



PURIA

Superior Spa

Travel Charme Ostseehotel Kühlungsborn
Preise und Arrangements 2012



PURIA
Superior Spa

Ihr Wohlfühlbereich im Travel Charme Ostseehotel Kühlungsborn

Ihre vollkommenen Glücksmomente sind zum Greifen nah: Auf den folgenden Seiten finden Sie alle Angebote des PURIA Superior Spa im Travel Charme Ostseehotel Kühlungsborn. Unser PURIA Spa-Konzept zeichnet sich durch Klarheit und Transparenz aus. Aus diesem Anspruch heraus haben wir es in 4 Säulen unter-

teilt, die für ein nachhaltiges und ganzheitliches Wohlbefinden von elementarer Bedeutung sind: Schönheit, Entspannung, Bewegung und Ernährung. Damit wird schon das Ausschauen und Entscheiden zur reinen Wohltat. Wir wünschen Ihnen einen entspannenden und belebenden Aufenthalt in unserem PURIA Superior Spa.



Persönliche Beratung

Der Mittelpunkt sind Sie: Lassen Sie sich vor Ihrem Besuch im PURIA Spa ganz individuell von unseren Mitarbeitern beraten. Anwendungen, Massagen und kosmetische Behandlungen können so auf Ihre Bedürfnisse angepasst und Packages nach Ihren Vorlieben zusammengestellt werden. Äußern Sie bitte bereits bei

der Reservierung im PURIA Spa den Wunsch nach einer umfangreichen persönlichen Beratung – unsere Mitarbeiter können dann die angemessene Zeit dafür rechtzeitig einplanen. Dieses „Mehr“ an Zeit werden Sie während und auch nach Ihrer Behandlung spüren.

Produkte



Reines Gewissen. Reine Pflege. Reine Natur. Die neue PURIA Body Care-Serie

Stress lass nach – ganz natürlich. Und weil Sie sich in Zukunft noch wohler bei uns fühlen sollen, wissen wir einen extra kompetenten Partner an unserer Seite: Mutter Natur höchstpersönlich. Besondere Anwendungen in unserem PURIA Spa erfolgen dabei ausschließlich mit Produkten aus der neuen PURIA Natur Pflegeserie – mit erlesenen natürlichen Zutaten, die Ihre Haut auf sanfte und belebende Weise verwöhnen und mit wertvollen ätherischen Ölen und Essenzen aus biologischem Anbau versorgen.

THALGO

Seit über 40 Jahren ist THALGO eine unbestrittene Größe auf dem Gebiet maritimer Pflege. Entdeckungen aus den Tiefen der Weltmeere ermöglichen immer neue und wirksamere Produkte, um die Schönheit und die Jugendlichkeit der Haut zu bewahren. Profitieren Sie von der Erfahrung echter Pflegeexperten – erleben Sie ein individuell für Sie zusammengestelltes Wohlfühl- und Schönheitsprogramm.



Als international führendes Unternehmen im Bereich der Gesicht- und Körperkosmetik hat BABOR bereits seit über 50 Jahren umfassende Erfahrungen rund um den Erdball gesammelt, neueste Trends aufgespürt, alte Traditionen durchleuchtet und

innovative Behandlungen kreiert. All dieses Wissen fließt seit jeher in das BABOR Behandlungssystem ein, das kontinuierlich um neueste Erkenntnisse erweitert wird, um die Gäste in einzigartige Erlebniswelten entführen zu können. Wir gehen mit Ihnen auf die traumhaftesten Beauty-Reisen. In die unendlichen Tiefen und Geheimnisse des Meeres, nach Asien mit seinen traditionellen Heil- und Behandlungskünsten und in wohlig warme Duftwelten. Sie werden in die herrliche Frische eines Vulkanses eintauchen und die Kraft heimischer Kräuter und Beeren spüren und genießen, in Ruhe und Vollkommenheit.

Das BABOR Spa Behandlungssystem bietet eine einzigartige Kombination aus wohltuendem Wellnessfeeling und in ihrer Wirksamkeit unübertroffenen haut- und figurverbessernden Behandlungen.

Gutscheine

Schenken Sie einem lieben Menschen eine wunderbare Zeit: mit einem Gutschein für eine Wohlfühlbehandlung im PURIA Spa. Ob ein konkretes Package oder einfach ganz offen – so ein Verwöhngeschenk macht glücklich. Nicht nur im Moment.



SCHÖNHEIT

Wir lassen Ihre Schönheit strahlen: mit individuellen Anwendungen und nur den besten Produkten. Abgestimmt auf Ihren Hauttyp und alles ganz nach Ihren Wünschen – das reinste Verwöhnprogramm.

GESICHT FÜR SIE & IHN

Bei unseren Gesichtsbehandlungen können Sie wählen. Möchten Sie die klassische Gesichtsbehandlung mit Produkten der Firma BABOR oder eine Wellness-Gesichtsbehandlung der Firma THALGO? Bitte lassen Sie sich hierzu beraten.

Speziell für die Dame

Basic-Gesichtsbehandlung ca. 50 Min. **65,00 €**

Hautanalyse · Reinigung · Peeling · wahlweise Tiefenreinigung oder Gesichtsmassage · Wirkstoffserum · Maske · Abschlusspflege

Classic-Gesichtsbehandlung ca. 80 Min. **95,00 €**

Basic-Gesichtsbehandlung · Augenbrauenkorrektur · intensive Augenpflege · entspannende Gesichts-, Hals- und Dekolleté-massage

Unsere Kosmetikerinnen stimmen die Gesichtsanwendungen individuell auf Ihren Hauttyp ab.

BABOR – Lifting Kick ca. 80 Min. **109,00 €**

Glatte Haut und straffe Konturen – die exklusive Lifting-Pflege inkl. Dekolleté-Behandlung mit intensivem Anti-Falten-Effekt.

BABOR – Anti-Aging de Luxe ca. 110 Min. **128,00 €**

Jugendlich frischer Teint, ab dem ersten Tag der Anwendung – die luxuriöse Anti-Aging-Pflege inkl. Dekolleté-Behandlung mit umfassender Wirkung gegen alle Zeichen der Hautalterung. Das Wimpern und Augenbrauen färben ist inbegriffen.

