

Essentia

WELLNESS-CENTER - SPA - BEAUTY CENTRE «PHYTOMER»

Preise & Beschreibungen der Essentia-Massagen und -Techniken,
die im Wellness-Center angeboten werden.

Türkisches Bad - Hammam
Wellnessduschen
Relaxbereich
Talassotherapie: Schlammbehandlungen und Wickel
Ganzheitliche Behandlungen
Klassische Massagen
Ayurveda - Behandlungen und orientalische Behandlungen
Neue Techniken und Osteopathie
Ästhetische Gesichts- und Körperbehandlungen
Frisiersalon
Make up
Technogym-Fitnesszentrum
Personal Trainer, Stretching und Pilates, auf Anfrage
In Sich Hören, Atmung, Bewegung - Meditation

Unsere SPA ist täglich von 9.30 Uhr bis 12.30 Uhr und von 16.30 Uhr bis 20.00 Uhr geöffnet. Wir bieten Ihnen eine komplette Palette von regenerierenden und entspannenden Behandlungen:

Schönheitsbehandlungen ab € 15,00. Gesichtsbehandlung für alle Hauttypen ab € 60,00. Thalassotherapie für Gesicht und Körper «Phytomer» (Schlammbehandlungen und Wickel). Traditionelle Massagen (klassische, Schönheits-, Entspannungs-, Aroma-, Fußreflexzonenmassage, Drainage usw.) ab € 35,00. Ayurveda, orientalische Massagen (Thai, Shiatsu, Shirodhara, Hot Stone, Vier-Hände-Massagen, usw.) ab € 40,00. Neue Techniken wie Osteopathie, Pressotherapie, passive Gymnastik. Technogym-Fitnesscenter. In Sich Hören, Atmung, Bewegung. Personal Trainer (Stretching, Pilates) auf Anfrage.

Auf Anfrage ohne Aufpreis Termine zwischen 12.30 Uhr und 13.30 Uhr und ab 15.30 Uhr. Auf Wunsch reservieren wir Ihnen auch gerne Termine für Massagen unter der Gartenlaube, am Pool.

Wenden Sie sich für weitere Auskünfte einfach an:

Ihr Essentia Team

HAUSORDNUNG

Damit Sie unser Angebot optimal nutzen können:

Minderjährigen ist der Zutritt zum Spa - Center untersagt.

Wir bitten Sie, leise zu sprechen und keine Mobiltelefone zu benutzen.
Sollten störende Situationen auftreten, ist das zuständige Personal berechtigt, entsprechende Maßnahmen zu ergreifen.

Das «Essentia» - Center ist ausschließlich Wohlbefinden und Wellness gewidmet.
Im SPA - Bereich werden besonders hochwertige Techniken eingesetzt und Behandlungen von «Phytomer» angeboten, der ersten Marke, die die Vorteile der Meereswirkstoffe für moderne Kosmetikbehandlungen nutzt.

Für die Hygiene und den Respekt aller Gäste des SPA - Bereiches bitten wir Sie, sich vor Betreten des Wellnesscenters zu duschen.

Es wird empfohlen, in diesem Bereich Badekostüm und Pantoffeln zu tragen.
Unseren Gästen werden Bademäntel, Pantoffeln und Badehandtücher zur Verfügung gestellt.
Es wird nahegelegt, einen Trainingsanzug oder andere bequeme Kleidung für Shaitsu und Thaimassage (die im SPA - Center angeboten werden) zu tragen.

Es wird empfohlen, während der Gesichtsbehandlungen Kontaktlinsen zu entfernen.

Unseren männlichen Gästen hingegen empfehlen wir, sich mindestens eine Stunde vor einer Gesichtsbehandlung zu rasieren.

Wir bitten Gäste, die an Herz-Kreislaufbeschwerden, Diabetes, Bluthochdruck oder anderen gesundheitlichen Problemen leiden, unser Team davon in Kenntnis zu setzen. Sollten Sie schwanger sein, informieren Sie bitte die zuständige Kosmetikerin.

Wir legen nahe, unmittelbar nach einer Behandlung übermäßige Sonnenbestrahlung zu vermeiden und ca. 30 Minuten bis zum nächsten Bad im Swimmingpool zu warten.

Es wird darauf hingewiesen, dass man sich höchstens 12 Minuten im Hammambereich (türkischen Bad) aufhalten darf.

Wir bitten Sie, Schmuck jeder Art, auch aus Silber, das sich verfärben kann, im Zimmertresor einzuschließen.

TÜRKISCHES BAD - HAMMAM

EMPFOHLENER PARCOURS

Wellnessduschen

Erfrischungs- und Regenerationsduschen, die gegen den Uhrzeigersinn vorgesehen sind.

8 Minuten türkisches Bad

Erfrischungsdusche in der Hammamkabine (türkisches Bad).

Wellnessduschen

Erfrischungs- und Regenerationsduschen, die gegen den Uhrzeigersinn vorgesehen sind.

10 Minuten interner Relaxbereich

4 Minuten türkisches Bad

Erfrischungsdusche in der Hammamkabine (türkisches Bad).

Wellnessduschen

Erfrischungs- und Regenerationsduschen, die gegen den Uhrzeigersinn vorgesehen sind.

10 Minuten interner Relaxbereich

Unser Team empfiehlt Ihnen gerne entsprechende Massagen und Behandlungen nach einem türkischen Bad und einer Pause im Entspannungsraum.

PREISLISTE

HÄNDE UND FÜßE

Maniküre	€ 25,00
Pediküre	€ 30,00
Paraffin Hand- Fussbehandlung - 25'	€ 15,00
Nährreiche Handbehandlung - 25'	€ 15,00
Mit Lack	€ 5,00
Mit Lack und Dekorationen	€ 7 / 10,00
French Maniküre	€ 10,00
French Pediküre	€ 10,00

HAARENTFERNUNG

Haarentfernung Augenbrauen	€ 5,00
Haarentfernung Oberlippe	€ 10,00
Haarentfernung Bikinizone, Achseln, Arme	€ 10,00
Haarentfernung Ober-/oder Unterschenkel + Bikinizone	€ 20,00
Haarentfernungganzkörper	€ 40,00

SCHMINKE

Einfache Schminke	€ 30,00
Hochzeitsschminke	€ 80,00
Probe Hochzeitsschminke	€ 100,00

HAMMAM

Türkisches Bad, Wellnessduschen und Relaxbereich	€ 10,00
Türkisches Bad, Wellnessduschen (für nicht Hotelgäste)	€ 15,00

