



Upstalsboom
—★★★★S—
HOTEL OSTSEESTRAND

Wellness & Erholung

Inselurlaub | Genuss | Zeit zu zweit | Wellness | Entspannung



HERZLICH WILLKOMMEN

Im Einklang mit den heilsamen und wohltuenden Eigenschaften der Ostsee bietet Ihnen unser ca. 1.000 m² großer BALTIC SPA wertvolle Verwönmomente für Körper und Geist. Ob in der großzügigen Wellnesslandschaft mit Pool, verschiedenen Saunen und Fitnessbereich oder während entspannender Wohlfühlwendungen – bei uns widmen Sie sich ganz bewusst Ihrer eigenen Erholung, Vitalität und Schönheit. Im Mittelpunkt stehen Sie und Ihr Wohlbefinden.

Für Ihre individuellen Wünsche stehen wir Ihnen täglich in der Zeit von 9.00 - 10.00 Uhr und von 18.00 - 19.00 Uhr beratend zur Seite.

GESICHTSBEHANDLUNGEN

Genießen Sie eine intensiv entspannende und erholsame Behandlung für Ihr Gesicht. Alle Gesichtsbearbeitungen beinhalten eine Gesichtereinigung, ein Peeling sowie das Ausreinigen und Augenbrauen zupfen. Eine wirkungsvolle Abschlusspflege rundet Ihre Gesichtsbearbeitung ab.

Alle Bearbeitungen sind auch für die männliche Haut geeignet.

HYAPUR

Green-Bearbeitung

Verwöhnzeit ca. 90 Min. € 129,-

Die „vegane Alternative“ aus feuchtigkeitsspendenden und zellregenerierenden Eigenschaften verleiht der Haut ein neues Frischegefühl.

DE LUXE BABOR

Ampullen-Intensiv-Kur

Verwöhnzeit ca. 75 Min. € 99,-

für die jüngere Haut

Belohnen Sie Ihre Haut mit einem speziellen Schönheitsprogramm. Die effektiven Fluidkonzentrate beinhalten wertvolle Wirkstoffe, die den Feuchtigkeitshaushalt der Haut regulieren.

Collagen Biomatrix

Verwöhnzeit ca. 75 Min. € 99,-

für die reifere Haut

Stärken Sie die Vitalfunktionen der Haut und der collagenen Fasern. Durch die regenerierenden Wirkstoffe wird Ihre Gesichtsstruktur gekräftigt.

Basic

Verwöhnzeit ca. 50 Min. € 59,-

Spüren Sie die schnelle und effektive Regeneration Ihrer Haut bei einer wirkungsvollen Pflege. Für diese Gesichtsbearbeitung verwenden wir die Produktserien von Babor oder Hyapur.

Frische-Kick für die Augen

Verwöhnzeit ca. 25 Min. € 25,-

Genießen Sie eine wohltuende Pflege für Ihre Augenpartie. Die Behandlung enthält das Augenbrauen und Wimpern färben sowie eine entspannende Augenmaske.

KÖRPERPEELING

Verleihen Sie Ihrem Körper ein neues Wohlgefühl. Durch das Körperpeeling werden alte Hautschuppen entfernt und gelöst. Eine verbesserte Durchblutung verleiht der Haut ein frischeres Aussehen.

Meersalzpeeling

Verwöhnzeit ca. 25 Min. € 39,-

Die aus dem groben Meersalz gewonnenen natürlichen Minerale sorgen für ein vitalisierendes und weiches Hautbild.

Sanddornpeeling

Verwöhnzeit ca. 25 Min. € 39,-

Sanddornöl regt die Blutzirkulation an, wirkt antiseptisch und pflegt die Haut.

Cremepeeling

Verwöhnzeit ca. 25 Min. € 39,-

Das sanfte Peeling verfeinert das Hautbild und pflegt samtig zart.

PACKUNGEN

Wohl temperiert, in schwebender Lage genießen Sie die aufgetragenen Körperpackungen. Wirkstoffe können sich so optimal entfalten und der Bewegungsapparat wird entlastet. Wählen Sie aus den verschiedenen Anwendungen:

Nachtkerzencreme

Verwöhnzeit ca. 30 Min. € 45,-

Ideal bei trockener, zu Allergien und Hautreizungen neigender Haut. Sie wirkt hydratisierend, regenerierend und rückfettend.

Thalasso

Verwöhnzeit ca. 30 Min. € 39,-

Eine Ganzkörperalgenpackung, die entgiftet, entschlackt und der Haut Feuchtigkeit zuführt.

Ziegenbuttercreme

Verwöhnzeit ca. 30 Min. € 39,-

Die hautstraffende Körperpackung stellt mit ihrem sehr hohen Anteil an Ziegenbutter und Panthenol ein Optimum für einen ausgeglichenen Feuchtigkeitshaushalt der Haut dar.

Rügener Heilkreide

Verwöhnzeit ca. 30 Min. € 39,-

Das reine Naturprodukt trägt zur Aktivierung des Organismus, zur Durchblutungsförderung sowie der Stärkung des Immunsystems bei.



