

ANIMA  SPA
Wellness

*bei sich sein Sonne Wärme Natur Ruhe finden Poesie auftanken Tautropfen Nähe
Licht Farbe Glück Sinne anhalten in einer rastlosen Zeit Klang Duft zu sich kommen*

*Tu Deinem Körper
etwas Gutes, damit
die Seele Lust hat,
darin zu wohnen.*

Teresa von Avila

*Liebe Gäste,
sich in unsere Hände zu geben, heißt loslassen, entspannen und dem
Alltag entfliehen. Lassen Sie sich mit sanften Massagen, schönen Bädern,
Thalasso- oder Beauty-Anwendungen gezielt und individuell verwöhnen.
Mit viel Liebe, Herz und fachlicher Kompetenz sorgen wir uns um Ihr ganz
persönliches Wohlergehen. Wir begleiten Sie ein Stück auf Ihrem Weg zu
mehr Gelassenheit, Gesundheit und neuer Energie. Wenn Sie möchten,
vereinbaren Sie noch heute einen Termin oder ein Beratungsgespräch.*

Herzlich willkommen in Ihrem ANIMA SPA

Ihre Silva Schröder (Leiterin ANIMA SPA)



In der Tiefe wirksam

Hot-Stone-Massage - Ganzkörper
ca. 70 min € 85

Hot-Stone-Massage - Rücken
ca. 35 min € 45

Die Hot-Stone-Massage ist eine Verbindung aus Massage, Energiebehandlung und der wohltuenden Wirkung von heißen Steinen. Warme Steine gleiten in Öl getaucht über den Körper und lösen auch hartnäckige Verspannungen und Schmerzpunkte. Sehr gute Wirkung bei Stress, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Frauenleiden, Verdauungs- und Kreislaufproblemen.

Klangschalenmassage
ca. 50 min € 51

In der Klang-Entspannung lösen sich die im Alltagsstress angesammelten Sorgen. Der Ton der Klangschale berührt unser Innerstes, er bringt die Seele zum Schwingen. Ihr Klang löst Verspannungen, mobilisiert und setzt schöpferische Energien frei.

Aroma-Klang-Massage in Verbindung mit einer Aromaölmassage
ca. 80 min € 85

Californische Ganzkörpermassage
ca. 60 min € 70

Die universelle Energie zum Fließen bringen. Sie ist der Ursprung und Quell allen Lebens. Diese Energie läuft auf bestimmten Energiebahnen und umfließt unseren Körper. Die Massage sorgt für einen harmonischen Fluss dieser Lebensenergie. Muskuläre Verspannungen, Verhärtungen, Verklebungen lösen sich.

Ayurvedische Kopf-Schulter-Nackentherapie
ca. 45 min € 50

Diese sanfte Massage hat eine tiefenentspannende Wirkung auf das Zentralnervensystem. Sie löst nicht nur körperliche Spannungen. Ideal für Menschen, die schwer abschalten können. Mit warmen Ölen werden das Gesicht, der Kopf, Hals und der Nacken massiert.