FRISIERSALON MIT VORANMELDUNG

MASSAGEN, DER WEG DER VERÄNDERUNG

Massaggi Tradizionali

Klassisch
Antistress
Sportmassage - Entkrampfungsmassage
Haltungsmassage
Aroma-Massage mit ätherischen Ölen

Ästhetische Massagen

Lymphdrainage Gesicht
Drainierende Massage
Anticellulite Massage
Lymphdrainage-Massage «Vodder» - Methode

Orientalische Massagen und Behandlungen

Reiki
Fußreflexzonenmassage
Shiatsu
Thai-Massage
Hot Stone
Vier-Hände-Massage

Ayurveda: Wissenschaft des Lebens

Mukabhyanga
Abhyangam
Kerala
Pindasweda
Shirodhara

Neue Techniken

Pressotherapie - Passive Gymnastik - Osteopathie

PREISLISTE DER MASSAGEN

Auf Anfrage ist es möglich, Massagen am Pool und unter der Gartenlaube ohne Aufpreis vorzubestellen

TRADITIONELLE MASSAGEN

Teilmassage - 20'	€ 35,00
Klassische Massage - 45'	€ 60,00
Anti-Stress - 45'	€ 60,00
Sportmassage - 45'	€ 60,00
Haltungsmassage - 45'	€ 60,00
Aroma-Massage (mit ätherischen Ölen) - 45'	€ 65,00
Entkrampfungsmassage - 45'	€ 70,00

ÄSTHETISCHE MASSAGEN

Lymphdrainage Gesicht - 20'	€ 35,00
Drainierende Massage - 45'	€ 60,00
Anticellulite Massage - 45'	€ 65,00
Lymphdrainage nach Vodder-Methode - 45'	€ 65,00
Lymphdrainage nach Vodder-Methode - 90'	€ 90,00

ORIENTALISCHE TECHNIKEN

Reiki - 55'	€ 65,00
Fußreflexzonenmassage - 45'	€ 65,00
Shiatsu - 50'	€ 70,00
Thai-Massage - 50'	€ 75,00
Hot Stone Massage - 50'	€ 80,00
Vier-Hände-Massage - 40'	€ 100,00

AYURVEDA

Mukabhyanga (Gesichtsmassage) - 25'	€ 40,00
Abhyangam - 45'	€ 65,00
Kerala - 75'	€ 85,00
Pindasweda - 45'	€ 65,00
Shirodhara - 60'	€ 100,00

NEUE TECHNIKEN

Pressotherapie	€ 35,00
Passive Gymnastik	€ 35,00
Osteopathie (mit Voranmeldung) - 60'	€ 90,00

Traditionelle und ästhetische Massagen können auf dem «Zéro1»-Bett gemacht werden: Bei dieser Massage werden Sie von einer warmen, zarten Welle verwöhnt, die Sie vom tropischen Meer träumen lässt und die Ihren Körper alle dreißig Sekunden von den Zehenspitzen bis zum Hals sanft streichelt.

Traditionelle Massagen

Klassische oder Relax-Massage, Ganz- oder Teilkörpermassage

Die Massage ist eine der ersten natürlichen Methoden, die der Mensch eingesetzt hat. Bereits in der Antike wurde erkannt, dass durch Berühren des Körpers und durch Druck mit den Händen tiefe Änderungen sowohl auf körperlicher, als auch geistiger Ebene bewirkt werden können. Eine Massage hat immer positive Wirkung auf das körperliche Wohlbefinden: Muskelkrämpfe und tiefe Schmerzen werden gelindert, indem die Nervenenden unter der Haut angeregt werden. Verspannungen und Kontrakturen werden gelöst, die Durchblutung der Gewebe und somit auch der Blutkreislauf angeregt; Schmerzen und Ermüdungserscheinungen wird entgegengewirkt, Muskelentspannung und geistige Entspannung werden unterstützt, die Elastizität der Haut wird gefördert und die Energieverteilung auf den gesamten Körper ausgeglichen.

Anti-Stress-Massage

Diese Massage ist eine Mischung aus verschiedenen östlichen und westlichen Manipulationstechniken des Körpers. Die Behandlung weckt die biologische Uhr des Organismus und stimuliert die Fähigkeit zur Selbstheilung durch die Wiederbelebung von Zellen, Geweben und Organen. Die Anti-Stress-Massage verbessert die Durchblutung der Venen und der Lymphe, regt die Regeneration der Nerven an, entspannt die Muskeln und verbessert die Elastizität der Gelenke. Sie ist im Sinne der Einmaligkeit des Menschen, dessen Körpersprache und dessen Gefühle es zu verstehen und zu begreifen gilt, individuell ausgerichtet und abgestimmt.

Sportmassage - Entkrampfungsmassage

Die Massage wird an bestimmten Körperteilen zur Verbesserung der athletischen Leistung durchgeführt. Sie verringert die Muskelspannungen, stimuliert die lokale Mikrodurchblutung, löst Blutstauungen auf, entspannt die Gewebe und hat eine drainierende Wirkung.

Haltungsmassage

Diese Massage basiert auf Techniken und spezifischen manuellen Anwendungen, die direkt auf die Körperstruktur einwirken und somit die Wiederherstellung des Gleichgewichts begünstigen. Durch Fehlhaltungen verursachte Spannungen und Schmerzen werden gelöst und gelindert.

Aroma-Massage mit ätherischen Ölen

Diese Massage basiert auf der Verwendung von ätherischen Ölen, die aus Bäumen, Blumen und Sträuchern gewonnen werden. Sie ist sehr alten Ursprungs und hat die Herstellung der Harmonie zwischen Körper, Verstand und Geist zum Ziel. Sie ist daher eine der wirksamsten natürlichen Methoden zur Linderung von stressverursachten Beschwerden.

Ästhetische Massagen

Lymphdrainage Gesicht

Mit dieser Gesichtsmassage wird das Lymphsystem angeregt und werden Schlackstoffe ausgeschieden. Die Haut strahlt, Spuren von Müdigkeit und Anstrengung verschwinden.

Drainierende Massage

Durch rhythmische, zarte Bewegungen zu den Lymphwegen werden die Gewebe mit Sauerstoff versorgt und deren Entwässerung angeregt.

Anticellulite Massage

Bei dieser Massage werden Schönheitsfehler durch Cellulite behandelt und mit speziellen Cremes Fettablagerungen gelöst sowie Flüssigkeiten abgebaut.