PEDIKÜRE

Fußwohl

Verwöhnzeit ca. 30 Min. € 39,-

Eine kosmetische Fußpflege, die das Kürzen und in Form bringen der Nägel, Nagelhautbehandlung und Hornhautbehandlung beinhaltet.

Fußwohl inkl. Farblack

Verwöhnzeit ca. 50 Min. € 45,-

Dazu empfehlen wir:

Fuß- und Unterschenkelmassage

Verwöhnzeit ca. 25 Min. € 29,-



MASSAGEZEIT

Die wohltuende Wirkung durch das Streichen und Kneten stärkt das Immunsystem, fördert die Durchblutung und trägt zur Muskelentspannung im Körper bei.

Sanddornölmassage Verwöhnzeit ca. 50 Min. € 69,-

Das Sanddornöl mit seinen regenerierenden und antioxidativen Eigenschaften steigert die Gesundheit des Hautbildes.

Ganzkörpermassage Verwöhnzeit ca. 50 Min. € 65,-

Die klassische Behandlung lockert und löst die im Körper befindlichen Verspannungen und erzeugt ein Entspannungsgefühl von Kopf bis Fuß.

Fußreflexzonenmassage Verwöhnzeit ca. 50 Min. € 59,-

Die Eigenschaften des Körpers, sich in den Fußsohlen widerzuspiegeln, macht sich die Reflexzonentherapie zu Nutze. Der freigesetzte Energieschub wirkt unterstützend auf die inneren Organe und hilft beim Entgiften.

Rückenmassage mit unterstützendem Funktionstape Verwöhnzeit ca. 30 Min. € 45,-

Einer kräftigen Rückenmassage, welche dazu dient, den Verspannungsursprung zu lokalisieren, folgt die Anlage eines Funktionstapes. Dieses Tape ist ein elastisches Pflaster, das den Muskeltonus sowie den Lymph- und Blutfluss anregt.

Rückenmassage Verwöhnzeit ca. 25 Min. € 39,-

Klassische und in die Tiefe gehende Massage gegen Verspannungen.

ZEIT ZU ZWEIT

Genießen Sie Ihre Zweisamkeit und lassen Sie sich bei einer intensiven Massage, einem reinigenden Peeling oder einer wohltuenden Gesichtsbildhandlung verwöhnen. Entspannen Sie gemeinsam in unserem Paarmassageraum.

SIE HABEN DIE WAHL:

Ganzkörpermassage mit Wohlfühlbad Verwöhnzeit für 2 Personen ca. 80 Min. € 149,-

Ein besonderes Pflegeritual, das mit einer ganzheitlichen Körpermassage beginnt und einem gemeinsamen Whirl-Bad endet.

Rückenmassage mit Wohlfühlbad Verwöhnzeit für 2 Personen ca. 60 Min. € 99,-

Einer tiefgehenden Rückenmassage folgt ein gemeinsames Aromabad mit stimmungsuntermalenden Farben. Erleben Sie intensiv Ihre Zeit zu zweit.



ERLEBNISBEHANDLUNGEN

Vergessen Sie den Alltag und tanken Sie bei einer entspannenden Ganzkörpermassage neue Lebensenergie.

Hot Stone

Verwöhnzeit ca. 75 Min. € 99,-

Schenken Sie Ihrem Körper neue Lebensenergie. Die Ganzkörperbehandlung entführt Sie durch wohltuenden Duft und warme Steine zur vollkommenen Entspannung und aktiviert den eigenen Energiefluss.

Abhyanga

Verwöhnzeit ca. 75 Min. € 99,-

Die aus dem alt-indischen stammende „große ayurvedische Einölung“ zählt zu der wirksamsten Behandlungsform der ayurvedischen Gesundheitslehre. Sie verbindet auf harmonische Art und Weise mehrere Techniken, die der tiefen Entspannung und Vitalisierung des Körpers dienen.

Herbal Spa

Verwöhnzeit ca. 60 Min. € 85,-

Die wohltuende Kräuterstempelmassage entspringt einer siamesischen Heilkundetradition, bei der in Leinentücher gewickelt, erlesene Kräuter zart über die Haut gestrichen werden und die Wärme im Körper entfaltet wird. Die Durchblutung wird gefördert und Muskelverspannungen gelöst.

Lomi Lomi Nui

Verwöhnzeit ca. 60 Min. € 79,-

Bezeichnet eine hawaiianische Massageform, bei der lange Massagestriche alle Körperregionen miteinander verbindet und das Gefühl einer tiefen Geborgenheit in sich selbst vermittelt wird.

Reiki

Verwöhnzeit ca. 50 Min. € 79,-

Eine ganzheitliche Behandlungsmethode, die durch Energieübertragung den eigenen Energiefluss zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte wieder in Bewegung bringt.



