



Sonnige Wohlfühl-
Behandlungen von
„Ahhh“ bis „Ommm“.



Das Geheimnis liegt in der Balance zwischen den 5 Elementen.

Inken Stenger

5 Elemente Asia-SPA und Lebensstil

Leise beruhigende Musik, betörende Düfte und wohltuende Berührungen. Sie schließen die Augen und haben das Gefühl, angekommen zu sein. Wohlige Wärme durchströmt Ihren Körper, gebettet wie auf Wolken schöpfen Sie im 5 Elemente Asia Spa & Lebensstil neue Kraft und Lebensenergie.

Achtsamkeit und Fürsorge: Unser oberstes Gebot

Die 5 Elemente entstanden aus dem jahrtausende alten Wissen der chinesischen Medizin. Die Theorie basiert auf dem Beobachten der natürlichen Gesetzmäßigkeiten wie zum Beispiel den Jahreszeiten, dem Tag-/Nacht-rhythmus oder den jeweiligen Bedürfnissen der verschiedenen Altersstufen. Alles hat seine Zeit und braucht auch eine bestimmte Aufmerksamkeit. Unsere Philosophie besteht darin, Ihnen diese Wandlungsfähigkeit, Lebendigkeit und Lebensfreude der Elemente nahe zu bringen.

Inhaltsverzeichnis

5.....	5 Elemente
6.....	5 Elemente Pakete
8.....	TCM
11.....	Vinoble Cosmetic
13.....	Gesichtsbehandlung
14.....	Augenbehandlung
16.....	Hände und Füße
18.....	Gesichtsbehandlung mit Jet Peel
21.....	Massagen
29.....	Wave Balance
30.....	Matrix-Rhythmus-Behandlung
31.....	Körperpackungen
32.....	Bäder für 2
35.....	Floating
36.....	Babymoon
37.....	Kid's SPA
38.....	SPA Etikette



Von Kopf bis Fuß in meinem Element



Die 5 Elemente in der Übersicht:

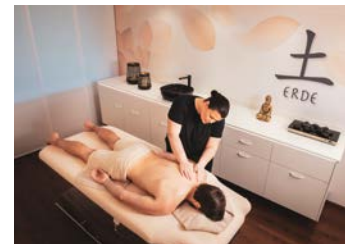
Holz steht für den Frühling und somit für Expansion, Energie, Antrieb, Aktion und Bewegung. Die beste Zeit zum Entgiften ist der Frühling. Wenn das Element Holz durch Stress angespannt ist, kommt es zu Verspannungen, Müdigkeit, evtl. Kopfschmerzen. Was der Stress mitbringt, zeigt sich im Holz.



Sommerliches Feuer symbolisiert Lebensfreude, Vitalität und Kommunikation. Die Feuerqualität zeigt sich im gemeinsamen Lachen, Feiern, zusammen zu sein. Wenn das Feuer durch Stress und Anspannung gestört wird, dann kommt es zu nervöser Unruhe und Schlafstörungen.



Das Ernteelement Erde dreht sich um Harmonie und Gleichgewicht, auch um das Umsorgen und die Achtsamkeit sich selbst gegenüber. Das Element Erde steht für Ernährung sowie für den Genuss. Im unausgeglichenen Zustand führt es zu Grübeleien und Verdauungsproblemen.



Der Herbst wird durch das Element Metall vertreten - es steht für Struktur, Halt und Ordnung. Die Natur zieht sich in dieser Zeit zurück. Wenn das Metall überlastet ist, durch z.B. Zeitstress, kann es zu Atem- oder Hauptproblemen kommen. Der Herbst eignet sich auch um eine Entgiftungskur zu machen.



Das Element Wasser ist dem Winter zugeordnet und bedeutet Rückzug, Loslassen, nach innen gerichtete Stärke und Ruhe. Wenn das Wasser nicht in Balance ist, dann kann es zu Erschöpfungssymptomen (Burn-Out) kommen.



Das perfekte Paket für jedes Element

5-Elemente-Massage – für die Stärkung

Alle 5 Elemente werden mit speziellen Massagetechniken bearbeitet, um Ihren harmonischen Fluss des Qi wieder anzuregen. Hierfür wird das eigens für den Sonnenhof kreierte 5 Elemente-Aromaöl mit wertvollen, natürlichen Duftessenzen verwendet. Dieses wird einen Monat lang mit energetisierenden und auf die einzelnen Elemente abgestimmten Heilsteinen versetzt. Wirkung: stärkend, harmonisierend, ausgleichend.

60 Min. | € 119,-



5-Elemente-Paket – Entspannung und Balance

HOLZ: Vinoble Detox 30 Min.

FEUER: Hot Stone Massage 60 Min.

ERDE: Lomi Lomi Nui 75 Min.

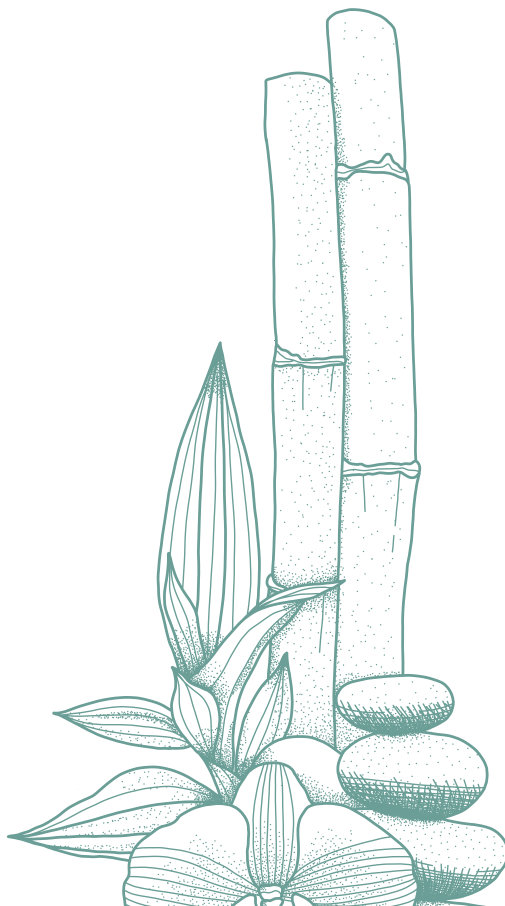
METALL: Matrix-Rhythmus-Therapie 30 Min.

