

Klassische Massagen

Aromaöl – Massage

Harmonie für Körper, Geist & Seele
Hochwertige Pflegeöle von PINO streicheln die Seele und pflegen die Haut.
Wählen Sie Ihren besonderen Duft.
54 € ca. 30 Minuten / 89 € ca. 60 Minuten / 115 € ca. 75 Minuten

Fußrelaxzonenmassage

Eine Wellnessmassage über die Reflexbahnen der Fußsohlen. Spannungszustände können gelöst und die Durchblutung angeregt werden. Gönnen Sie Ihren Füßen, nach einem kurzen Fußbad, eine entlastende Auszeit.
54 € ca. 30 Minuten Rücken/ 89 € ca. 60 Minuten

Hot Stone Massage

Der Einsatz warmer Steine ermöglicht Harmonisierung und Spannungslösung. Die Muskulatur wird besonders tief gelockert, die Durchblutung angeregt und der Stoffwechsel beschleunigt.
69 € ca. 40 Minuten Rücken / 95 € ca. 60 Minuten / 125 € ca. 80 Minuten

YOGA Personal Trainings mit Daniela Lafrentz

(zertifizierte YOGA - Lehrerin)

Hatha YOGA

Sanfte bis kraftvolle YOGA – Praxis; Körperwahrnehmung, -haltungen und Atemübungen werden vereint.
1 Pers.: 79 € 60 Minuten / 119 € 90 Min / 2 Pers.: 99 € 60 Minuten / 139 € 90 Min

Yin YOGA

Liebevolle und tiefgehende Arbeit mit seinem Körper, passiver YOGA – Stil.
1 Pers.: 79 € 60 Minuten / 119 € 90 Min / 2 Pers.: 99 € 60 Minuten / 139 € 90 Min

Aerial YOGA

Sanftes Schwingen, kraftvolle Praxis und Dehnung im YOGA – Tuch.
1 Pers.: 89 € 60 Minuten

FeetUp[®] YOGA

Herz über Kopf! Vitalisierende & heilsame Effekte yogischer Umkehrhaltungen in Verbindung mit dem Hocker als modernes Hilfsmittel.
1 Pers.: 89 € 60 Minuten / 129 € 90 Min / 2 Pers.: 109 € 60 Minuten / 149 € 90 Min

Für bis zu 10 Personen auf Nachfrage buchbar.



Stand 06/2023

Aktuelles SPA & YOGA Angebot in Ihrem AALERNHÜS hotel & spa

Sehr geehrte Gäste des AALERNHÜS hotel & spa, wir passen unsere Behandlungen stetig den Qualifikationen und Ausbildungen unserer SPA - Therapeuten an und versuchen Ihnen ein modernes und maßgeschneidertes Angebot anzubieten.



Wertvolles aus dem Meer

Oceanwell – Thalasso – Massage

Die tiefenwirksame Massage mit Algenöl kombiniert klassische Massagetechniken mit der Aktivierung der Energiepunkte. So können sich Blockaden lösen und Energie wieder fließen.
54 € ca. 30 Minuten / 89 € ca. 60 Minuten / 115 € ca. 75 Minuten

Nordsee – Pur

Das Meersalz – Öl- Peeling sorgt für eine streichelzarte Haut, die anschließende Schlick- oder Cremepackung pflegt Ihren Körper und spendet viel Feuchtigkeit.
119 € ca. 90 Minuten

Nordsee – Luxus

Eine Kombination aus Nordsee – Pur und Ocean – Well – Thalasso - Massage
199 € ca. 150 Minuten

Ausgewählte MASSAGEN unserer Therapeuten

Honigmassage mit echtem Imkerhonig

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

75 € ca. 40 Minuten / 99 € ca. 60 Minuten

Lomi Lomi Nui

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 Öl fördert ein intensives Gefühl der Entspannung.

119 € 75 Min / 130 € 90 Minuten / 149 € 120 Minuten

Abhyanga

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

119 € 75 Min / 130 € 90 Minuten / 149 € 120 Minuten

Thai - Shiatsu

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

99 € 60 Minuten / 129 € 80 Minuten

Komfortable Massage in Seiltage

Erleben Sie eine Massage in dieser ganz entspannten Haltung. Besonders gut geeignet ist sie zudem 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.

99 € ca. 60 Minuten / 119 € ca. 75 Minuten

Kosmetische Lymphdrainage Frischekick für Gesicht und Körper

Sanfte Grifftechniken unterstützen Ihre Entspannung, fördern das Immunsystem und den Stoffwechsel, sowie die Nährstoffversorgung der Haut.

54 € 30 Minuten Gesicht / 89 € 60 Minuten Körper

Rituale für die Regeneration und Pflege

DETOX

Tauchen Sie ein in pure Entspannung: Eine aktivierende Feinschliff Ganzkörpermassage mit einem Peeling aus hochwertigem Meersalz, Algen und Mandelölbad mit anschließender Oceanwell – Thalasso – Ganzkörpermassage runden dieses wunderbare Treatment ab.

175 € ca. 120 Minuten / 209 € 150 Minuten (inklusive Wannenwonne)

Neue Frische Ritual – Thalasso – Peelingmassage

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.

99 € 60 Minuten

ORIENTALISCHES Reinigungs – und Pflegeritual

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.

1 Pers: 135 € 90 Minuten / 2 Pers: 219 € ca. 150 Minuten

Wannen - Wonne

Wannenbäder haben wohltuende Wirkung auf Körper, Geist & Seele. Ganz nach Ihren Wünschen wird Ihr Bad mit wertvollen Ölen und duftigen Badezusätzen angereichert. Wählen Sie zwischen beruhigend, belebend, hautpflegend oder entschlackend aus.

1 Pers: 39 € ca. 30 Min / 2 Pers: 49 € ca. 30 Min

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

Erscheinen Sie bitte, wenn möglich bereits im Bademantel oder zum Personal Training in bequemer Kleidung, 5 Minuten vor den Terminen.

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