

# Spa Menu

DAS EXKLUSIVE SONNEN SPA-ERLEBNIS

Gesichtsbehandlungen 4 - 5

Maniküre - Pediküre 6 - 7

Peelings 8

Detox 9

Packungen 10

Massagen 12 - 15

Haki® 16 - 17

Zeit zu zweit 18 - 19

Wellness für zukünftige Mamis 20

Kids Spa 21

Personaltraining / Bewegung - Mindset - Atmung - Kälte 22 - 26

Spa-Sauna Etikette 27

# Sonnen Spa

Herzlich willkommen im Sonnen Spa!

Me-Time und Well-being - mit Beauty-Treatments, Facials und Rituals sowie hochwertige Kosmetik und verwöhnende Anti-Stress-Massagen.

Relax.Refresh.Recharge. Begeben Sie sich in die sanften Hände unserer bestens ausgebildeten Spa-Mitarbeiter und wählen Sie Ihre Entspannungsbehandlung.

## TIPP

**Stellen Sie Ihr individuelles Beautypaket aus 3 Behandlungen PRO PERSON zusammen und Sie erhalten darauf eine Ermäßigung von 5%!**

# Gesichts- behandlungen

!QMS-MEDICOSMETICS, THALGO, VINOBLE

## VINOBLE GESICHTSBEHANDLUNG

Intensive, hauttypgerechte Pflege mit der Kraft der Weinrebe – ein Verwöhnprogramm aus Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Wirkstoffserum, entspannender Gesichtsmassage, Augenbrauenkorrektur, Maske und Abschlusspflege.

80 Min. **115 €**

## !QMS-BEHANDLUNG

Basierend auf !QMS Medicosmetics innovativen Aktivierungstechniken, regeneriert diese energiespendende Behandlung und lässt die Haut durch die Zufuhr von Wirkstoffen fest, frisch und strahlend aussehen. Sie belebt müde und strapazierte Haut mit Soforteffekt. (Reinigung & Fruchtsäurepeeling, Tiefenreinigung, Algen-Modellage zur Beruhigung und Hydratisierung, innovatives Day or Night Collagen Serum, eine individuell auf den Hauttyp abgestimmte Maske, Abschlusspflege und Augenbrauenkorrektur)

80 Min. inkl. Nackenmassage **135 €**

## GESICHTSBEHANDLUNG CLASSIC

Individuelle Gesichtsbearbeitung, speziell für Ihren Hauttyp abgestimmt. (Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Serum, Maske, Augenpflege, Abschlusspflege)

50 Min. **85 €**

## GESICHTSBEHANDLUNG DELUXE

Individuelle Gesichtsbearbeitung, speziell für Ihren Hauttyp abgestimmt. (Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Serum, Maske, Augenpflege, Gesichtsmassage, Abschlusspflege, Augenbrauenkorrektur)

80 Min. **115 €**

## DER PERFEKTE DURCHBLICK

Nur buchbar in Kombination mit Gesichtsbearbeitung! Als Einzeltermin (ohne Gesichtsbearbeitung) berechnen wir 40-50 € pro Bearbeitung.

Wimpern färben	<b>25 €</b>
Augenbrauen färben	<b>20 €</b>
Wimpern & Augenbrauen färben	<b>35 €</b>
Augenbrauenkorrektur	<b>15 €</b>
Oberlippe Haarentfernung mit Warmwachs	<b>20 €</b>



## WIMPERNLIFTING

Sie wünschen sich ausdrucksstarke Augen mit perfekt gestylten Naturwimpern? Dann ist diese Bearbeitung genau richtig. Ihre Wimpern erscheinen optisch verlängert und erhalten eine schöne geschwungene Form für einen unwiderstehlichen Wimpernaufschlag. Der Effekt hält 6-8 Wochen.

ca. 75 Min. inkl. Färben **95 €**

## AUGENBRAUENLIFTING

Für alle, die sich natürliche, buschige Augenbrauen wünschen! Ihre Augenbrauen erhalten einen voluminöseren und geordneteren Look, der bis zu 8 Wochen anhält. Lücken können kaschiert werden und die Form wird nach Ihren Wünschen und Vorstellungen umgesetzt.

50 Min. inkl. Korrektur und Färben **85 €**

## INFO

**Alle Gesichtsbearbeitungen sind für werdende Mütter geeignet!**

## MÄNNERSACHE

### FOR MEN

Entdecken Sie die ideale Männergesichtspflege für eine frische und gesunde Haut. Unsere Formel bietet intensive Feuchtigkeit, schützt vor Umwelteinflüssen und fördert die Hautregeneration. Erleben Sie ein strahlendes Aussehen und fühlen Sie sich jeden Tag wohl in Ihrer Haut.

50 Min. **90 €**  
80 Min. inkl. Gesichtsmassage **110 €**

## !QMS BEHANDLUNG

Die Anti-Aging-Bearbeitung für die Männerhaut, inkl. Tiefenreinigung!