WELLNESS À LA CARTE

**Stellen Sie sich ganz individuell Ihr Programm
(drei Anwendungen) zusammen:**

Verwöhnzeit ca. 90 Min. € 99,-

- | Sanddornpeeling
- | Meersalzpeeling
- | Cremepeeling
- | Ziegenbuttercremeöl-Packung im Soft-Pack-System
- | Nachtkerzencremeöl-Packung im Soft-Pack-System
- | Klassische Gesichtereinigung
- | Gesichtsmassage
- | Wohlfühlmassage für den Rücken
- | Fuß- und Unterschenkelmassage

Dazu servieren wir Ihnen einen Obstteller in der Nachruhephase.



FIT UND AKTIV

Steigern Sie Ihr Wohlbefinden und bleiben Sie in Form. Die sachkundig angeleiteten Aktivitäten im BALTIC SPA und in der freien Natur verhelfen Ihnen zu einem neuen Körpergefühl und innerer Balance. Allen Sportbegeisterten bieten wir ein abwechslungsreiches Aktivprogramm, vom Nordic Walking entlang des feinen Ostseestrandes bis hin zur Wassergymnastik in unserem Poolbereich an. Die wöchentlich variierenden Angebote entnehmen Sie unserem Strandanzeiger.



BEWEGUNG

Halten Sie sich fit und bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung. Mit den professionellen Geräten von Life Fitness bringen Sie Ihren Körper in Form und Sie bleiben während Ihres Urlaubes aktiv.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass das Trainieren an den Cardio-Geräten sowie im Fitnessbereich ausschließlich in Turnschuhen gestattet ist.

SPA ETIKETTE

Beratung

Um individuell auf Ihre Bedürfnisse eingehen zu können, bitten wir Sie, unsere Mitarbeiter über schmerzempfindliche Bereiche, spezielle Problemzonen, Verletzungen und alle gesundheitsrelevanten Umstände vor der Behandlung zu informieren.

Termin/Terminabsage

Damit Sie pünktlich Ihren Wohlfühl-Termin wahrnehmen können, bitten wir Sie, sich **10 Minuten vorher** im BALTIC SPA an der Rezeption zu melden. Bei frühzeitiger Reservierung werden wir Ihren Wunschtermin gerne berücksichtigen. Reservierungen vor Ort sind nach Verfügbarkeit möglich. Falls Sie aus persönlichen Gründen einen Termin nicht wahrnehmen können, teilen Sie uns dies **bitte mindestens 24 Stunden vor Behandlungsbeginn** mit, andernfalls werden wir Ihnen 50 % des Anwendungspreises berechnen.

Behandlung

Die Zeiten Ihres Wohlfühl-Termins beinhalten eine fachliche Beratung, die tatsächliche Anwendungszeit und eine Phase der Nachruhe. Außerdem kann die Anwendungsdauer aufgrund von körperlichen Faktoren leicht variieren.

Kleidung

Wir bitten Sie, sich für die Körperbehandlungen bis auf den Slip zu entkleiden. Auf Ihrem Hotelzimmer haben wir Bademäntel und Saunatücher für Ihren Besuch bei uns im BALTIC SPA bereitgelegt. So haben Sie die Möglichkeit, direkt im flauschigen Bademantel zu uns zu gelangen. Damit Sie sich wohlfühlen und um Ihre Intimsphäre zu schützen, werden Sie während der Behandlung immer gut abgedeckt. Bitte benutzen Sie unseren **Poolbereich nur in Badebekleidung**. Für die Benutzung der **Saunalandschaft** bitten wir Sie, Ihre **Badebekleidung abzulegen**.

Kinder

Kinder und Jugendliche **unter 16 Jahren** sind **in Begleitung eines Erwachsenen** zu den zuvor genannten Öffnungszeiten herzlich willkommen. Im **Fitnessraum** ist aus Sicherheitsgründen das Trainieren mit den Fitnessgeräten **ab 16 Jahren** gestattet.

Hygiene

Aus hygienischen Gründen bitten wir Sie, **vor Benutzung des Pools und der Sauna** oder vor einer Anwendung zu **duschen**.

Allgemein

Alle Preisangaben gelten pro Person, sofern nicht anders angegeben. Mit dem Erscheinen dieser Preisliste (Stand 15.07.2018) verlieren alle vorherigen Preislisten ihre Gültigkeit.

ÖFFNUNGSZEITEN

BALTIC SPA BY UPSTALSBOOM

- 7.30 Uhr bis 22.00 Uhr Pool, verschiedene Ruheräume, Fitness
- 9.00 Uhr bis 19.00 Uhr Anwendungen und Behandlungen
- 14.00 Uhr bis 22.00 Uhr* Dampfsauna, Bio-Sauna, Finnische Sauna

* November bis April ab 12.00 Uhr geöffnet

Ihr Vertragspartner: Eigentum + Freizeit Heringsdorf GmbH & Co. KG | Friedrich-Ebert-Str. 69-71 | 26725 Emden

Upstalsboom
Hotel Ostseestrand

Eichenweg 4-5
17424 Ostseebad Heringsdorf

Tel.: 038378-63-0
Fax: 038378-63-444

ostseestrand@upstalsboom.de
hotel-ostseestrand-usedom.de