THALGO – Regeneration ca. 80 Min. **109,00 €**

Intensivbehandlung mit Soforteffekt. Powerwirkstoffe aus den Tiefen des Meeres in Kombination mit Collagen, Hyaluron oder Silizium lassen den Teint jugendlich erstrahlen und verleihen ein aufgefülltes pralles Hautbild.

THALGO – Lifting ca. 110 Min. **128,00 €**

Ultimative Anti-Aging-Behandlung mit Phytohormonen aus Algen zur sichtbaren Hautverjüngung. Hochkonzentrierte Wirkstoffe sorgen für ein maximales Ergebnis, während Sie bei der Massage tief entspannen. Diese Luxusbehandlung überzeugt durch nachhaltige Ergebnisse. Das Wimpern und Augenbrauen färben ist inbegriffen.

Speziell für den Herrn

Basic-Gesichtsbehandlung ca. 50 Min. **65,00 €**

Hautanalyse · Reinigung · Peeling · wahlweise Tiefenreinigung oder Gesichtsmassage · Wirkstoffserum · Maske · Tagespflege

Classic-Gesichtsbehandlung ca. 80 Min. **92,00 €**

Basic-Gesichtsbehandlung · Augenbrauenkorrektur · Tiefenreinigung entspannende Gesichtsmassage



Apparative Kosmetik – Außergewöhnliche Soforteffekte und Pflege mit Ultraschallbehandlung

Einige der aufgeführten Behandlungen bieten wir auch zusätzlich mit einer Ultraschallbehandlung an. Die Behandlungszeiten verlängern sich jeweils um ca. 10 Minuten. Das Ergebnis – sofort sichtbar und spürbar.

Basic-Gesichtsbehandlung ca. 60 Min. **80,00 €**

Classic-Gesichtsbehandlung ca. 90 Min. **110,00 €**

BABOR – Anti-Aging de Luxe ca. 120 Min. **142,00 €**

THALGO – Lifting ca. 120 Min. **142,00 €**

Specials

Ampullen-Crash-Kur ca. 25 Min. **39,00 €**

Feuchtigkeit in ihrer schönsten Form. Dieses Kraftpaket aus erlesenen Wirkstoffen ist das i-Tüpfelchen jeder Gesichtspflege.

3 Behandlungen à 25 Min. **99,00 €**

Ultraschall-Einzelbehandlungen mit Ampullen-Crash-Kur ca. 25 Min. **49,00 €**

3 Behandlungen à 25 Min. **109,00 €**

5 Behandlungen à 25 Min. **159,00 €**



FEINHEITEN

Wimpern färben **14,00 €**

Augenbrauenkorrektur **10,00 €**

Augenbrauen färben **12,00 €**

Wimpern und Augenbrauen färben **22,00 €**

MAKE-UP

Tages Make-up ca. 25 Min. **28,00 €**

Kurz Make-up ca. 15 Min. **15,00 €**

Abend Make-up ca. 50 Min. **58,00 €**

EPILATION MIT WARMWACHS

Oberlippe ca. 10 Min. **9,00 €**

Beine bis Knie ca. 25 Min. **32,00 €**

Bikini oder Achseln ca. 15 Min. **18,00 €**

SCHÖNHEIT

PFLEGE FÜR HAND & FUSS

Maniküre ca. 50 Min. **41,00 €**

Hand- und Nagelpflege: Handbad · Kürzen der Fingernägel · Feilen
Entfernen der Nagelhaut

Maniküre de Luxe ca. 80 Min. **69,00 €**

Hand- und Nagelpflege: Handpeeling · Kürzen der Fingernägel
Feilen · Entfernen der Nagelhaut · Handpackung · Paraffin Handbad
Lackieren

Pediküre ca. 50 Min. **45,00 €**

Kosmetische Fuß- und Nagelpflege: Fußbad · Kürzen der Fußnägel
Feilen · Entfernen der Nagel- und Hornhaut · Abschlusspflege

Pediküre de Luxe ca. 75 Min. **79,00 €**

Kosmetische Fuß- und Nagelpflege: Fußbad · Kürzen der Fußnägel
Feilen · Entfernen der Nagel- und Hornhaut · Peeling · Abschluss-
pflege mit klassischer Fußmassage

Nägel lackieren **12,00 €**



PEELINGS

Für eine strahlend schöne und frische Haut. Individuell nach Ihren Wünschen genießen Sie hochwertige Pflegesubstanzen. Abgestorbene Hautschüppchen werden sanft entfernt, die Zellerneuerung der oberen Hautschicht wird angeregt.

Algen-Sahne-Peeling ca. 25 Min. **39,00 €**

Warmes Algenmousse befreit Ihren Körper sanft und pflegend von abgestorbenen Hautschüppchen und gibt Ihrer Haut die Zartheit zurück.

Body-Peeling-Creme ca. 25 Min. **39,00 €**

Diese geschmeidige Peelingcreme mit Peelkörpern aus Lava verfeinert das Hautbild. Mineralisierendes Aachener Thermalwasser spendet Feuchtigkeit, bereits nach der ersten Anwendung ist die Haut ebenmäßiger und samtig weich.

Meersalz-Öl-Peeling ca. 25 Min. **39,00 €**

Sinnliche Körperabreibung mit warmen Ölen, Meersalz, Maisstärke und Aromen für streichelzarte Haut.

Sanddorn-Öl-Peeling ca. 25 Min. **39,00 €**

Erleben Sie eine traumhafte Symbiose von sahnigem Schaum und wertvollen Fruchtextrakten. Eine Pinselmassage rundet das Körperpeeling-Erlebnis ab.



Specials

Rückenbehandlung bei unreiner Haut ca. 50 Min. **62,00 €**

Diese Behandlung normalisiert die problematische Rückenpartie. Unreine Haut wird gründlich gereinigt, entzündliche Prozesse werden beruhigt.

Hals- & Dekolletébehandlung ca. 25 Min. **36,00 €**

Ihr Hals- und Dekolletébereich wird intensiv gestrafft, geglättet und regeneriert.