Manuelle Lymphdrainage nach «Vodder» - Methode

Dank dieser manuellen Lymphdrainage mit der berühmten Vodder-Technik kann erfolgreich jede Art von Lymphproblemen, von Wasseransammlung bis Cellulite, behandelt werden.

Orientalische Massagen und Behandlungen

Aus dem Orient kommt das Geheimnis, um Körper und Geist vom Stress zu befreien, sich tiefgreifend zu regenerieren und das eigene innere Gleichgewicht wieder zu finden.

Reiki

Reiki bringt mittels der bewussten Assimilation ausgewogener kosmischer Energie Körper, Verstand und Geist miteinander in Einklang, begünstigt die bewusste Zentrierung des eigenen Ichs und eine individuelle Entwicklung über die Ebene des Herzens.

Reiki bedeutet «universelle Lebensenergie» und ist eine ganzheitliche Praktik, die die Beseitigung von Energieblöcken ermöglicht. Eine ausgewogene Wechselwirkung zwischen Körper und Verstand wird wiederhergestellt und Vitalität und ein tiefes Gefühl des inneren Friedens und der Seelenruhe stellen sich ein. Die Technik ist japanischen Ursprungs. Sie verringert den Stress, entspannt und erhöht das körperliche und seelische Wohlergehen.

Da Reiki weder als Ersatz für herkömmliche Heilmethoden noch als individuelle Wahl verstanden wird, ist diese Behandlung vielmehr als «Zusatztherapie» zur herkömmlichen Medizin anzusehen.

Fußreflexzonenmassage

Die Fußreflexzonenmassage ist eine manuelle, einfache aber wirksame Technik der Naturmedizin. Sie hat den Erhalt und die Wiedererlangung der Gesundheit zum Ziel und wird an der Fußsohle mittels des Daumendrucks vorgenommen. Die Fußsohlenbehandlung basiert auf einem Prinzip, dass die Fußsohle wie eine Landkarte ist, die die Funktionen des Körpers widerspiegelt. Durch das Drücken verschiedener Bereiche wird das Energiegleichgewicht wiederhergestellt, das die Wiederherstellung eines Gleichgewichts und die Vorbeugung der häufigsten Beschwerden begünstigt. Die Fußreflexzonenmassage basiert auf den Prinzipien der traditionellen chinesischen Medizin und auf den Karten der Reflexzonen, die inzwischen durch die jahrzehntelange Anwendung im medizinischen und rehabilitativen Bereich kontrolliert und bestätigt sind.

Shiatsu

Der Shiatsu ist japanischen Ursprungs und ist eine Technik der Fingerdrucktherapie.

Durch den Druck, der mit den Daumen, den Fingern, den Handflächen, den Ellenbogen, den Knien und den Füßen ausgeübt wird, werden lebenswichtige Punkte stimuliert. Dadurch werden die gesamte Durchblutung und die Durchblutung der Lymphe angeregt. Mangels dessen kann es zur Flüssigkeitsstauung und zur geringen Sauerstoffanreicherung der Gewebe kommen. Mittels der differenzierten Druck- und Strecktechnik stimuliert der Shiatsu und begünstigt die Überwindung von Beschwerden und die korrekte Wiederherstellung der lebenswichtigen Funktionen. Diese Praktik hat den Erhalt des psychophysischen Wohlergehens zum Ziel und eignet sich für Personen eines jeden Alters. Die Körpertherapie wird bei bequemer Bekleidung und ausgestreckt auf einem komfortablen Futon vorgenommen.

Traditionelle Thai-Massage

Die antike Praktik ist 2500 Jahre alt. Sie vereint die Fingerdruckpunkte der chinesischen Medizin mit der vom Yoga indischen Ursprungs inspirierten Streckung des Körpers, von dem sie auch die Hauptpositionen übernimmt. Sie löst Muskelspannungen und Gelenksteife, gewährleistet ihren Empfängern und Nutznießern ein intensives Gefühl der Leichtigkeit und des Abstands und begünstigt eine spirituelle Erhebung und eine größere Flexibilität und Elastizität des Körpers.

Hot Stone

Die Hot Stone Massage ist eine «Massage mit heißen Steinen». Sie bekam ihren Namen von den Basaltsteinen, die nach einer Erwärmung im Wasser bei zirka 70 Grad mittels der Stimulierung spezifischer Energiepunkte zur Entspannung von Körper und Geist verwendet werden.

Vierhändemassage

Doppelte Stimulierung, doppelte Entspannung. Die zu den ältesten und einfachsten Behandlungen der indischen Tradition gehörende Massage sieht die gleichzeitige Betätigung zweier Masseur von der Zehenspitze bis zur Stirn vor. Die Synchronie der Handfertigkeit der beiden Masseur in einem kontinuierlichen, entspannenden Rhythmus und die Verwendung von aromatisierten Ölen verstärken das Gefühl der Energie und der Leichtigkeit.

Es handelt sich um eine Massage, die zahlreiche Vorteile bezüglich der Muskelanspannung und der Durchblutung aufweist und außerdem ein Balsam für den Geist ist.

Ayurveda... Die Wissenschaft des Lebens

Mukabhyanga

Die Sanftheit einer Kopf-, Gesichts- und Dekolletee-Massage. Die Massage wirkt auf die Energiepunkte ein und begünstigt die Entspannung der gesamten Gesichtsmuskulatur. Die positiven Auswirkungen auf die Straffheit der Haut sind sofort erkennbar. Die Massage wirkt gegen Stress und Müdigkeit und bekämpft hervorragend die frühzeitige Gesichtsalterung.

Abhyangam

Das Wesen dieser Massage ist in dem Begriff «abhyanga» enthalten, der wörtlich übersetzt «Anwendung von Öl auf allen Körperteilen» bedeutet. Das Öl ist das Geheimnis dieser Technik: es überträgt Energie mittels der Massage und ist Nährstoff- und Heilungsquelle. Abhyangam beugt den Alterserscheinungen vor und bekämpft diese, wirkt gegen Müdigkeit, korrigiert Unausgewogenheiten des Nervensystems und beugt ihnen vor, begünstigt einen guten Schlaf, hilft die Haut gesund zu erhalten und spendet dem Körper Energie und Kraft.

Kerala

Kerala ist eine umfassendere Abhyangam-Massage. Sie zahlt sich durch ein vollständiges Glücksgefühl aus. Das Geheimnis von Kerala liegt in seiner ausgleichenden Wirkung auf die im Körper vorhandenen Energiekomponenten. Der Körper wird mittels der Kunst der Sanftheit und der Reaktivierung der Durchblutung von jeglichem Stress befreit.

