



# EINZELPREISLISTE



Vom Deutschen Wellness Verband  
mit „EXZELLENT“ zertifiziert.



## LIEBE GÄSTE,

das ESPLANADE SPA steht für einzigartige und ganzheitliche Wohlfühl- und Pflegekonzepte, die Ihren Verwöhnurlaub bei uns unverwechselbar machen. Dies bestätigen auch unsere erneut erhaltene Auszeichnung „Exzellent“ des Deutschen Wellness-Verbandes sowie 94 % unserer Gäste, die unser Preis-Leistungs-Verhältnis mit „sehr gut“ bis „gut“ bewerten und sich persönlich betreut fühlen. Dafür tun wir unser Bestes.

Wir laden Sie herzlich ein, sich aus unserem vielfältigen Angebot Ihre ganz individuelle Wohlfühlzeit zusammenzustellen. Welche unserer Anwendungen Sie auch wählen, seien Sie sich sicher, bei unseren erfahrenen und freundlichen Spa-Mitarbeitern sind Sie immer in den richtigen Händen.

Wir garantieren Ihnen, dass alle Mitarbeiter des ESPLANADE SPA über eine staatlich anerkannte Ausbildung verfügen. Durch tiefgreifende Kenntnisse der traditionellen und modernen Pflege-techniken werden wir so mit hoher Kompetenz für Ihr Wohlbefinden sorgen.

Auf diese Weise können wir bewährte und wohltuende Anwendungen – ob aus Asien, Australien oder der Mark Brandenburg – ganz auf Ihre individuellen Bedürfnisse abstimmen.

Und was Sie unbedingt noch wissen sollten: Sie können einen guten Teil der Anwendungen später mit nach Hause nehmen, denn viele Produkte und Ingredienzen stellen wir nach Originalrezept in unserer ESPLANADE-Manufaktur selbst her.

Eine erholsame Zeit wünscht Ihnen

das ESPLANADE-SPA-Team



## HYDROTHERAPIE

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Aqua Relax Tempel   | Seite 4 |
| Bäder und Packungen | Seite 5 |

## STRESSBEWÄLTIGUNG

|                                 |          |
|---------------------------------|----------|
| Klassische Massagen             | Seite 7  |
| Fernöstliche Massagen           | Seite 9  |
| Exklusive Behandlungen          | Seite 11 |
| Exklusive Behandlungen zu zweit | Seite 14 |

## SCHÖNHEITSPFLEGE

|                             |          |
|-----------------------------|----------|
| Peeling                     | Seite 16 |
| Gesichtsanwendungen         | Seite 17 |
| Gesichtsanwendungen für Ihn | Seite 19 |
| Dekorative Kosmetik         | Seite 20 |
| Der Körper                  | Seite 20 |
| Für werdende Mamas          | Seite 22 |
| Für Kinder                  | Seite 23 |
| Für die Familie             | Seite 25 |

## PERSONAL TRAINING UND AKTIVPROGRAMM

Seite 26

## Schweben im Aqua Relax Tempel

Erleben Sie die Schwerelosigkeit im Aqua Relax Tempel zu beruhigenden Klängen der Unterwassermusik. Das Wasser enthält die speziell entwickelte ESPLANADE SPA-Solemischung in konzentrierter Form. Es fördert die sanfte Klärung der oberen Hautschichten, die Durchblutung des Gewebes und stimuliert die Energieversorgung der Zellen. Vergessen Sie Zeit und Raum, während Sie sich in einem Wechselspiel aus Farben und Licht einfach treiben lassen.

Zum Selberfloaten, Dauer ca. 25 Min. maximal 4 Personen  
Exklusiv alleine oder zu zweit, Dauer ca. 25 Min.

EUR 21,00  
EUR 51,00

## Entschleunigung im Aqua Relax Tempel

Erleben Sie eine einzigartige Kombination aus Hydrotherapie und Entspannungsritual. Ihre Muskulatur wird bei dieser Anwendung durch das schwerelose Schweben beim Selberfloaten im Aqua Relax Tempel gelockert. Zusätzlich können Sie zwischen Autogenem Training oder Progressiver Muskelentspannung wählen, um Ihre innere Balance zu finden.

- Bei der Progressiven Muskelentspannung werden durch abwechselnde An- und Entspannung verschiedenster Muskelgruppen Körper und Geist in Einklang gebracht. Auf die Anspannung folgen angenehme Entspannungsphasen, die Sie genießen werden.
- Autogenes Training ist eine Methode der Selbstbeeinflussung, der Autosuggestion. Versetzen Sie sich selbst dabei in einen Zustand der Entspannung. Erlernen Sie gemeinsam mit dem Therapeuten Ihre eigenen Entspannungsformeln. Diese auszusprechen, sie sich einzuprägen und zu wiederholen sorgt dafür, dass Sie diesen Entspannungszustand immer wieder für sich selbst herbeiführen können. Vergessen Sie den Alltag und finden Sie zu Ihrem inneren Gleichgewicht. Diese Therapie stärkt und setzt neue Energien frei.

Exklusiv alleine oder zu zweit, Dauer ca. 30 Min.  
Für eine 3er-Gruppe, Dauer ca. 30 Min. pro Person  
Für eine 4er-Gruppe, Dauer ca. 30 Min. pro Person

EUR 59,00  
EUR 25,00  
EUR 23,00

## Aqualana®

Ein besonderes Erlebnis ist die Anwendung im Aqua Relax Tempel mit einem Spa-Mitarbeiter. Während Sie auf Händen getragen werden, wird der Körper mit fließenden Bewegungen sanft gedehnt. Nicht nur die Muskulatur wird gelockert, auch mentale und körperliche Blockaden werden gelöst. Das Solebad entlastet zudem Ihre Gelenke und Bandscheiben, schützt Ihre Nervenzellen und wirkt pflegend auf Ihre Haut. Diese spezielle Form der Tiefenentspannung ist eine der besten Behandlungen gegen Anspannung und innere Unruhe. Sie vergessen jeglichen Stress, entspannen sich und mobilisieren neue Kräfte. Wir sind uns sicher, Sie werden überrascht und begeistert sein!

Tiefenentspannung im Aqua Relax Tempel, Dauer ca. 50 Min.

EUR 63,00

## Terra-Vita – Orientalisches Pflegezeremoniell

Wählen Sie bereits bei der Buchung Ihrer Terra-Vita-Zeremonie eine Pflegemischung nach Ihren individuellen Bedürfnissen:

- Eine blumig-fruchtige Spezialpflege aus der ESPLANADE-Manufaktur mit dem Duft von Malve, Rose oder Lavendel, welche Ihre Haut sanft peelt und pflegt
- Verschiedene Heilschlämme zum Peelen und Entschlacken
- Eine basisch-mineralische Körperpflege aus Basensalz und einem feinen Imkerhonig zum Ausgleich des pH-Wertes Ihrer Haut und zum Entgiften

Nach einer Dusche tragen Sie sich im orientalischen Dampfbad die gewählten Zutaten auf und ein betörender Kräuterduft erfüllt den Raum. Anschließend duscht Sie ein warmer Regen ab und Sie können Ihren Körper mit feinem Öl pflegen. Abgerundet wird das Zeremoniell mit dem Tee „Alibabas 40 Düfte“. Das Terra-Vita kann von bis zu 4 Personen gleichzeitig gebucht werden – oder auch exklusiv zu zweit.

Pro Person, Dauer ca. 40 Min. (maximal 4 Personen)  
Exklusiv alleine oder zu zweit, Dauer ca. 40 Min.  
Fruchtspieße, pro Stück

EUR 26,00  
EUR 52,00  
EUR 3,00

## Hydroxeur

Erleben Sie ein Sprudelerlebnis der ganz besonderen Art. Unsere spezielle Whirlwanne bietet Ihnen mit 230 Wasser- und Luftdüsen eine vitalisierende Unterwasservibrationsmassage, ergänzt von einem wohltuenden Farblichteffect. Diese Vollmassage dient der Lockerung von Verspannungen, dem Abbau von Fettpolstern sowie der Linderung von Cellulite, Rheuma und Arthrose. Die Haut wird zudem besser durchblutet und gestrafft. Um dieses sprudelnde Vergnügen abzurunden, haben Sie die Wahl zwischen:

- Thalasso-Algenbad zum Entgiften und Entschlacken
- Kräutermischung aus unserer hoteleigenen ESPLANADE-Manufaktur zur Vitalisierung
- Blütenbad mit einem duftenden Sud aus verschiedenen Blüten zum Entspannen
- ESPLANADE-Salz-Ölbäd zum Entschlacken und Rückfetten der Haut

Dauer ca. 25 Min.