WASSER: Wavebalance-Massage 60 Min.

YIN & YANG: 5 Elemente Massage 60 Min.

Passend bei: Spannungen im Schulterbereich, Kopfschmerzen, stressbedingter, körperlicher Anspannung, Schlafstörungen, Schwierigkeiten bei Entgiftungsvorgängen.

315 Min. | € 503,-



Elementare Entspannung erleben und dabei zu innerem Ausgleich finden

Feuer – für die Lebenskraft

Fußzonenmassage 45 Min.

Wavebalance 60 Min.

Gesicht Regeneration 60 Min.

Passend bei: nervöser Unruhe
Einschlafstörungen, stressbedingter, mentaler Schwäche, Konzentrationsstörungen, hohem Stresspegel

165 Min. | € 245,-

Wasser – zum Loslassen

5 Elemente
Massage 60 Min.

Aromaschaumbad Zirbe 45 Min.

Floating 45 Min.

Wavebalance 60 Min.

Passend bei: totaler Erschöpfung (sowohl mental als auch körperlich), Burn-Out-Symptomen, Schlafstörungen, dringenden Auszeit-Situationen und wenn Sie massiven Stress haben

210 Min. | € 356,-

Holz – für die Vitalität

Körperpackung
Detox 30 Min.

Schröpfmassage 30 Min.

Aromaschaumbad Zirbe 45 Min.

Individualmassage (Rücken) 45 Min.

Passend bei: Spannungen im Schulterbereich, Kopfschmerzen, Stressbedingte körperliche Anspannung, Schlafstörungen, Schwierigkeiten bei Entgiftungsvorgängen.

150 Min. | € 252,-

Erde – für die Harmonie

Lomi Lomi 75 Min.

Cleopatra Bad 45 Min.

Balance Ganzkörpermassage. 60 Min.

Der Frische Booster 30 Min.

Passend bei: ständigen Sorgen und Grübeln, Gedankenkreisen, Durchschlafstörungen, Verdauungsproblemen und nicht innerlich zentriert sein

210 Min. | € 334,-

Metall – zum Aufatmen

Massage mit
heißer Rolle 30 Min.

Aroma-Wohlfühl-Massage 60 Min.

Matrix-Rhythmus-Therapie 60 Min.

Passend bei: Schwierigkeiten mit dem Durchatmen, wenn Sie unter Zeitdruck/Zeitstress stehen, Schwierigkeiten beim Loslassen haben, bei Stress allgemein

150 Min. | € 226,-

TCM

TCM-Klinik Bad Kötzing

Die traditionelle chinesische Medizin basiert auf einem jahrtausende alten Wissensschatz, der sich aus der Beobachtung der Natur entwickelt hat. Krankheit wird als eine mangelnde oder fehlende Selbstregulation gesehen. Mit Akupunktur, Kräutern, Massagen und dem richtigen Essen versucht man diese Dysfunktion wieder auszugleichen. Sozusagen das Yin und Yang wieder in Einklang zu bringen.

Im Hotel Sonnenhof haben Sie die Möglichkeit einer TCM-Behandlung auf höchstem Niveau, denn die TCM-Klinik Bad Kötzing hat hier im Hotel eine Außenstelle der Ambulanz errichtet. In unserem Haus können Sie so ein Anamnesegespräch mit einem qualifizierten TCM-Therapeuten und Heilpraktiker in Anspruch nehmen, der mit Ihnen Ihre Beschwerden ausführlich bespricht und die dazu gehörigen Behandlungen auswählt.

Anamnesegespräch

Ausführliche Diagnostik nach der Chinesischen Medizin. Befragung, Zungen- und Puls-Diagnostik. Abrechnung erfolgt über die TCM-Klinik Bad Kötzing.



Akupunktur*

Chinesische Heilmethode, bei der feine Nadeln in Körperregionen gestochen werden. Mit jedem Nadelstich wird nach der Theorie dem Körper Energie zugeführt, verteilt und harmonisiert. Dadurch soll blockierte Qi-Energie an den Akupunkturpunkten wieder ungehindert fließen können. Wirkung: schmerzlindernd, entspannend, vitalisierend.

Akupressur

30 Min. | € 75,-

Chinesische Heilmethode mit Fingerdruck-Stimulierung ausgewählter Akupunkturpunkte. Ein kurzes Gespräch am Anfang ist entscheidend für die Punktewahl. Wirkung: Es kommt zu einer wohligen Entspannung und somit zu einer spürbaren Stressreduktion.

Schmerzpunktbehandlung

30 min | € 99,-

Durch gezieltes Drücken von Triggerpunkten können starke Schmerzen deutlich reduziert oder komplett aufgelöst werden. Wirkung: Dämpfung bzw. Beseitigung des Schmerzes sowie der Muskelspannung, Verbesserung der Beweglichkeit.

AkuTaping

20 Min. | € 20,- pro Klebung

Effektive Behandlung zur Verbesserung der Beweglichkeit. Wirkung: bei akuten und chronischen Schmerzen (rehabilitativ und auch präventiv).

TCM-Wellness

Schröpfungsmassage ■■■

30 Min. | € 59,-

Intensive Massage bei Verhärtungen im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich. Durch das im Schröpfungsglas erzeugte Vakuum kommt es zu einer Mehrdurchblutung der Körperregionen. Faszien werden entlastet und die Lymphe wird angeregt. Wirkung: durchblutungsfördernd, schmerzlindernd, erleichternd, entspannend, vitalisierend, entschlackend.

Meridianmassage ■ □ □

30 Min. | € 59,-

Sanfte Massage mit ausgewählten Akupressur-Punkten. Meridiane sind in der chinesischen Medizin Energieleitbahnen, die unseren Körper mit Qi (Lebensenergie) versorgen. Durch gezielte Massage der Meridiane und Akupressurpunkte kann das Qi wieder seinen freien Fluss finden und alle Körperregionen wieder versorgen. Wirkung: ausgleichend, körperlich entspannend, harmonisierend.

*Hinweis: Ein Anamnesegespräch muss vorher gebucht werden. Abrechnung erfolgt über die TCM-Klinik Bad Kötzing.

