



## Unser **Yoga-Angebot:**

In der Hauptsaison vom **20.6.-20.8.2010** stehen allen unseren Gästen ( natürlich auch interessierten Anfängern) unsere sanften Yoga-Stunden offen – Mo, Mi und Sa von 11-12 Uhr vormittags.

Treffpunkt 10.50 Uhr vor dem Lebensmittel-Laden mit Decke oder Matte und Kleidung, in der man sich gut bewegen kann.

Bei gutem Wetter gehen wir an den Strand mit weitem Blick aufs Meer, ansonsten steht auch ein Raum zur Verfügung.

Sanfte Yoga-Übungen und bewusste Atemtechniken führen zu innerer Ruhe und Entspannung- auch als Anregung für den Alltag

Angeleitet werden die Yoga-Stunden von unserer erfahrenen Yoga-Lehrerin Gudrun aus dem Harz.

Allen Gästen steht in diesem Zeitraum( 20.6.-20.8.) auch das gesamte **Wellness-Programm** zur Verfügung.



## Massage Angebote

Happy Hour 13-16 Uhr 10 % Rabatt

**Schnuppermassage 15 Min. 10 € (Rücken oder Füße)**

Wellness-Fußmassage 30 Min. 17 €  
45 Min. 24 €

Wellness-Rückenmassage 30 Min. 17 €  
45 Min. 24 €

Kombination Rücken/Füße 60 Min. 30 €

Fußreflexzonenbehandlung 45 Min. 24 €

Massage Rücken/Beine/Füße 45 Min. 24 €

**Ganzkörpermassage**                      **60 Min.**      **30 €**

### **Wohltuendes Körperpeeling**

*mit einer basischen Mineralmischung -für eine glatte, wunderbare Haut- zusätzlich zu jeder Massage für nur 8,50 € buchbar.*

## Unsere Spezial-Aroma-Öl-Wellnessmassagen

**Honig/Ingwer** – wärmend - rein natürliche Honig- und Soja-, Kokos- und Jojoba-Öle wirken hautpflegend, regenerierend und machen die Haut weich und geschmeidig.

**Wildrose** – verwöhnend - hochwertiges Wildrosenöl und Rosenextrakt sowie Kokos- und Jojoba-Öle wirken hautpflegend und machen die Haut weich und geschmeidig.

**Limette/Bambus** – rein ätherisches Limettenöl belebt Körper und Geist und sorgen für exotische Frische

**Lavendel/Rosenholz** – rein ätherisches Lavendel- und Rosenholzöl entspannt Körper und Geist bei Nervosität und verbessert die Regenerationsfähigkeit

**Orange/Lemongras** – ein wunderbar belebendes und aktivierendes, intensives Naturöl, duftig und wohltuend.

**Kokos/Minze** – der ganz besondere Duft – natürliches Aroma aus Kokosnuss-Extrakten und wertvoller Minze wirkt besonders betörend und exotisch auf alle Sinne.

**30 Min. nur 21 €**

**45 Min. nur 28 €**

**60 Min. nur 36 €**

## **Naturöl-Massagen duftneutral mit besonders hautpflegenden Essenzen:**

**Mandelöl- Massage** – *für weiche und geschmeidige, speziell trockene Haut*

**Traubenkernöl-Massage-** *wirkt gegen Cellulitis und stärkt das Immunsystem*

**Sesamöl- Massage** – *gegen Nervosität und Stress, besänftigt das Nervensystem*

**30 Min. nur 21 €**

**45 Min. nur 28 €**

**60 Min. nur 36 €**

**(Rücken- oder Ganzkörpermassagen möglich)**

## Traum-Massagen

Die hochwirksam pflegenden und feuchtigkeitsspendenden Massagecremes von Dr. Schupp sind rein natürliche Duftstoffe in hochwertiger Kakaobutter, Mandel- und Distelöl - für eine glatte, wunderbare Haut.

**Wählen Sie:**

- **Schoko-Traum-Massage**

der zarte, natürliche Duft gerösteter Kakaobohnen verwöhnt Ihre Sinne

- **Orangen-Traum-Massage**

der fruchtig-herbe Duft entführt Ihre Sinne in südliche Gefilde

- **Pfirsich-Traum-Massage**

Samtig-zarter Pfirsichduft schenkt Ihnen Entspannung vom Alltag

**30 Min. 21 €**

**45 Min. 28 €**

**60 Min. 36 €**

## HOT-STONE-Massage



*Die mit Hilfe von heißen Steinen durchgeführte Massage beruht auf uralten Methoden, die Heiler und Schamanen im gesamten asiatisch- pazifisch- amerikanischen Raum bereits vor hunderten von Jahren zur Heilung von Muskelbeschwerden und bei Erkrankungen des Bewegungsapparates anwendeten*

*Die Hot Stone Massage erfreut sich aus vielerlei Gründen zunehmender Beliebtheit:*

- *die Wärme der Steine entspannt und Stress wird abgebaut*
- *Muskelverspannungen werden gelöst und Schmerz gelindert*
- *die Durchblutung wird stimuliert, was die Versorgung der Zellen mit Sauerstoff und den Lymphfluss (wichtig für den Abtransport von Schlackenstoffen) fördert*
- *die Wärmezufuhr wirkt auf den Körper heilungsfördernd*
- *durch die Verwendung wertvoller Öle wird die Haut weich und zart*
- *das Gesamtergebnis ist ein physisches und seelisches Gleichgewicht, geistige Klarheit und Frische,*

*allgemeines Wohlbefinden und ein völlig neues Körpergefühl sowie die Aktivierung körpereigener Energiequellen*

**Kleine Hot-Stone-Massage**

*(Rücken und Rückseite Beine) 30 Min. - 26 €*

**Grosse Hot-Stone-Massage**

*(Ganzkörper) 60 Min. 48 €*



Massageterminen können jederzeit an der Rezeption oder per Handy unter **0151-22862758** bei Gudrun gemacht werden. Auch abends, an WE und Feiertagen, nahezu unbegrenzt. Je eher Sie anrufen, umso besser können wir uns auf Ihre speziellen Wünsche einstellen. Ein ruhiger Massageraum mit leiser Entspannungsmusik steht bei uns auf dem Platz zur Verfügung.

**Auch vor Ihrer Ankunft können Sie auf Wunsch schon Termine vereinbaren- Handy 0151-22862758.**

Die Wellness-Massagen dienen Ihrem Wohlbefinden und sind gut und günstig – lassen Sie sich im Urlaub mal so richtig verwöhnen !