EUR 25,00

## Aqua-Soft-Liege

Die Aqua-Soft-Liege vermittelt Ihnen das Gefühl, auf einem Wasserbett zu schweben. Ihre Wirbelsäule wird angenehm entspannt und gleichzeitig Ihr Hautbild verbessert. Bei 36–38° C werden Sie nach dem Auftragen von reichhaltigen Cremes in Tücher eingehüllt. Durch die entstehende Wärme werden die Wirkstoffe von der Haut besser aufgenommen. Wählen Sie am besten bereits bei Ihrer Buchung zwischen folgenden Zutaten:

- Wertvolles Nachtkerzenöl für anspruchsvolle und empfindliche Haut
- Ziegenbutter zum Befeuchten bei trockener und sensibler Haut
- Meeressalgen zum Entschlacken und Entgiften
- Naturmoorpackung zum Erwärmen und zur Förderung der Durchblutung
- Die Heupackung wirkt krampflösend, entzündungshemmend und entspannend
- Stutenmilchpackung zur besonderen Pflege & Regeneration: wirkt entgiftend und eignet sich besonders für extrem empfindliche Haut – ein wahres Anti-Aging-Erlebnis

Für eine optimale Hautpflege empfehlen wir zusätzlich ein Peeling.

Dauer ca. 25 Min.

Körperpeeling und Packung, Dauer ca. 45 Min.

EUR 31,00

EUR 49,00

## Königliches Bronzebad mit Strohbett

Lassen Sie sich königlich verwöhnen – allein oder zu zweit. Bei Prosecco und Kerzenschein, romantischer Musik und wohltuenden Badezusätzen. Ein Himmelbett aus Stroh ist der perfekte Ort, um sich nach dem Bad auszuruhen. Es kann so einfach sein, sich wie ein König zu fühlen. Bitte wählen Sie:

- Bierbad von der Klosterbrauerei „Neuzelle“: Das Bierbad fördert die Durchblutung, stärkt Ihr Immunsystem und erhält den Säureschutzmantel Ihrer Haut.
- Rosenblütenbad aus der ESPLANADE-Manufaktur: Es wirkt harmonisierend, verfeinert die Hautporen und wirkt besonders positiv auf Körper, Geist und Seele.
- Stutenmilch wirkt entgiftend, regenerierend, ist für extrem empfindliche Haut gut geeignet und versorgt sie mit wertvollen Mineralstoffen.
- Cleopatrabad mit Ziegenmilch zum Befeuchten Ihrer Haut: Nutzen Sie die zellaufbauende und zellschützende Wirkung durch Mineralienzufuhr.

Dauer ca. 40 Min.

Zu zweit

EUR 39,00

EUR 49,00

## Ganzkörpermassage

Eine Massage zur Erholung der gesamten Muskulatur, Förderung der Durchblutung und Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens. Die intensive Bearbeitung der Muskulatur steht bei dieser Massage im Vordergrund. Dabei wird der ganze Körper (inklusive der Arme und Beine) mit Knetungen, Streichungen und Druck ausgiebig verwöhnt. Danach begeben Sie sich wieder frisch gestärkt in Ihren Verwöhnurlaub.

Dauer ca. 60 Min.

EUR 58,00

Dauer ca. 90 Min.

EUR 86,00

## Nacken-Spezialbehandlung

Bei Verspannungen im Nacken und häufigen Kopfschmerzen empfehlen wir Ihnen diese Spezialbehandlung, bestehend aus einer durchwärmenden Mooraufgabe, einer Massage zur Lockerung der Muskulatur und einer anschließenden Ausstreichung. Danach fühlen Sie sich wie neugeboren. Um auch langfristig „den Nacken frei“ zu haben, empfehlen wir, diese Behandlung mehrmals zu wiederholen.

Dauer ca. 60 Min.

EUR 59,00

## Teilkörpermassage

Wählen Sie, welcher Körperteil bei dieser Massage im Vordergrund stehen soll. Ob Rücken, Beine oder Kopfbereich: Sie haben die Wahl.

Dauer ca. 25 Min.

EUR 29,00

Mit Aromaöl aus unserer eigenen Manufaktur

EUR 33,00

## Rückenmassage nach Breuss

Die Breuss-Massage ist eine sanfte und energetische Rückenmassage. Durch Streck- und Streichtechniken entlang der Wirbelsäule erfahren Sie die Entspannung verkrampfter Rückenmuskeln, eine Lockerung der Wirbelkörper, sowie eine Stärkung der Wirbelsäule und der Bandscheiben. Durch die Verwendung von Johanniskrautöl, das seit der Antike als Träger der Sonnenenergie bekannt ist, wird die wohltuende Wirkung dieser speziellen Therapie noch verstärkt. Diese harmonisierende Spezial-Massage für den Rücken wird als tief entspannend und schmerzlindernd empfunden und wirkt positiv auf Körper, Geist und Seele.

Dauer ca. 60 Min.

EUR 65,00

## Dorn-Behandlung mit Rückenmassage nach Breuss

Im Denken vieler Menschen sind Probleme der Wirbelsäule und Gelenke nur durch die Schulmedizin lösbar. Bei uns lernen Sie, sich anderen Wegen zu öffnen. Denn viele Rückenprobleme sind einfach nur auf Fehlstellungen von Wirbeln und Gelenken zurückzuführen. Entdecken Sie für sich die sanfte Lösung: die Dorn-Therapie. Zu Beginn dieser Behandlung genießen Sie eine wohltuende Rückenmassage nach Breuss, bei der sich eine Lockerung der Wirbelkörper, die Entspannung verkrampfter Rückenmuskulatur sowie eine Stärkung der Bandscheiben einstellt. Um die Entspannung zu verstärken, arbeiten Sie im Anschluss mit einem speziellen Therapeuten. Blockierungen und Fehlstellungen von Wirbeln und Gelenken werden mit den Händen diagnostiziert und auf eine sanfte, einfühlsame Art geschoben und bearbeitet.

Bei der Dorn-Methode, welche in Kombination mit der Rückenmassage nach Breuss besonders wirksam ist, wird die Stellung des Beckens und des Kreuzbeins sowie der Wirbel überprüft und gegebenenfalls sanft korrigiert. Diese seit Langem bewährte Form der Behandlung lässt Ihre Energie wieder frei fließen.

Dauer ca. 80 Min.

EUR 85,00

## Aromamassage

Bei dieser sanften Form der Ganzkörpermassage werden Basisöle mit ätherischen Ölen angereichert. Exklusiv für das ESPLANADE SPA haben wir spezielle Ölmischungen zusammengestellt. Wählen Sie Ihre Spezialmischung zum Beleben, Entspannen, Harmonisieren oder für sensible Haut. Über Haut und Atemwege nimmt der Körper die wertvollen Wirkstoffe der Blüten, Blätter und Nadeln auf. Durch die Massage wird die Wirkung der individuell gewählten Aromaöle um ein Vielfaches erhöht.

Dauer ca. 60 Min.

EUR 59,00

Dauer ca. 90 Min.

EUR 89,00

## Fußreflexzonenmassage

Eine Massagetechnik, bei der die Behandlung der Füße den gesamten Körper beeinflusst. Jede Zone auf der Fußsohle steht mit einem Organ in Verbindung. Diese Massage eignet sich gut zur Behandlung von Kreislaufproblemen, Verdauungsstörungen, Schmerzen, Verspannungen und Erkältungen.

Dauer ca. 25 Min.

EUR 29,00

Dauer ca. 60 Min.

