



Ihre Wohlfühl-Oase am Bodensee
im See Hotel Off

CW

Wellness

Inhaberin Cornelia Wernicke

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Tipps für Ihr optimales Wohlfühl-Vergnügen	3
Klassische Massagen	4
Massagen aus aller Welt	7
Ayurveda	10
Massage für werdende Mütter	12
Anwendungen für Teenies	12
Körperpeeling & Packungen	14
Kosmetikanwendungen für Sie und Ihn	16
Reine Männersache	18
Beautyextras	19
Fußpflege	19
Wellness- & Beauty-Pakete	20

Tipps für ein optimales Wohlfühl-Vergnügen

Liebe Gäste, wir heißen Sie in unserer kleinen Oase recht herzlich willkommen. Um Ihre Behandlungen so angenehm wie möglich zu gestalten, hier einige Tipps für Sie.

Kleidung

Die Art der Kleidung hängt von der jeweiligen Anwendung ab. Sie können sich diesbezüglich vor Ort beraten lassen. Zu den Körperanwendungen können Sie mit unseren gestellten kuschligen Bademänteln kommen. Handtücher und alle weiteren Materialien werden Ihnen gestellt.

Terminvereinbarung

Rezeption Telefon 0 75 32 - 44 74 0

Reservierungen

Montag bis Samstag von 9.00 – 18.00 Uhr, Sonntag von 9.00 – 13.00 Uhr oder nach Absprache. Wir empfehlen Ihnen, Ihre Wohlfühl- und Kosmetikanwendungen rechtzeitig vor Ihrer Anreise zu buchen, damit wir Ihren Wunschtermin garantieren können.

Stornierungen

Sollten Sie Termine nicht wahrnehmen können, bitten wir um Absage min. 24 Stunden vor der Anwendung. Bei kurzfristigen Stornierungen erlauben wir uns 80 % des Behandlungspreises in Rechnung zu stellen. Wenn Sie verspätet zu Ihrem Termin erscheinen, müssen wir leider Ihre Behandlungszeit entsprechend verkürzen. Bitte haben Sie dafür Verständnis.

Gutscheine sind für jeden Anlass erhältlich.



Klassische Massage

Klassische Massage

Die klassische Massage ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Durch Lockerung der Muskulatur wird die natürliche Hautfunktion unterstützt, der Blut- und Lymphfluss wird angeregt und Verspannungen lösen sich in Wohlgefallen auf.

· Rücken- und Nackenmassage	25 min	29,00 €
Mit Aromaöl		34,00 €
· Intensiv-Rückenmassage	55 min	58,00 €
· Relax-Ganzkörpermassage	55 min	58,00 €
Mit Aromaöl		63,00 €
· Relax-Ganzkörpermassage mit Intensiv Rücken	80 min	89,00 €
· Massagen-Kombination: Rücken-Nacken- & Fußreflexzonenmassage	55 min	58,00 €

Fußreflexzonenmassage

Durch Stimulation der verschiedenen organspezifischen Reflexzonen werden die Selbstheilungskräfte aktiviert und gesteigert. Sie baut Stress ab und wirkt tief entspannend auf den gesamten Körper. Anschließend verspüren Sie ein wunderbares neues Gehgefühl.

	25 min	29,00 €
	55 min	55,00 €

Lymphmobilisation an den Füßen

An den Reflexzonen der Füße werden durch sanfte Berührungen und Streichungen sowohl überschüssige Gewebeflüssigkeit als auch Stoffwechselschlacken aus dem gesamten Körper abgeführt. Bei dieser Behandlung erfahren Sie eine tiefe Entspannung.

	55 min	55,00 €
--	--------	---------

Wirbelsäulenbehandlung nach Dorn

Die Behandlungsmethode nach Dieter Dorn ist eine sehr sanfte Mobilisation. Kleine und leichte Wirbel-Gelenkblockaden, die eventuell durch Beckenschiefstand und unterschiedliche Beinlängen entstanden sind, werden bei dieser Methode auf sehr behutsame Weise korrigiert. Ihr Rücken fühlt sich entspannter und beweglicher an.

55 min 70,00 €

Breuß-Massage

Die Breuß-Massage ist eine sehr sanfte Rückenbehandlung. Bei dieser speziellen Massagetechnik werden die Bandscheiben entlastet indem die Wirbelsäule vorsichtig gedehnt und gestreckt wird. Die Muskulatur des Rückens entspannt sich und gestaute Energie kommt wieder zum Fließen.