3 Behandlungen à 25 Min. **89,00 €**

SCHÖNHEIT

PACKUNGEN

Naturmoorpackung ca. 50 Min. **52,00 €**

Eine warme Moorpackung regt den Stoffwechsel und die Durchblutung an. Gleichzeitig entspannen Ihre Muskeln und ein tiefes Wohlgefühl stellt sich ein. Besonders empfehlenswert bei rheumatischen Erkrankungen.

Rügener Heilkreide ca. 50 Min. **52,00 €**

Die Rügener Heilkreide ist ein reines Naturprodukt und ein wunderbares Therapie- und Schönheitsmittel. Sie bewirkt eine perfekte Hautreinigung und Entschlackung, verbessert die Durchblutung und regt den Stoffwechsel an. Muskelverspannungen, Gelenk- und rheumatische Beschwerden werden gelindert.

Algenpackung ca. 50 Min. **52,00 €**

100% reine, natürliche, mikropulverisierte Algen entschlacken und entsäuern den Körper, der Stoffwechsel wird angeregt, die Haut wird mineralisiert und befeuchtet.

Algengeleepackung ca. 50 Min. **52,00 €**

Leichtes und transparentes Algengel strafft und durchfeuchtet Ihre Haut und verwöhnt sie mit Mineralien aus dem Meer.

Nachtkerzen-Cremeölpackung ca. 50 Min. **54,00 €**

Diese Anwendung ist bei Schuppenflechte oder Ekzemen besonders zu empfehlen.

Schlickpackung ca. 50 Min. **54,00 €**

Reiner Mineralschlick aus den Tiefen des Toten Meeres durchblutet, entspannt, strafft und festigt die Haut.

Specials: Wickel – für die besonderen Zonen

Frigi Wickel ca. 45 Min. **52,00 €**

Kühlende Wickel mit wohltuenden Extrakten aus Algen, Kampfer und Menthol fördern die Durchblutung und führen somit zur Entstauung der Beine. Hilfreich bei Schwellungen und Venenleiden.

Thalgomincepackung mit Ganzkörperpeeling ca. 45 Min. **65,00 €**

Teilkörperbehandlung, die festigt und strafft, aus Muschel- und Algen: ein stoffwechsellanregendes Peeling · eine entschlackende Packung · tiefenwirksame Abschlusspflege.

3 Behandlungen à 45 Min. **169,00 €**



Ein echtes Naturerlebnis: Die neuen PURIA Anwendungen

Schönheit liegt im Auge des Betrachters. Und der sind in erster Linie Sie. Wer mit sich selbst im Reinen ist, strahlt dies aus. Zur intensiven Pflege haben wir hochwertige Anwendungen für Sie zusammengestellt. Und für ein gesundes Gefühl haben wir die pure Natur engagiert. Beide Anwendungen erfolgen mit Produkten aus der neuen PURIA Natur Pflegeserie – mit erlesenen natürlichen Zutaten, die Ihre Haut mit wertvollen ätherischen Ölen und Essenzen aus biologischem Anbau versorgen.

Vergangenes abstreifen: PURIA Natur Peeling **47,00 €**

Wohlig warme Tücher stimmen Sie auf die Ganzkörper-Verwöhnbehandlung mit der PURIA Natur Peelingcreme ein, die gleichermaßen entspannt und belebt, den Stoffwechsel anregt und Ihr Wohlbefinden steigert. Nach dem Peeling wird Ihre Haut sanft bei einem speziell abgestimmten Pflegeritual mit der neuen PURIA Natur Bodylotion nachgepflegt. Die abschließende Ruhephase genießen Sie mit einem warmen Kräuterkissen und einer Tasse PURIA Tee.

Bitte nehmen Sie sich ca. 45 Minuten Zeit.

Unsere PURIA Natur Massage: Relaxen pur **75,00 €**

Diese eigens entwickelte Massagekombination ist perfekt, um den Energiefluss und Stoffwechsel des ganzen Körpers anzuregen. Wenn bei einem Fußbad mit dem neuen PURIA Natur Badesalz die strapazierte Fußmuskulatur entspannt, wenn danach sanfte Hände bei einer Körpermassage mit PURIA Natur Massageöl Verspannungen mit Hingabe lösen, und wenn zum Abschluss Kopf und Gesicht mit Leichtigkeit massiert werden, wecken Sie es: das unbeschreibliche Gefühl von Wohlbefinden und Gelassenheit. Die anschließende Ruhephase genießen Sie mit einem warmen Kräuterkissen und einer Tasse PURIA Tee. Als Erinnerung an diese Streicheleinheiten begleitet Sie als Geschenk ein Luffa-Naturschwamm nach Hause.

Bitte nehmen Sie sich ca. 60 Minuten Zeit.



ENTSPANNUNG

Hier erleben Sie wahre Ruhe: weil Entspannung mehr ist als Nichtstun. Wir finden gemeinsam mit Ihnen heraus, was Ihnen gut tut. Damit Sie gelöst und mit neuer Energie alle Urlaubsfreuden genießen können.

MASSAGEN

Gönnen Sie sich den Luxus, von geschulten Händen massiert zu werden.

Wirkungen der Massagen

Steigerung der Durchblutung · Entspannung der Muskulatur · Schmerzlinderung · Entschlackung des Gewebes · Einwirken auf innere Organe über Reflexbögen · psychische Entspannung · Verbesserung des Zellstoffwechsels im Gewebe · Entspannung von Haut und Bindegewebe · Beeinflussung des vegetativen Nervensystems

Klassische Massagen

Ganzkörpermassage ca. 50 Min. **69,00 €**

Teilmassage ca. 25 Min. **35,00 €**

Teilmassage mit warmen Lavasteinen ca. 45 Min. **49,00 €**

Rücken- und Nackenmassage bei Verspannungen; Vor- und Nachbehandlung mit warmen Lavasteinen.

Kopfmassage ca. 25 Min. **35,00 €**

Fußmassage ca. 25 Min. **35,00 €**

Diese wohltuende Massage beseitigt Verspannungen und verbessert die Durchblutung der Füße. Ideal nach langen Strandspaziergängen.

Massagen mit Tiefenwirkung

Fußreflexzonenmassage ca. 50 Min. **68,00 €**

Diese spezielle Massage ist eine Wohltat für Ihre Füße! Sie dient der Entspannung und der Stärkung des Immunsystems. Energieblockaden werden perfekt gelöst und der gesamte Energiefluss im Körper wird optimiert.