Vinoble Kosmetik



VINOBLE COSMETICS

Luxus für die Haut mit der Kraft der Traube

Die Luxusmarke aus der Steiermark arbeitet mit den Power-Wirkstoffen aus der Traube, ergebnisorientiert und für alle Hauttypen geeignet. Das in Schalen von Traubenkernen natürliche Antioxidans OPC schützt vor Schadstoffen und Resveratrol bekämpft Zellschädigung und Hautalterung. Das setzt neue Maßstäbe in der Kosmetik und macht Vinoble Cosmetics zu einem kleinen Stück Luxus für jeden Tag!

Vinoble verwendet ausschließlich hochwertige Essenzen und die Extrakte werden besonders schonend verarbeitet. Aus Liebe zur Umwelt und mit dem Blick auf Nachhaltigkeit werden die Produkte in Glas, Holz und Textil verpackt und auf Umverpackungen ganz verzichtet. „Connect to nature!“ Und seit 2018 trägt sie das Siegel der Vegan Society und ist somit als vegan zertifiziert.





Gesicht

Vinoble Reinigung
45 Min. | € 79,-

Intensive Tiefen-Gesichtsreinigung mit einem Enzym- oder Fruchtsäurepeeling. Tonisierung der Haut, Calming Antioxidant Mask mit individueller Abschlusspflege. Wirkung: Nach der Behandlung wirkt die Haut frischer, gespannter und streichelzart.

Vinoble Luxus Lifting
90 Min. | € 135,-

Intensive Gesichtsreinigung mit einem Enzym- oder Fruchtsäurepeeling, Tonisierung der Haut. Augenbrauen werden in Form gebracht, Gesichts-, Hals, Dekolleté- und Handmassage, Konzentrat-Cocktail für eine Tiefenversorgung der Haut, individuelle Abschlusspflege. Wählen Sie Ihre Maske aus: Peel-Off Mask oder Pro Youth Fleece Mask. Wirkung: regenerierend, beruhigend, pflegend, vitalisierend.

Vinoble Regeneration
60 Min. | € 95,-

Gesichtspeeling, Tonzisierung der Haut, Augenbrauenpflege, pflegende Gesichts-, Hals-, Dekolleté- und Handmassage mit Lifting- und Regenerating Oil Serum mit einem Augengel, individuelle Abschlusspflege. Wählen Sie Ihre Maske selber aus: Calming Antioxidant Mask oder Lifting & Regenerating Mask. Wirkung: regenerierend, pflegend, entspannend, harmonisierend.

Der Frische-Booster
30 Min. | € 54,-

Reinigung und Tonisieren des Gesichts, hochdosiertes Wirkstoffkonzentrat mit Hyaluron wirkt zellregenerierend und präventiv gegen Pigmentflecken, individuelle Abschlusspflege. Wirkung: reinigend, zellregenerierend, erfrischend.

Gesichts-Lymphmassage
30 Min. | € 59,-

Spezielle sanfte und angenehme Griff-techniken beruhigen das Nervensystem, das lymphatische System wird angeregt und aktiviert. So bekommt Ihre Haut mehr Sauerstoff und Nährstoffe und sie kann sich schneller und effektiver von Schadstoffen befreien. Wirkung: porenverkleinernd, entspannend.

Gesichtsmassage Traumland
30 Min. | € 54,-

Entspannung und Durchblutung der Gesichtsmuskulatur, Anregung auch der tieferliegenden Hautschichten, individuelle Abschlusspflege. Wirkung: beruhigend, abschwellend.

Kurze Auszeit
30 Min. | € 59,-

Reinigung mit Enzym oder Fruit Acid Peeling, Vliesmaske Pro-Youth Lifting für intensive Feuchtigkeit und mit einer entspannenden Nackenmassage.

Augen

Strahlende Augenblicke
30 Min. | € 54,-

Intensive Pflegeanwendung für Ihre zarte Augenpartie. Reinigung und Tonisierung Ihres Gesichts, Hals und Dekolleté, erfrischende Cooling Eye Gel, Nourishing Eye Mask mit beruhigenden und straffenden Wirkstoffen, pflegende Handmassage während der Augenmaske, individuelle Abschlusspflege. Wirkung: reinigend, pflegend, regenerierend.

Wimpern färben
15 Min. | € 25,-

Augenbrauen färben
15 Min. | € 25,-

Augenbrauen in Form bringen
15 Min. | € 25,-

All in one
45 Min. | € 64,-

Wimpern sowie Augenbrauen färben und in Form bringen, Abreinigung und individuelle Abschlusspflege.

Depilation

Oberlippe
15 Min. | € 39,-

Beine komplett
30 Min. | € 59,-



Die Augen
sind die
Fenster
der Seele.

Hildegard von Bingen

Hände und Füße

Schöne, streichelzarte sowie gepflegte Hände und Füße!

Erleben Sie die Maniküre und Pediküre wie nie zuvor! Die kleine Auszeit mit dem sinnlichen Duft von den Produkten von ProSpa entführt Sie in eine Wohlfühloase und verhilft zu innerer Ruhe. ProSpa ist eine neue, fortschrittliche Hand- und Fußpflegeserie von der Marke O.P.I. mit hochpigmentierten Nagellacken ohne Allergene. Den von Ihnen ausgewählten Lack dürfen Sie nach der Behandlung mit nach Hause nehmen.

SPA Maniküre ohne Lack
45 Min. | € 79,-

mit Lack
60 Min. | € 99,-

Nagelkorrektur und Nagelhautpflege mit Traubenkernöl, Politur, entspannender Massage mit Shea- und Kakaobutter sowie mit kollagenbildenden Peptiden und Abschlusspflege mit Gänseblümchenextrakt.

O.P.I. Gelcolor
für Hände oder Füße
jeweils 60 Min. | € 90,-

Bis zu 2 Wochen perfekte Haltbarkeit und intensiven Farbglanz. Nagelkorrektur, Nagelhautpflege mit Traubenkernöl, Politur, Lieblingslack Ihrer Wahl, Handpflege mit Gänseblümchenextrakt oder Fußbalsam mit Avocadolipiden als Abschlusspflege.