Pindasweda

Pindasweda ist eine alte indische Technik und beruht in der Anwendung von Wärme mittels kleiner Kräuter- und Gewürzbündel. Die Kombination aus Wärme und Kräutern entfernt Giftstoffe aus dem Organismus und reduziert die Schwellung der Gewebe und der Gelenke. Sie wird zur Behandlung von Muskel- und Gelenkspannungen und Verspannungen und von Wassereinlagerungen und Cellulitis empfohlen.

Shirodhara

Shirodhara ist schlechthin die Technik des umfassenden Wohlbefindens der Ayurveda-Wissenschaft. Es handelt sich um eine Erfahrung, die die Spannung des Alltags wegfegt und Körper und Verstand in ein Gefühl der wieder gefundenen Vitalität versetzt. Bei der Shirodhara-Technik wird Öl in Körpertemperatur konstant und regelmäßig auf die Stirn geträufelt. Die vom Öl ausstrahlende Wärme umhüllt den Kopf und führt in eine Dimension der Seelenruhe und des Abstands. Es handelt sich um ein Ritual der Entspannung und des inneren Friedens.

Ganzheitliche Behandlungen ou de la Phytomer

Diese Behandlungen sind von orientalischen Philosophien inspiriert. Sie können selbst die Massage auswählen, die Ihnen und Ihren Bedürfnissen am ehesten entspricht, um so einen ganz besonderen Genuss zu erleben. Sie werden nicht nur mit Entspannung und Wohlbefinden verwöhnt, sondern Körper und Geist werden auch in einer Harmonie verschmelzen, nach der Sie sich schon lange gesehnt haben.

Neue Techniken und Osteopathie

Pressotherapie

Drainierende Behandlung der unteren Extremitäten mit pneumatischen Stiefeln gegen Flüssigkeitsstau und Cellulite.

Passive Gymnastik

Schmerzstillende und entzündungshemmende Technik, die sich verschiedener Elektrostimulationen bedient.

Osteopathie

Diese Heilmethode ist mit der Chiropraktik eng verwandt und hat den Zweck, Bewegungsstörungen auf allen funktionellen Ebenen des Körpers zu behandeln. Sie wurde im vergangenen Jahrhundert vom Arzt Andrew Taylor Still begründet, der erstmals Zusammenhänge zwischen dem Muskel-Skelett-System und anderen Organen und Apparaten erkannt hat. Dabei kommen Manipulations- und Drucktechniken zur Anwendung, durch die die Gelenke gelöst und Schmerzen geheilt werden.

PHYTOMER - BEHANDLUNGEN

Im Mittelpunkt stehen Wohlbefinden und Harmonie.
Seit 30 Jahren setzt sich «Phytomer» dafür ein, weltweit seine Philosophie und einzigartige Erfahrung im Bereich der Schönheitsbehandlungen zu verbreiten.

BEHANDLUNGEN SPEZIELL FÜR SIE

GESICHTSBEHANDLUNGEN

GESICHTSREINIGUNG: «PERFECT VISAGE» - 50' - € 60,00

SPEZIELLE FEUCHTIGKEITSBEHANDLUNG: «MEERWASSERPERLEN RITUAL»

Originelle und exklusive komplette Feuchtigkeitsbehandlung: Die Massage **mit der roten Gigartina Alge und Meerwasserperlen** führt der Haut feuchtigkeitsstabilisierende und fettspendende aktive Wirkstoffe für ein sofort sichtbar schönes Aussehen zu. Die Haut wird intensiv mit Feuchtigkeit versorgt, die entspannende Wirkung ist tiefgreifend und wohltuend. Der «Éclat» - Effekt lässt nicht auf sich warten.

Grundbehandlung - 50' - € 70,00

Um Ihrer Haut Elastizität, Entspannung, Feuchtigkeit, Glätte und Ihnen einen ausgeglichenen und strahlenden Teint zu verleihen.

Intensivbehandlung - 75' - € 85,00

Intensivbehandlung mit «Detox Plus Sauerstoffversorgung» und feuchtigkeitsspendender sowie straffender Hautpflege.

Dreiphasenbehandlung - 85' - € 95,00

Dreiphasenbehandlung mit «Prestige Plus» - Programm mit doppeltem Peeling und 3 Masken mit hochkonzentrierten aktiven Meereswirkstoffen.

SANFTE PAUSE - Für empfindliche Haut

Ideale Behandlung für die empfindliche Haut und unmittelbares Wohlbefinden durch Erneuerung und Kräftigung der oberen Hautschicht und Stimulierung der natürlichen Abwehrkräfte zum Schutz gegen tägliche schädliche Einflüsse durch Klima, Verschmutzung und Stress. Wirkt ideal gegen Rötungen und Hitzegefühl auf der Haut und verleiht ihr Wohlbefinden und schönes Aussehen.

Grundbehandlung - 50' - € 60,00

Grundbehandlung, um die empfindliche Haut zu beruhigen und zu entspannen. Für eine glatte und hydrierte Haut.

Intensivbehandlung - 75' - € 80,00

Intensivbehandlung mit «Detox Plus Sauerstoffversorgung» für eine bessere Mikrozirkulation + beruhigende und ausgleichende Wirkung. Für eine strahlende, entspannte und hydrierte Haut.

Dreiphasenbehandlung - 85' - € 90,00

Dreiphasenbehandlung mit «Prestige Plus» - Programm: 3 Masken mit aktiven Meereswirkstoffen, die mineralisierend, ausgleichend und besonders wohltuend sind.

Für eine spannte, elastische Haut und einen gleichmäßigeren und strahlenden Teint.

KLÄRUNG: EIN HAUCH VON REINHEIT - Reinheit, Frische und Strahlen für Mischhaut.

Komplette klärende Behandlung, um die obere Hautschicht zu reinigen, zu mattieren und deren Gleichgewicht wiederherzustellen, ohne diese auszutrocknen. Hilft, die Talgdrüsen auszugleichen, das Gewebe mit Sauerstoff zu versorgen und erweiterte Poren zu verengen, um einen unmittelbaren «Matteffekt» zu erzielen.

Grundbehandlung - 50' - € 60,00

Für ein gleichmäßiges und reines Hautbild.