EUR 59,00

## Hot-Stone-Massage

Die Hot-Stone-Massage ist eine faszinierende Verbindung aus Massage, Energiearbeit und der wohltuenden Wirkung warmer Basalt- und kühler Marmorsteine. Während der Massage mit einem speziellen Tiaré-Öl und den sanft abgerundeten Steinen wird der gesamte Organismus mit neuer Energie und Vitalität aufgeladen. Ihr Energiefeld wird harmonisiert und gestärkt.

Dauer ca. 60 Min.

EUR 68,00

## 4-Hand-Hot-Stone-Massage

Können Sie sich vorstellen, von vier Händen gleichzeitig mit warmen Basalt- und kühlen Marmorsteinen massiert zu werden? Sie werden es erleben: zwei Hot-Stone-Therapeuten sorgen für eine ganzheitliche Tiefenentspannung, Ihr Energiefeld wird harmonisiert und nachhaltig gestärkt. Diese einmalige Behandlung wurde speziell von unserem ESPLANADE-SPA-Team für Sie entwickelt und verfeinert. Dabei sind uns nur hochwertigste und reinste Öle auf natürlicher Basis gut genug, um Ihnen ein unvergesslich schönes Erlebnis zu bereiten.

Dauer ca. 60 Min.

EUR 129,00

## 4-Hand-Synchronmassage

Diese Art der Massage ist eine von Ayurveda inspirierte Behandlung. Frisch gewärmtes Sesamöl wird mit ayurvedischen Kräuterölen vermischt und langsam fließend auf dem Körper verteilt. Mit langen Streichungen über den ganzen Körper werden Sie von zwei Spa-Mitarbeitern gleichzeitig massiert. Durch die synchrone Streichmassage werden Sie ultimativ entspannt und finden Ihr inneres Gleichgewicht. Während Ihr Körper gedehnt und gerollt wird, fühlen Sie sich wie im Paradies. Zum Abschluss massieren vier Hände die Energiepunkte an Kopf und Körper.

Dauer ca. 60 Min.

EUR 123,00

## Ölmassage mit Stirnguss

Erleben Sie die Königin der Ölmassagen aus der indischen Gesundheitslehre Ayurveda. Nach einem Fußbad zum Einstimmen wird der gesamte Körper mit warmem, gereiftem Sesamöl übergossen und ausgiebig in fließenden Bewegungen sanft massiert. Durch das hochwertige Öl und die spezielle Technik werden Giftstoffe aus dem Körper gelöst und der Körper nachhaltig entspannt. Den krönenden Abschluss bietet ein Stirnörguss. Warmes Sesamöl fließt in einem feinen Strahl über die Stirn und trägt alles Negative und Störende mit sich fort. Mit einer abschließenden Kopfmassage holt der Therapeut Sie sanft wieder ins Hier und Jetzt zurück.

Dauer ca. 120 Min.

EUR 129,00

## Indische Wohlfühlmassage

Die berühmteste der ayurvedischen Massagen ist die indische Wohlfühlmassage, bekannt auch als Abhyanga. Ein unbeschreibliches Gefühl der Ganzheit und Fülle entsteht, wenn jeder Quadratcentimeter der Haut mit warmem Öl übergossen wird, um anschließend mit weichen Händen einfühlsam massiert zu werden. Spielerisch werden die einzelnen Energiezonen und -punkte liebevoll behandelt. Schlacken werden aus dem Gewebe gelöst und Strahlkraft, Energie und Vitalität kehren wieder zurück.

Dauer ca. 60 Min.

EUR 65,00

## Pantai-Heißölmassage nach asiatischer Tradition

Diese originelle Massagetechnik beginnt mit der Salbung des gesamten Körpers mit einem vorgewärmten und feuchten Kräuterkissen. Anschließend wird ein Kräuterstempel, der im gleichen Öl erhitzt wurde, in raschen Bewegungen über die Haut geführt. Dadurch entsteht eine zellaktivierende und pflegende Wirkung, das limbische System wird angeregt und Glückshormone werden ausgeschüttet. Der Kräuterstempel besteht aus frischen Limetten, Kokosraspeln und verschiedenen Gewürzen. Dabei unterstützt ein seidiger und exotischer Duft das Wohlbefinden.

Dauer ca. 60 Min.

EUR 71,00

## Lomi Lomi Nui (Hawaiianische Tempelmassage)

Die Schamanen Polynesiens sehen den Körper des Menschen als den Tempel der Seele. Dieses reinigende und harmonisierende Ritual, diese einzigartige Ganzkörper-Ölmassage öffnet auf der körperlichen, emotionalen und spirituellen Ebene neue Wege, um alte Verspannungen, Blockaden und Stress zu lösen. Lomi Lomi ist die Welle, welche den Körper sanft trägt, angenehm drückt, knetet und dehnt. Lassen Sie sich entführen in die blumige, liebeliche Welt Hawaiis – genießen Sie dieses unbeschreibliche Körpererlebnis und finden Sie Ihre innere Harmonie.

Dauer ca. 90 Min.

Vierhändig, Dauer ca. 60 Min.

EUR 110,00

EUR 129,00

## Klangschalenmassage

Die Klangschalenmassage ist eine sehr wirksame Entspannungsmethode für Körper, Geist und Seele. Tibetische Klangschalen werden hierzu auf den Körper gestellt und mit einem weichen Filzklöppel angeschlagen. Durch den Klang wird eine sanfte Massage und Harmonisierung jeder einzelnen Körperzelle erlebt und ein tiefer Entspannungszustand erreicht. Der Ton der Klangschale berührt unser Innerstes. Er bringt die Seele zum Schwingen.

Dauer ca. 60 Min.

EUR 63,00

## Sandmassage mit warmem Leinöl

Erleben Sie, welch wunderbare Behandlungen die märkische Natur zu bieten hat. Zu Beginn peelen wir Ihre Haut mit unserer handgemachten Seife „Sole & Sand“. Feinster märkischer Sand, gelbe Heilerde und Tapiokaperlen wirken als Peeling und massieren gleichzeitig schonend Ihre Haut. Abgestorbene Hautpartikel werden dabei sanft gelöst. Durch den hohen Anteil an Leinöl erfolgt eine natürliche Rückfettung Ihrer Haut. Danach verwöhnen wir Sie mit einer warmen Druckpunkt-Sandmassage auf unserer Lapis-Klangliege. Märkischer Sand wird in Leinensäckchen auf eine angenehme Temperatur erwärmt und auf die Energiepunkte Ihres Körpers aufgesetzt. Anschließend wird mit warmem Leinöl und verschiedenen kostbaren Essenzen Ihr Körper mit sanft kreisenden Bewegungen langsam massiert und regeneriert. Durch die Sandmassage werden Sie vollkommen entspannt, finden Ihr inneres Gleichgewicht und erhalten neue Energie. Exklusiv im ESPLANADE SPA.

Dauer ca. 60 Min.

EUR 65,00

## Ohrkerzen mit Kopfmassage

Die Ohrkerze wird als altes Naturheilmittel von den Ureinwohnern Nord- und Mittelamerikas seit über 900 Jahren angewandt. Erleben Sie die indianische Kerzenzeremonie, bei der Sie das Gefühl haben, an einem knisternden Kaminfeuer zu sitzen. Ihr Kopf wird von Druck befreit und milde Wärme sowie wechselnde Druckverhältnisse fördern die Durchblutung und haben eine entschlackende Wirkung auf die Lymphe. Durch den Überdruck im Mittelohr und die Wärme vom Gehörgang aus kommt es zur Stimulierung des Innenohrs, Freisetzung und Reinigung verstopfter Poren und zu einer Verbesserung der Gewebeatmung. Ergänzt wird diese angenehme und sanfte Behandlung durch eine entspannende Kopfmassage. Besonders wohltuend bei Stress und innerer Unruhe.

Dauer ca. 60 Min.

EUR 58,00

## Lulur – Exotischer Zauber

Lulur heißt die javanische Schönheitszeremonie, bei der Wohlbefinden und reichhaltige Wirkstoffe im Mittelpunkt stehen. Das Pflegeritual beginnt mit einer besonderen Massagetechnik, die den Energiefluss der Lymphe steigert. Danach wird der Körper mit einer Mischung aus Ingwer, Süßholz, Safran, Muskat und Zimt bestrichen. Die getrocknete, goldgelbe Gewürzpaste wird sorgfältig abgerieben und wirkt wie ein sanftes Körperpeeling. Die leicht prickelnde Haut erholt sich nun unter einer Joghurtcreme, die den pH-Wert wieder ins Gleichgewicht bringt. Nach dem Duschen erwartet Sie ein duftendes Blütenbad mit Essenzen von Oleander, Hibiskus und Frangipani. Dazu werden Jamu- und Ingwertee serviert. Die Zeremonie endet mit dem Auftragen einer reichhaltigen Körpercreme.