SPA Pediküre ohne Lack
45 Min. | € 79,-

mit Lack
60 Min. | € 99,-

Vitalisierendes Fußbad, Nagelkorrektur, Nagelhautpflege mit Traubenkernöl, entspannender Fußmassage, Hornhautentfernung, Glättung, Fußbalsam mit Avocadolipiden, Abschlusspflege mit Gänseblümchenextrakt

SPA Maniküre +
Pediküre mit Lack
105 Min. | € 169,-

Nagelkorrektur und Nagelhautpflege mit Traubenkernöl, Politur, entspannender Hand- & Fußmassage mit Shea- und Kakaobutter sowie mit kollagenbildenden Peptiden und Abschlusspflege mit Gänseblümchenextrakt.



* keine medizinische Fußpflege

O.P.I. Gelcolor
Kombination Hände + Füße
90 Min. | € 126,-

Gel entfernen
20 Min. | € 39,-

Paraffinpackung
für Hände oder Füße
jeweils 30 Min. | € 49,-

Peeling mit einer dicken Schicht reichhaltiger Pflege. Der erzeugte Wärmestau regt die Durchblutung an, die Poren öffnen sich und Pflegestoffe können tief in die Haut eindringen. Während der Einwirkzeit erhalten Sie wahlweise eine Fuß- oder Nackenmassage. Wirkung: wärmend, wohltuend bei Muskel- und Gelenkschmerzen sowie bei rheumatischen Beschwerden.

Zu jeder Lackanwendung erhalten Sie einen Lack Ihrer Wahl im Wert von €18,90, den Sie anschließen mit nach Hause nehmen können.

Jet Peel

Kühlende,
erfrischende,
verjüngende
Gesichts-
behandlung

JetPeel ist ein patentiertes, innovatives Hautverjüngungssystem. Die JetPeel Technologie gilt als sichere und besonders wirksame Methode, die durch mehrere, wissenschaftliche Studien an deutschen Universitätskliniken bewiesen wurde. Ein kollimierter, feiner Luft-/Wasser-Strahl versetzt mit hocheffizienten Wirkstoffen, trifft mit einer Geschwindigkeit von 720 km/h auf Ihre Haut. Dies entfernt auf sanfte Weise abgestorbene Hornzellen und erleichtert das Einbringen hoher Wirkstoffdosen, während die natürliche Hautschutzbarriere erhalten bleibt. Eine JetPeel-Behandlung setzt essentielle Impulse für die Bildung von neuem Gewebe. Berührungsfrei! Nadelfrei! Schmerzfrei! Tiefenwirksam! Das Ergebnis sofort sichtbar: Falten und feine Linien glätten sich, das gesamte Hautbild ist frischer, ebenmäßiger und jünger. Das Gefühl einer JetPeel-Behandlung ist wie eine angenehme frische Meeresbrise.



Gesichtsbehandlung JetPeel Basic
60 Min. inkl. 10 Min. Beratungszeit | € 189,-

Ihre Schönheitsanwendung beginnt mit der JetPeel-Lymphdrainage und der JetPeel-Reinigung. Die Lymphdrainage regt die Mikrozirkulation in Ihrer Haut an und entschlackt Ihr Gewebe. Die Reinigung wirkt mit Hyaluronsäure, Aloe Vera und Silberoxid bis zum Grund Ihrer Poren. Das löst auch sehr fest sitzende Ablagerungen, ein PH-Management mit dem für Ihre Hautbedürfnisse abgestimmten Fruchtsäurecocktail peelt (exfoliert) zudem Ihre Haut sanft. In die nun sehr aufnahmefähige Haut werden die hochwirksamen Seren wie z. B. Hyaluron und Vitamine, abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse, besonders sanft und gewebeschonend hydroporiert und gleichmäßig verteilt. Wirkung: kühlend, tiefreinigend, revitalisierend, strahlend, verjüngend, sofort sichtbar.

Zubuchbar zu JetPeel Basic:

JetPeel AntiAging
15 Min. | € 45,-

JetPeel für weiche und volle Lippen
15 Min. | € 45,-

JetPeel Hals- und Dekolleté
15 Min. | € 45,-

3-Pack JetPeel Basic

3 x 60 Min. inkl. 10 Min. Beratungszeit | € 499,-

JetPeel Reinigung für Teenies ab 14 – 17 Jahre
30 Min. | € 59,-

Massagen

Gönnen Sie sich das angenehmste Geschenk für sich und Ihren Körper, die Erholung mit Anwendungen. Individuell auf das abgestimmt, was Ihr Körper gerade benötigt. Damit Sie sich während der Behandlung auch zu 100 % wohlfühlen, unterscheiden wir unsere Massagen wie folgt:

Massagen-Intensität:

■ □ □ sanft | ■ ■ □ mittel | ■ ■ ■ stark, intensiv



Bitte beachten Sie vor Ihrer Behandlung:

Wir bitten Sie, frisch geduscht und im Bademantel zu erscheinen.

Wählen Sie selbst Ihre individuelle und ganz persönliche Massage.

Individualmassage

■ □ □ | ■ ■ □ | ■ ■ ■

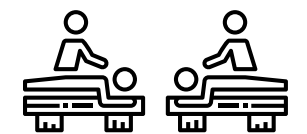
30 Min. | € 59,-

45 Min. | € 74,-

60 Min. | € 94,-

Auf der Wasserliege
+ € 10,- Aufpreis

Unterschiedliche Kombinationen von Massagen mit Ihren individuellen Schwerpunkten.



In unserem Doppelanwendungsraum ist es möglich, auch die Zeit der Verwöhnung zu zweit zu verbringen. Während Sie Ihre Streicheleinheiten und Rituale erleben, genießt Ihr Partner direkt neben Ihnen zeitgleich genau das Gleiche. Fast alle unsere Anwendungen lassen sich zu zweit genießen. Sprechen Sie uns an, wir planen für Sie gerne Ihre traute Zweisamkeit!



Sanfte Massagen

Vinoble Wohlfühlen ■ □ □
60 Min. | € 94,-

Sanfte Rücken- und Schultermassage mit einem warmen Traubenkernöl in Kombination mit einer beruhigenden Hand- und Fußmassage mit Vinoble Creme-Pflege. Wirkung: beruhigend, unmittelbar entspannend, wärmend.