BABOR Entspannungsmassage ca. 50 Min. **69,00 €**

Bestimmen Sie selbst, mit welchen reichhaltigen Pflegeölen Sie Ihre Haut verwöhnen wollen – mit entspannenden, ausgleichenden oder aktivierenden Düften.

Aromacéane-Massage ca. 50 Min. **69,00 €**

Lassen Sie sich vom Meer berühren und spüren Sie die Wirkung von Algen und Pflanzen in Verbindung mit reinen ätherischen Ölen. Genießen Sie diese sinnliche Streichmassage.

Ayurvedische Massagen

Abhyanga ca. 60 Min. **98,00 €**

Eine ayurvedische Ganzkörpermassage mit warmem Sesamöl. Die Massage selbst ist relativ sanft und wird mit dem Herzpunkt der Hände sowie der weichen Haut der Unterarme ausgeführt. Die Körperstrukturen werden dabei wohltuend erfasst und die Srotas, die Entgiftungskanäle des Körpers, werden geöffnet.

Garshan Seidenhandschuhmassage ca. 50 Min. **72,00 €**

Die Ganzkörpermassage mit Handschuhen aus Rohseide regt den Stoffwechsel an, stimuliert das Lymphsystem und hat einen Peelingeffekt. Sie ist deshalb ideal und wirkungsvoll bei unreiner Haut, Diäten und gegen Cellulite.

Ayurvedische Gesichtsmassage ca. 25 Min. **35,00 €**

Diese Massage verschafft tiefste Entspannung und regt den Lymphfluss an.

Ayurvedische Synchronmassage ca. 60 Min. **130,00 €**

Lassen Sie sich von vier Händen gleichzeitig massieren. Ein unbeschreibliches Gefühl der inneren Vollkommenheit und Gelassenheit durchströmt alle Nervenzellen und Sinne.

Specials

Abhyanga für Mami in spe ca. 40 Min. **68,00 €**

Die ayurvedische Schwangerschaftsmassage geht auf die individuellen Bedürfnisse der werdenden Mütter ein und fördert vor allem die Beziehung zu dem Baby. Sie lindert Beschwerden wie Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Wasseransammlungen, Schlafstörungen und gibt das Gefühl von Wärme, Wohlbefinden und Energie.

Ganzkörper-Lymphdrainage ca. 50 Min. **72,00 €**

Eine manuelle Lymphdrainage ist eine sanfte Massage, die die Lymphgefäße anregt. Somit wird die Ödemflüssigkeit aus den gestauten Körperregionen geleitet.

Lymphdrainage Gesicht ca. 25 Min. **36,00 €**

BABOR – Shi Tao ca. 75 Min. **105,00 €**

Spüren Sie, wie in Öl getauchte warme Steine schmelzend über Ihren Körper gleiten und Ihnen eine Massage ganz besonderer Art bereiten. Sie fühlen sich vollkommen entspannt und ausgeglichen.

Pantai Luar™ ca. 70 Min. **95,00 €**

Die Pantai Luar™ ist eine ostasiatische Behandlung, bei der der Körper mit warmen Baumwollsäckchen, gefüllt mit Limettenstücken, Kokosraspeln und Kräuteröl, massiert wird.

Schröpfen ca. 25 Min. **32,00 €**

Beim Schröpfen werden auf dem Rücken Schröpfköpfe aufgesetzt, die helfen, ein Vakuum zu erzeugen. Der dadurch ausgelöste Unterdruck regt den Blutfluss und die Lymphflüssigkeit an, wodurch die umliegende Muskulatur optimal entspannt wird.



ENTSPANNUNG

VERWÖHNBÄDER

Entspannen Sie bei einem wohltuenden Bad und lassen Sie Aromen und Badezusätze wirken. Wir bieten Ihnen eine Reihe spezieller Bäder, die Spannungen deutlich reduzieren, die Haut glatt und geschmeidig machen und das Wohlbefinden steigern.

Blaues Lagunenbad ca. 25 Min. **32,00 €**

Dieses angenehm duftende Bad aus Algen und Wasserlilien-extrakten mineralisiert und entspannt.

Algenbad ca. 25 Min. **32,00 €**

Dieses maritime Powerpaket entschlackt, durchfeuchtet und strafft den gesamten Körper.

Kräutermilchbad ca. 25 Min. **32,00 €**

Zitronenmelisse, Rosmarin und Salbei wirken entspannend, regenerierend und ausgleichend.



Specials

Rasul – Türkisches Dampfbad ca. 45 Min. **p.P. 40,00 € / 70,00 € für 2 Pers.**

Durch die verwendeten Heilschlämme mit ihrem sanften Peelingeffekt werden Schadstoffe und Schlacke gelöst. Das Ergebnis: Erleben Sie eine wunderbar weiche und zarte Haut. Kräuterdämpfe befreien die Atemwege und steigern das Wohlbefinden. Ihre Haut atmet spürbar auf.

Rasul – türkisches Dampfbad mit Ganzkörpereinreibung ca. 65 Min. **98,00 € für 2 Pers.**

Lassen Sie nach einem Rasul-Dampfbad mit einer entspannten Ganzkörpereinreibung zusätzliche Frische an Ihren Körper.

Detox Fußbad ca. 30 Min. **29,00 €**

Das Detox Fußbad unterstützt den Körper bei der Ausscheidung von belastenden Säuren, Schlacken und Schadstoffen.

Ohrkerzenbehandlung ca. 40 Min. **49,00 €**

Genuss pur – würzig, duftende Kräuter- und Honignuancen sowie das sanft wohltuende Knistern der Ohrkerzenflamme. Erleben Sie eine Druck- und Schmerzlinderung im Ohr-Kopf-bereich sowie eine wunderbare Entspannung mit einem oft eintretenden Geborgenheits- und Glücksgefühl.