Inklusive Ingwertee und Jamu-Getränk, Dauer ca. 120 Min.

EUR 135,00

## Seifen-Schaum-Traum

Nach dem Vorwärmen im Dampfbad folgt zunächst ein Peeling mit einem Seidenhandschuh und kalt-warmen Wassergüssen. Danach genießen Sie einen Traum aus Seifenschaum, der sanft in Ihre Haut massiert wird. Abschließend erleben Sie eine belebende Haarwäsche nach traditioneller Art. Für den Seifentraum wurde in unserer hoteleigenen Seifenmanufaktur eine handgefertigte Olivenölseife kreiert. Während wir Kopf und Hände weiter massieren, kühlen Sie bei einem Fußbad langsam ab. Schließlich entlassen wir Sie mit einer Tasse Tee und einer erfrischenden Tonerisierung zurück in Ihren Wellness-Urlaub. Dieses Hamam-Erlebnis wird bei uns auf einem warmen Kristallmarmor durchgeführt. Die spezielle Klangliege und die indirekte Beleuchtung der Kabine durch eine Marmorlichtwand schaffen eine einzigartige Atmosphäre.

Dauer von Peeling und Massage ca. 60 Min.

Inklusive „Chai mit frischer Minze“

EUR 67,00

## Thalassa Vita – Wertvolles aus den Ozeanen

Thalassa Vita ist eine Behandlung für straffe und gesunde Haut mit natürlichen Feuchtigkeitsspendern aus frischen Algen, Aloe Vera und Substanzen aus der Q10-Pflege. Begonnen wird mit einem Körperpeeling aus Magnesium, Spurenelementen und Atlantik-Meersalz. Dem schließt sich ein Mare-Algenbad aus Braunalgenblättern, Algenpulver und Atlantik-Meersalz an. Das Bad pflegt die Haut, regt den Stoffwechsel an, entschlackt und fördert die Durchblutung. Für die nun folgende Körperpackung wird das Thalassa-Vita-Spezial aus Algenblättchen und Algenpulver verwendet. Während die Packung einzieht, wird Ihr Gesicht mit einer kleinen Maske und Massage verwöhnt. Sie spüren sofort, wie die Thalassa-Vita-Körperbehandlung das Hautgewebe strafft, festigt und belebt. Nach dem Abduschen wird eine hautstraffende Körpercreme aufgetragen.

Inklusive 1 Flasche „Carpe Diem – Ginkgo“  
sowie einem Tee nach Ihrer Wahl, Dauer ca. 90 Min.

EUR 98,00

## Asiatisches Fußritual

Diese vielseitig wirkende Behandlung hat ihre Ursprünge in China und wird dort seit über drei tausend Jahren angewendet. Sie regt das Kreislaufsystem und die Körperfunktionen an, kann Schmerzen lindern und hilft, im Alltag seine innere Ruhe zu finden. Zu Beginn werden die Füße sanft gepeelt und danach bei einem exotisch duftenden Fußbad erwärmt. Anschließend werden die Regionen von den Zehen bis zum Knie mit speziellem Kokosöl gelockert und entspannt. Eine besondere Drucktechnik und ein Holzmassagestab aktivieren die Reflexzonen, steigern die Durchblutung und regen den Energiefluss an. Finden Sie zu sich selbst bei asiatischen Klängen und sinnlichen Düften.

Dauer ca. 90 Min.

EUR 95,00

## Bali Boreh

Bali Boreh ist eine traditionelle indonesische Körperbehandlung, die von den Tropenbewohnern in den windigen und feuchten Monsunmonaten zelebriert wird. Die Anwendung wirkt vorbeugend und heilend bei Erkältung, Kopfschmerzen, Arthrose, Muskel- und Gelenkschmerzen. Die Behandlung wärmt den Körper und fördert die Blutzirkulation. Die Boreh-Packung wird nach altem Rezept aus Sandelholz, Nelken, Ingwer, Zimt und gemahlenem Reis gemischt. Sie fördert die Verdauung und die Ausscheidung von Giftstoffen. Mit einem Manukabad beginnt die Behandlung. Es folgt eine traditionelle Gesichts- und Ganzkörpermassage mit wärmendem Sesam- und Ingweröl. Dann wird die erwärmte Boreh-Körperpackung aufgetragen. Sie macht die Haut samtig und weich. Abschließend wird ein reichhaltiger Balsam aus Karotten und Ingwer aufgetragen.

Inklusive Jamu- und Ingwertee, Dauer ca. 120 Min.

EUR 135,00

## Sommer-Genuss

Unsere Behandlung mit Kokos, Banane und Kaffee ist der Insidertipp für eine intensive Hautpflegekur. Zuerst entspannen Sie bei einem Ganzkörperpeeling aus Kaffee, das Ihre Blutzirkulation zur Verringerung von Cellulite anregt und Ihrer Haut einen samtig seidenen Schimmer verleiht. Im Anschluss wird der Körper in eine einzigartige, nährstoffreiche Bananen-Körpermaske gehüllt. Während Ihre Füße ein sommerliches, belebendes Kokos-Himalajasalz-Fußbad genießen, darf sich Ihr Gaumen an unserem Aloe-Vera-Cocktail „Angel's Dream“ erfreuen. Abgerundet wird das Erlebnis durch eine sanfte malaysische Entspannungsmassage mit Kokosöl.

Dauer ca. 90 Min., inklusive „Angel's Dream“

EUR 98,00

## Schokoladen-Geheimnis

Lüften Sie die Schönheitsgeheimnisse der Mayas. Wir verwöhnen nicht nur Ihre Sinne mit betörendem Duft, sondern peelen, baden und massieren Ihre Haut mit edlen Ingredienzen aus Vanille, Rosen, Honig und Schokolade. Nach dem regenerierenden Peeling mit einer speziellen Kakaomischung, feinstem Honig und braunem Rohrzucker erfolgt ein reinigendes Bad in zart duftenden Rosenblüten und köstlichen Vanilleschoten. Genießen Sie danach sanfte Streichungen mit einem speziellen Balsam aus Sheabutter, Kakaobutter und süßem Mandelöl, angereichert mit köstlichen Aromen. Zum „Anbeißen schön“ ist damit nicht nur die Überraschung, mit der wir Sie am Ende Ihres Traumerlebnisses begeistern.

Dauer ca. 90 Min., inklusive „Chili-Schokoladen-Drink“

EUR 98,00

## Märkische-Blütenhonig-Massage

Honig wird bereits seit Jahrhunderten in der Naturheilkunde und Medizin eingesetzt. Die Honig-massage ist aus der russischen Volkskunde überliefert. Sie vitalisiert, harmonisiert und bringt den Energiefluss wieder in das gesunde Gleichgewicht. Während der Massage werden mithilfe des Honigs Salze, Gifte und Schlackenstoffe aus dem Körpergewebe an die Hautoberfläche transportiert und abgetragen. Die Durchblutung wird kräftig angeregt und die Muskulatur entspannt. Der gesamte Organismus erfährt eine komplette Reinigung und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und gestärkt.

Dauer ca. 60 Min.

EUR 65,00

# EXKLUSIVE BEHANDLUNGEN ZU ZWEIT

## Zeit für Paare

Zeigen Sie Ihrem Partner, was und wen Sie am liebsten mögen: Erleben Sie die Romantik der Zweisamkeit ganz neu und entdecken Sie das einzigartige Gefühl, sich gemeinsam etwas zu gönnen und sich dabei anders kennenzulernen. Tauchen Sie in den Aqua Relax Tempel und genießen Sie die sanften Klänge über und unter dem Solewasser mit einem Sternfarbenpiel. Erleben Sie im Anschluss exklusive Zweisamkeit im Terra-Vita zwischen Kräuterdampf und Blütenduft. Erhalten Sie eine samtig-weiche Haut durch die Heilkraft von blumig-fruchtigen Essenzen aus Malve, Rose oder Lavendel. Zum harmonischen Ausklang servieren wir Ihnen gerne jeweils ein Glas Prosecco mit einem Fruchtspieß.