Intensivbehandlung - 75' - € 80,00

Intensivbehandlung mit «Detox Plus Sauerstoffversorgung», durch die Giftstoffe leichter ausgeschieden werden und eine ausgleichende und besonders reinigende Wirkung erzielt wird.

DELICE AUGENKONTUR - 25' - € 30,00

Ein Genuss für problematische und empfindliche Augenkonturbereiche.

Individuelle Programme, um deutlich Falten und Krähenfüße zu reduzieren. Tränensäcke und Augenringe werden geglättet und gelindert, Müdigkeits- und Stressspuren sowie vorzeitiges Austrocknen der Haut werden entgegengewirkt. Ihr Blick wird strahlender und um vieles jünger.

ANTI - AGE GESICHTSBEHANDLUNGEN

«ANTI-AGE EXCELLENCE»

Antifalten- und Anti Aging- Behandlung mit «Botox - like» und «Kollagen - like» Effekt, um die Haut jung zu erhalten. Diese intensive Behandlung wirkt hautverjüngend und hilft dabei, die obere Hautschicht zu festigen, zu erneuern und zu straffen. Das Ergebnis ist unmittelbar nach der Behandlung sichtbar. Ein angenehmes Wohligkeitsgefühl mit Liftingeffekt, strahlender Teint und Wohlbefinden für ein langfristig junges Gesicht.

Grundbehandlung - 50' - € 60,00

Anti-Falten, regenerierende und belebende Behandlung.

Intensivbehandlung - 75' - € 80,00

Intensivbehandlung mit «Detox Plus» Sauerstoffversorgung» und spezieller Hautpflege. Die Ausdehnung und Tiefe der Falten werden reduziert und die Haut wird fester und straffer.

Dreiphasenbehandlung - 85' - € 90,00

Dreiphasenbehandlung mit «Prestige Plus»-Programm. Doppeltes Peeling für eine feinere und glattere Haut + 3 Masken mit hochkonzentrierten aktiven Meereswirkstoffen. Lifting-Effekt, Straffungseffekt, Antifalten-Wirkung und Festigung der ovalen Gesichtsform.

KÖRPERBEHANDLUNG

«SEIDIGE HAUT»

Für alle Hauttypen.

Um die Sauerstoffversorgung und Feuchtigkeitsregulierung der oberen Hautschicht zu verbessern. Für eine weiche und seidige Haut.

Body Tonic Gommage - 30' - € 35,00

Salzkristallgommage für eine «Mise en Beauté» Express. Dieses Scrubbing wird mit entspannenden Handgriffen vorgenommen und verleiht der Haut ein besonders schönes Aussehen. Die Haut wird weich und seidig.

Spa Peeling Massage - 40' - € 45,00

Eine richtige Wellness-Behandlung, um die Sauerstoffversorgung und Hydrierung der oberen Hautschicht mit Scrubbing-Massage auf der Basis von ätherischen Kieferölen zu verbessern. Für einen absolut samtigen Körper und das unmittelbare Gefühl einer «neuen Haut».

SCHÖNE LINIE - GESCHMEIDIGE FORMEN

Für eine samtige und straffe Haut. Um die Fettsätsätze am ganzen Körper und an bestimmten Stellen sowie die Schönheitsfehler durch Cellulite zu verringern. Um den Bauchspeck abzubauen, den Taillenumfang zu reduzieren und die Taille zu modellieren. Um Busen und Dekolleté zu straffen, sowie die Festigkeit der Haut an hartnäckigen Dehnungsstreifen zu verbessern.

Neu Modellieren mit «Silhouette Mass'actif» - 45' - € 70,00

Die ideale Behandlung, um die Silhouette neu zu modellieren und um sich bei einer Ganzkörper- und Zonenmassage zu entspannen. Die aktiven Meereswirkstoffe mit straffendem Effekt, die einmassiert werden, um den Fettabbau zu fördern und die ungewollten Rundungen am ganzen Körper und an bestimmten Stellen zu bekämpfen.

Bermuda: «Zellulistop» - 50' - € 80,00

Dreiphasenbehandlung gegen Schönheitsfehler durch Cellulite. Das Gewebe wird entgiftet und mit Sauerstoff angereichert und so sichtbar die «Orangenhaut» reduziert. Intensive Entspannung mit «Detox» durch selbstwärmenden Schlamm und spezifische Massagen an bestimmten Stellen.

Taille: «Epaslim» - 50' - € 50,00

Lokale Behandlung mit speziellen Handgriffen, um den Bauchspeck abzubauen, den Taillenumfang zu reduzieren und die Taille zu modellieren. Die Massage regt den Kreislauf an, fördert die Straffung des Körpers und wirkt der Entwicklung von unerwünschten hartnäckigen Rundungen entgegen.

Leichte Beine: «Beine Light» - 45' - € 48,00

Behandlung für Wohlbefinden und Leichtigkeit der Beine. Zur Entspannung und Linderung müder Beine. Verleiht ein unmittelbares Gefühl der Frische. Die Haut wird weich und elastisch und bewahrt die ideale Feuchtigkeit.

THALASSOTHERAPIE

Meeresalgen - Wickel und - Packungen in der «Nuvola».

«COCOONS AUS DEM MEER»

Um zu entgiften, mit Sauerstoff anzureichern, zu entwässern, zu mineralisieren und Gifte abzubauen. Um den Stoffwechsel und den Blutkreislauf anzuregen.

Modellierendes Cocoon: «Cocoon Snellente» - 30' - € 45,00

Gelmasken mit hoch konzentrierten aktiven Algenwirkstoffen mit reduzierenden und fettabbauenden Eigenschaften.

Reduzierend Drainierend: «Abbau - Cocoon» - 30' - € 45,00

Reduzierende und drainierende Wirkung dank Algenmaske mit Fucus palmeria und Ascophyllum, die mit spezifischen Seren gemischt werden.

Mineralisierend: «Cocoon Remise en Forme» - 30' - € 45,00

Meerwasser und aromatische Essenzen in der Gelmaske, die mit entspannenden, stressabbauenden und regenerierenden Spurenelementen angereichert ist.

Straffend Tonifizierend: «Sea Tonic» - 30' - € 45,00

Gelwickel zur Gewebebelebung: Straffende, tonifizierende Behandlung, um den Körper jung zu erhalten; spezielle Handgriffe und die regenerierende Wirkung des Meeres sind das Geheimnis dieses Wickels.

Unmittelbarer Lifting-Effekt, durch den der Körper modelliert, der Tonus gefördert und die Hautqualität durch die zusätzliche Produktion von Kollagen- und Elastinfasern gestärkt wird.