Lomi-Lomi-Nui Massage
ca. 90 min € 95

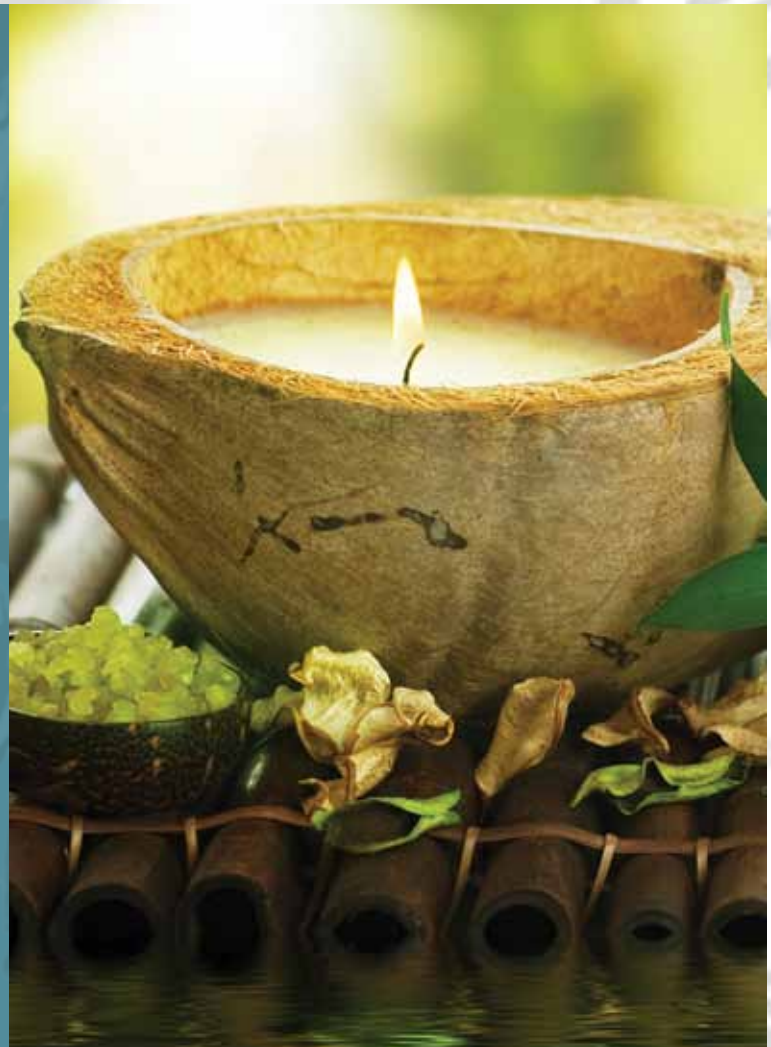
Diese hawaiianische Tempelmassage ist eine Mischung aus Rythmus, Ritual, Massage und Tanz. Sie löst Spannungen und wirkt wie Balsam für Seele und Körper. Sie lässt tief entspannen und stellt die Harmonie wieder her. Diese spezielle Art der Massage beinhaltet wechselnde und verbindende, lange, fließende Massagestriche mit den Unterarmen, sanfte Gelenklockerung und Körperarbeit mit dem Ellenbogen, der kraftvolle Massagestriche ermöglicht.

Arkaya Deepa ***ca. 60 min € 70***

Die Arkaya Deepa ist eine Ganzkörpermassage, die Spannungen im Körper auflöst und die Durchblutung fördert. Es wird eine tiefe Entspannung herbeigeführt und neue Energien werden freigesetzt. Sie schenkt eine regenerierende Tiefenentspannung und vitalisiert merklich. Sie bringt die Vorzüge indischer Methoden mit westlichen harmonisch in Einklang. Der ganze Körper wird mit warmen Aroma-Ölen massiert, gedehnt und ausgestrichen. Die den Ölen beigelegten Peelingpartikel fördern die Entgiftung des Körpers und regen die Durchblutung an.

Sommerfelder Traumreise ***ca. 90 min € 100***

Eine Entspannungsmassage ganz besonderer Art. Durch einen Wechsel aus sanften und festeren Massagegriffen wird Ihr Körper auf eine ganz beruhigende Weise in die Tiefenentspannung geführt. Eine Verwöhnbehandlung von Kopf bis Fuß, für Ihren Körper, Geist und Seele. Eine besondere Auszeit für Sie, von unseren Therapeuten entwickelt.



Asia Welt

Thailändische Aromaölmassage *ca. 75 min € 85*

Ein Balsam für Körper, Geist und Seele. Der wunderbare Duft und die sanfte körperliche Berührung führen Sie in einen Zustand der völligen Entspannung und Leichtigkeit. Die Ölmassage ist eine Ganzkörpermassage und wird von den Füßen bis zum Kopf unter Einbezug aller Körperseiten nach einem zu vor bestimmten Ablauf durchgeführt. Die Energiepunkte und Bahnen des Körpers werden stimuliert und ausgeglichen. Die kostbaren Öle verfeinern und intensivieren die Wirkung und sind reichhaltig an Nährstoffen für die Haut. Wählen Sie aus: Mond & Wasser Aromaölmassage (sanft) Sonne & Feuer Aromaölmassage (kräftig)



Traditionelle Thailändische *Ganzkörpermassage* *ca. 90 min € 90, ca. 60 min € 70*

Der Traditionellen Thai-Massage liegt eine der Natur des Menschen entsprechende ganzheitliche Betrachtungsweise zugrunde. Integration von Natur, Körper, Geist und Seele ist die zentrale Ausrichtung. Im Unterschied zu den klassischen westlichen Massageformen orientiert sie sich weniger an der Anatomie des menschlichen Körpers als vielmehr an sogenannten Energielinien und -feldern, vergleichbar den Meridianen in der chinesischen Medizin. Eng angelehnt sind beispielsweise Akupressur und die Reflexzonenmassage. Durch Ihre einzigartige Technik lassen sich im Allgemeinen wesentlich bessere gesundheitliche Erfolge erzielen als bei den herkömmlichen Massageformen.