Abhyanga ■ □ □
75 Min. | € 119,-

Ayurvedische, harmonisierende Ganzkörperölmassage. Der gesamte Körper wird mit warmen Öl und sanften Berührungen massiert und ausgestrichen. Bei der Abhyanga können sie völlig entspannen, denn sie ist perfekt, um den Kopf freizubekommen. Wirkung: harmonisierend, reinigend, befreiend, verjüngend, stärkend

Vinoble Balance ■ □ □
60 Min. | € 99,-

Harmonisierende Anti-Stress-Ganzkörpermassage, Gesichtereinigung mit Regeneration Oil Serum, Gesichtsmassage, sanfte, energetische Druck- und Streichbewegungen entlang der Meridiane (unseren Energieleitbahnen), Ganzkörpermassage mit warmen Traubenkernsäckchen, diese dürfen Sie danach mitnehmen! Wirkung: ausbalancierend, harmonisierend, besonders regenerativ.

Vinoble Verwöhnung ■ □ □
75 Min. | € 119,-

Ganzkörpermassage mit angenehm warmem Traubenkernöl und einem reinigenden und entschlackenden Peeling aus Salz und gemahlene Traubenkernen. Wirkung: samtig weiche Haut, harmonisierend und regenerierend.

Pristhabhyanga ■ □ □
30 Min. | € 59,-

Ayurvedische Rückenmassage. Pristhabhyanga befreit den Rücken von Verspannungen in der Muskulatur, fördert die Durchblutung und stressbedingte Blockaden können gelöst werden. Wirkung: entspannend, durchblutungsfördernd, körperlich und emotional erleichtend.

Lymphmassage ■ □ □
60 Min. | € 94,-

Sanfte Körpermassage zur Aktivierung des Lymphsystems (nicht medizinisch). Durch das Ableiten von überschüssigen Wasseransammlungen können Schwellungen in den Extremitäten zurückgehen und gibt Ihnen ein Gefühl von körperlicher Leichtigkeit. Wirkung: entschlackend, entgiftend. Hinweis: Achten Sie nach dieser Massage darauf, ausreichend Wasser zu sich zu nehmen.

Aroma-Massage ■ □ □
60 Min. | € 94,-

Sanfte wohltuende Ganzkörpermassage mit warmen ätherischen Öl. Wirkung: entspannend, wärmend, für die Sinne beruhigend, harmonisierend, vitalisierend.

Indianische Entspannungs-Zeremonie ■ □ □
45 Min. | € 79,-

Entspannende Ohrkerzenbehandlung mit Massage. Nach der wohl angenehmsten Behandlung für den Hals-Nasen-Ohren-Bereich mit den Bio-Ohrkerzen wird der beruhigende Effekt mittels einer Kopf-Schulter-Nackentherapie intensiviert. Wirkung: vitalisierend, entspannend, befreiend

Wasserbett-Massage ■ □ □
30 Min. | € 64,-

60 Min. | € 99,-

Erleben Sie ein harmonisches, einzigartiges Flow-Erlebnis, eine dreidimensionale Massagebehandlung. Im Rhythmus der Wellen werden Ihre Gelenke mobilisiert, Muskulatur gedehnt und leichte Massagetechniken angewandt. Wirkung: revitalisierend, ausgleichend. Mehr Info auf der Seite 29.

Mittlere Massagen

Kräuterstempelmassage ■ ■ □
60 Min. | € 99,-

Intensive Ganzkörpermassage mit Kräutern. Bei der fernöstlichen Massage-technik werden mit erlesenen Bio-Kräutern gefüllte warme Baumwollsäckchen über den Körper getupft, geklopft und gestrichen. Wirkung: entschlackend, entspannend für Körper und Geist, wärmend.

Lomi Lomi Nui ■ ■ □
75 Min. | € 119,-

Intensive energetische Ganzkörpermassage, traditionell aus Hawaii. Mit Knetungen und fließenden Bewegungen werden Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht mit dem Ziel, ein intensives Gefühl der Entspannung zu schaffen. Wirkung: harmonisierend für Körper und Geist, entschleunigend.

Massage mit heißer Rolle ■ ■ □
30 Min. | € 59,-

Rückenmassage bei Muskelschmerzen und Verspannungen. Durch die Verbindung von wohliger Wärme der heißen Handtuchrollen und einer im Anschluss folgenden kräftigen Massage werden Verspannungen abgebaut und der Stoffwechsel angeregt. Wirkung: schmerzlindernd, entspannend, durchblutungsfördernd, wärmend.



Cold Stone ■ ■ □

Rücken, 30 Min. | € 64,-

Ganzkörper, 60 Min. | € 99,-

Die Cold Stone Massage wird häufig in Kombination mit der Hot Stone Massage durchgeführt. Als sehr angenehm wird oft eine kühlende Gesichtsmassage bei unangenehm heißen Außentemperaturen oder Stress empfunden. Wirkung: durchblutungsfördernd, beruhigend.

Fuß- und Beinmassage ■ ■ □
30 Min. | € 59,-

Intensive Beinmassage. Mit sanften bis mittelkräftigen Massagegriffen werden müde und schwere Beine wieder reaktiviert und sorgen für die ersehnte Leichtigkeit. Wirkung: erleichternd für die Beine und Füße.



Hot Stone ■ ■ □

Rücken, 30 Min. | € 64,-

Ganzkörper, 60 Min. | € 99,-

Wohltuende Massage mit Basaltsteinen für mehr Energie. Durch die Symbiose von fließenden Massagegriffen und der heilenden Wirkung der warmen Basaltsteine wird das Nervensystem beruhigt und Energiereserven wieder aufgefüllt. Wirkung: durchblutungsfördernd, entspannend, beruhigend, wärmend.



Starke, intensive Massagen

Sportmassage ■■■

Rücken, 30 Min. | € 59,-

Ganzkörper, 60 Min. | € 94,-

Intensive, kräftige Massage, nicht nur für Sportler, lässt Ihre beanspruchte Muskulatur schneller regenerieren und wieder leistungsfähig werden. Wirkung: lockernd, lösend für Blockaden.

Schröpfmassage
zum Aktivieren der
Reflexzonen ■■■

30 Min. | € 59,-

Intensive Massage bei Verhärtungen im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich. Durch das im Schröpfglas erzeugte Vakuum kommt es zu einer Mehrdurchblutung der Körperregionen. Faszien werden entlastet und die Lymphe wird angeregt. Wirkung: durchblutungsfördernd, erleichternd, entspannend, schmerzlindernd, vitalisierend, entschlackend.