BEWEGUNG

Unsere Packages

Personal Training I – III

Aktiv & Relax Basic ca. 65 Min. **79,00 €**
Fitnessstraining · Teilkörpermassage und abschließendes Tee-Ritual oder ein erfrischendes Vital-Getränk

Aktiv & Relax Classic ca. 85 Min. **95,00 €**
Fitnessstraining · Teilkörpermassage und abschließendes Tee-Ritual oder ein erfrischendes Vital-Getränk

Aktiv & Relax Superior ca. 110 Min. **109,00 €**
Fitnessstraining · Scen Tao Bad · Teilkörpermassage und abschließendes Tee-Ritual oder ein erfrischendes Vital-Getränk

Die Leistungen im Überblick

- Eingehende Beratung & Coaching
- Ihre Zieldefinition
- Angemessene individuelle Belastungsgestaltung
- Fitnessorientiertes Krafttraining im PURIA Superior Spa
- Sporttraining, z. B. Walking, Jogging etc.
- Stretch & Relax-Programme
- Ernährungsberatung



Weitere Angebote für Sie

Zauberhafte Natur, Ideen von Profis und eine individuelle Beratung: So erzielen Sie beste Ergebnisse für Herz, Kreislauf und Kondition. Von Aqua-Fitness über Nordic Walking bis zu Fahrradtouren und Golf.

- **Nordic Walking** ca. 50 Min. **kostenfrei**
- **Aqua-Fitness** ca. 25 Min. **kostenfrei**
- **Qigong** ca. 40 Min. **kostenfrei**
- **Yoga** ca. 40 Min. **kostenfrei**
- **Rücken Fit** ca. 40 Min. **kostenfrei**
- **Pilates** ca. 40 Min. **kostenfrei**

Die genauen Termine finden Sie in Ihrem Trainingsplan.

Fitnessbereich

Mit modernen Geräten: Laufband, Liegefahrrad, Stepper, Hantelbank, Fitnesssturm

Aktiv-Angebote Outdoor

- Spazieren oder sportliches Laufen: Strand und Wald liegen vor der Tür
- Wassersport wie Surfen oder Segeln
- Radtouren in die nähere Umgebung (Verleih direkt über das Hotel)
- Golf im Ostsee Golfresort Wittenbeck mit Driving Range und 18-Loch-Platz – Ostseeblick inklusive



BEWEGUNG

PRIVATE COACH

Unser Diplom-Sportwissenschaftler Heiko Werner erweitert, gemeinsam mit seinem Team, gerne Ihren Horizont, wenn es um Schönheit, Sport, Bewegung, Ernährung und Entspannung geht. Als unsere Aufgabe sehen wir es, Sie in diesen Bereichen exklusiv und professionell zu beraten und zu betreuen. Lassen Sie sich von uns motivieren und inspirieren.

Unsere Angebote

Personal Check*

Basic ca. 60 Min. **79,00 €**
Eingangsgespräch · Körperanalyse (Blutdruck- / Pulsmessung) Leistungstest des Bewegungsapparates · Beurteilung und Auswertung der Ergebnisse · Trainingsplan

Classic ca. 100 Min. **119,00 €**
Eingangsgespräch · Körperanalyse (Blutdruck- / Pulsmessung, Körperstatik) · Leistungstest des Bewegungsapparates und des Herzkreislaufsystems · Beurteilung und schriftliche Auswertung der Ergebnisse · Trainingsplan

Superior ca. 120 Min. **139,00 €**
Eingangsgespräch · Körperanalyse (Blutdruck- / Pulsmessung, Herz-Check, Körperstatik, Körperfettmessung, Körpermessungen) Leistungstest des Bewegungsapparates und des Herzkreislaufsystems · Beurteilung und schriftliche Auswertung der Ergebnisse · Trainingsplan

Personal Training / Coaching ca. 60 / 90 Min. **69,00 / 99,00 €**

Einzeltraining · Warming up · Fitness- und / oder Ausdauertraining Cool down, z. B. Manual Stretching

Group Fitness

DUO ca. 60 Min. **35,00 € p. P.**
TRIO ca. 60 Min. **24,00 € p. P.**
QUATTRO ca. 60 Min. **18,00 € p. P.**

Ernährungsberatung** ca. 60 Min. **79,00 €**

Auswertung eines Ernährungsprotokolls über einen Zeitraum von einer Woche und Empfehlungen zur zielgerichteten, gesunden Ernährung.

*Der Personal Check wird vor der ersten Personal Training-Stunde empfohlen, damit Sie individuell, zielorientiert und erfolgreich betreut werden können.

**Im Vorfeld wird Ihnen ein Fragebogen per Post / E-Mail von uns zugesandt.

ERNÄHRUNG

Kulinarischer Genuss und eine ausgewogene, leichte Ernährung, die dem Körper mehr Vitalität verleiht – das ist heute kein Widerspruch mehr. Natürliche, regionale sowie vital- und nährstoffreiche Zutaten verbinden sich bei uns zur köstlichen, leichten und gesunden Küche.

Gesund in den Tag: ausgewählte und gekennzeichnete Produkte für eine ausgewogene Ernährung sowie fettarme Frühstücksspezialitäten für Kalorienbewusste, teilweise in Bio-Qualität, finden Sie auf dem Frühstücksbuffet

Qualitätsversprechen: Die Zubereitung aller Speisen erfolgt ohne Geschmacks- und Aromaverstärker.

Service: Gern stellen wir Ihnen ein kleines Diätsortiment oder allergikerfreundliche Speisen zusammen. Bitte fragen Sie uns!

Unsere PURIA Rituale unterstützen nicht nur die Entspannung. Zum Abschluss einer jeden Behandlung reichen wir Ihnen spezielle Tees, Wasser und frisches Obst.





Ein echtes Naturerlebnis: Die neue PURIA Body Care-Serie.

Lassen Sie sich von der Natur berühren – und machen Sie mit PURIA Natur jeden Urlaubstag zum hautnahen Vergnügen. Ob bei der täglichen Pflege in unseren Bädern oder bei speziellen Anwendungen in den PURIA Spas: Natürliche, hochwertige Inhaltsstoffe und Essenzen aus biologischem Anbau verwöhnen Ihre Haut auf sanfte und belebende Weise.



JETZT NEU!

Holen Sie sich pure Natur jetzt auch nach Hause: Die neue PURIA Body Care-Serie erhalten Sie in allen Travel Charme Hotels sowie unter www.hotel4home.com im Online-Shop.