GANZHEITLICHE BEHANDLUNGEN

Trésor des Mers «Körper und Geist» - 50' - € 80,00

Kräftigende, tonifizierende, drainierende und verspannungslösende Zellbehandlung.

Für Körper und Geist entspannende und vitalisierende Behandlung.

Der stressmindernde Effekt ist sofort spürbar.

Die Meeresseren wirken auf der Haut gemeinsam mit dem aktivierenden Gel - wie ein kostbares Lebenselixier - mineralisierend, entgiftend und entwässernd.

Trésor des Mers «Plus» - 80' - € 90,00

«Trésor des mers» - Behandlung, davor eine «Cocoon» - Behandlung in der «Nuvola».

«PRESTIGE» - BEHANDLUNGEN VON PHYTOMER

* * *

«VIE COLLECTION»

Eine professionelle, spezifische Alternativlösung,
bevor man sich Schönheitschirurgischen Eingriffen unterzieht.
«Soin Vitalità Floréale».

ANTI AGING GESICHTSBEHANDLUNGEN

«Premium Sculpte Zone» - 90' - € 130,00

Glättende, straffende Wirkung für die Wangen, ovale Gesichtsformen und Doppelkinn,
Entfernung der kleinen Hautfältchen, Lifting-Effekt bei tiefen Falten.

KÖRPERBEHANDLUNGEN

«Sculpte Zone» - 90' - € 130,00

Individuelle Ganzkörperbehandlung zur gezielten Straffung durch Ermittlung der
störenden Körperstellen (Unter - und Oberkörper).

* * *

«FLEUR'S»

Verleiht der Haut Vitalität dank aktiver Blumenwirkstoffe, seltener Essenzen,
botanischer Extrakte und ätherischer Öle.

GESICHTSBEHANDLUNGEN

Aromamineral Viternel - «Anti Aging mit Rhodochrosit» - 50' - € 80,00

TRATTAMENTI CORPO

«Aromamineral Viternel» - «Gommage Scrub Or» - 40' - € 50,00

«Aromamineral Viternel» - «Or - Wickel» - 30' - € 60,00

«Aromamineral Veiternel» - «Golden SPA» - 50' - € 110,00

SPEZIELL FÜR IHN

Die «HOMME PHYTOMER» Behandlungen stehen ganz im Zeichen von Wellness. Ziel ist es, der Haut des Mannes, die ganz spezielle Bedürfnisse hat, nur das Beste aus der Welt des Meeres zu bieten. Dabei verschmilzt die wohltuende Wirkung des Meeres mit den belebenden und oxidationshemmenden Eigenschaften des Oxhylium marin. Dieser Extrakt der Rotalge ist angereichert mit Kalzium und Magnesium, versorgt die Haut mit Sauerstoff und hat eine außergewöhnlich entgiftende Wirkung. Die Haut kann ganz von der positiven Wirkung des Oxhylium marin profitieren, da jede Behandlung nach unserer exklusiven reflexothermalen Methode vorgenommen wird.

«Facial Detox» und «Facial Ogenage» Gesichtsbehandlung - 50' - € 60,00

«Facial Detox» und «Facial Ogenage» Gesichtsbehandlung - 75' - € 80,00

Individuelle Behandlungen, die den spezifischen Bedürfnissen der Männerhaut gerecht werden - wahre Thalassobehandlungen für das Gesicht. Mit einer spannungslösenden Rückenmassage, der eine Anwendung mit selbsterwärmendem Schlamm folgt, werden alle Spuren von Stress entfernt. Das Gesicht wird tief gereinigt und mit Sauerstoff versorgt, wobei der Körper völlig entspannt und relaxt wird. Die Massage der Kopfhaut, während die Maske aufgenommen wird, vermittelt ein ganz besonders wohlige Gefühl. Individuell wird diese Anwendung dann durch eine kosmetische, feuchtigkeitsspendende oder, je nach Bedarf, Anti Aging - Behandlung abgerundet. Ihre Haut ist danach gereinigt, fühlt sich angenehm an und strahlt.

Relax - Behandlungen - 45' - € 60,00

Diese Ganzkörperbehandlung ist ideal, um den hyperaktiven Mann zu entspannen, weil damit Spannungen gelöst und der Körper mit Energie versorgt wird. Mit einer zarten Mischung aus Massageölen und entspannendem OligoForce - Serum kann eine absolut krampflösende Wirkung erzielt werden. Entspannt und relaxt werden Sie sich wieder rundum wohlfühlen.

Körperstraffende Behandlung «Soin Minceur Tonifiant» - 50' - € 50,00

Körperstraffende und tonifizierende Behandlung speziell für die Taille. Dank außergewöhnlicher maritimer Wirkstoffe wird die Ausscheidung überschüssiger Fette gefördert und deren Neubildung verhindert. Ideal für die Taille. Die Haut wird sichtbar schöner, feuchter und fester.

NEUHEIT

5 EXKLUSIVE PFLEGE- UND SCHÖNHEITSBEHANDLUNGEN

«Spa - Bronze»: Behandlung Vor und Nach der Bräunung - 60' - € 70,00

Scrubbing mit Meersalzen und ätherischen Ölen, Meerwassernebel und Massage mit einer Gel - Emulsion, die Melaninproduktion anregt.

«SPA Bronze» hilft Ihrer Haut, unterstreicht und verlängert den Bräunungseffekt.

3 Promotionen nach Wahl:

Beim Kauf von 2 Sonnenprodukten erhalten Sie 50% Ermäßigung auf eine «SPA Bronze» Behandlung.

Bei zwei SPA Bronze Behandlungen zahlen Sie für beide Behandlungen um 10% weniger.

Beim Kauf der gesamten Sonnenproduktlinie erhalten Sie 1 «SPA Bronze» - Behandlung gratis.

Neuheit - Sculpteur Integral - Bauch - Oberschenkel - Gefäß - 50' - € 70,00

In 5 Tagen eine Konfektionsgröße kleiner.

«Sculpteur Integral» für eine ganzheitlich modellierende und tonifizierende Wirkung als individuelle, gezielte «High Tech» - Lösung.

«Sculpteur Integral» - die ideale Ganzkörperbehandlung.

Promotion:

Mit 5 figurstraffenden «Sculpteur Integral» - Behandlungen (eine Konfektionsgröße kleiner mit nur 5 Behandlungen), erhalten Sie 1 «Retouche Silhouette» Creme gratis.