55 min 58,00 €

Craniosacrale Osteopathie

Die Osteopathie beschäftigt sich mit dem Körper als Einheit. Craniosacrale beinhaltet die Abschnitte vom Schädel (Cranium) bis zum Kreuzbein (Sacrum). Bei dieser Technik erfährt der zu Behandelnde eine sehr sanfte und behutsame Mobilisation verspannter Strukturen. Bei dieser sehr wirkungsvollen Methode wird die Durchblutung gefördert, angestaute Energie wird zum Fließen gebracht und ein Wohlgefühl der besonderen Art entfaltet sich.

55 min 58,00 €

Physiotherapie

25 min 29,00 €

55 min 58,00 €

Massagen aus aller Welt



Russische Honig-Entgiftungsmassage

Bei der Honigmassage wirkt die Kraft des Bienenhonigs direkt über die Haut auf den Organismus. Durch die pumpenden Bewegungen der Hände zieht der Honig an den Reflexzonen des Rückens Schlacken und Giftstoffe tief aus dem Körpergewebe heraus. Diese Massage ist hilfreich bei Verspannungen und vielen typischen Zivilisationskrankheiten.

55 min 58,00 €

Hopi Ohrkerzenbehandlung mit Gesichtsmassage

Die Wurzeln dieser Technik finden wir bei den Steppenvölkern Nord- und Südamerikas. Durch Anzünden der Ohrkerze wird ein leichter Unterdruck (Kamineffekt) im Gehörgang erzeugt und das Trommelfell erfährt dadurch eine leichte Massage. Sie erleben ein Gefühl angenehmer Wärme und einen als befreiend wirkenden Druckausgleich im Ohr-, Stirn- und Nebenhöhlenbereich. Die anschließende Gesichtsmassage mit einem wohltuenden Anti-Aging-Öl lässt Ihre Sinne entschweben. Ein Hochgenuss von tiefer Entspannung und Wohlbefinden macht sich breit.

55 min 58,00 €
25 min 35,00 €

Lomi-Lomi-Nui Tempelmassage

Die Königin der Massagen aus Hawaii. Fließende Bewegungen mit Unterarmtechniken und sanften Dehnungen bringen die Gedanken zur Ruhe. Verspüren Sie ein ganzheitliches Wohlbefinden (nur für Frauen).

90 min 93,00 €
120 min 119,00 €

Shiatsu

Shiatsu, auch Akupressur genannt, ist eine aus Japan stammende Entspannungsmethode bei der nicht nur die Finger, sondern auch Handflächen, Ellenbogen und Füße am bekleideten Körper zum Einsatz kommen. Bei dieser Anwendung wird die Blutzirkulation gefördert und das Nerven- und Immunsystem gestärkt. Darüber hinaus unterstützt es die Tätigkeit der Ausscheidungsorgane. Der Körper erfährt ein tiefes Wohlbefinden.

· Rücken-Shiatsu	25 min	29,00 €
· Ganzkörper-Shiatsu	120 min	119,00 €

Energy Line Gesichtsmassage

Eine raffinierte Kombination aus fernöstlicher Massagekunst und exklusiv dafür entwickelten Dr. Spiller Produkten entfaltet ein wohltuendes Wellnessgefühl mit sichtbarem Anti-Aging-Effekt.

55 min 63,00 €

Reiki

Reiki ist eine alte japanische Heilkunst und bedeutet „Universelle Lebensenergie“. Durch das Auflegen der Hände werden die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt und gestärkt. Diese sehr einfühlsame Behandlungsmethode hilft dem Körper sich zu regenerieren und Blockaden zu lösen. Tauchen Sie ein in eine Welt voller Licht und Energie.

55 min 58,00 €





Ayurveda



Ayurveda

Ayurveda heißt übersetzt „das Wissen vom Leben“. Das Hauptanliegen aller ayurvedischen Behandlungen ist der Ausgleich der drei Bioenergien (Doshas) Vata, Pitta und Kapha. Die angenehmen und tief entspannenden Massagetechniken dienen dem Ausscheiden von Giften und Ablagerungen wie auch der Stärkung und Verjüngung des Körpers. Tauchen Sie ein in eine andere Welt und lassen Sie sich verzaubern.