Sind bei den klassischen Massagen das Reiben und Kneten der Haut wesentliche Elemente, so werden bei der Traditionellen Thai-Massage lokale Punkte massiert. Zur Behandlung werden Finger, Hände, Ellenbogen, das Knie und manchmal das gesamte Körpergewicht benutzt, um die Druckpunkte effektiv zu erreichen. Weiterhin wird der ganze Körper gedehnt und gestreckt, gebogen und gezogen, diese Auflockerung trägt maßgeblich zum Erfolg der Massage bei. Deshalb muss auch kein Massageöl zur Anwendung gebracht werden. Besonders empfehlenswert ist die Thaimassage bei Rückenbeschwerden, aber auch bei Kopf- und Nackenschmerzen.

Wir empfehlen Ihnen, zur Anwendung sportliche Freizeitkleidung zu tragen.



Thailändische Fußreflexzonenmassage ca. 70 min € 85

Die Behandlung der Reflexzonen an den Füßen ist eine althergebrachte Wissenschaft und Kunst. Ihre Ursprünge liegen in den vor mehr als 5000 Jahren überlieferten Aufzeichnungen chinesischer Heiler, welche die Grundsteine der Akupressur und der Akupunktur legten. Schon damals fand man heraus, dass den gesamten Körper Energiebahnen durchfließen, die mit heilenden Energiepunkten (den so genannten Reflexzonen) in Verbindung stehen. Es verhält sich wie ein Wunder, dass diese Energiepunkte dabei aber nicht unsortiert im Körper angeordnet sind, sondern dass sie sich als vollständiges und perfektes Abbild des ganzen Körpers spiegeln.

Aber anders als bei der klassischen Fußreflexzonen-Massage wird zusätzlich zu den Händen, mit einem speziellen Stick gearbeitet. Dadurch wird der Massagegebende in die Lage versetzt, präzise und verstärkt Druck auf die Reflexpunkte auszuüben und Techniken einzusetzen, die mit den Händen nicht möglich sind. Sie hilft Stress abzubauen, Energie zu schöpfen, die Seele und den Körper in Einklang & Harmonie zu bringen.

Klassisch Entspannen

Einfühlsame Massagen wirken gegen Verspannungen und zum Stressabbau - sanft oder kräftig, wie Sie es wünschen.

Klassische Ganzkörpermassage

ca. 60 min € 65

Entspannung Ihrer gesamten Muskulatur, belebend und vitalisierend

Aromaöl-Ganzkörpermassage

ca. 70 min € 80 inkl. Gesichtsmassage

ca. 50 min € 55

ca. 35 min € 40

Genießen Sie die sinnliche Welt der Düfte, Aromen und Essenzen. Naturreine ätherische Öle wirken sowohl ausgleichend auf die Psyche, als auch stimulierend auf die Abwehrkräfte des Körpers. Der Duft der ätherischen Öle fördert Ihr Wohlbefinden, baut Stress ab und harmonisiert Ihre Gefühle.

Kopf- und Gesichtsmassage

30 min € 30

Spüren Sie, wie Ihr Kopf frei wird und sich Ihre Gesichtsmuskulatur entspannt.

Schulter-Nackенmassage

25 min € 28

Wir nehmen Ihnen die Last von Ihren Schultern.

Rückenmassage

25 min € 28

Entspannend und regenerierend

Fußmassage (inkl. Fußbad)

ca. 35 min € 42

Fördert die allgemeine Harmonisierung und hilft beim Abbau von Spannungen

Fußreflexzonenmassage (inkl. Fußbad)

ca. 55 min € 60

Zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Jedes unserer Organe spiegelt sich in einem Punkt unserer Fußsohle wieder. Die Fußreflexzonenmassage stimuliert alle Körperregionen und baut damit Beschwerden ab.

Bürstenmassage

ca. 30 min € 25

Belebende Ganzkörpermassage, Gewebestraffung



Manuelle Lymphdrainage

Gesicht

ca. 30 min € 30

Eine sanfte Streichmassage sorgt für den Stoffwechsel. Sie unterstützt wohltuend bei Migräne und reguliert den Atemfluss.

Breuss-Massage

ca. 45 min € 50

Eine Freude für Ihren Rücken

Die Breuss-Massage ist eine einfache, äußerst wirkungsvolle Anwendung für zahlreiche Wirbelsäulenprobleme. Sie dient zur Entspannung verhärteter Rückenmuskulatur. Sie ist besonders geeignet bei akutem Ischias, bei Bandscheibenvorwölbung oder Bandscheibenvorfällen. Schon drei aufeinander folgende Massagen bringen Ihnen spürbare Erleichterung und Schmerzlinderung.