50 Min. **105 €**  
80 Min. inkl. Nackenmassage **135 €**

## TIPP

**Vor jeder Gesichtsbearbeitung empfehlen wir eine gründliche Rasur, damit Sie die Gesichtsbearbeitung und Nackenmassage voll genießen können.**

# Kleine Schönmacher

JEDER SOLLTE SCHÖNE HÄNDE & FÜSSE HABEN

## CLASSIC MANIKÜRE

Nägel nach Wunsch formen, Nagelhaut-entfernung, Haut- und Nagelpflege

ohne Nagellack	58 €
mit Nagellack	68 €
Semi Permanent Nagellack	88 €
UV-Lack-Entfernung	20 €

## CLASSIC PEDIKÜRE

Fußbad, Nägel nach Wunsch formen, Nagel- und Hornhautentfernung, Haut- und Nagelpflege

ohne Nagellack	70 €
mit Nagellack	80 €
Semi Permanent Nagellack	100 €
UV-Lack-Entfernung	20 €

## ALS EINZELBEHANDLUNG

Nagellack	42 €
Semi Permanent Nagellack	60 €
UV-Lack-Entfernung	38 €

## LUXURY MANIKÜRE

### Das besondere Pflegeprogramm

Aroma-Handbad, Peeling, entfernen der Nagelhaut, formen der Nägel, nährende Handpackung, intensive Haut- und Nagelpflege, kurze Massage

ohne Nagellack	80 €
mit Nagellack	90 €
Semi Permanent Nagellack	110 €
UV-Lack-Entfernung	20 €

## LUXURY PEDIKÜRE

### Das besondere Pflegeprogramm

Aroma-Fußbad, Peeling, entfernen der Horn- und Nagelhaut, formen der Nägel, nährende Fußpackung, intensive Haut- und Nagelpflege, kurze Massage

ohne Nagellack	95 €
mit Nagellack	105 €
Semi Permanent Nagellack	125 €
UV-Lack-Entfernung	20 €

## BEI UNS BLEIBT KEIN HAAR STEHEN

### Haarentfernung mit Warmwachs

Beine bis Knie	45 €
Beine komplett	60 €
Bikinizone	bis 30 €
Achseln	30 €
Rücken	35 €
Bikinizone und Achseln	40 €

## INFO

Die UV-Lackentfernung bei Reservierung,  
bitte separat dazu buchen!



# Peelings

## HANF-PEELING

Unser Hanfpeeling ist eine natürliche und effektive Möglichkeit, Ihre Haut zu reinigen und revitalisieren.

25 Min. **38 €**

## APFEL-PEELING

Unser Apfelpeeling ist erfrischend und feuchtigkeitsspendend. Es verleiht ein strahlendes Aussehen durch die natürlichen Fruchtsäuren des Apfels.

25 Min. **38 €**

## BASENSALZ-PEELING

Die basische Formel unterstützt den natürlichen Entgiftungsprozess der Haut und neutralisiert sanft überschüssige Säuren. Angereichert mit wertvollen, natürlichen Ölen wird Ihre Haut intensiv gepflegt und fühlt sich nach der Anwendung wunderbar geschmeidig und hydratisiert an – ganz ohne Spannungsgefühl.

25 Min. **38 €**

## CARE & CLEAN FÜR DEN RÜCKEN

Diese Spezialbehandlung befreit die Rückenpartie von Hautunreinheiten. Eine Packung aus reinen, mikropulverisierten Meeresalgen wirkt anregend und reguliert die übermäßige Talgproduktion.

40 Min. **70 €**

## TIPP

Lassen Sie sich in der Ruhezeit der Ägyptos-Vitalwickel-Behandlung mit einer Gesichtsbildung Classic verwöhnen.

Zusätzlich buchbar zum Vorzugspreis von 65 € statt 85 € (nur bei der Behandlung mit 110 Min. dazu buchbar)

# Detox

## ÄGYPTOS-VITALWICKEL

### das Figurwunder

Schon in der Antike machten sich die Menschen die Heilkräfte des Toten Meeres zunutze. Dieses Wissen um den orientalischen Jungbrunnen wurde aufgegriffen und mit Hilfe neuester Erkenntnisse weiterentwickelt. So entstand mit feinsten Vitalerde, Salz und Mineralien aus dem Toten Meer der Ägyptos-Vitalwickel – eine pure Wellnesskur mit außergewöhnlichen Erfolgen:

- verjüngt und strafft die Haut schon bei der 1. Behandlung
- entgiftet und entschlackt
- stärkt Abwehrkräfte und die Gesundheit
- reduziert hartnäckige Pölsterchen und Cellulite
- arbeitet intensiv genau an den Problemzonen und formt die Figur
- schenkt allen Stressgeplagten neue Energie und Wohlbefinden

110 Min. 1 Behandlung	<b>129 €</b>
3 x 110 Min. 3er Paket	<b>349 €</b>
50 Min. Quick Wickel	<b>80 €</b>

## DETOX FÜR BAUCH, BEINE & PO

Mit einer Trockenbürste werden Bauch, Beine und Po sanft gepeelt und angeregt. Anschließend folgt eine Schröpfbehandlung, die zur Stärkung und Straffung des Bindegewebes beiträgt. Zum Abschluss wird eine Frischalgenpackung in Kombination mit einem basischen Salzwickel aufgetragen.

80 Min. **130 €**





# Packungen

INKLUSIVE TEILMASSAGE

## HANFPFLEGE-PACKUNG

Die Packung aus Hanf-Öl wirkt als natürliches Allheilmittel. Durch seine schmerzlindernden und entzündungshemmenden Effekte wirkt dies speziell auch gegen chronische Schmerzen.

50 Min. **70 €**

**TIPP: Hanfpeeling**

## SPORTVITAL-PACKUNG

Eine Packung aus Arnika und Johanniskraut hilft Muskel- und Nervenschmerzen zu lindern, wirkt entzündungshemmend und unterstützt die Neubildung der Haut.