Packages

So unterschiedlich wie wir selbst sind auch die Möglichkeiten, sich zu entspannen, zu pflegen und sich einfach mal etwas Gutes zu tun. In exklusiven PURIA Packages haben wir die schönsten Pflegebehandlungen und Massagetechniken kombiniert – damit Sie immer wieder aufs Neue herausfinden können, was für Ihr Wohlbefinden am besten ist.

Übrigens: Unsere Packages bieten einen attraktiven Preisvorteil gegenüber den entsprechenden Einzelleistungen.

Unsere Angebote für Sie

PURIA zum Kennenlernen

- 3 Übernachtungen mit vielfältigem Frühstücksbuffet
- 3 stilvolle Abendessen
- Eine PURIA Natur Anwendung (ca. 25 Min.) nach Wahl und Verfügbarkeit: eine Teilkörpermassage oder ein Peeling
- Ein PURIA Natur Badesalz (600 g) für zu Hause
- Nutzung der Pool-, Sauna- und Fitnesslandschaft

Preisbeispiel pro Person
im Doppelzimmer Landseite **344,00–437,00 €**

Ostsee trifft Orient

- 2 Übernachtungen mit vielfältigem Frühstücksbuffet
- Ein stilvolles Abendessen
- Ein romantisches Candlelight-Dinner
- Eine Rasul-Anwendung inkl. Körperöl und heißem Getränk
- Nutzung der Pool-, Sauna- und Fitnesslandschaft

Preisbeispiel pro Person
im Doppelzimmer Landseite **226,00–288,00 €**

(beide Angebote buchbar auf Anfrage und nach Verfügbarkeit)

PURIA Packages für SIE & IHN

Herbal Time ca. 110 Min. **119,00 € p. P.**

Kräuter sind gesund. Sie fördern unser Wohlbefinden, regen den Stoffwechsel und die Lymphfunktion an. Wärme macht beweglich, löst Verspannungen und aktiviert die Durchblutung. Die heißen Kräuterstempel versprühen einen exotischen Duft und verleihen wohltuende Entspannung:
Ein sanftes Kräuter-Körperpeeling · ein belebendes Kräuterbad
eine entspannende Kräuterstempel-Teilmassage · Kräutertee

Vitality Hours ca. 100 Min. **114,00 € p. P.**

Die optimale Pflege für jeden müden, durch Stress ausgelaugten Körper. Essenzen wie Menthol und Rosmarin wirken belebend und fördern die Durchblutung:
Ein erfrischendes Ganzkörperpeeling · ein energetisierendes Rosmarin-Körperbad · eine vitalisierende Ganzkörpermassage
Ruhe, Vitamin-Power-Drink und Obst.

Time to Relax ca. 100 Min. **129,00 € p. P.**

Genießen Sie ein Entspannungsprogramm der Extraklasse, welches durch beruhigende Zitronenmelisse auch gleichzeitig zum Dufferlebnis wird:
Ein entspannendes Zitronenmelisse-Körperbad · eine pflegende Zitronenmelisse-Creme-Packung · eine wohltuende Aromacéane-Massage · Ruhe, Kräutertee und Obst.

Sanddorn Vitality ca. 125 Min. **139,00 € p. P.**

Geben Sie sich den Vitamin-Kick:
Ein erfrischendes Sanddorn-Peeling · eine wohltuende Sanddorncremepackung · eine ausgleichende Aromaölmassage
Ruhezeit mit Glückshormone anregenden Pralinés

PURIA Packages für den Herrn

PURIA Adonis ca. 115 Min. **136,00 €**

Ein wohltuendes Kräuterbad mit Hydromassage-Effekt · eine Ganzkörpermassage · eine entspannende Gesichtsbildung
Ruhe, Tee und Obst

PURIA Neptun ca. 95 Min. **99,00 €**

Ein Ganzkörper-Salzpeeling · eine Moorpackung · eine Teilkörpermassage · Ruhe, Tee und Obst

Private Suite

Lassen Sie sich zu zweit verwöhnen: mit Ihrem Partner oder unter Freunden. Teilen Sie in unserer Private Suite das Erlebnis der Entspannung. In exklusiver Umgebung – privat, individuell und mit allem, was Sie zusammen glücklich macht: eigene Wellness-Massage-Liegen, Partnerwanne, ein separater Entspannungsbereich und auf Wunsch sogar zwei Therapeuten für Synchronmassagen. Hier sind Sie gemeinsam ganz unter sich.

Harmonie der Sinne ca. 50 Min. **39,00 € p. P.**

Ein Duftbad aus Algen und Wasserlilienextrakten in der Partnerwanne · je ein Glas Prosecco und exotische Früchte · Nachruhen im Wasserbett

Traumreise zu zweit ca. 100 Min. **105,00 € p. P.**

Ein Blütenbad in der Partnerwanne · je ein Glas Ruinart Champagner mit exotischen Früchten · eine Aromacéane-Massage



Private Time

Ihre Zeit ist kostbar – halten Sie sie fest: Reservieren Sie sich Ihre Private Time im PURIA Spa. Wie Sie Ihre Zeit nutzen, entscheiden Sie dann nach Lust und Laune. Und natürlich nach einer ausführlichen Beratung. Ob zum Entspannen oder Vitalisieren, zum Straffen, Massieren oder Verschönern: Die Private Time gehört nur Ihnen und Ihren Bedürfnissen.

Unsere Angebote für Sie*

Private Time	ca. 50 Min.	68,00 €
Private Time	ca. 80 Min.	98,00 €
Private Time	ca. 110 Min.	125,00 €

*Wir empfehlen Ihnen, sich spätestens einen Tag vor dem gewünschten Termin beraten zu lassen.

Unsere Poollandschaft

Ob die morgendliche Runde im Pool zum Wachwerden, das wohltuende Entspannungsritual am Tag oder der Sprung ins erfrischende Nass – einfach mal so zwischendurch: Baden Sie sich gesund oder müde, faulzen Sie nach Herzenslust oder lassen Sie sich einfach nur treiben. Unsere wohltemperierte Poollandschaft erwartet Sie ganzjährig.