Heiße Rolle

ca. 15 min 20 €

In Verbindung mit einer Schulter/Nacken oder Rückenmassage ca. 40 min € 45

Diese Form der Wärmeanwendung wirkt intensiv durchblutungsfördernd. Sie entspannt Muskulatur, Bindegewebe und die Psyche. Wird häufig bei Beschwerden im Muskelsystem eingesetzt. Geringe Kreislaufbelastung.



Verwöhnen mit Thalgo

*Behandlungen für Gesundheit
und Schönheit*

Thalasso-Samt und Seide ***65 min € 60***

Eine Kombination von kleiner Gesichtsbehandlung mit einer pflegenden Soft-Creme-Maske für den Körper. Diese Wohlfühlbehandlung pflegt von Kopf bis Fuß. Der Körper wird umhüllt von einer Soft-Creme-Maske mit Ölen aus Jojoba, Weizenkeimen, Sesam und Aprikosenkernen zusammen mit Algenextrakten. Danach hinterlässt eine Streichmassage ein wunderbar entspanntes Körpergefühl. Während dessen wird die Gesichtshaut - je nach Wahl der Gesichtsmaske - belebt, mit Spurenelementen versorgt oder intensiv befeuchtet.

Thalasso-Bodyfit ***65 min € 60***

Eine Kombination von kleiner Gesichtsbehandlung mit einer straffenden Fitness- und Wohlfühlbehandlung für den Körper. Ein Körperpeeling pflegt aus Meersalz und Algen mineralisiert, erfrischt und prickelt auf Ihrem Körper.

Eine vitalisierende Massage regt die Mikrozirkulation an und fördert die Entschlackung. Danach relaxen Sie in einer wohligen Wärmedecke, während die Kombination einer straffenden Körper-Creme und einem Aromaöl aus Algen & Pflanzen beim Abbau von Wasseransammlungen und Fettdepots hilft.



Straffende, entschlackende und pflegende Programme

Thalasso-Bodyshape 65 min € 60

Bodyshape bekämpft, positioniert als Luxusbehandlung, Cellulite und Geweberschlaffung. Nach einem Ganzkörperpeeling aus Kokosnuss und Rotalgenextrakten entspannt der Körper in einer Cremepackung aus Algenextrakten. Der maritime Aktivstoff Pro-Collagène Marin verbessert die Struktur des Gewebes, verankert die Hautschichten miteinander und bekämpft so wirksam Hauterschlaffungen.

Ganzkörperpeeling 30 min € 30

Descomask-Körperpeeling mit einem feinen Polyäthylengranulat (Nylonkügelchen), das die Oberhaut nicht verletzt. Abgestorbene Hautzellen werden sanft abgetragen, das Hautbild wird verfeinert, nachfolgende Wirkstoffe werden besser von der Haut aufgenommen. Anschließend genießen Sie eine Ganzkörperpflegecreme.



Frigiwickel für schöne, leichte Beine 50 min € 50

Kühle Wickel, getränkt mit einer Algen-Kampfer-Menthol-Lösung, unterstützen die Fettverbrennung bei Cellulite, Reiterhosen, wirken lindernd bei Besenreißern, Krampfadern, müden, schweren Beinen.

Algen-Körperpackung 60 min € 55

100 % reine, natürliche, mikropulverisierte Algen wirken entschlackend und entsäuernd, stoffwechselanregend, mineralisierend und befeuchtend.

Prélude Marin (Meerschlamm) 60 min € 55

Meeresschlamm-packung, die mit Meersalz und ätherischen Ölen aus Algen & Pflanzen kombiniert werden kann, wirkt entspannend, hautstraffend, durchblutungsfördernd.



Thalasso Classique Visage

ca. 105 min € 105

Das Meer in seiner ursprünglichsten Form erleben.

Reine, natürliche Algen werden für dieses Behandlungserlebnis frisch für Sie angerührt und entlassen in einer wärmenden Packung ihren Schatz an Vitaminen, Spurenelementen, Mineralstoffen und Aminosäuren. Darunter pflegt ein Wirkstoffkomplex aus kostbaren maritimen und pflanzlichen Substanzen.

Thalasso Classique Corps

ca. 95 min € 95

Thalasso in höchster Vollendung.

In dieser klassischen Thalasso-Anwendung erfrischt ein Peeling mit Meersalz und Algenkonzentrat, verfeinert die Haut und bereitet sie so auf die folgende Packung vor. Eingebettet in angewärmtem Algenmousse empfängt Ihr Körper einen wahren Schatz an Vitaminen, Spurenelementen und Mineralien. Auf diese Weise vorbereitet, finden Sie Ruhe und Kraft bei der folgenden Aroma-Öl-Massage.