Abhayanga Single (Ganzkörpermassage)

Mit warmen Ölgüssen wird der ganze Körper sanft massiert. Tauchen Sie ein in einen Hochgenuss der Sinne.

90 min 92,00 €

Ayurvedische Fußmassage

60 min 65,00 €

Ayurvedische Garshan-Seidenhandschuhmassage

Bei der Ganzkörper-Trockenmassage mit Seidenhandschuhen wird der Stoffwechsel aktiviert, Kreislauf und Bindegewebe werden gestärkt. Die Entschlackung des Körpers wird angeregt. Zur Gewichtsabnahme sowie zur Vorbeugung und Reduzierung von Cellulite ist diese Behandlungsmethode besonders zu empfehlen.

80 min 83,00 €



Massagen

für werdende Mütter

Anwendungen

für Kinder & Teenies

Massagen für werdende Mütter

(für Schwangere ab dem 4. bis zum 9. Monat empfohlen)

Viele Frauen leiden während der Schwangerschaft an Verspannungen, Schmerzen im Rücken und in den Beinen, an Wasseransammlungen im Gewebe oder temporären Stimmungsschwankungen.

Diese wohltuende Massageart kann dazu beitragen diese Beschwerden zu lindern und das Wohlbefinden zu stärken. In einer bequem gepolsterten Seitenlage werden Rücken und Beine massiert, die eine körperliche und seelische Entspannung erreichen können, die ihr Baby bereits mit genießt.

60 min 65,00 €

Tipp: Alle Anwendungen von unserem Kosmetikangebot sind in der Schwangerschaft selbstverständlich möglich.

Anwendungen für Kinder & Teenies bis 13 Jahre

· Aromaöl-Wohlfühl-Rückenmassage	25 min	25,00 €
· Fuß & Beinmassage für müde Kiddies	25 min	25,00 €
· Kleine Gesichtsbehandlung	45 min	45,00 €





*Körperpeeling
& Packungen*

Körperpeeling

- | | | |
|---|--------|---------|
| · Ganzkörper-Steinsalz-Peeling | 30 min | 35,00 € |
| · Ganzkörper-Rohseidenhandschuh-Peeling | 30 min | 30,00 € |

Alpenrausch-Ganzkörperpackung

Der alpine Energieschub versorgt und beruhigt auch empfindliche Haut. Ein erlesener Pflegeeffekt aus Gebirgsblütenhonig, Edelweiß, wilder Malve und reinem Leinöl wirkt nachhaltig schützend und stark Feuchtigkeit spendend.

30 min 35,00 €





Kosmetikbehandlungen

Kosmetikbehandlungen

Vergessen Sie den Alltag und schalten Sie ab. Erleben Sie ein einzigartiges Gefühl von Entspannung und wohligen Düften aus der Bio-Serie von Dr. Spiller. Alle Behandlungen beinhalten eine gründliche Reinigung, Peeling, Hautanalyse, Hautausreinigung, Augenbrauenkorrektur, Wirkstoffkonzentrat, Maske, 20 Minuten Gesichts-, Hals- und Dekolleté-massage mit anschließender Abschlusspflege.

Alle Kosmetikanwendungen können aufgewertet werden durch eine Rücken- und Nackenmassage.

25 min 25,00 €

„Pflege satt“

Wohlfühlbehandlung mit Gesichts-, Hals- und Dekolletémassage und intensiver Pflege, individuell abgestimmt auf Ihren Hauttyp.

90 min 96,00 €

„Schöne Augenblicke“

Ein Frischekick und sanfte Glättung der feinen Fältchen für eine strahlend schöne und glatte Augenpartie.

30 min 36,00 €

„Tiefgründig“

Genießen Sie eine Gesichtsbehandlung für eine porentief gereinigte und gepflegte Haut.

· Ohne Massage

90 min 96,00 €

Dr. Spiller
Biocosmetics

„Jungbrunnen“

Eine reife Leistung für anspruchsvolle Haut. Diese effektive Behandlung verleiht Ihrer Haut Vitalität und Spannkraft und sorgt für eine spürbare Hautglättung. Erleben Sie die Poesie ganzheitlicher Ästhetik.