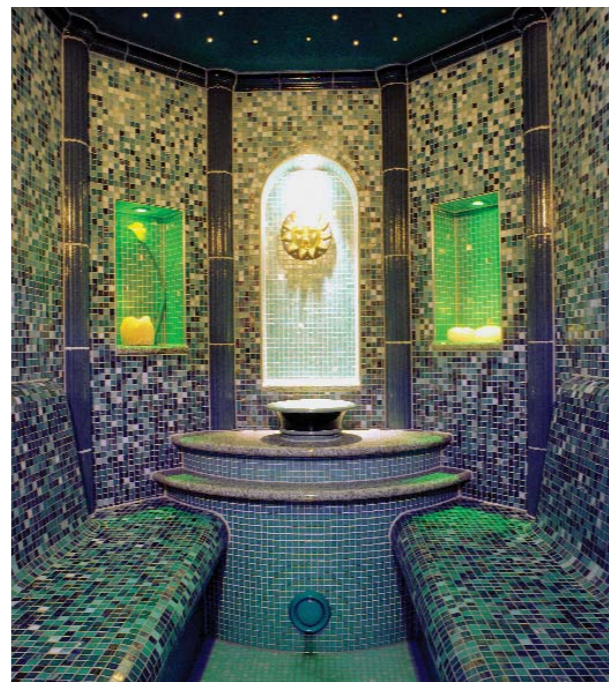
- ganzjährig beheizter und miteinander verbundener Innen- und Außenpool mit einer Tiefe von ca. 1,35 m
- ca. 27°C Wassertemperatur
- Gegenstromanlage im Pool
- Schwalldusche im Innenpool
- Whirlpool im Innenpoolbereich mit ca. 34°C
- großzügige Liegewiese mit Komfortliegen und Strandkörben mit Blick direkt auf die Ostsee
- Pool-Bar im Garten mit Bedienung (saisonal)
- Ruhezone im Wintergarten u. a. mit beheizten Mosaikstein-Liegen



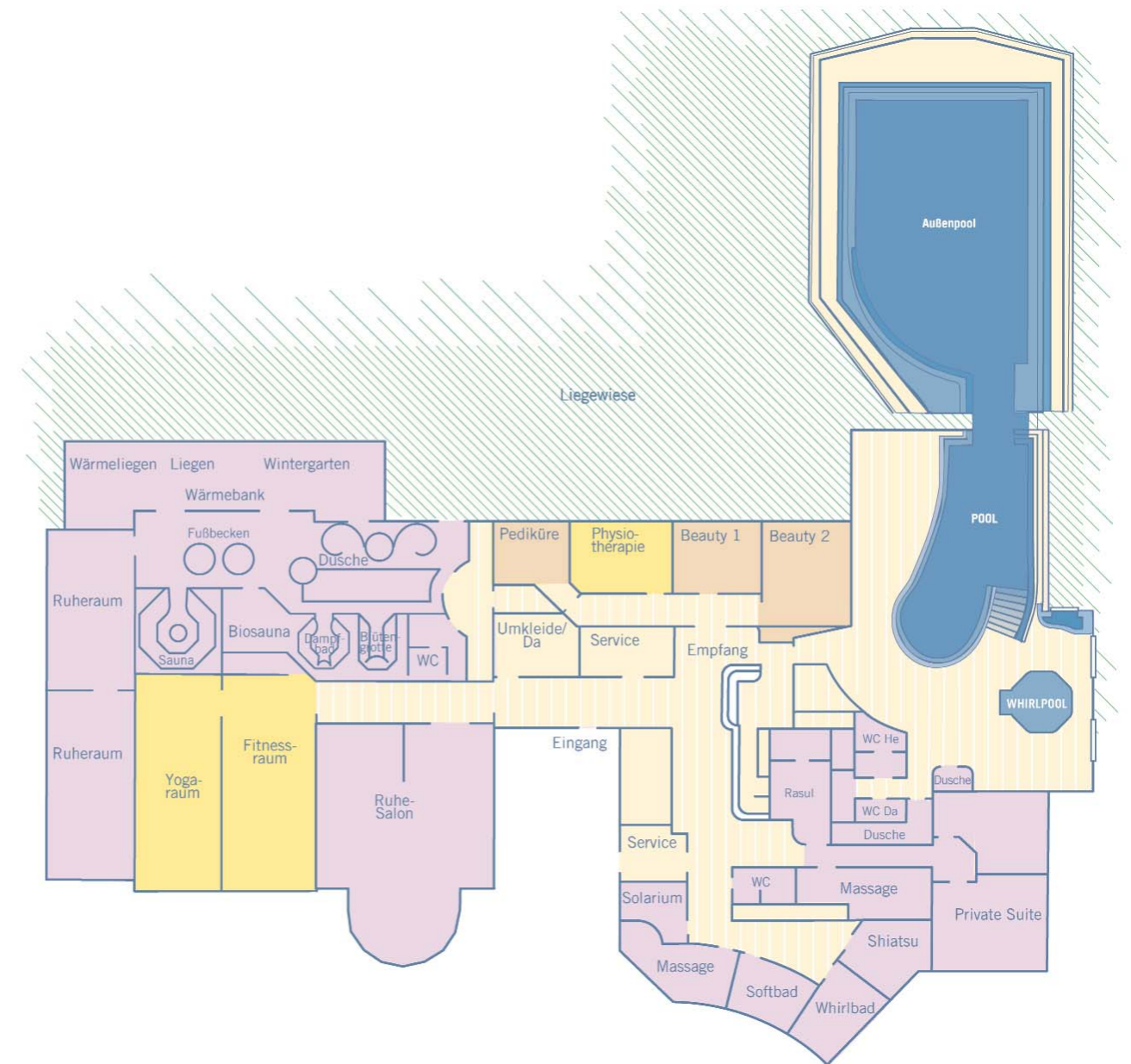
Unsere Saunalandschaft

Nehmen Sie sich besonders viel Zeit: zum Schwitzen und Entschlacken, für wohltuende Gerüche von Eukalyptus oder exotischen Blüten. Freuen Sie sich auf das Zischen bei jedem nächsten Aufguss, auf die Reinheit und auf das unbeschreibliche Gefühl, nach dem Saunagang nicht nur um ein paar Sorgen leichter zu sein.