Hydra Visage

ca. 105 min € 105

Sich vom Meer pflegen lassen, sich mit Feuchtigkeit umgeben...

Machen Sie eine Reise zur Blauen Lagune und spüren Sie eine herrlich vitalisierende Maske mit Algenextrakten und maritimen Nektar. Soft und erfrischend, taucht Sie dieses Pflegetherlebnis in ein Meer von Feuchtigkeit, spendet Geschmeidigkeit und lässt Sie strahlen.

Hydra Corps

ca. 95 min € 95

Feuchtigkeit tanken, die Gischt des Meeres auf dem ganzen Körper spüren...

Ein Körperpeeling mit zartem Schaum aus Kokosnuss- und Rotalgenextrakten reinigt und pflegt zugleich, während Ihr Körper mit sanften Massagebewegungen verwöhnt wird. Danach ruhen Sie, behutsam eingebettet in einer frisch zubereiteten transparenten Gel-Packung mit reinen Algenextrakten. Sie versorgt Ihren Körper mit Mineralien und Spurenelementen aus den Tiefen des Meeres. Die Krönung dieser außergewöhnlichen Feuchtigkeitsbehandlung ist eine Körpermassage mit einem herrlich duftenden Pflege-Cocktail aus maritimen Substanzen und erlesenen Ölen.

Sculpt Visage **ca. 105 min € 120**

Die Sehnsucht nach zeitloser Jugendlichkeit stillen, die Dynamik der Wellen spüren...

In dieser besonders festigenden Behandlung lassen kostbare, maritime Seren die Haut wie geliftet erscheinen. Eine intensiv straffende Gel-Maske veredelt diese außergewöhnliche Pflege und lässt Sie von innen strahlen.

Sculpt Corps **ca. 95 min € 95**

Das Schäumen der Wellen spüren, in exotischen Düften schwelgen.

Zarter Schaum aus Kokosnuss- und Rotalgenextrakten verbindet sich in einer vitalisierenden Massage mit geübten Händen zu einem Peeling der Extraklasse. Duftende, heiße Kompressen entspannen Ihren Körper. Ein Konzentrat aus maritimen Substanzen trifft Ihre Haut. Ihr Körper empfängt intensive Pflege in einer sanft nach Ingwer duftenden Creme-Packung, die anschließend mit gezielten Massagegriffen einmassiert wird und dabei ihre wertvollen Inhaltsstoffe entfaltet. Eine Körperpflege mit Extrakten aus Algen, Mandelproteinen und Karitébutter sorgt für ein seidig-zartes Finish.

Sinnesreise mémoire OCEANE **...zurück zum Ursprung....**

ca. 120 min € 120

mémoire OCEANE... enthüllt die ganze Magie der Tiefen des Ozeans. Eine Behandlung... die die Möglichkeit bietet, Energiereserven aufzufüllen, neue Kraft zu schöpfen und zu sich selbst zu finden. Ein Tauchgang... zu unserem ursprünglichen Element, der Quelle ständiger Erneuerung.

Zur Einstimmung erwartet Sie ein köstlicher Kräuter-Algen Tee. Erleben Sie ein mineralisierendes Ganzkörperpeeling. Tauchen Sie ein in ein erfrischendes Erlebnisbad. Genießen Sie das Neo Vital Massageritual und lassen Sie Ihren Körper sanft umhüllen in luftigen Algenmouse.



Eine Märkische Romanze

Ein sinnliches Badevergnügen zu zweit

Das Aromaölbad in der Chrystal-Duett-Wanne mit Licht-, Klangerlebnissen und Magentfeldtherapie inkl. Obstschale, Sekt oder Vitamingetränk.

2 Personen 60 min € 55

...mit anschließender Aromaöl-Ganzkörpermassage ca. 95 min € 125

Spezialbäder inkl. Körperpeeling

Lassen Sie sich zu Beginn durch ein Algen-Sahne-Ganzkörperpeeling mit wertvollen Algen, Vitaminen und Aminosäuren verwöhnen. Wasserdüsen und eine Farblichttherapie in der Hydroxeur-Wanne sorgen dann für die richtige Entspannung.

Aroma-Relax-Bad

mit ausgesuchten Duftölen zum Entspannen und Wohlfühlen

35 min € 36

Aroma-Drainage-Bad

Entwässerungsbad

35 min € 36



Spezialbäder inkl. Körperpeeling und Ganzkörperpflegecreme

Lassen Sie sich zu Beginn durch ein Algen-Sahne-Ganzkörperpeeling mit wertvollen Algen, Vitaminen und Aminosäuren verwöhnen. Wasserdüsen und eine Farblichttherapie sorgen dann für die richtige Entspannung. Anschließend wird Ihre Haut mit einer Feuchtigkeitscreme genährt.