Dauer ca. 65 Min. (für 2 Personen)

EUR 101,00

## Natürlich zu zweit

Jedes noch so bezaubernde Wohlfühlpaket macht doppelt so viel Freude, wenn man es zu zweit genießen kann. Denn gemeinsam schlagen beide Herzen höher: Sie werden auf unserer Lapis-Klangliege mit einem sanften Ganzkörperpeeling aus Himbeersamen verwöhnt und ein erfrischendes Kiefer- und Fichtennadel-Fußbad belebt Ihre Füße. Bei der gegenseitigen Pflege mit einer wirkstoffreichen Mohnblütenpackung im Kräuterdampfbad Terra-Vita ist zweisamer Spaß garantiert. Die angewendeten Pflegewirkstoffe werden exklusiv in unserer ESPLANADE-Manufaktur hergestellt.

Dauer ca. 105 Min. (für 2 Personen)

EUR 122,00

## Duett im Quartett

Genießen Sie gemeinsam ein wohlige Kräuter-Entspannungsbad mit Hagebuttenkernöl sowie Efeuextrakt und dazu ein Glas Champagner. Das Bad bereitet Ihre Muskulatur ideal auf die anschließende Massage vor. Lassen Sie sich von zwei Therapeuten gleichzeitig verwöhnen und tauchen Sie gemeinsam ins Reich der Träume ein. Ihre Körper werden mit wertvollem Sanddornöl und einer reichhaltigen Johanniskrautcreme massiert. Dadurch wird die Haut mit Mineralien und Spurenelementen optimal versorgt. Besonders das Vitamin A des Sanddorns bewirkt eine glatte und geschmeidige Haut.

Dauer ca. 60 Min. (Teilkörpermassage für 2 Personen)

EUR 118,00

Dauer ca. 90 Min. (Ganzkörpermassage für 2 Personen)

EUR 178,00

## Für 4 Füße und 4 Hände

Endlich mal ungestört reden und Spaß haben, während Ihre Füße mit natürlichen Erdrohstoffen gepflegt werden. Begonnen wird mit einem antiseptischen Reinigungsbad und anschließend werden durch ein wärmendes Rohrzucker-Peeling Verhornungen entfernt und die Nährstoffaufnahme verbessert. Nach einer sorgfältigen Nagelbehandlung verwöhnen wir Ihre Füße mit einer Feuchtigkeits-Lehmmaske aus Vulkangestein. Vollendet wird die Pediküre mit einer entspannenden Fußmassage und einem Glas Prosecco. Auf Wunsch erhalten Sie ein Nageltattoo Ihrer Wahl mit Lack.

Dauer ca. 60 Min. (für 2 Personen)

EUR 106,00

Dauer ca. 90 Min. (für 2 Personen)

EUR 166,00

## Partner-Massagen

Alle Klassischen Massagen des ESPLANADE SPA sind für 2 Personen gleichzeitig in einem Raum buchbar. Wählen Sie die für Sie passende Massage aus und kombinieren Sie Ihre Wohlfühlzeit mit Ihrer Wohlfühlbehandlung und Ihrem Wohlfühlpartner.

## ESPLANADE-Salzpeeling

Dieses Ganzkörperpeeling ist eine intensive Art der Tiefenreinigung und befreit die Haut von locker sitzenden Hornschüppchen. Die Haut entschlackt, strafft sich und wird in einen neutralen Zustand gebracht. Nach dem Duschen wird die Haut mit einem Pflegeöl aus der ESPLANADE-Manufaktur eingerieben.

Dauer ca. 25 Min.

EUR 29,00

## Märkisches Peeling

Bei diesem nur im ESPLANADE SPA buchbaren Ganzkörperpeeling benutzen wir unsere handgemachte Seife „Sole & Sand“. Feinster märkischer Sand, Heilerde und Tapiokaperlen wirken als Peeling und massieren gleichzeitig schonend Ihre Haut. Abgestorbene Hautzellen werden sanft gelöst. Durch den hohen Anteil an Lein- und Olivenöl erfolgt eine natürliche Rückfettung Ihrer Haut.

Dauer ca. 25 Min.

EUR 29,00

## Exotisches Früchtepeeling

Wir holen Ihnen die Karibik ins ESPLANADE SPA. Ihre Haut wird verwöhnt mit einer Mischung aus frischer Papaya, kühlendem Joghurt, feinstem märkischen Sand und zart duftendem Kokosöl. Erleben Sie die peelende Wirkung der Fruchtsäure und des Sandes, die kühlende Wirkung des Joghurts und den zarten Hauch von Piña Colada, der dank des Kokosöles auf Ihrer Haut bleibt und sie wieder streichelzart macht.

Dauer ca. 25 Min.

EUR 31,00

## Gold-Kaviar-Orchideen-Peeling

Entdecken Sie das Geheimnis der Schönheit mit einem außergewöhnlichen Peeling. Das Symbol der ewigen Jugend, die Orchidee, kombiniert mit edlem Kaviar und kostbarem Gold lassen die Haut in neuem Glanz erscheinen. Ein unschlagbares Trio, das Ihre Haut regeneriert, verjüngt und deren Zellenergie steigert.

Dauer ca. 25 Min.

EUR 33,00

## Kurz & gut

Diese intensive Grundbehandlung lässt Sie spüren, wie gut eine Gesichtsbehandlung sein kann. Je nach Hauttyp wird die Behandlung um eine kurze Ausreinigung, eine Gesichtsmassage sowie eine Wirkstoffmaske mit begleitender Handdruckpunktmassage ergänzt.

Dauer ca. 60 Min.

EUR 59,00

## Gesicht „Klassik“

Für dieses Schönheitsritual sollten Sie sich einmal die Zeit nehmen. Je nach Hauttyp werden individuell abgestimmte Aromaessenzen verwendet. Die Gesichtsbehandlung besteht aus einer intensiven Reinigung und einer Massage mit Wirkstoffmaske. Während Ihre Maske einzieht, erhalten Sie eine Handdruckpunktmassage und als Extra eine Rückendruckpunktmassage.

Dauer ca. 90 Min.

EUR 79,00

## 40 plus – Der weibliche Spiegel für Vitalität und Ausgeglichenheit

Frauen über 40 Jahren fühlen sich fit und sind lebensfroh. Ihre Haut braucht jedoch eine besondere Pflege damit das Äußere diese Vitalität widerspiegelt. Die Basispflege der jungen Jahre reicht nicht mehr aus. Erleben Sie eine Gesichtsbehandlung mit speziellen Pflegeprodukten von Decléor, die Ihr Gesicht verwöhnen, Linien und Fältchen korrigieren sowie die Haut glätten.

Dauer ca. 90 Min.

EUR 89,00

## 50 plus – Das Spiegelbild für Ausstrahlung und Ausdruckskraft

Frauen ab 50 Jahren fühlen sich besser als je zuvor. Mehr Selbstvertrauen, Lebenserfahrung und eine positive Lebenseinstellung sind die Säulen, die man für sich erschaffen hat. Um dieses positive Lebensgefühl äußerlich zu unterstützen, bieten wir Ihnen eine Behandlung für die besonderen Ansprüche mit exklusiven Produkten von Decléor. Sie verleiht einen besonders schönen Teint, sorgt für mehr Elastizität sowie ein frisches und strahlendes Aussehen.

Dauer ca. 90 Min.

EUR 89,00

## Gesicht plus Dekolleté

Durch diese kombinierte Behandlung werden auch das Dekolleté und die empfindliche Büste rundum gepflegt und strahlend schön. Nach einem Peeling wird die Haut mit aromatischen Pflanzenwachsen sanft massiert. Anschließend wird eine reichhaltige und straffende Maske mit Algen aufgetragen. Während der Einwirkzeit widmen wir uns dann voll und ganz Ihrem Gesicht. Genießen Sie dazu unsere exklusive Gesichtsanwendung „Klassik“.