50 Min. **70 €**

**TIPP: Hanfpeeling**

## APFELPACKUNG

Eine cremige, feuchtigkeitsspendende, erfrischende Körperpackung mit Extrakt aus grünen Äpfeln. Sie wirkt pflegend, antioxidativ und hat eine stimulierende Wirkung auf ihre Zellerneuerung.

50 Min. **70 €**

**TIPP: Apfelpeeling**

## ALGENPACKUNG

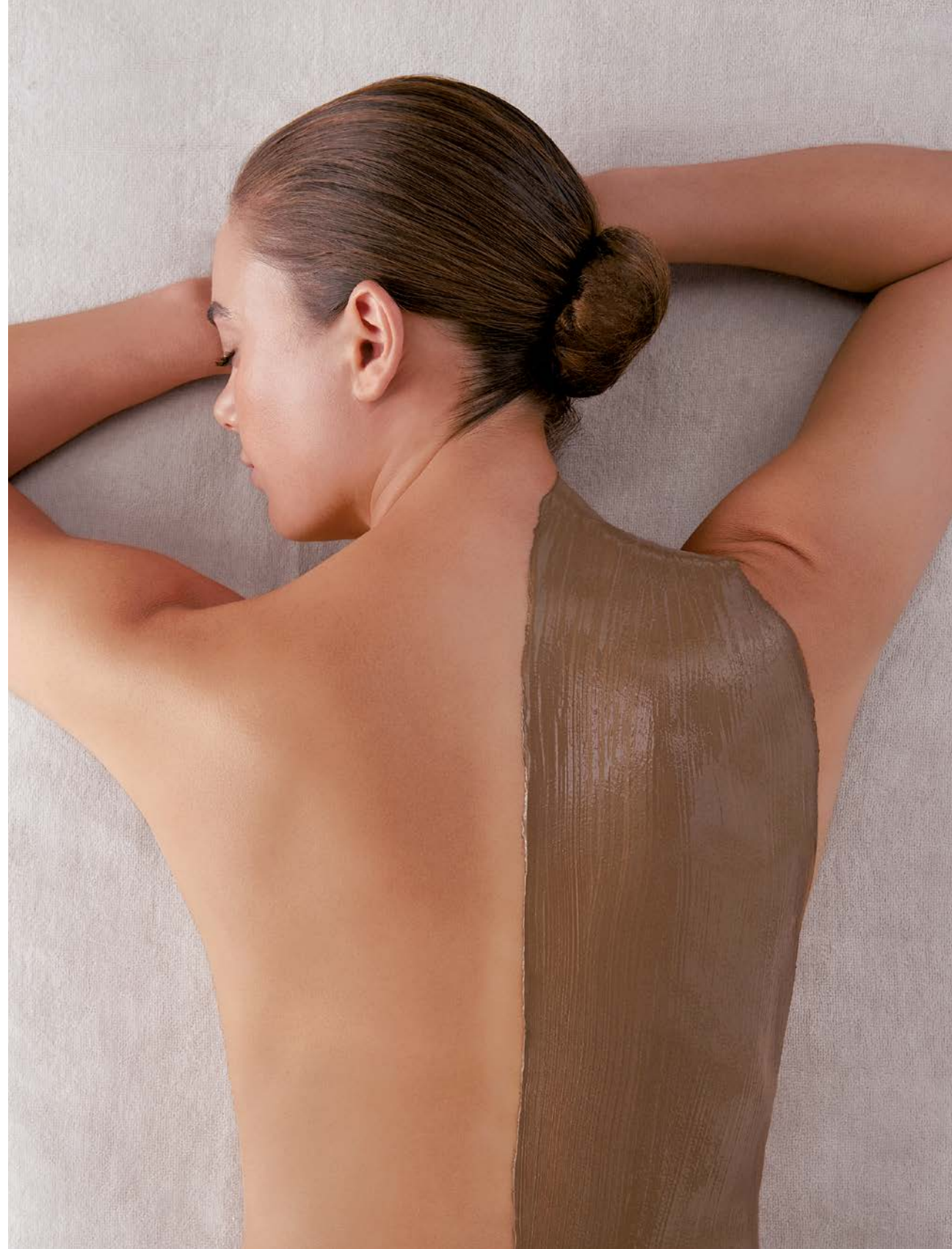
Eine Ganzkörperpackung mit warmem Algen-Mousse. Effektive Behandlung, die den Körper reinigt, entschlackt und entsäuert. Ideal auch bei Cellulite im Bereich der Beine, Po und Bauch.

75 Min. **95 €**

**TIPP: Zucker-Salz-Peeling**

## INFO

**Bei allen Packungen verwöhnen wir Sie mit einer Massage (20 Min.). Um eine bessere Wirkung der Packungen zu erzielen, empfehlen wir Ihnen vor jeder Packung ein Körperpeeling.**



# Massagen

## HANF-ÖL GANZKÖRPERMASSAGE

Entkrampft, löst Verspannungen und Schmerzen. Eine Ganzkörpermassage kombiniert mit einem CBD-Aromapflege-Öl wirkt schmerzlindernd und hilft bei Gelenksbeschwerden. Mit einer Mischung aus Hanf, Bio-Arnikaöl, Johanniskrautöl werden Verspannungen entkrampft und Schmerzen gelöst.

50 Min. **98 €**

## AROMAÖLKERZENMASSAGE

Lassen Sie sich verwöhnen bei einer entspannenden Massage mit wohliger Wärme und gehen Sie auf eine Duftreise mit samtig weicher Pflege durch die Aromaölkerze. Als kleine Erinnerung an die Duftreise gibt es die restliche Aromakerze als Geschenk mit.