Thalasso-Algenbad

Klassisches Thalassobad mit mikropulverisierten Algen in reiner, natürlicher Form. Ihre Haut wird durch die remineralisierende Kraft der Alge entgiftet, entwässert und entschlackt.

50 min € 50

Lagunenbad

Wellnessbad auf Algen- und Pflanzenbasis, Dufterlebnis und Optimum an Körperpflege.

50 min € 50

Was „Mann“ sich wünscht

Men Vitale Visage **ca. 90 min € 95**

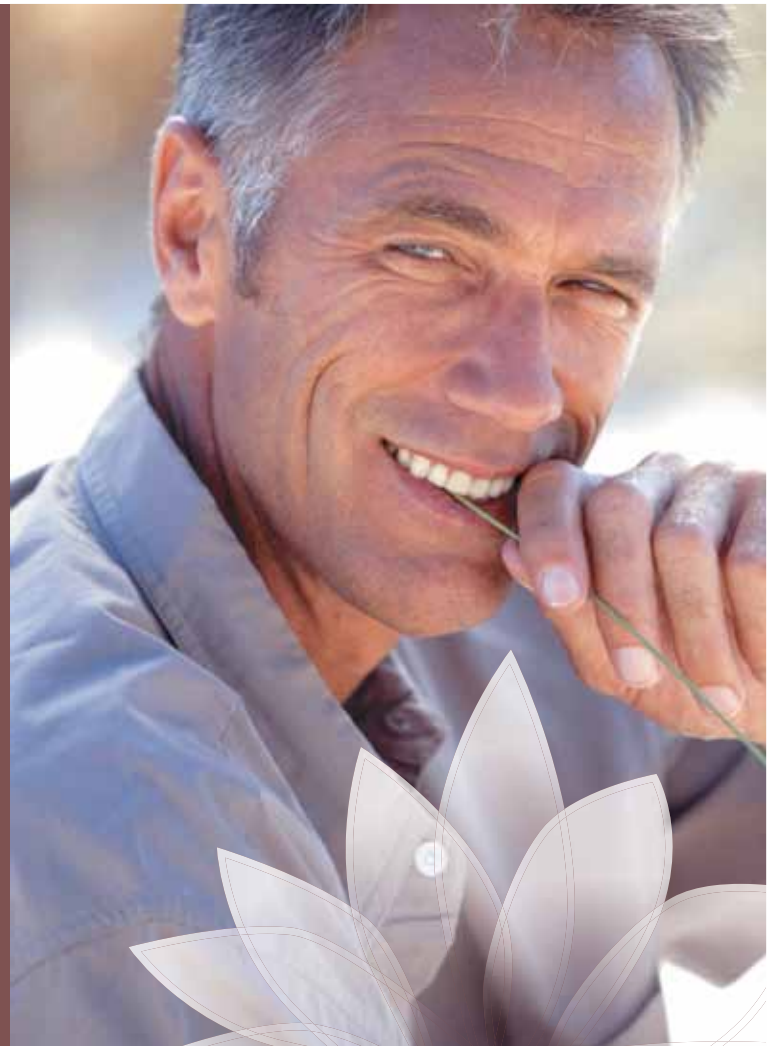
Tief durchatmen, sich stärken, die Haut glätten, an Ausstrahlung gewinnen...

Starten Sie Ihre Reise ins Blau der Ozeane mit einer sanften Rückenmassage mit Aromaölen aus Algen und Pflanzen. Während Sie bei einer Fußmassage den Alltag hinter sich lassen, arbeitet die Kraft des Meeres für Ihr gutes Aussehen. Bambus- und Algenextrakte stärken und glätten Ihre Haut, schenken Ihrem Geist neue Energie und Ihrem Körper dynamische Frische.

Men Vitale Corps **ca. 90 min € 95**

Stress vergessen, Vitalität tanken, Körper und Geist erfrischen...

Entfliehen Sie für ein paar Stunden der Hektik des Alltags. Tanken Sie Energie aus der Tiefe des Ozeans in einer Körperpackung aus reinem Meerschlick. Befreit Sie von unnötigem Ballast. Sind Sie bereit für eine vitalisierende Körpermassage mit Aromaölen aus Algen und Pflanzen?



Gesundheitsbäder

Calciumbad

ca. 30 min 35 €

„Jungbrunnen“

Calcium ist ein wichtiger Baustein für das menschliche Skelett. Die Knochengesundheit wird in jedem Alter von der Calciumzufuhr beeinflusst. Calcium ist weiter in Nerven und Muskeln an der Entstehung von Reizen sowie an deren Beantwortung beteiligt.