Dauer ca. 90 Min.

EUR 89,00

## Thalassa-Vita-Gesicht

Ein Frischeerlebnis der besonderen Art lernen Sie bei dieser speziellen Meeresbehandlung kennen. Nach der intensiven Reinigung Ihres Gesichtes wird ein Meeressandpeeling aufgetragen. Dies fördert die Hautdurchblutung, Verhornungen werden sanft gelöst. Anschließend erhasen Sie eine entspannende Gesichtsmassage mit zellaktiven Substanzen der Ziegenbutter Q10-Creme. Das Gesicht ist nun optimal vorbereitet für den krönenden Abschluss. Frisch in Meereswasser eingelegte sauerstoff- und feuchtigkeitsspendende Algenblätter werden einzeln auf das Gesicht aufgetragen. Das Ergebnis: Ihr Gesicht erstrahlt in neuem Glanz.

Dauer ca. 90 Min.

EUR 89,00

## Pantai-Herbal-Gesichtsmassage

Pantai Herbal ist eine Pflegekunst aus dem Süden Indonesiens und der Südsee. Der kombinierte Einsatz von handgeführten Kräuterstempeln mit dem gleichzeitigen Aufbringen von speziellen Ölen bewirkt eine spürbare Entspannung der Muskulatur und eine nachhaltige Pflege der Haut. Punktgenau werden nach alten überlieferten Heillehren bestimmte Gesichtsstellen mit rollenden und streichend ziehenden Bewegungen massiert.

Dauer ca. 60 Min.

EUR 61,00

## Goldener Jungbrunnen

Schon in der Antike wurde Gold verwendet, um die Haut zu straffen und zu schützen. Zuerst reinigen wir Ihre Haut mit unserem Gold Tonic. Hierdurch wird die Fähigkeit Ihrer Haut verbessert, Feuchtigkeit zu binden. Der Höhepunkt für diese hochwertige Behandlung ist eine Gesichtsmassage mit anschließendem Auftragen einer Maske mit Gold und Kaviar, welches intensiv vorzeitiger Hautalterung entgegenwirkt und die Haut in neuem Glanz erstrahlen lässt. Lassen Sie sich „gülden“ verzaubern und genießen Sie diese exklusive Gesichtsanwendung.

Dauer ca. 90 Min.

EUR 98,00

## Edelstein-Gesichtsbehandlung

Erleben Sie ein Wechselbad von warmen und kalten Edelsteinen. Je nach Hauttyp werden die Edelsteine ausgesucht, die das Gesicht entspannen, regenerieren und ein Wohlgefühl im ganzen Körper verbreiten. Zur Vorbereitung auf diese exklusive Gesichtsmassage erhalten Sie ein luxuriöses Peeling aus Malaysia mit Erbsen und exotischen Kräutern, welches für Belebung sorgt und die Haut zart macht. Als krönenden Abschluss erhalten Sie eine Hibiskus-Gesichtsmaske. Sie pflegt empfindliche Haut, verfeinert das Hautbild bei Mischhaut und stärkt das hauteigene Abwehrsystem.

Dauer ca. 90 Min.

EUR 93,00

## Männersache

Tägliches Rasieren ist eine Tortur für die männliche Gesichtshaut. Diese Pflege ist speziell auf die Bedürfnisse der Männer ausgerichtet. Nach dieser Behandlung mit ausgleichenden Produkten ist Ihre Haut entspannt, gereinigt und strahlend. Rötungen verschwinden und sogar die Rasur kann der Haut nichts mehr anhaben. Um die Behandlung optimal durchführen zu können, bitten wir Sie, sich vorher zu rasieren. Ergänzt wird diese Behandlung mit einer Gesichtsmassage sowie einer Hand- oder Kopfmassage.

Dauer ca. 90 Min.

EUR 79,00

## Express-Gesichtsbehandlung für Ihn

Sie möchten Ihre Haut pflegen ohne großen zeitlichen Aufwand? Bei dieser intensiven Grundbehandlung wird die Anwendung je nach Hauttyp um eine kurze Ausreinigung, eine Gesichtsmassage sowie eine Wirkstoffmaske mit begleitender Handmassage ergänzt. Als besondere Pflegewirkstoffe verwenden wir Produkte der Firma Phytomer. Diese wurden speziell für Sie entwickelt.

Dauer ca. 60 Min.

EUR 59,00

Ergänzen Sie Ihre Gesichtsbildung besonders effektiv, indem Sie aus einem der folgenden Angebote auswählen:

|  |                        |           |
|--|------------------------|-----------|
| Paraffin-Packung .....                                   | Hand EUR 15,00/Fuß EUR | 20,00     |
| Wimpern färben .....                                     |                        | EUR 10,00 |
| Brauen färben .....                                      |                        | EUR 6,00  |
| Brauen zupfen .....                                      |                        | EUR 10,00 |
| Intensive Augenpflegebehandlung „Augenblick mall!“ ..... |                        | EUR 15,00 |
| Tages- oder Abend-Make-up .....                          |                        | EUR 15,00 |

(Preise nur buchbar in Kombination mit den Angeboten der Rubrik Gesichtsanwendungen.)

## Trend-Studio

Während Ihres Aufenthaltes am Scharmützelsee können Sie sich in unserem ESPLANADE SPA ein individuell für Sie abgestimmtes Make-up auftragen lassen. Wir benutzen die Trendkosmetik Nr. 1 aus Italien: PUPA. Entdecken Sie sagenhafte Konsistenzen, trendige Farben und bezaubernde Accessoires. Wir freuen uns auf Sie!

## Tages-Make-up/Abend-Make-up

Begeben Sie sich in die Hände eines Profis, der Sie Ihrem Typ entsprechend zum Strahlen bringt. Lassen Sie sich professionell schminken und genießen Sie Ihr neues Erscheinungsbild. Erfahren Sie mit kleinen Tipps und Tricks, wie Sie Ihr Aussehen verändern können.

Dauer ca. 25 Min.

EUR 25,00

## Spezial-Make-up-Beratung

Unsere Kosmetikerinnen verleihen Ihnen nicht nur die richtige Farbe, sondern zeigen Ihnen, wie Sie bei Ihrem Typ das Beste betonen können. Lassen Sie sich professionell beraten und schminken. Im Rahmen der Beratung werden Ihnen Tipps und Tricks gezeigt, wie Sie mit Ihren Schminkutensilien auch zu Hause perfekt umgehen können.

Dauer ca. 60 Min.

EUR 59,00

# DER KÖRPER

## Maniküre

Machen Sie Ihre Hände zur Visitenkarte Ihres Erscheinungsbildes. Während Sie bei einer Tasse Tee entspannen, kümmern wir uns um die Schönheit Ihrer Hände. Nach einem reinigenden Peeling und einem pflegenden Handbad werden Ihre Nägel gefeilt und poliert. Suchen Sie sich nun noch den passenden Lack aus und genießen Sie eine sanfte Handmassage.

Dauer ca. 60 Min.

EUR 50,00

## Pediküre „Klassik“

Diese halbstündige Pediküre ist für Gäste, die regelmäßig zur Behandlung gehen oder einfach mal ausprobieren möchten, wie gut eine Fußpflege tut. Nach einem erholsamen Fußbad werden die Nägel gekürzt und überschüssige Haut sanft entfernt. Zum Schluss erhalten Ihre Füße die Pflege einer reichhaltigen Creme.

Dauer ca. 30 Min.

EUR 27,00

## Wohlfühlpediküre

Füße müssen uns auf Schritt und Tritt durchs Leben tragen. Gönnen Sie ihnen deshalb eine kleine Auszeit. Nach einem sanften Peeling erhalten Ihre Füße ein schönes Kräuterbad und Sie bekommen zusätzlich eine pflegende Handpackung. Während Sie eine Tasse Tee genießen, kümmern wir uns mit viel Fachkompetenz um den Rest. Eine sanfte Fußmassage rundet diese entspannende Behandlung harmonisch ab. Zum Abschluss erhalten Sie auf Wunsch einen schönen Lack.

Dauer ca. 60 Min.