* * *

«FLEUR'S», für einen ganz besonderen Moment in ihrem Leben...

Voile de Sultan: orientalisches Ritual mit Rhassoul - 50' - € 80,00

Das orientalische Ritual mit Rhassoul vereint die traditionellen Schönheitszutaten der östlichen Frauen mit einer Kosmetik mit kräftigenden und entspannenden Eigenschaften, bereichert durch den Duft von Rosen und Jasmin. Die Effizienz einer straffenden Behandlung gemeinsam mit der durchdringenden Kraft der Däfte, die die Magie des Orients heraufbeschwören.

Das östliche Ritual mit Rhassoul schöpft bestmöglich die Besonderheiten des Rhassoul aus, einem natürlichen Mineralton, der für seine reinigende, besänftigende und straffende Wirkung bekannt ist. Es handelt sich um ein einzigartiges Produkt, das für die Behandlung von Gesicht, Körper und Haaren wertvoll ist. Das östliche Ritual mit Rhassoul gibt es in zwei Versionen: entspannend mit der Silberrose und energiespendend mit kupferrotem Jasmin. Die entspannende Behandlung basiert auf den besänftigenden, reinigenden, zusammenziehenden und antiseptischen Eigenschaften des ätherischen Öls und der Rosenextrakte.

Die energiespendende Behandlung nutzt die besänftigenden, beruhigenden, regenerierenden und kräftigenden Eigenschaften des Jasmins. Ein unvergessliches «Ausbruchsritual», das ein intensives und umfassendes Wohlfühl vermittelt und Seele und Geist mit einer Geste, die den Zauber des Orients in sich trägt, liebkost. Die durchdringenden Däfte der Rose und des Jasmins beschwören eine prunkvolle und sinnliche Atmosphäre herauf. Ein sanftes Balsam für die Haut, der Feuchtigkeit zugeführt wird und die schließlich straffer und glatter wirkt.

Das Schönheitsgeheimnis dieser Behandlung liegt auch in der Verwendung eines Arganöl-Konzentrats und des Mineralstaubs, der der Haut bei der Rosen-Behandlung einen perlfarbenen Teint mit Silberreflexen verleiht, während die Haut bei der Jasmin-Behandlung mit schillernden Reflexen von Kupferfitter erstrahlt.

Schönheitsritual mit Zitrusfrüchten und Honig - 50' - € 70,00

Salz, Mandelöl, Zitrusfrüchte und Honig werden in einer wertvollen Mischung miteinander vereint, die die nährenden und besänftigenden Eigenschaften der Naturprodukte nutzt, um der Haut ein Schönheitsritual zu widmen. Der Peeling-Effekt wird durch eine Körperpackung und der entspannenden Anwendung von Zitruscreme vervollständigt.

Brush Massage mit Ingwer - 45' - € 70,00

45 angenehme Minuten zur völligen Entspannung. Die Behandlung wird mit einer spezifisch dazu vorgesehenen Rosshaarbürste durchgeführt.
Im Anschluss daran folgt eine Massage mit warmem Ingweröl.

* * *

FÖRDERUNG

Mit dem Kauf von zwei
Körperpflegeprodukten
erhalten Sie gratis eine Massage
für Manager/-in (Rücken und Kopf).

bzw.

Mit dem Kauf von zwei
Gesichtspflegeprodukten
erhalten Sie eine «Flash Beauty»
- Gesichtsbehandlung gratis.

FORMEL BEAUTY SPA

Special Equilibrium (1 Tag) - € 110,00

- 1 Pediküre
- 1 Fußreflexzonenmassage
- 1 Mukabhyanga

Für Mamas in Spe (1 - 2 Tage) - € 130,00

- 1 Körperpeeling
- 1 Cryo-Tonic-Körperbehandlung gegen geschwollene und müde Beine
- 1 Gesichtsbehandlung
- 1 Maniküre

Relax Beauty Day (1 Tag) - € 165,00

- 1 Körperpeeling
- 1 Schlammpackung im «Nuvola»
- 1 Antistressmassage
- 1 Pediküre
- 1 Maniküre

Elba Oriental Dream (3 Tage) - € 165,00

- 1 Thai
- 1 Reiki
- 1 Shiatsu

Manager (2 Tage) - € 212,00

- 1 Schlammbehandlung
- 1 Hot Stone-Massage
- 1 Thalasso-Gesichtsbehandlung
- 1 Klassische Massage

Relax Ottone (2 Tage) - € 225,00

- 1 Schönheitsritual mit Zitrusfrüchten
- 1 Antistressmassage
- 1 mineralisierende Packung im «Nuvola»
- 1 Gesichtsbehandlung 75'

Elba Ayurveda Dream (4 Tage) - € 290,00

- 1 Shirodhara
- 1 Pindasweda
- 1 Abhyangam-Massage
- 1 Mukabhyanga
- 1 Kerala

Thalasso Essentia – schlank und straff (5 Tage) - € 300,00

- 1 Körperpeeling
- 2 Körperbehandlungen mit drainierendem und verminderndem Schlamm
- 1 «Detox»-Behandlung
- 1 «Chaud/Froid» Bermuda mit modellierender und Anti-Cellulitis-Wirkung
- 2 Drainierende Massagen

Für Brautpaare - «Bellezza Sposi» - € 335,00

- 1 «Gesichtsbehandlung Fleur's» für die Braut
- 1 Gesichtsbildung für den Bräutigam
- 1 Komplette «Oro-Fleur's-Behandlung» für die Braut
- 1 Antistressmassage für die Braut
- 1 «Nuvola-Schlamm-Körperbehandlung» für den Bräutigam

Essentia-TOTAL (3 Tage) - € 360,00

- 1 Körperpeeling
- 1 Shiatsu-Massage
- 1 Abhyangam-Massage
- 1 Thalasso-Gesichtsbehandlung mit Augenkonturbildung
- 1 Reiki-Bildung
- 1 Hot Stone-Massage
- 1 Thalasso-Körperbehandlung
- 1 Pediküre
- 1 Maniküre

ANGEBOTE

ANGEBOT IM MAI

Massageangebot: 2 + 1

Aller zwei vorbestellter Massagen ist die dritte Massage gratis.

Angebot Körperbehandlung (Schlamm)

Bei der Vorbestellung von zwei Gesichtsbehandlungen wird eine Körperbehandlung (Schlamm) angeboten.

20 % Rabatt auf alle bis 12:30 Uhr durchgeführten Behandlungen

Das Angebot gilt nicht für Pakete.