Fußzonenmassage ■■■

45 Min. | € 79,-

Intensive Druckpunktmassage an den Füßen. Durch Drücken und Reiben an den entsprechenden Zonen können Blockaden im Körper positiv beeinflusst werden und somit der Körperstoffwechsel sowie die Organfunktionen wieder in Harmonie gelangen. Wirkung: entgiftend, ganzheitlich anregend, ausgleichend

Wavebalance



Massagen auf dem Wasserbett

Die Wavebalance-Massage auf unserem Wasserbett bietet eine dreidimensionale Methode der Massagebehandlung. Im Einklang mit den Wellenbewegungen und Schwingungseigenschaften des Wassers werden Ihre Muskeln und Gelenke sanft gelockert und Blockaden lösen sich im Fluss auf. Das wohlige Gefühl des „Getragenwerdens“ lässt eine tiefe Entspannung bereits ab dem ersten Moment zu.

Ein harmonisches, einzigartiges Flow-Erlebnis

nutzen die Resonanz der Wellen, um Ihren Körper harmonisch zu berühren und zu verwöhnen. Wirkung: harmonisch-rhythmisch, revitalisierend, ausgleichend, balancierend.

Hinweis: Diese Behandlung wird ohne Öl durchgeführt und Sie benötigen dafür lockere, bequeme Kleidung.

Massagen auf dem
Wasserbett:

Rückenmassage,
30 Min. | € 64,-

Gesichtsmassage
30 Min. | € 64,-

Ganzkörpermassage,
60 Min. | € 99,-

Fußzonenmassage
45 Min. | € 89,-

Genießen Sie die entspannende Wirkung des Wassers, während Sie sich sanft mit den Wellen des Wasserbetts einschwingen. Im Rhythmus der Wellen werden Ihre Gelenke mobilisiert, Muskulatur gedehnt und leichte Massagetechniken angewandt. Lassen Sie sich von den sanften Bewegungen umarmen und erleben Sie eine revitalisierende Massagebehandlung auf unserem körperwarmen Wasserbett – unsere geschulten Behandler*innen

Gesichts-Lymphmassage
30 Min. | € 69,-

Kid's Massage
30 Min. | € 69,-

Matrix-Rhythmus-Therapie
30 Min. | € 74,-

Indianische Entspannungs-
Zeremonie
45 Min. | € 89,-

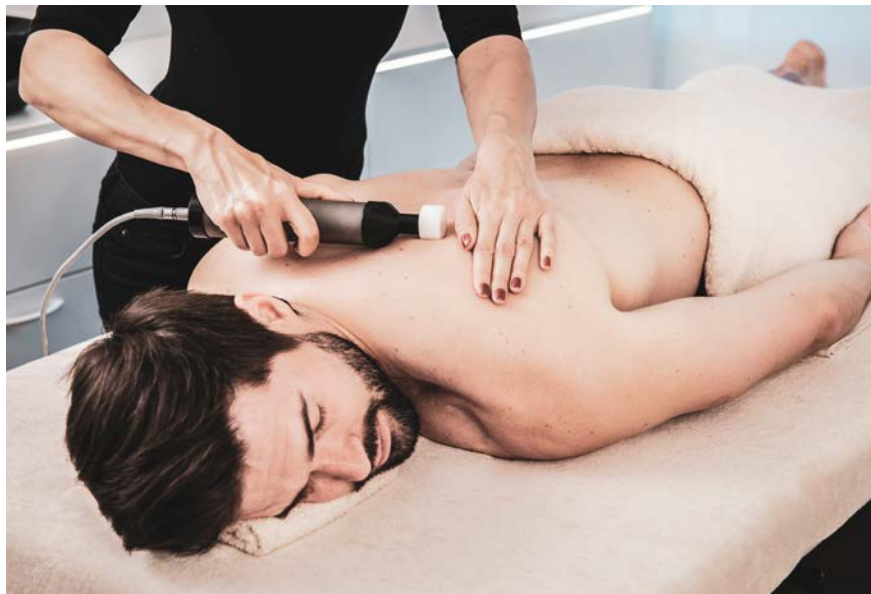
Matrix- Rhythmus- Therapie

Teilkörperbehandlung
30 Min. | € 64,-

Ganzkörperbehandlung
60 Min. | € 99,-

Tiefenwirksame und ganzheitliche Therapieform gegen Schmerzen und Bewegungseinschränkungen, bei der

Muskeln mit Hilfe des Matrix-Rhythmus-Gerätes gelockert und Verspannungsschmerzen gelindert werden. Wir empfehlen diese Therapie bei: Kopf- und Nackenschmerzen, Muskelverhärtungen, Sehnenproblemen, Narben und Wundheilungsstörungen. Wirkung: schmerzlindernd, entspannend, entlastend.



Körper- packungen

Wir möchten Sie bitten, sich bereits 10 Min. vor Ihrem Termin im SPA einzufinden.

Mit einem Peeling beginnen wir die Behandlung, während die reichhaltige Packung einwirkt, verwöhnen wir Sie mit einer Kopf-, Gesichts- und Dekolletémassage ungestört, bei Kerzenschein in einem abgedunkelten Raum.

Meeresalgen
Entschlackungspackung
30 Min. | € 45,-

Entschlackende und entwässernde Algenpackung, die Ihren Zellstoffwechsel und die Durchblutung anregt. Wirkung: wohlig, entspannend, beruhigend.

Vinoble Detoxpackung
30 Min. | € 59,-

Reinigende und entgiftende Körperpackung. Wirkung: reinigend, entgiftend, entspannend.



Bäder für Zwei

Inmitten eines Zen-Gartens erwartet Sie eine in ein verzauberndes Farbspiel getauchte, luxuriöse Doppelbadewanne. Lassen Sie mit Ihren Liebsten die Seele baumeln, während Sie leisen Klängen lauschen und kulinarische Gaumenfreuden genießen.

Bayerisches Bierbad
45 Min. | € 89,-

Diese uralte Klostertradition beruhigt und entspannt nicht nur den Geist, sondern macht Ihre Haut durch die in der Hefe enthaltenen B-Vitamine und Aminosäuren auch richtig geschmeidig. Mit traditionellen bayerischen Canapés und zwei alkoholfreien Weißbier.