EUR 50,00

## Beschwingte Beine

Ideal bei schmerzhaften, schweren und müden Beinen oder Füßen. Die Behandlung löst sanft Muskelverspannungen, wirkt durchblutungsfördernd und belebend. Nach einem sanften Peeling erfolgt eine ableitende Massage mit aromatischen Pflanzenwachsen. Während Sie bei einer leichten Kopfmassage entspannen, erhalten Ihre Beine eine erfrischende Packung, um den vitalisierenden Effekt noch zu verstärken.

Dauer ca. 60 Min.

EUR 58,00

## Perfekte Kontur

Diese Intensivbehandlung dient der gezielten Pflege von Problemzonen wie Oberschenkel und Po oder Hüfte und Bauch. Nach einem Peeling werden zellanregende und entgiftende Aromöle in Ihre Haut einmassiert. Die Wirkung wird nun durch eine reichhaltige Algenpackung optimiert. Aus den unteren Hautschichten werden Schlackenstoffe entzogen, Ihre Muskulatur wird entsäuert und remineralisiert. Somit werden Cellulite und Dehnungsstreifen wirksam reduziert. Während die reichhaltige Packung einzieht, erhalten Sie eine entspannende Kopfmassage.

Dauer ca. 60 Min.

EUR 61,00

## Schätze des Meeres

Diese Pflegebehandlung wirkt wie ein Urlaub am Meer: Sie verbindet eine Pause vom Alltag und pure Entspannung mit der remineralisierenden Wirkung der aktiven Wirkstoffe aus dem Meer. Mit dieser Behandlung erzielen Sie doppelten Erfolg: Erstens mit den kostbaren, von Phytotherapeuten entdeckten Aktivstoffen des Meeres, die den Lymphfluss anregen und reich an Mineralsalzen, Proteinen und Vitaminen sind. Zweitens mit der eingesetzten Massagemethode: Diese Technik, inspiriert von der Vodder-Lymphdrainagen-Methode, unterstützt das Ausschwemmen von Gift- und Schlackenstoffen und schenkt dem Organismus neue Energie. Schließen Sie die Augen und lassen Sie eine Welle des Wohlfühls über sich hinweggleiten.

Dauer ca. 60 Min.

EUR 65,00

## Tiefenreinigung Rücken

Die Behandlung für einen strahlenden Rücken. Nach einem intensiven Peeling, das die Durchblutung fördert, erhalten Sie eine professionelle Ausreinigung. Anschließend hüllen wir den Rücken in eine erfrischende Maske, die das Hautbild verfeinert. Während die Maske einwirkt, verwöhnen wir Sie mit einer entspannenden Hand- und Armmassage. Zum Abschluss erhalten Sie eine Rückendruckpunktmassage mit einer klärenden und ausgleichenden Creme.

Dauer ca. 60 Min.

EUR 57,00

## Paraffin-Handpackung oder -Fußpackung

Für glatte, geschmeidige, weiche und gepflegte Hände oder Füße ist ein Paraffinbad genau das Richtige. Lassen Sie sich von einer pflegenden Hand- oder Fußmassage verwöhnen und tauchen Sie ein in das warme, reichhaltige Wachs.

Dauer ca. 25 Min. Handpackung

EUR 20,00

Dauer ca. 25 Min. Fußpackung

EUR 25,00

## Depilation

Haarentfernung mit Warmwachs, z. B. Beine bis Knie, Beine komplett, Bikinizone, Oberlippe oder Achselhöhlen.

Je nach Aufwand

EUR 7,00 – 40,00

FÜR WERDENDE MAMAS

### Liebe werdende Mama,

Sie erleben gerade die glücklichste Zeit Ihres Lebens. Leider können Sie während der Schwangerschaft nicht alle Anwendungen in Anspruch nehmen. Deshalb steht Ihnen unser SPA-Team mit Rat und Tat gerne zur Seite. Speziell auf Ihre Bedürfnisse haben wir folgende Anwendungen abgestimmt:

## Baby-Bauch

Die Haut ist während der Schwangerschaft besonders stark beansprucht. Unsere Verwöhnbehandlung startet mit einem kleinen Bauchpeeling. Anschließend wird der Bauch mit reichhaltigen Pflegewirkstoffen sanft massiert. Dadurch beugen Sie Dehnungstreifen vor und Sie bewahren sich eine elastische Haut. Während einer feuchtigkeitsspendenden Maske verwöhnen wir Sie mit einer sanften Kopfmassage.

Dauer ca. 60 Min.

EUR 63,00

## Mama-Sorglos-Paket

Um sich auch in der Schwangerschaft eine strahlende und perfekt gepflegte Haut zu erhalten, haben wir das Richtige für Sie! Nach einem Ganzkörperpeeling mit Seidenhandschuhen wird die Haut mit einer pflegenden und nährenden Nachtkerzenölpackung eingestrichen, welche die Haut perfekt pflegt und Schwangerschaftsstreifen vorbeugt. Dazu werden Sie warm eingepackt und der Höhepunkt in Form einer ausgiebigen Gesichtsbildung „Klassik“ kann beginnen.

Dauer ca. 120 Min.

EUR 120,00

## Yoga für die werdende Mama

Die Schwangerschaft ist eine Zeit, die von besonderen Erfahrungen bestimmt ist. Als werdende Mutter werden Sie von Ihrem Umfeld neu und anders wahrgenommen. Dazu kommt die ständige Sorge um das Wohlergehen des Kindes. Der Yogaunterricht kann hier Raum schaffen, in dem Sie sich bewusst Zeit für sich und das Kind nehmen. Der Atem ist in der Schwangerschaft oft verändert und erschwert. Durch Yogaübungen kann man darauf hinarbeiten, den Atem zu verlängern und ihn tiefer und gleichmäßiger werden zu lassen. So kann der Geburt mit Freude und Entspannung entgegengeschaut werden.

Dauer ca. 60 Min.

EUR 61,00

## Teilkörper- oder Kopfmassage

Ihr Kind wird es spürbar genießen, wenn der kleine Körper mit warmem Jojobaöl massiert wird. Diese sanfte Massage löst Verspannungen, welche durch alltagsbedingte Haltungfehler entstehen. Sie entspannt die Muskulatur und zeigt eine positive Wirkung auf die Abwehrkräfte. Und weil durch die Streicheleinheiten vermehrt Glückshormone ausgeschüttet werden, fühlt sich Ihr kleiner Liebling mit Sicherheit rundum wohl in seiner Haut.

Dauer ca. 15 Min.

EUR 13,00

## Buntes, lustiges Kindergesicht

Das Leben ist ein Abenteuer, und das soll man auch sehen! Ob als Tiger, sanftes Kätzchen oder einfach mit bunten Schmetterlingen – unsere Mitarbeiter malen das Passende auf das kleine Kindergesicht. Ihr Kind entscheidet, welches Wunschgesicht es bekommen möchte. Danach macht der Wohlfühlurlaub doppelt so viel Spaß. Versprochen.

Dauer ca. 10 Min.

EUR 15,00

## Elfen- oder Troll-Massage

Schenken Sie Ihrem Kind eine ganz besondere Erlebnismassage. Diese Massagen werden immer von einer schönen Elfen- oder Trollgeschichte begleitet. So verwebt sich die Geschichte auf wundersame Weise mit den Schwingungen und Stimmungen, spiegelt sich in der Massage und in den verwendeten Steinen wider. Die Troll-Massage kitzelt Vertrauen, Fröhlichkeit, innere Stärke und körperliche Vitalität hervor. Unsere Elfen-Massage streichelt sanft die seelischen Qualitäten ans Tageslicht und lässt Frohsinn, Lebendigkeit und sprühende Fantasie im Alltag erblühen. Durch diese Massagen werden die Sinne gestärkt und der gesamte Organismus in Einklang gebracht.

Dauer ca. 60 Min.

EUR 43,00

## Entdeckung der farbigen Kosmetik (Teens bis 15 Jahren)

Der Prophet gilt nichts im eigenen Lande. Welcher Jugendliche hört schon gern auf seine Mutter? Stützen Sie sich auf die Fachkompetenz unserer Mitarbeiter. Wir zeigen Ihrem Sprössling, wie man die Welt der dekorativen Kosmetik langsam für sich entdeckt, ohne zugekleistert auszuschaun, denn weniger ist häufig mehr. Unsere Profis zeigen und erklären, was zu einem gepflegten Erscheinungsbild gehört und wie die Vorzüge betont werden können. Wir sind uns sicher: Mutter und Tochter werden begeistert sein!