50 Min. **98 €**

## KOSMETISCHE LYMPHDRAINAGE

Durch die sanfte Pumpmassage wird die Lymphzirkulation angeregt und das Gewebe entstaubt.

50 Min. **85 €**

## FUSSZONENSTIMULIERENDE MASSAGE

Reflexzonen werden bei dieser speziellen Fußmassage stimuliert, sie dient der Entspannung und Stärkung des Immunsystems. (inkl. Basenfußbad).

50 Min. **90 €**

## RÜCKENMASSAGE MIT SCHRÖPFTECHNIK

Die Anwendung eines speziellen alpinen Kräuter-Öls in Kombination mit einer Moorpackung und Schröpftechnik kann Rücken- und Nackenschmerzen erheblich lindern.

50 Min. **98 €**

## KOMBI FUSSREFLEXZONEN UND RÜCKENMASSAGE

Ein gelungener Mix aus Fußreflexzonen- und Rückenmassage vermittelt Ihnen ein besonderes Wohlgefühl.

50 Min. **98 €**

## INFO

**Alle Massagen inkl. kurzer Nachruhezeit mit warmen Nackenhörnchen oder Kirschkernkissen.**

## OHRKERZENBEHANDLUNG

Ohrkerzenbehandlungen führen zu einem befreienden und angenehmen Gefühl der Wärme und des Druckausgleichs in den Ohr-, Stirn- und Nasennebenhöhlenbereich.

25 Min. **45 €**  
50 Min. mit Gesichtslymphdrainage **79 €**

## FASZIENMASSAGE

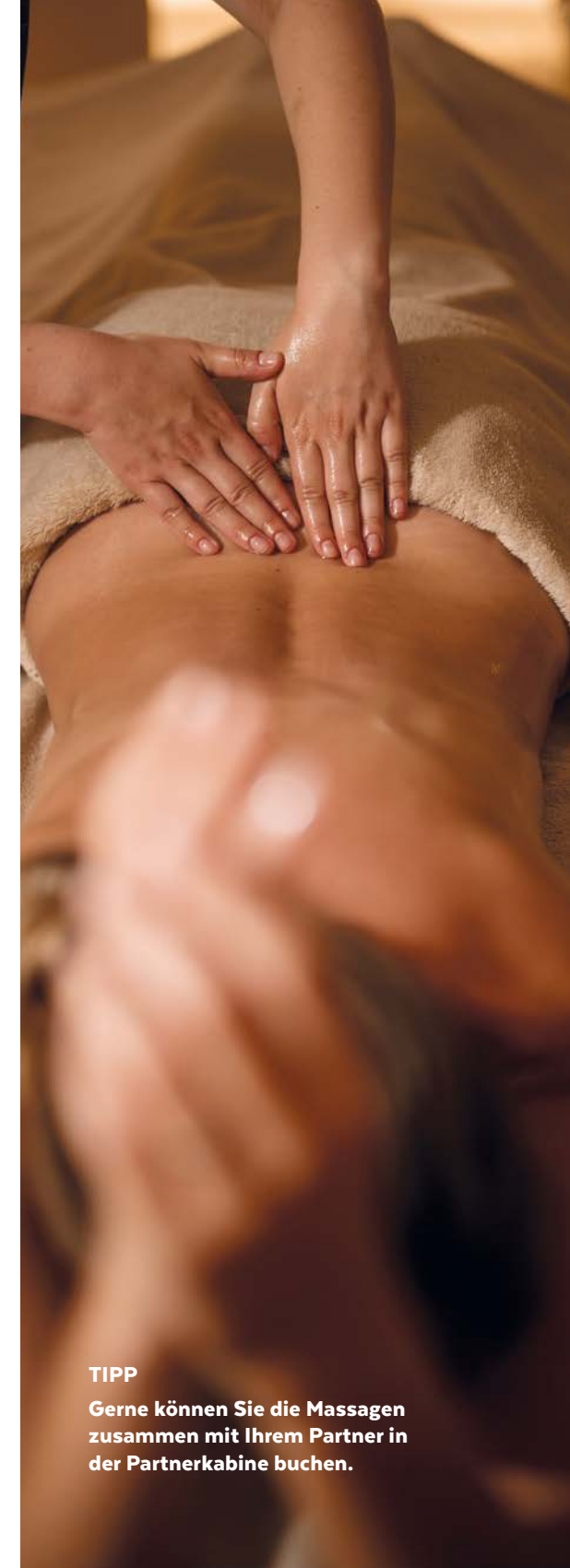
Faszien bestehen aus Bindegewebe und sind damit Teil der 4 Grundgewebearten. Die manuelle Arbeit an diesem Gewebe hilft, um bei Schmerzen und Bewegungseinschränkungen Linderung zu verschaffen. Die Faszienmassage zeichnet sich durch ihre Intensität, Langsamkeit und Tiefe aus.

50 Min. **98 €**

## GANZKÖRPERMASSAGE

Die klassische Massage ist die älteste Behandlungsform, bei der Muskelverspannungen gelöst werden, die Durchblutung angekurbelt und der Stoffwechsel aktiviert wird.

25 Min. Teilmassage **45 €**  
50 Min. **94 €**



## TIPP

**Gerne können Sie die Massagen zusammen mit Ihrem Partner in der Partnerkabine buchen.**

### LOMI LOMI NUI

Die Lomi-Lomi-Nui-Massage basiert auf der natürlicher Behandlung des menschlichen Organismus und ist eine ganzheitliche Massage im wahrsten Sinne des Wortes.