Cleopatra Milch-Öl-Bad
45 Min. | € 99,-

Pflegebad mit Milch und Honig, verfeinert mit wertvollen Ölen. Die Milch führt der Haut viele natürliche Fette, Proteine und Vitamine zu, die sie braucht. Der natürliche Zucker im Honig wirkt reinigend und nährend auf der Haut. Mit Powerballs aus getrocknetem Obst, Nüssen mit Türkischem Honig und einem gesundem Smoothie.

Aroma-Schaumbad

Entspannendes Schaumbad mit Granatapfel-Arganöl oder Zirbenöl. Wählen Sie Ihr Traum-Schaumbad:

Granatapfel-Arganöl-Bad
45 Min. | € 89,-

Mit Prosecco, Obstspießen und Beeren. Regeneriert Körper und Geist, pflegt intensiv und duftet köstlich nach fruchtigen Granatäpfeln.

Zirbenöl-Bad
45 Min. | € 89,-

Mit Prosecco, Obstspießen und Beeren. Sorgt für tiefe Entspannung, stärkt Körper und Geist, entlastet den Kreislauf und wirkt konzentrations- und vitalitätsfördernd.

Romantikbad

Sinnliches Duftölbad mit Kerzenschein und Rosenblüten. Feinstes Mandel-, Makadamianuss- und Calendulaöl revitalisieren und pflegen die Haut.

Romantikbad Amore
45 Min. | € 139,-

Mit Pralinen und Beeren inklusive einer Flasche Champagner Mailly Brut Réserve, Grand Cru



SPA Pakete für Zwei

Du und ich
60 Min. | € 129,-

Wir verwöhnen Sie Beide mit einer sanften Nackenmassage (15Min.) und anschließendem Granatapfel-Schaumbad (45Min.), 2 Glas Prosecco, Obstspießen und frischen Beeren.

Luxus Pur
Paarmassage Lomi Lomi & Romantikbad Amore
120 Min. | € 299,-

Wir verwöhnen Sie Beide mit intensiver energetischer Ganzkörpermassage (75 Min.) traditionell aus Hawaii. Im Anschluss genießen Sie ein Romantikbad Amore (45 Min.) mit Pralinen und Beeren inklusive einer Flasche Champagner Mailly Brut Réserve, Grand Cru.

***Alle Preise verstehen sich für zwei Personen. Ein evtl. Abduschen nach Ihrem gebuchten Bad ist in Ihrer Verwöhnzeit bereits inbegriffen.**



Floating

Entspannungstherapie in einem mit konzentriertem Salzwasser gefüllten Becken

Ein Floating-Becken ist ein mit gesättigte Salzsole gefüllter Pool, in dem Sie den Zustand der Schwerelosigkeit erleben können - wie im Toten Meer. Sie schweben in einer Floatingwanne, deren Temperatur der Aussentemperatur der Haut 34,8°C entspricht, Wassertiefe nur etwa 28cm beträgt und deren Wasser zu 70% mit Magnesiumsulfat angereichert ist. In der absoluten Ruhe werden alle Reize ausgeblendet, die Atmung beruhigt sich und das Zeitgefühl verschwindet. Diese Reduktion der Sinnesreize ermöglicht neben der körperlichen Entspannung auch eine innere, mentale Ruhe. Durch Floaten erreichen Sie auf einfache Weise eine absolute Entspannung der Gelenke und der Muskulatur, aber auch des Bewusstseins. Ein solcher Zustand ist in unserem Alltag nicht zu erreichen!

Hilft bei der Beseitigung und Linderung von:

Kopfschmerzen, Muskelsteifheit, Müdigkeit, Stress, Hyperaktivität, Schmerzen in Wirbeln und Gelenken, Schlaflosigkeit, Burn-Out, Angstzuständen und Depressionen, Hautproblemen.

Unterstützt und führt positiv zu: Entspannung, Harmonisierung, Konzentration, gutem Schlaf, Produktion von Endorphinen (Glückshormonen), Zufriedenheit, innerem Gleichgewicht,

Regeneration nach Verletzungen und Operationen, Stärkung der Immunität.

Wählen Sie selbst aus:

- » In absoluter Ruhe
- » mit meditativer Musik
- » In völliger Dunkelheit
- » mit einer Farbtherapie

Unsere Empfehlung: Bei Herz-Kreislauf-erkrankungen buchen Sie nur 30 Min. Anwendungszeit.

30 Min., 1 oder 2 Person(en)
€ 69,- | € 99,-

45 Min., 1 oder 2 Person(en)
€ 89,- | € 119,-

60 Min., 1 oder 2 Person(en)
€ 99,- | € 129,-

Dem Alltag entschweben
90 Min., 1 oder 2 Person(en)
€ 169,- / 299,-

5 Elemente-Massage (60 Min.) + Floating (30 Min.), für 1 oder 2 Person(en)

Ganz für mich allein
60 Min. | € 109,-

Individualmassage (30 Min.) + Floating (30 Min.), für 1 Person

Babymoon

Speziell für werdende Mamis.

Wir verwenden ausschließlich reines Traubenkernöl ohne Zusätze und Duftstoffe und haben spezielle Seitenschläferkissen für mehr Liegekomfort. Sie haben jederzeit Mitspracherecht und können mit unseren Therapeuten Alles besprechen. Gerne beraten wir Sie.

SPA Maniküre ohne Lack
45 Min. | € 79,-

Nagelkorrektur und Nagelhautpflege mit Traubenkernöl, Politur, entspannende Massage mit Shea- und Kaobutter sowie mit kollagenbildenden Peptiden und Abschlusspflege mit Gänseblümchenextrakt.

SPA Pediküre ohne Lack
45 Min. | € 79,-

Vitalisierendes Fußbad, Nagelkorrektur, Nagelhautpflege mit Traubenkernöl, entspannende Fußmassage, Hornhautentfernung, Glättung, Fußbalsam mit Avocadolipiden, Abschlusspflege mit Gänseblümchenextrakt.

Vinoble Detox
30 Min. | € 59,-

Eine sanfte Kopf-, Gesichts- und Dekolletémassage mit reinigender und entgiftender Körperpackung. Die Massage mit reichhaltiger und auf Ihren Hauttyp abgestimmter Pflegecreme. Wirkung: reinigend, entgiftend.