110 min 118,00 €

„Schönmacher“

Unterstützung und Erhaltung der natürlichen Schönheit. Effektives Anti-Aging und Regeneration für anspruchsvolle Haut. Intensiv straffende und aufbauende Power-Wirkstoffe sorgen für eine spürbare Hautglättung.

110 min 121,00 €

Reine Männersache

Gönnen Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes und laden Sie mit wohltuenden Behandlungen Ihre Akkus wieder auf.

„Der ausgeglichene Typ“

Ob viel Stress oder wenig Schlaf. Jetzt bekommt anspruchsvolle Männerhaut die Energie zurück, die ihr Tag für Tag genommen wird.

· Inklusive Gelmaske 90 min 95,00 €

„Der gepflegte Gentleman“

Anspruchsvolles Anti-Aging auf höchstem Niveau. Diese Behandlung ist das Herzstück maskuliner Pflege.

· Inklusive Vließmaske 90 min 99,00 €

Beauty Extras

• Brauen färben	10,00 €
• Wimpern färben	12,00 €
• Augenbrauenkorrektur	8,00 – 15,00 €
• Wimpern & Augenbrauen färben	18,00 €

Depilation / Sugaring

• Oberlippe	10,00 €
• Kinnbereich	10,00 €
• Unterschenkel	32,00 €
• Beine ganz	49,00 €
• Achseln	15,00 €
• Arme	19,00 €
• Bikini-Zone	15,00 €

Fachkundige Fußpflege/ Pediküre

• Fußbad, Nagelkürzung, Hornhaut- und Hühneraugenentfernung, Nagelmykosenbehandlung, Fußmassage je nach Aufwand zwischen	45 – 60 min	38,00 – 48,00 €
• Mit Lack klar/bunt		4,00 €
• UV- Lack		5,00 €
• UV- Gel-Lack/French		38,00 €





Wellness & Beauty Pakete
Bodensee Wellness für Sie und Ihn

Alpenrausch Körperbehandlungen (1 – 2 Tagesprogramm)

Körper in Vollendung

- Fußbad, eine Tasse Alpenkräuter Tee, Fußpeeling
- Steinsalz-Ganzkörperpeeling
- Creme Körperpackung in der Folie
- Rückenmassage mit Aromaöl
- Gesichtsbildung Exklusiv Anti-Aging
- Gratis Augenbrauen & Wimpernfärben

ca. 180 min 193,00 €

Körper in Harmonie

- siehe oben
- ohne Rückenmassage

ca. 150 min 164,00 €

Körper im Einklang

- siehe oben
- ohne Gesichtsbildung
- Rückenmassage mit Aromaöl

ca. 90 min 96,00 €

Massage für die Seele

- Rücken-Shiatsu
- Relax- Ganzkörper- Aroma- Massage
- Fußreflexzonenmassage

ca. 105 min 114,00 €

Gut zu Fuß

- Fußpflege/Pediküre
- Fußreflexzonenmassage
- Ayurvedische Fußmassage

ca. 145 min 135,00 €

Wohlfühlen wie im Land der Götter

- Relax-Ganzkörper-Aroma-Massage
- Hopi Ohrkerzenbehandlung mit Gesichtsmassage
- Ayurveda-Ganzkörper-Massage

ca. 200 min 206,00 €



So finden Sie uns

Aus Richtung Singen, Stockach, Überlingen

A 98 und B31 bis Meersburg Therme im Kreisverkehr links halten.

Aus Richtung Lindau, Friedrichshafen

B 31 bis Abfahrt Meersburg, dann den Schildern Meersburg Therme folgen. Dann Im Kreisverkehr links halten.

Bildnachweise

#6491559 | © Gorilla
#34827375 | © Svetlana Wall
#56407790 | © puhhha
#56504736 | © marinasvetlova
#58525996 | © perfectmatch
#70174524 | © Floydine
#72192719 | © BlueSkyImages

#76944873 | © amnachphoto
#82797914 | © Laurent Hamels
#59820219 | © Rido
#59010548 | © Rido
#29774474 | © konradbak
#41563762 | © Natika
#79085456 | © Es75





Alle alten Preise verlieren hiermit Ihre Gültigkeit.
Juni 2015



Ihre Cornelia Wernicke
Massage-Kosmetik-Physiotherapeutin



Uferpromenade 51
D - 88709 Meersburg

Telefon 07532-4474-0
Fax 07532-4474-44

info@seehotel-off.de
www.seehotel-off.de