Diese Massage besteht darin, den Menschen wieder mit der Weichheit seines eigenen Körpers in Verbindung zu bringen und ihm ein neues Bewusstsein zu vermitteln.

75 Min. inkl. Nachruhen **150 €**

### HOT STONE

Die Massage mit heißen hawaiianischen Lavasteinen erwärmt den Körper, entspannt die Muskulatur und beruhigt die Seele. Mit den ca. 40°C warmen Steinen und duftenden Ölen werden die Energiebahnen massiert. Energieblockaden werden gelöst und die Muskulatur entspannt.

75 Min. inkl. Nachruhen **140 €**

### ST. BARTH HARMONY KARIBISCHE MASSAGE

Genießen Sie eine entspannende, sanfte Körpermassage mit speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten intensiven Pflegeprodukten.

Wählen Sie reines, leicht erwärmtes Kokosnuss Öl zur intensiven Versorgung der besonders trockenen Haut, kaltgepresstes Avocado-Öl bei besonders feiner Haut zur Funktionsunterstützung oder Efeu-Gel und Menthol Öl zur Stärkung von Gewebe und Hautmantel. Als besonderes Finish werden Sie mit einem Hauch von Karibik verwöhnt.

Sie wählen Ihre Lieblingsbodylotion mit kaltgepresstem Avocado-Öl und dem Duft von reiner Bourbon-Vanille, karibischer Tiaré Blüte oder besonders feiner Lilie.

50 Min. inkl. Nachruhen **105 €**  
25 Min. inkl. Nachruhen **75 €**

### ABHYANGA (GANZKÖRPERMASSAGE)

Die berühmteste der ayurvedischen Massagen. Ein unbeschreibliches Gefühl der Ganzheit und Fülle entsteht, wenn jeder Zentimeter der Haut mit warmem Öl übergossen wird, um anschließend mit weichen Händen einfühlsam massiert zu werden. Energie und Vitalität kehren wieder zurück.

75 Min. inkl. Nachruhen **140 €**

### ABHYANGA MIT SHIRODARA (STIRNÖLGUSS)

Die berühmteste der ayurvedischen Massagen. Ein unbeschreibliches Gefühl der Ganzheit und Fülle entsteht, wenn jeder Zentimeter der Haut mit warmem Öl übergossen wird, um anschließend mit weichen Händen einfühlsam massiert zu werden. Im Fluss sein mit unseren Gedanken und Gefühlen, der Stirnölguss mit warmem Öl ist eine der schönsten und intensivsten Behandlungen im Ayurveda.

100 Min. inkl. Nachruhen **195 €**

### SPECIAL MUKABHYANGA + PADABHYANGA

**(Kopf, Gesicht, Nacken & Fußmassage)**

50 Min. inkl. Nachruhen **102 €**

### SPECIAL MUKABHYANGA + UPANAPRISHTA

**(Kopf, Gesicht, Nacken & Rückenmassage)**

50 Min. inkl. Nachruhen **102 €**

### SPECIAL UPANAPRISHTA + PADABHYANGA

**(Rücken & Fußmassage)**

50 Min. inkl. Nachruhen **102 €**

# haki®

PHILOSOPHIE FÜR EINEN KLAREN KOPF  
UND EINEN KLAREN WEG



DIE HAKI® METHODE IST  
EIN GANZHEITLICHES UND  
MASSGESCHNEIDERTES  
KONZEPT FÜR KOPFLASTIGE  
MENSCHEN VON HEUTE.

Die Behandlung selbst ist einzigartig in ihrer Form und wird von speziell ausgebildeten Therapeuten durchgeführt. Die mehrfach ausgezeichnete Behandlungsmethode konzentriert sich auf die Bereiche Schulter, Nacken und Kopf und bewirkt so, dass der Druck auf diesen Bereichen erleichtert wird und der Körper wieder zu Kraft und in die richtige Stimmung kommt. Zuvor wird der Rumpf gestärkt, die Atmung für den besonderen Einklang aktiviert. Im Wasser oder auf der Massageliege, eine einzigartige Behandlung mit höchster Qualität.

Unsere Mitarbeiter werden laufend vom Gründer der haki® Methode Harald Kitz persönlich trainiert. Ihre Gedanken machen eine Pause und ihr Geist schöpft neue Kraft.



## BEHANDLUNGSRaum

### HAKI® STRETCH & RELAX

Wohlfühlen beginnt am Kopf. Diese Behandlung konzentriert sich speziell auf den Bereich Schulter, Nacken und Kopf. Sie werden mit gezieltem Zug, Druck und Dehnungen bewusst in Schwingung gebracht. Wir arbeiten auch an den Füßen, um den Körper bestmöglich zu erden. Die erreichte Harmonie im Nerven- und Muskelsystem führt zu Ausgeglichenheit und Regeneration.

50 Min.

99 €

### HAKI® SACRAL

haki® Sacral zielt darauf ab, Verspannungen im Rücken zwischen Lendenwirbelsäule und Gesäß zu lösen. Die besondere Wirkung gelingt unter anderem durch intensiven Druck, Dehnung und Vibrationen, welche die Nerven im Bereich Lenden, Kreuzbein und Gesäß entspannen und harmonisieren. Die Muskeln werden locker und die Selbstheilungskräfte des Körpers werden aktiviert.