Calcium ist außerdem für jede Zelle lebenswichtig, es ist ein Botenstoff im Zellstoffwechsel, beteiligt sich an der Zellentwicklung und stabilisiert die Zellwände. Ein wesentlicher Bestandteil der natürlichen Hautbarriere.



Basenbad

ca. 30 min 38 €

„Balance finden“

Übersäuerung wird von immer mehr Alternativ-Medizinern und Heilpraktikern in Zentraleuropa als Krankheitsursache Nummer Eins angesehen. Sogar unsere normale Mischkost führt laut „Deutscher Gesellschaft für Ernährung“ zu einem erheblichen Säureüberschuss. Unser tägliches Essen, starke körperliche Anstrengung, Stress, oder einseitige Diäten verschärfen die Unterversorgung mit Basenmineralien.

Ein Bad mit einem basischen pH-Wert zwischen 8,0 und 8,5 befreit den Körper von Schlacken und anderen belastenden Stoffen. Das Entsäuern über die Haut ist sehr effektiv und entlastet die weiteren Ausscheidungsorgane wie Nieren und Darm.

Lithiumbad

ca. 30 min 40 €

„Gute Laune Bad“ und Entspannung

Lithium kommt als Spurenelement in unserem Körper vor und hat dort einige wichtige Funktionen. Lithium wirkt vor allem auf die Psyche.

Neuere Untersuchungen zeigen, dass es auch bei leichten psychischen Belastungen wirken kann. Traditionelle Heilquellen mit hohem Lithiumgehalt wirken in erster Linie aufhellend auf die Psyche, sozusagen ein „Gute Laune Bad“ zum Stressabbau.

Wellness . . . schnuppern

Romantik pur

ca. 110 min € 160

Preis für 2 Personen

Romantik zu zweit erleben

Tagesprogramm für zwei Personen

*Ein romantisches Aromaölbad bei Kerzenschein in der Chrystal-Duett-Wanne für „Verliebte“ mit Musik und Lichteffekten unterstützt durch ein Magnetfeld, inkl. einer Obstschale, Sekt oder Vitamingetränk mit anschließender Aromoöl-Massage für Sie und Ihn inkl. Nutzung des Spa-Bereiches von 10-18 Uhr
Bademantel und Handtücher*

Thalasso pur

ca. 95 min € 100

Schenken Sie Ihrem Körper Meer Vitalität

Tagesprogramm

*1 Lagunenbad - duftendes Massagebad für alle Sinne
1 Thalasso-Samt und Seide* oder Thalasso Bodyfit*
inkl. Nutzung des Spa-Bereiches von 10-18 Uhr
Bademantel und Handtücher*

**(Genauere Informationen entnehmen Sie bitte den Thalasso-Angeboten)*

Entspannung pur

ca. 65 min € 80

Entfliehen Sie für ein paar Stunden dem stressigen Alltag

Tagesprogramm

*1 Ganzkörperpeeling, 1 Aroma-Relax-Massagebad
1 Teilmassage Kopf, Rücken, Schulter-Nacken oder Füße
1 frische Obstschale
inkl. Nutzung des Spa-Bereiches von 10-18 Uhr
Bademantel und Handtücher*

Zeit für mich

ca. 150 min € 160

Einmal nur an sich denken

Mindestaufenthalt 2 Nächte

*1 Cleopatra-Massagebad inkl. Körperpeeling,
1 Fußreflexzonenmassage, (inkl- Fußbad)
1 Hot-Stone-Ganzkörpermassage*

Bewegende Momente

Wellness-Kursprogramm

Täglich wechselnde Angebote.

Genauere Informationen entnehmen Sie bitte dem wöchentlichen Kursprogramm auf ihrem Zimmer.

Wassergymnastik

Fr. - So. um 8.30 Uhr bei 29° C Wassertemperatur - ca. 30 min.

Aquafitness

Das ist Aerobic im Wasser. Durch den Wasserwiderstand werden die Muskeln stärker beansprucht und durch den Auftrieb des Wassers die Gelenke geschont.

Qi Gong

Durch relativ einfache fließende Bewegungen soll die nach chinesischer Vorstellung im Mensch zirkulierende universelle Lebensenergie gespürt, gelenkt und harmonisiert werden. Qi Gong-Übungen haben eine ausgesprochen beruhigende Wirkung.

Tibetische Übungen

Die teilweise yogaähnlichen Körperübungen führen zu intensivem Körperempfinden, mobilisieren körperliche Reserven und erhöhen somit Vitalität und Energieniveau. Mit diesen einfachen Übungen lässt sich leicht Zugang finden zu ungenutzter Lebensenergie - Wohl-Sein für Körper, Geist und Seele.