Individualmassage

■ □ □

30 Min. | € 59,-

45 Min. | € 74,-

60 Min. | € 94,-

Auf der Wasserliege
+ € 10,- Aufpreis

Eine Massage ganz für Sie maßgeschneidert! Unterschiedliche Kombinationen von Massagen mit Ihren persönlichen Schwerpunkten.

Vinoble Regeneration
60 Min. | € 95,-

Gesichtspeeling, Tonisierung der Haut, Augenbrauenpflege, pflegende Gesichts-, Hals-, Dekolleté- und Handmassage mit Lifting- und Regenerating Oil Serum mit einem Augengel, individuelle Abschlusspflege. Wählen Sie Ihre Maske selber aus: Calming Antioxidant Mask oder Lifting & Regenerating Mask. Wirkung: regenerierend, pflegend, entspannend, harmonisierend.

Cleopatra Milch-Öl-Bad
45 Min. | € 99,-

Pflegebad mit Milch und Honig, verfeinert mit wertvollen und angenehmen Ölen. Die Milch führt der Haut viele natürliche Fette, Proteine und Vitamine zu, die sie braucht. Der natürliche Zucker im Honig wirkt reinigend und nährend auf der Haut. Mit Powerballs aus getrocknetem Obst, Nüssen mit Türkischem Honig und einem gesundem Smoothie.

Kid's SPA

Nach jeder Behandlung gibt es eine Abschlussüberraschung.

Kid's Massage (bis 14 Jahre)
30 Min. | € 59,-

Sanfte Massage mit duftendem Aromaöl, abgestimmt auf die kindlichen Bedürfnisse. Wirkung: beruhigend, ausgleichend und regenerierend.

Kid's Mani (bis 14 Jahre)
45 Min. | € 69,-

Nagelkorrektur, Handmassage, Nagelhautbehandlung, Politur, Lieblingslack Deiner Wahl im Wert von €18,90, darf auch nach Hause genommen werden.

Kid's Pedi (bis 14 Jahre)
45 Min. | € 69,-

Vitalisierendes, wohltuendes Fußbad, Nagelkorrektur, Fußmassage, Nagelhautbehandlung, Lieblingslack Deiner Wahl im Wert von €18,90, darf auch nach Hause genommen werden.

Kid's Kosmetik (bis 14 Jahre)
30 Min. | € 59,-

Reinigung, Tonisierung, Bedampfen, Ausreinigen, Maske, Abschlusspflege.



SPA Etikette

Terminreservierung

Ihren Wunschtermin können Sie gerne direkt bei der SPA-Rezeption persönlich oder telefonisch unter der Durchwahl 195 buchen.

Bekleidung

Kommen Sie bitte frisch geduscht und im Bademantel zu den Anwendungen. Legen Sie bitte für alle Behandlungen bereits vorher Ihren Schmuck und Ihre Uhr ab.

Gesundheitsfragen

Wir bitten Sie, uns bereits im Vorfeld im Falle eventueller gesundheitlicher Beschwerden oder Befunde wie beispielsweise Bluthochdruck, Allergien, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, frischer Operationen oder Einschränkungen des Bewegungsapparates zu informieren. Dies ist wichtig, damit wir die Behandlung optimal auf Ihre Bedürfnisse abstimmen können. Alle Auskünfte werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Schwangerschaft

Wir bitten darum, eine Schwangerschaft bei der Terminbuchung unbedingt bekannt zu geben, da nicht alle Anwendungen geeignet sind.

Mobiltelefone

Der SPA-Bereich, die Saunalandschaft und die Ruheräume sind Orte der Entspannung. Auch aus Datenschutz-

gründen bitten wir Sie, Mobiltelefone, Tablets und Laptops im Zimmer oder in den Schließfächern zu lassen. Das Fotografieren oder Filmen in diesen Bereichen ist generell nicht gestattet!

Saunabereich

Bitte legen Sie ein großes Handtuch als Unterlage auf die Saunabank. Im Ruhebereich sind Bademantel zu tragen. Bitte duschen Sie nach jedem Saunagang.

Ruhezone

Respektieren Sie bitte die Ruhe und Stille in diesen Bereichen. Schalten Sie ihr Telefon auf lautlos. Bitte unterlassen Sie Telefongespräche und laute Gespräche.

Nachruhezeit

Bei den Massagen gelangen Sie zu einer absoluten Entspannungsphase. Um diese im vollen Umfang genießen zu können, empfehlen wir im Anschluss eine Nachruhephase, auch, um eine unnötige Belastung des Kreislaufes zu vermeiden.

Vorbereitung

Bitte erscheinen Sie rechtzeitig und frisch geduscht, bestenfalls 10 Min. vor Behandlungsbeginn; so bleibt Ihnen ausreichend Zeit, um sich auf die Behandlung einzustimmen. Bei den Körperpackungen und dem Rasul bitten wir Sie min. 10 Min. vorher im SPA zu sein.

Wohlbefinden

Ob Raumtemperatur oder Massage- druck – bitte informieren Sie den behandelnden Therapeuten über Ihre Präferenzen oder auch eventuelles Unbehagen, damit Sie die Anwendung uneingeschränkt genießen können.

Verspätung

Wir bitten um Verständnis, dass ein verspätetes Eintreffen zu einer reduzierten Behandlungszeit führt, wenn direkt im Anschluss eine weitere Reservierung vorliegt. Ein Preisnachlass wird für diesen Fall nicht eingeräumt.

Stornierung

Buchungsabsagen sind bis 24 Stunden vor der Behandlung kostenlos möglich. Bei späteren Stornierungen erlauben wir uns eine vollständige Berechnung, sofern der Termin nicht anderweitig vergeben werden kann.

Öffnungszeiten:

SPA-Rezeption
täglich von 9:00 – 17:00 Uhr

Anwendungen
täglich von 10:00 – 18:00 Uhr

Wellness- und Saunalandschaft
täglich von 10:00 – 22:00 Uhr

Fitnessbereich
täglich von 7:00 – 22:00 Uhr

Wenn wir Freude
am Leben haben,
kommen die
Glücksmomente
von selber.

Ernst Ferstl



Himmelreich 13 · 93462 Lam · Telefon: +49 (0) 9943 37-0
E-Mail: info@sonnenhof-lam.de · www.sonnenhof-lam.de