- große Finnische Sauna „Aqua Viva Vento“, ca. 90°C
- Sanarium mit Kristall-Licht, ca. 60°C
- Blütengrotte, ca. 55°C, Luftfeuchtigkeit 60–70%
- Dampfbad mit jahreszeitlichen Düften, ca. 45°C
- Trinkwasserbrunnen
- Erlebnisdusche
- 3 Entspannungs- und Ruheräume mit Komfortliegen
- im Sommer: Liegewiese unter freiem Himmel für eine Erholungspause im Strandkorb – Meeresrauschen der direkt angrenzenden Ostsee inklusive
- Fußbad mit Wärmebank



Ihr PURIA Superior Spa im Überblick



Es erwarten Sie:

- 950 m² Spa-Bereich
- Pool- und Saunalandschaft
- 12 Anwendungsräume
- Private Suite
- Fitnessraum
- Kursraum

■ SCHÖNHEIT

■ ENTSPANNUNG

■ BEWEGUNG

Öffnungszeiten:

PURIA Spa	täglich	08:00–20:00 Uhr
Poollandschaft	täglich	07:00–22:00 Uhr
Fitnessbereich	täglich	07:00–22:00 Uhr
Saunalandschaft	täglich	13:00–22:00 Uhr

Auf Wunsch auch gerne früher.

Reservierungen:

Wir freuen uns auf Ihre Reservierung:

Empfang: +49 (0) 3 82 93 / 415-0
PURIA-Rezeption: - 560
E-Mail: ostseehotel-puria@travelcharme.com

Ihre Zeit im PURIA Spa:

Vollkommene Entspannung braucht ihre Zeit: Kommen Sie doch am besten schon 10 Minuten vor Ihrer Verabredung in den PURIA Spa. Nehmen Sie sich die Zeit und stimmen Sie sich ganz in Ruhe auf Ihr Spa-Erlebnis ein. Ebenso sollten Sie bitte 10 bis 20 Minuten für das Ritual nach Ihrer Behandlung einplanen.

Alle Behandlungen beginnen pünktlich wie vereinbart. Sollten Sie einmal zu spät kommen, bleibt für Ihre Behandlung leider weniger Zeit. Der Genuss, aber auch die Effektivität können dadurch beeinträchtigt werden. Eine Preisminderung können wir aufgrund von Verspätungen leider nicht vornehmen.

Stornierungen:

Ihre Termine können Sie bis spätestens 24 Stunden vor der Anwendung kostenlos stornieren. Andernfalls und bei Nichtinanspruchnahme behalten wir uns vor, eine Stornogebühr von 100% zu erheben. Wir bitten um Verständnis, dass sich Ihre Anwendungszeit bei verspätetem Erscheinen verkürzt.

Bekleidung im PURIA Spa:

Unseren Hotelgästen empfehlen wir Bademantel und Badeslipper, die im Hotelzimmer bereitliegen. Beides bekommen Sie natürlich auch gerne an der PURIA-Rezeption. Während der Behandlung wird Ihr Körper, mit Ausnahme der behandelten Zone, ganz in Badetücher gewickelt. Selbstverständlich steht es Ihnen aber frei, sich so zu kleiden, wie Sie sich wohlfühlen. Für den Fitnessbereich sind geeignete Fitnessbekleidung (z. B. T-Shirt oder Sporthemd

mit Shorts oder Leggings) und Sportschuhe erforderlich. Handtücher für das Training finden Sie auch im Fitnessbereich.

Schmuck und Wertsachen:

Während Ihres Besuchs im PURIA Spa bitten wir Sie, keinen Schmuck zu tragen. Auch weitere Wertsachen sollten Sie aus Sicherheitsgründen bitte im Zimmersafe deponieren. Das Hotel kann für im Spa-Bereich verloren gegangene Wertgegenstände keine Haftung übernehmen.

Vorsichtsmaßnahmen für Ihre Gesundheit:

Sollten Sie unter Bluthochdruck oder Herzproblemen leiden oder sonstige körperliche Beschwerden oder Behinderungen haben, informieren Sie bitte unsere Mitarbeiter oder das Empfangspersonal vor Behandlungen und Anwendungen.

Altersbegrenzungen:

Das Mindestalter für Behandlungen im PURIA Spa ist im Normalfall 16 Jahre. Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren bitten wir, sich von einem Erwachsenen begleiten zu lassen. Den Fitnessraum dürfen Jugendliche zwischen 14 und 18 Jahren gerne in Begleitung eines Erwachsenen benutzen. In der Poollandschaft sind natürlich alle unsere Gäste herzlich willkommen.

PURIA auf Männerhaut:

Viele unserer Behandlungen wurden ganz speziell für die besonderen Bedürfnisse der Männerhaut entwickelt. Eine Rasur vor einer Gesichtsbehandlung ist nicht unbedingt notwendig, aber empfehlenswert. Zwischen Rasur und Behandlung erlauben Sie Ihrer Haut bitte mindestens zwei Stunden Ruhe.

Handys:

Um Ihnen und anderen Gästen eine optimale Entspannung in unserem PURIA Spa zu ermöglichen, bitten wir Sie, in den Ruhezeiten, im Poolbereich und im Fitnessraum auf die Nutzung von Mobiltelefonen zu verzichten.

Glas und Porzellan:

Um Verletzungen zu vermeiden, bitten wir Sie, im Spa-Bereich keine Gläser, Glasflaschen und Porzellangeschirr zu nutzen.

Essen und Trinken:

Gerne bieten wir Ihnen im Spa-Bereich Snacks und Getränke an.

Haben Sie noch weitere Fragen oder Wünsche?

Unsere Mitarbeiter im Spa-Bereich helfen Ihnen gerne weiter.



Travel Charme Kühlungsborn GmbH
Travel Charme Ostseehotel Kühlungsborn
Zur Seebrücke 1 · D-18225 Ostseebad Kühlungsborn
Telefon: +49 (0) 3 82 93 / 415-0
Fax: +49 (0) 3 82 93 / 415-555
www.travelcharme.com · ostseehotel@travelcharme.com

Ein Unternehmen der Travel Charme Hotels & Resorts AG, Zürich (CH)