25 Min.

55 €

### HAKI® PURNA

Wir starten am Rücken mit der Behandlung haki® Purna. Intensiv wird besonders der untere Rücken, Gesäßmuskulatur und hintere Oberschenkel durchgedrückt. Danach kommt es zur gezielten Atmung und Stärkung vom Rumpf. Der Höhepunkt ist am Kopf. Freiheit entsteht und neue Gedanken dürfen kommen. Schulter, Nackenverspannungen werden harmonisiert und das Herz lacht vor Freude und Leichtigkeit.

75 Min.

150 €

## SKYPOOL (von Mai bis September)

### HAKI® FLOW - WASSER & ERDE

**Es ist eine ganzheitliche Behandlung im Wasser.**

Die Behandlung wirkt sich auf Körper, Psyche und dem Immunsystem gleichermaßen positiv aus. Sie trägt zum Stressabbau bei, bewirkt Gelenkentlastung, nimmt den Druck und die Anspannung aus dem Körper und mobilisiert den Körper. Glückshormone werden freigesetzt, Immunabwehr wird gestärkt. Durch den Wasserdruck wird zusätzlich ein Drainage Effekt bewirkt, der den Lymphfluss anregt. Der Erfolg ist fantastisch. Durch die Leichtigkeit vom Wasser kann der Therapeut noch viel intensiver den Körper entladen, entlasten und entgiften. Die verkürzten Muskeln werden gedehnt und der Körper geht in einem Trance ähnlichen Zustand.

50 Min.

119 €

# Spa-Vergnügen zu zweit

## ARRANGEMENT FÜR „2“ DIE SICH MÖGEN

Ein prickelnd-romantisches Erlebnis für „2, die sich mögen“! Wir beginnen mit einer gemeinsamen Aromaölkörper-Ganzkörpermassage mit Ihrem Lieblingsduft in der Partnerkabine. Als kleine Erinnerung bekommen Sie Ihre restliche Aromakerze als Geschenk mit. Zum Schluss gibt es ein Gläschen Prosecco und süße Früchte.

50 Min. inkl. Nachruhen

**196 €**

## YOU & ME

Wir verwöhnen Sie gemeinsam in der Partnerkabine zuerst mit einem Ganzkörper-Peeling und anschließend mit einer Aroma-Ganzkörpermassage mit Apfelduft. Danach werden Sie ins Dampfbad begleitet, wo Sie die restliche Zeit zu zweit genießen können, während pflegende Schlämme Ihre Haut wunderbar zart machen. Abgerundet wird die Reise mit einer kleinen süßen Überraschung und einem warmen Tee.

150 Min.

**265 €**

## SERAILBAD

Genießen Sie dieses Bad alleine oder mit Ihrem Partner. Spezielle Schlämme stehen zur Auswahl. Kreide, Moor, Algen oder Fango werden zur Eigenanwendung auf den gesamten Körper aufgetragen. Die Kabine füllt sich mit gut duftendem Kräuterdampf und Sie können den leicht eingetrockneten Körperschlamm in kreisenden Bewegungen einmassieren. Die Haut wird somit gepeelt und gereinigt. Nach der Bedampfungszeit wird Ihr Körper durch einen warmen Regen von den Schlämmen befreit. Wir empfehlen Ihnen eine anschließende Ruhepause in einem unserer Relaxräume.

90 Min. (inkl. Früchte)

**92 €**



# Für zukünftige Mamis

SPEZIELLE BEHANDLUNGEN WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT (AB DEM 3. MONAT!)

## HANFPEELING

25 Min.

38 €

## HANFPFLEGE-PACKUNG

50 Min.

70 €

## GESICHTSBEHANDLUNGEN

auf Ihren Hauttyp abgestimmt

## SPECIAL MUKABHYANGA + PADABHYANGA

(Kopf, Gesicht, Nacken & Fußmassage)

50 Min. inkl. Nachruhen

102 €

## SPECIAL MUKABHYANGA + UPANAPRISHTA

(Kopf, Gesicht, Nacken & Rückenmassage)

50 Min. inkl. Nachruhen

102 €

## SPECIAL UPANAPRISHTA + PADABHYANGA

(Rücken & Fußmassage)

50 Min. inkl. Nachruhen

102 €

# Für coole Kids

## MASSAGE FÜR KINDER MIT AROMAÖL NACH WAHL

25 Min. (5 - 11 Jahre)

40 €

25 Min. (12 - 14 Jahre)

42 €

45 Min. (11 - 14 Jahre)

60 €

(Massagen zeitgleich mit einem Elternteil in der Partnerkabine möglich)

## KIDS & TEENIE GESICHTSBEHANDLUNG

(bis 14 Jahren)

Eine reinigende und ausgleichende Behandlung für die junge Haut. Schonende Wirkstoffkombinationen regulieren das Hautbild und beugen Unreinheiten vor. (Reinigung und Peeling, Tiefenreinigung, Serum, Maske, Abschlusspflege).

50 Min.

75 €

## MINI-MANIKÜRE MIT LACK

20 Min. (10 - 11 Jahre)

40 €

20 Min. (12 - 14 Jahre)

45 €



## MINI-PEDIKÜRE MIT LACK

20 Min. (10 - 11 Jahre)

40 €

20 Min. (12 - 14 Jahre)

45 €

## SCHOKORITUAL MIT MAMA ODER PAPA

(6 - 12 Jahre)

Das gemeinsame Ritual beginnt in der Partnerkabine mit einer verwöhnenden Schokoölmassage (20 Min.). Anschließend werden Sie ins Serail Dampfbad begleitet, wo auf Sie eine süße Schokopackung wartet. Abgerundet wird das Ritual mit einer kleinen süßen Überraschung.