ANGEBOT FÜR JUNI

20 % Rabatt auf alle bis 12:30 Uhr durchgeführten Behandlungen

Das Angebot gilt nicht für Pakete.

ANGEBOT FÜR SEPTEMBER

20 % Rabatt auf alle bis 12:30 Uhr durchgeführten Behandlungen

Das Angebot gilt nicht für Pakete.

ANGEBOT FÜR OKTOBER

Massageangebot: 2 + 1

Aller zwei vorbestellter Massagen ist die dritte Massage gratis.

Angebot Körperbehandlung (Schlamm)

Bei der Vorbestellung von zwei Gesichtsbehandlungen wird eine Körperbehandlung (Schlamm) angeboten.

20 % Rabatt auf alle bis 12:30 Uhr durchgeführten Behandlungen

Das Angebot gilt nicht für Pakete.

FITNESSSTUDIO TECHNOGYM

FITNESS

Das Fitnessstudio befindet sich neben dem Wellness-Center «Essentia».
Der Eintritt ist kostenlos.

FITNESSGERÄTE

**Multifunktionsbank - Bank für die Bauchmuskeln - Laufband
Step - Fahrrad - Hanteln und Gewichte - Übungsteppiche**

ENERGETISCHE ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

«IN SICH HÖREN, ATMUNG, BEWEGUNG» - 50' - € 10,00

In sich hören

Es ist der erste Schritt zu uns selbst. Mittels einfacher Stretching-Techniken lernen wir, die Sprache unseres Körpers und seiner unkonditionierten Bewegungen zu verstehen. Wir erlernen eine richtige Haltung und befreien uns von Muskelspannungen, wodurch das Gesamtfinden verbessert wird.

Atmung

Expansion/Kontraktion/Expansion

Der Atem ist die Lebensgrundlage, er begleitet uns immer und für immer. Mit einfachen Übungen geben wir dem Körper nützliche Informationen für eine natürliche Atmung, dank der wir den Bauchraum stärken, in dem die vitale Kraft konzentriert ist.

Bewegung

Eine entspannte und tonische Bewegung nutzt das Zuhören und den Atem. Wir lernen, nur die für jede Bewegung erforderlichen Muskeln zu benutzen und sparen somit Energie, die für andere Aktivitäten unerlässlich ist. Dadurch erlangen wir innerliche Ruhe und folglich auch inneren Frieden.

Für eine bessere Lebensqualität - für uns und unsere Mitmenschen.

MEDITATION - 50' - € 10,00

Die Meditation ist keine geistige Aktivität, sondern eine Aktivität des Herzens. Folgt der Mensch nicht dem Herz, so bleibt er Sklave des Raums, den der Verstand schafft und geschaffen hat, im ewigen Konflikt zwischen Ego und tieferem Ich. Meditieren bedeutet mit der Unendlichkeit zu kommunizieren und die Meditationsübungen sind kleine bescheidene «Tricks», um über den Verstand hinaus zu gehen. Meditieren bedeutet zu lernen, gekonnt am eigenen Verstand zu arbeiten, um ihn allmählich zu einer Ruhe, einer tieferen Vision, einer spontanen Purifikation und der vollkommenen Befreiung von allen negativen Zuständen zu bringen. Mit dem allmählichen Fortschreiten des Entdeckungsprozesses von uns selbst verbessert sich die Qualität des Seelenlebens, es entwickelt sich eine geistige Harmonie und eine gewisse Klarheit und Stabilität.

KURSE

Sehr geehrte Gäste, von 9:30 Uhr bis 10:30 Uhr bieten wir im Essentia-Wellnesscenter die folgenden Aktivitäten an:

MEDITATION

Auf der Suche nach dem eigenen Ich, um Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen.

IN SICH HÖREN, ATMUNG UND BEWEGUNG

Mit einfachen Lockerungsübungen für den Körper, einer korrekten Atmung und Qi Gong zu einer korrekten Haltung und mehr Lebensqualität finden.

*** * ***

Kursdauer: 50' - € 10,00

*** * ***

**Für Informationen und Reservierungen
wenden Sie sich bitte an das Essentia-Wellnesscenter**

**Übungsstunden, der en Zeitplan auf Wunsch und je nach
Organisationsplan des Wellnesscenters geändert werden können.**

PERSONAL TRAINING

Personal Training - 45' - € 72,00 (individuell) - € 60,00 (2/4 Personen).

Wer möchte, kann Personal Training - Sitzungen verlangen, die auf die spezifischen Bedürfnisse zur Erlangung der idealen körperlichen Form in kurzer Zeit zugeschnitten sind. Die individuell ausgerichteten Sitzungen finden im Fitnessstudio oder im Park unter Anleitung des Personal Trainers statt.

Morgenspaziergang - 45' - € 72,00 (individuell) - € 60,00 (2/4 Personen).

Im wunderschönen natürlichen Umfeld der Insel Elba wird der Tag mit einem wohltuenden Spaziergang begonnen. Hauptziel: Fett verbrennen und den Metabolismus anregen. Vor dem Spaziergang wird kurz Stretching gemacht.

Stretching - 45' - € 72,00 (individuell) - € 60,00 (2/4 Personen).

Das Stretching dient der Verbesserung der Flexibilität und der Beweglichkeit des Körpers. Es ist auch äußerst wirksam zur Linderung von etwaigen Muskelschmerzen oder -verhärtungen.

Methode Pilates Mat und kleine Geräte - € 72,00 (individuell) - € 60,00 (2/4 Personen).

An der Pilates-Technik inspiriert, konzentriert sich diese Aktivität auf die Kräftigung der Bauchmuskeln, bei gleichzeitiger Verlängerung der Wirbelsäule und korrekter Atmung.

Gummiwiderstände für Arme und Schultern - € 72,00 (individuell) - € 60,00 (2/4 Personen).

Das Ziel dieser Übung in Anlehnung an die Pilates-Technik ist die Stärkung der Muskulatur des Oberkörpers. Insbesondere mittels der Verwendung von Gummiwiderständen.

Bauchmuskeln und Beine - € 72,00 (individuell) - € 60,00 (2/4 Personen).

Eine intensive Unterrichtseinheit straffender und stärkender Gymnastik, insbesondere zur Stärkung der Bauchmuskeln und zur Neuformung des Unterkörpers.

Wir informieren unsere Gäste, dass die hier angegebenen Preise ohne Vorankündigung geändert werden können.