Atem- und Entspannungstraining

Fördert den Stressabbau, lockert die Muskulatur, wohltuende, wirkungsvolle Übungen, wie autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Körperwahrnehmung, Phantasiereisen etc.

Bauch-Beine-Po

Gezielte Übungen für Bauch, Beine, Po und Rückenmuskulatur.

Rückengymnastik

Gezielte Übungen zur Stärkung und Kräftigung der Rückenmuskulatur.

Walking

Angenehmes, schnelles Gehen (nicht Laufen), auch für untrainierte Menschen gut, mit Einsatz der Arme. Trainiert Atmung, Muskulatur, Herz und Kreislauf und ist eine Wohltat in der frischen Sommerfelder Waldluft.

Nordic Walking

Leicht zu erlernende, äußerst effektive Variante des Walkings - ein Ganzkörpertraining wie beim Skilanglauf, sehr gelenkschonend - ein Genuss in der wunderschönen märkischen Naturlandschaft.

Personal Training

Persönliches Training mit dem Wellnesstrainer nach individueller Beratung. Trainingsdauer 60 min / € 50

ANIMA SPA - leicht gemacht

Wie bekomme ich einen Termin?

Der Wellnessempfang in der 1. Etage ist täglich von 10.00 bis 18.00 Uhr geöffnet. Hier werden Sie über alle Anwendungen informiert und beraten sowie Buchungen getätigt. Wir empfehlen Ihnen, Ihre Wellness-Anwendungen im voraus telefonisch zu buchen.

Wie erscheine ich zu meinem Termin?

Kommen Sie einfach im Bademantel ca. 5 min vorher in den Raum der Ruhe. Dieser befindet sich in der 1. Etage. Ihre Therapeutin geleitet Sie zu Ihrer Verwöhnbehandlung. Bei Ganzkörpermassagen werden alle intimen Partien abgedeckt. Gern bieten wir Ihnen einen Einmal-Slip an. Bitte bedenken Sie, dass sich Verspätungen auf Ihre Anwendungszeit verkürzend auswirken.

Sie können den Termin nicht wahrnehmen?

Ihre Wellnesstermine werden exklusiv für Sie reserviert. Terminabsagen oder Terminverschiebungen sind am Vortag des vereinbarten Behandlungstermins kostenfrei. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir am Tag der Behandlung sowie bei Nichterscheinen 50 % des Behandlungspreises in Rechnung stellen.

Wie bezahle ich?

Hotelgäste haben die Möglichkeit, sämtliche Wellness-Behandlungen am Abreisetag beim Check-Out mit der Gesamtrechnung zu bezahlen. Die privatärztlichen Leistungen werden gesondert berechnet.

Kann ich den ANIMA SPA auch als Day SPA nutzen?

Selbstverständlich können Außerhausgäste den ANIMA SPA von 10.00 bis 21.00 Uhr besuchen. Am Wochenende bitte nur auf Anfrage. Der Eintritt kostet für 4 Stunden 20 € inkl. Bademantel und 2 Badehandtücher. Buchen Sie pro Person zusätzlich eine Wellnessanwendung ab 50 € verringert sich der Eintrittspreis auf 10 €. Ab 100 € entfällt der Eintrittspreis komplett.

Sie sind schwanger?

Wir beraten Sie gern, welche der Anwendung für Sie die Richtige ist, ohne ein Risiko einzugehen. Wir bitten Sie jedoch auf jeden Fall, den behandelnden Therapeuten zu informieren.

Wichtig für Ihre Gesundheit!

Wenn Sie unter gesundheitlichen Beschwerden wie z.B. Bluthochdruck oder Herzproblemen leiden, informieren Sie bitte vor der Anwendung Ihren Therapeuten oder bei der Buchung Ihren Wellnessberater.

Wir empfehlen Ihnen, Ihre Anwendungen bereits vor Ihrer Anreise zu buchen. Wir beraten Sie gern telefonisch. Sie erreichen uns täglich von 10.00 bis 18.00 Uhr unter der Rufnummer: 033055-97406

Alle Preise und Angebote gültig ab Januar 2012.
Änderungen vorbehalten.

Ihr ANIMA SPA Team



HOTEL & SPA

SOMMERFELD

☆☆☆☆ SUPERIOR

Beetzer Straße 1a • 16766 Kremmen / OT Sommerfeld

Fon 033055 / 970 • Fax 033055 / 974 45

www.hotelsommerfeld.de

info@hotelsommerfeld.de

Hotline Wellness-Empfang: 033055/ 974 06