60 Min.

85 €

## INFO

**Kinder- und Teenie-Wellness ab 5 bis 14 Jahre, buchbar nur innerhalb 9 - 15 Uhr. Ab 15 Uhr - Aufpreis von 20 €.**

# Personaltraining

BEWEGUNG - MINDSET - ATMUNG - KÄLTE

## BEWEGUNG

**Realistische Ziele, individuelles Programm, maximaler Erfolg!**

Entsprechend Ihrer sportlichen Vorlieben und Ziele trainieren Sie mit unserem Fitness- und Personal Coach Patrik individuell unter professioneller Aufsicht.

Egal ob es um Gewichtsreduktion, Muskelaufbau oder Steigerung der allgemeinen Fitness geht, durch gezielte, individuell auf Sie abgestimmte Übungen erreichen Sie Ihr Ziel.

Im Rahmen eines Personal Trainings schärfen Sie Ihre Aufmerksamkeit für ideale Bewegungsabläufe und das Gespür für Ihre Trainings-schwellen - damit Sie Ihren Bewegungsplan auch nach Ihrem Urlaub dauerhaft fortführen können.

Personal Coaching, 60 min.

**75 €**

## ATMUNG

**Weniger atmen - mehr Leistung**

Das rapide Tempo der modernen Lebensweise hat leider auch seine Auswirkungen auf unseren Atem. Ein Zu-Viel davon, sprich eine sogenannte Überatmung, kann sich sehr negativ auf unsere Gesundheit auswirken. Lerne Ihre Atmung wieder bewusst zu steuern und aktiv für dich zu nutzen. Durch ein gesundes Atemverhalten kann der Körper besser und mit mehr Sauerstoff versorgt, das Herz-Kreislauf-System geschont und die Überregung des Nervensystems (Resilienz gegen Stress) vorgebeugt werden. Bei Menschen mit Asthma, Heuschnupfen, Schnarchen, aber auch für Sportler, Sänger oder Menschen, die viel reden, können Atemübungen einiges bewirken. Verbessern Sie Ihre Leistungsfähigkeit, Schlafqualität und Resilienz mit einer natürlichen Atmung. Ich vermittele Ihnen das theoretische Wissen über die Bedeutung des richtigen Atmens werde Ihnen auch praktische Übungen für den Alltag, Beruf, Sport oder besondere Situationen mitgeben.

Ich biete angeleitete Atem-Sessions oder Beratungsgespräche rund um das Thema Atmung.

Beratungsgespräch Atmung, 60 Min. **75 €**

## DIE KRAFT DER KÄLTE - FÜR SCHÖNHEIT, WOHLBEFINDEN & REGENERATION!

Erleben Sie die einzigartige Kombination aus Eisbad & Kryotherapie - Kältetherapie wirkt entzündungshemmend, abschwellend und schmerzlindernd und unterstützt deshalb die Behandlung zahlreicher Erkrankungen - die perfekte Synergie für maximale Wirkung auf Körper und Geist.

**Patrik Holzknicht**  
**Personal- & Gesundheitscoach**



## EISBAD - DIE NATÜRLICHE IMMUN- & ENERGIEKUR

Ihre Vorteile:

- Stärkung des Immunsystems
- Erhöhte Stressresistenz
- Aktivierung des braunen Fettgewebes zur Fettverbrennung
- Verbesserte Durchblutung und schnellerer Muskelaufbau
- Steigerung des mentalen Fokus & der inneren Ruhe

Die Anwendung dauert insgesamt 45 Minuten. Darin enthalten sind eine kurze theoretische Einführung, individuelle Anpassung und das Eisbad.

für 1 Person 45 Min.

**55 €**

für 2 Personen 45 Min.

**82 €**

## NEU: KRYOTHERAPIE & KÄLTEKAMMER

Die modernste Form der Kälteanwendung – gezielt, sicher & hocheffektiv!

Ihre Vorteile:

- Schmerz- & Entzündungslinderung
- Schnellere Regeneration & Muskelentspannung
- Leistungssteigerung für Sportler
- Aktivierung des Stoffwechsels & Fettverbrennung
- Positiver Effekt auf Schlaf & Hautbild
- Hautstraffung & Anti-Aging-Effekt durch verbesserte Durchblutung
- Unterstützung bei Hautproblemen wie Neurodermitis & Akne
- Mentale Stärkung & Stressabbau

Die Anwendungsdauer beträgt 15-20 Minuten inkl. Beratungsgespräch und Behandlung in der Kältekammer zwischen 2 und 6 Minuten.

Einzelanwendung pro Person	<b>48 €</b>
Paket mit 4x Anwendungen	<b>182 €</b>
Paket mit 8x Anwendungen	<b>362 €</b>

## KRYOTHERAPIE & EISBAD – DIE PERFEKTE KOMBINATION

Kälte ist ein bewährtes Naturmittel mit zahlreichen gesundheitlichen und ästhetischen Vorteilen.

Die gezielte Anwendung in der Kältekammer (bis zu -110 °C) und im Eisbad fördert die Regeneration, strafft die Haut und steigert das allgemeine Wohlbefinden.

Die wichtigsten Benefits:

- Verbesserung der Durchblutung & Sauerstoffversorgung
- Aktivierung des Stoffwechsels & Fettverbrennung
- Hautstraffung & Anti-Aging-Effekt
- Schmerz- & Entzündungslinderung
- Förderung der Muskelregeneration & Leistungssteigerung
- Mehr mentale Frische & Stressreduktion
- Unterstützung bei Schlafstörungen & Migräne

Unsere erfahrenen vitalogics Kältecoaches begleiten Sie professionell und helfen Ihnen, die maximale Wirkung zu erzielen.

