

Klassische Massagen

Aromaöl – Massage

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

54 € ca. 30 Minuten Rücken / 89 € ca. 60 Minuten

Fußrelaxzonenmassage

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

54 € ca. 30 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.

75 € ca. 45 Minuten Rücken

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

Sonnengruß - Workshop

In dieser Einheit gehen wir durch die einzelnen Haltungen des Sonnengrußes und fügen schließlich alles zu einem großen Ganzen zusammen.

1 Pers.: 119 € 90 Minuten / 2 Pers.: 139 € 90 Min

FeetUp® YOGA - Workshop

Herz über Kopf! Vitalisierende & heilsame Effekte yogischer Umkehrhaltungen in Verbindung mit dem Hocker als modernes Hilfsmittel.

1 Pers.: 129 € 90 Min / 2 Pers.: 149 € 90 Min

Für bis zu 10 Personen auf Nachfrage buchbar (außer FeetUp®: max. 5 Pers)



Stand 03/2024

Massage & YOGA Angebot



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.

89 € ca. 60 Minuten

Nordsee – Detox

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

139 € ca. 90 Minuten

Nordsee – einfach schön

Eine Kombination aus Salz – Mandelöl – Peeling und einer pflegenden Schlick- oder Cremepackung.

119 € ca. 90 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.

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 Relaxation.

130 € ca. 90 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.

130 € 90 Minuten

Thai - Shiatsu

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.

99 € 60 Minuten

Schwangerenmassage / komfortable Massage in Seitenlage

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.

99 € ca. 60 Minuten

Kosmetische Lymphdrainage Frischekick für Gesicht und Körper

Sanfte Grifftechniken unterstützen Ihren Stoffwechsel, fördern das Immunsystem und die Nährstoffversorgung Ihrer Haut.

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

Rituale für die Regeneration und Pflege

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

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 Salz, Algen oder Molke und Mandelölbad vervollständigt.

99 € ca.60 Minuten

Körperpackungen

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

69 € ca. 60 Minuten

Wannen - Wonne

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

1 Pers: 39 € ca. 30 Min. Eine Paaranwendung ist nicht möglich.

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 ist.