termin verringert sich die Behandlungszeit dementsprechend. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Wir möchten Sie darauf aufmerksam machen, dass Sie Ihre Termine 12 Stunden vor Beginn kostenfrei absagen können. Nicht eingehaltene Termine müssen wir Ihnen in Rechnung stellen.

Bitte informieren Sie unsere Wellness-Mitarbeiter über besondere gesundheitliche Umstände wie z.B. Allergien, Schwangerschaft oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

### **Gutscheine**

Selbstverständlich können Sie alle Leistungen der SPA-Anwendungen auch als Gutschein erwerben. Gerne erstellen wir ein individuelles Programm für Sie.





SEASIDE COLLECTION

FRIEDRICH-HEBBEL-STR. 2 · 25826 ST. PETER-ORDING

TEL.: +49 (0) 48 63 - 701-0 · FAX: -100 · INFO@AALERNHUES.DE · WWW.AALERNHUES.DE · WWW.SEASIDE-COLLECTION.COM