Die Kombination aus Kryotherapie und Eisbad bietet eine revolutionäre Methode für Ihre Gesundheit & Regeneration! Wechselnde Kältereize verstärken die gesundheitlichen Effekte.

**Paket mit 1x Anwendungen**  
Kryokammer + 1x Eisbad **97 €**

**Paket mit 4x Anwendungen**  
Kryokammer + 1x Eisbad **234 €**

### Kontraindikationen:

Intensive Atemtechniken, Winterbaden und Eisbäder beeinflussen Herzfrequenz, Blutdruck und Hormonausschüttung. Bei kürzlich durchgeführten Operationen oder beim Vorliegen einer Schwangerschaft sind einige dieser Atemtechniken oder intensive Kälteexposition nicht angeraten. Bitte informieren Sie uns daher vorab, falls obiges auf Sie zutrifft.

Bei folgenden Krankheitsbildern sollte die Anwendung nicht bzw. nur nach Absprache mit unseren Coaches durchgeführt werden:

- Herzerkrankungen (Herzinfarkt, Angina Pectoris, etc.)
- Schwerer Bluthochdruck bzw. medikamentös behandelter Bluthochdruck
- Epilepsie, Nierenversagen
- Schweres Asthma, Migräne, Panikattacken/ Panikstörungen

### UNSER TIPP

Die Kombination aus Kryotherapie und Eisbad für maximalen gesundheitlichen Effekt.



## COACHING FÜR DEINE GANZHEITLICHE GESUNDHEIT – KÄLTE, ATMUNG, BEWEGUNG & MENTALTRAINING

Erlernen Sie, wie Sie durch gezielte Atemtechniken, mentale Strategien, Bewegung und Kälteanwendung Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit nachhaltig verbessern können.

Was Sie erwartet:

- Bewusste Atmung zur Stressreduktion & Leistungssteigerung
- Strategien zur sicheren Integration von Kälte (bzw. thermischen Reizen) in den Alltag
- Mentale Techniken für Willensstärke & Fokussierung
- Individuelle Bewegungskonzepte zur ganzheitlichen Fitness
- Praktische Übungen für nachhaltige Gesundheit & innere Balance

Einzelcoaching – 60 Min.

75 €

Unser Gesundheitscoach Patrik erarbeitet mit Ihnen einen ganzheitlichen und integrativen Plan für Ihre Gesundheit für Körper & Geist!

### INFO

**Alle Anwendungen können an der Rezeption oder direkt beim Coach gebucht werden.**

# Spa-Sauna Etikette

## IHRER GESUNDHEIT ZULIEBE

Um Ihre Behandlung perfekt auf Sie abzustimmen, bitten wir Sie uns über etwaige Beschwerden (z.B. Schwangerschaft, Schmerzen oder Vorerkrankungen) zu informieren. Hierfür stehen Ihnen gerne unsere kompetenten Mitarbeiter/innen zur Verfügung.

## CHECK-IN IM SPA

(Treffpunkt – Haupthaus Stockwerk -1 unter Rezeption). Bitte kommen Sie einige Minuten vor Ihrem Behandlungstermin. Wir bemühen uns, alle Behandlungen pünktlich zu beginnen. Sollten Sie zu spät zu Ihrem Behandlungstermin erscheinen und Ihr Spa-Therapeut/-in oder Spa-Raum ist nach Ihnen wieder gebucht, müssen wir Ihre Behandlungszeit leider entsprechend verkürzen.

## VOR- UND WÄHREND DER BEHANDLUNG

Bitte nehmen Sie Schmuckstücke und Uhren vor Ihrer Spa-Behandlung ab. Wir übernehmen keine Haftung für verloren gegangene Wertgegenstände. Unangemessenes oder anzügliches Verhalten Ihrem Spa-Therapeuten/innen gegenüber können wir nicht tolerieren. Ihr Spa Therapeut/in hat das Recht, Ihre Spa-Behandlung in diesem Fall sofort zu unterbrechen. Wir danken für Ihr Verständnis.

## IN ALLEN SAUNABEREICHEN UND RUHERÄUMEN

NO SMOKING and NO MOBILE devices! Bitte unterhalten Sie sich nur leise und beschränken Sie Unterhaltungen vor allem in den Silent Rooms nur auf das Notwendigste. Laptops, Handy etc. sind nicht erlaubt. Es ist nicht gestattet, Liegen mit persönlichen Gegenständen zu besetzen, wenn sie längere Zeit nicht benutzt werden. Vielen Dank.

## ADULT ONLY (18+)

In den Saunen (Adult Only) ist das Tragen von Badekleidung nicht erwünscht bzw. nicht erlaubt. Saunatücher finden Sie in der Sonnen Resort Tasche in Ihrem Zimmer und vor den Saunen liegen Sitztücher für Sie bereit.

## STORNIERUNG

Wenn Sie eine Spa-Behandlung oder Massage absagen oder verschieben müssen, geben Sie uns bitte so früh wie möglich Bescheid. Stornierungen bis 24 Stunden vor Behandlungsbeginn sind kostenlos. Danach berechnen wir bei Absage/Stornierung/Terminverschiebung oder Nicht-Erscheinen 100% des Behandlungspreises.



T +39 0473 667250

hotel@sonnenresort.it | www.sonnenresort.it

#sonnenresort