Dauer ca. 20 Min.

EUR 18,00

## Einführung in die Welt der Gesichtspflege (Teens bis 15 Jahren)

Viele Tiegelchen und Fläschchen. Doch wie pflege ich mein Gesicht optimal und worauf muss ich bei meinem Hauttyp besonders achten? Während einer kleinen Gesichtsbehandlung zeigen wir Ihnen, was wir unter einer professionellen Pflege verstehen. Schritt für Schritt wird erklärt, was durchgeführt wird und mit welcher Wirkung. Erlernen Sie die wertvollen Grundlagen, um späteren Hautschäden vorzubeugen. Zudem erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks für zu Hause.

Dauer ca. 50 Min.

EUR 45,00

## Schlamm Schlacht im Terra-Vita

Ein orientalisches Kräuterdampfbad ganz allein für Ihre Familie! Haben Sie viel Spaß beim gegenseitigen Einstreichen mit den verschiedenfarbigen Heilschlämmen. Falls es doch zu einer kleinen Schlamm Schlacht kommt, werden die Spuren dezent mit der Regendusche weggespült. Bei dieser Zeremonie werden Schadstoffe und Schlacken sanft gelöst und ein angenehmer Peeling-Effekt stellt sich ein. (Bei Kleinkindern empfehlen wir die Rügener Heilcreide.)

Familienpreis für 2 Erwachsene und 1 bis 2 Kinder (bis 12 Jahren)  
Dauer ca. 40 Min.

EUR 47,00

## Wie Fische im Wasser

Nehmen Sie sich Zeit für ein gemeinsames Erlebnis. Tragen Sie sich gegenseitig, lassen Sie sich treiben oder planschen Sie ausgiebig. Für 25 Minuten steht Ihnen der Aqua Relax Tempel zur freien Verfügung. Erleben Sie die Wirkung des wertvollen Solewassers zu den beruhigenden Klängen der Unterwassermusik. Das Solebad entlastet Gelenke und Bandscheiben, entkrampft die Muskulatur, entspannt und wirkt pflegend auf Ihre Haut. Vergessen Sie Zeit und Raum und verwöhnen Sie sich und Ihre Familie.

Familienpreis für 2 Erwachsene und 1 bis 2 Kinder (bis 12 Jahren)  
Dauer ca. 25 Min.

EUR 40,00

## Ausdauertraining mit System

Damit Ihnen nicht „die Luft ausgeht“, erfahren Sie hier alles über die optimale Ausführung eines gesundheitsorientierten Cardiotrainings. Darüber hinaus wird unter professioneller Anleitung Ihr Status in Bezug auf Beweglichkeit und Koordination ermittelt.

- Beweglichkeitstest
- Muskelfunktionstest
- Koordinationstest
- Pulsgerechtes Ausdauertraining

Dauer ca. 60 Min.

EUR 52,00

## Krafttraining mit System

Eine kräftige Muskulatur hält Ihre Gelenke und Ihre Wirbelsäule gesund. Sie können hierbei erleben, wie Sie den gesamten Körper auf einfache und effektive Weise kräftigen und „nebenbei“ eine sportliche Figur formen.

- Krafttraining wahlweise mit oder ohne Geräten
- Persönlicher Trainingsplan für zu Hause
- Ernährungstipps

Dauer ca. 60 Min.

EUR 52,00

## Was Sie wollen

Hier entscheiden Sie! Unsere Physiotherapeuten stehen Ihnen für alle Fragen und Wünsche rund um das Thema Gesundheit, Krafttraining, Ausdauertraining und Ernährung zur Verfügung. Alleine Sie geben die Inhalte vor und können so das Training an Ihren persönlichen Wünschen und Zielen ausrichten. In diesem Rahmen sind auch Einzelcoachings für Nordic Walking, Aquafitness, Fünf Tibeter, Aquacycling, Rückenschule und vieles mehr möglich. Fragen Sie unser ESPLANADE-SPA-Team an der Wellness-Rezeption.

Dauer ca. 60 Min.

EUR 52,00

Dauer ca. 90 Min.

EUR 78,00

## Aquabiking

Erleben Sie im Sportschwimmbecken des ESPLANADE SPA ein Fitnessprogramm, das unserem Motto gerecht wird: Erfrischend fürs Ich. Aquabiking verbindet die Prinzipien des klassischen Radfahrens mit der wohltuenden Wirkung des Wassers. Um gelenkschonend den Körper zu aktivieren, wird im Wasser bei Musik geradelt, und dies ist noch wesentlich effektiver als an Land, denn die Muskulatur tritt gegen den Wasserwiderstand an und der Körper wird dabei gleichzeitig massiert. Po, Bauch, Beine und Rücken werden trainiert, die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems gesteigert. Gleichzeitig bleiben Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheiben entlastet. Es macht Spaß, fördert die Aktivität und das Beste: Den Fettzellen geht das Radeln im Wasser sprichwörtlich an den Kragen.

Eine Übersicht über die wöchentlich stattfindenden Kurse erhalten Sie bei unserem ESPLANADE-SPA-Team.

Dauer pro Kurs ca. 60 Min.

|                |     |       |
|----------------|-----|-------|
| Hotelgäste:    | EUR | 7,50  |
| Externe Gäste: | EUR | 12,00 |

## Komplett-Training mit System

Wenn Sie sowohl eine professionelle Anleitung für Ausdauertraining suchen als auch an einer Kräftigung Ihrer Körpermuskulatur interessiert sind: Dieses „Komplett-Training“ vermittelt Ihnen wertvolles Wissen auch für zu Hause.

1. Teil (ca. 60 Min.)

- Beweglichkeitstest
- Muskelfunktionstest
- Koordinationstest
- Pulsgerechtes Ausdauertraining

2. Teil (ca. 60 Min.)

- Krafttraining wahlweise mit oder ohne Geräten
- Persönlicher Trainingsplan für zu Hause
- Ernährungstipps

Dauer ca. 120 Min.

EUR 99,00

## Allgemeines Aktivprogramm

Bitte beachten Sie auch unser umfangreiches Aktivprogramm: Von Bauch-Beine-Po bis Progressiver Muskelentspannung bietet es Ihnen beinahe alles, was Spaß macht und fit hält. Erstmals im Land Brandenburg haben Sie bei uns die Möglichkeit, an Aquabiking-Kursen teilzunehmen. Bitte erkundigen Sie sich nach den Aktiv-Terminen und den Preisen bei unserem ESPLANADE-SPA-Team.

### Wichtiger Hinweis:

Aufgrund der hohen Nachfrage und um uns genug Zeit für Sie nehmen zu können, bitten wir um rechtzeitige Reservierung Ihres Wunschtermins.

Falls Sie Ihren gebuchten Termin nicht wahrnehmen können, bitten wir Sie, uns mindestens 12 Stunden vorher zu benachrichtigen. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir bei einer kurzfristigeren Stornierung 80 % der Kosten Ihrer Anwendung berechnen. Bei Nichterscheinen müssen wir leider den gesamten Betrag in Rechnung stellen.

Bei der jeweils angegebenen Dauer der Anwendung sind Begrüßung und Verabschiedung inklusive. Bitte beachten Sie, dass die reine Anwendungszeit dadurch etwas reduziert wird.

Bei den Angeboten „Aqua Relax Tempel zum Selberfloaten“ und „Terra-Vita“ können bis zu 4 Personen gleichzeitig die Behandlung in Anspruch nehmen.

Bademantel und Handtücher befinden sich in Ihrem Zimmer.

Stand: November 2008, Änderungen vorbehalten. Gültig bis zum Erscheinen einer neuen Preisliste.



## Hotel Esplanade Resort & Spa

Seestraße 49 · 15526 Bad Saarow  
Telefon: +49 (0) 33631. 432-82 88  
Telefax: +49 (0) 33631. 432-82 22  
info@esplanade-resort.de  
[www.esplanade-resort.de](http://www.esplanade-resort.de)

*Erfrischend fürs Ich.*

