



Ankommen & Wohlfühlen

SPA
Ostende

Herzlich Willkommen **in Ihrem Ostende Spa**

Wie können wir Ihren Aufenthalt in unserem Haus unvergesslich gestalten? Ihre ganz persönliche Antwort finden Sie in unserem neuen Spa-Menü.

Freuen Sie sich auf **exklusive Anwendungen, erlesene Wirkstoffe, leise Klänge und edle Düfte**, liebevoll für Sie kreiert – oder ganz individuell auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse abgestimmt.

Bei uns dreht sich alles um Sie und Ihr Wohlfühl.

Kommen Sie aufgetankt nach Hause.



Spa Etikette	Seite 4
La mer & Produkte	Seite 6
Kosmetik	Seite 8
Massagen	Seite 10
Besondere Momente	Seite 11
Satori RXL	Seite 14

Spa *Etikette*

Termin/Dauer

Bitte melden Sie sich ca. 10 Minuten vor Anwendungstermin an der Spa-Rezeption an und nehmen Sie im Wartebereich Platz. Auf diese Weise können Sie sich in Ruhe auf die Anwendung einstellen.

Terminabsage

Falls Sie zu einem Anwendungstermin nicht kommen können, bitten wir Sie, bis spätestens 24 Stunden vorher abzusagen. Stornierungen zu einem späteren Zeitpunkt verrechnen wir mit 60% der Anwendungskosten. Sollten Sie verspätet zu Ihrem Termin erscheinen, sehen wir uns leider gezwungen, die Anwendungszeit einzukürzen, um die Termine der nachfolgenden Gäste zu wahren.

Gesundheit

Aus Rücksichtsname bitten wir Sie, Ihren Termin im Fall von Krankheit oder starken Anzeichen einer Krankheit zu verschieben. Bitte informieren Sie uns über mögliche Allergien etc.

Dresscode

Wir erleichtern Ihnen das Kofferpacken, indem wir Ihnen einen Bademantel sowie Handtücher für die Zeit Ihres Aufenthaltes zur Verfügung stellen. Wir empfehlen, im Bademantel zu den Anwendungen zu erscheinen.

Wellness & Spa

Aus hygienischen Gründen bitten wir Sie, den Wellnessbereich nicht mit Straßenschuhen und Straßenkleidung zu betreten. Bitte sehen Sie davon ab, Liegen mit Handtüchern oder Ähnlichem zu reservieren. Gerne stellen wir Ihnen Tee und Wasser für Ihren Aufenthalt im Spa zur Verfügung.

Fitness & Yoga

Für eine ungestörte Trainingszeit bitten wir Sie, die dafür vorgesehenen Schilder zu benutzen.



Reservierung

Bitte reservieren Sie Ihre Termine rechtzeitig vor Anreise. So können Sie sicher gehen, dass Sie Ihre gewünschten Anwendungen auch erhalten.

Für telefonische Beratung und Terminvereinbarung stehen wir Ihnen täglich von 07:00 bis 22:00 Uhr oder per E-Mail zur Verfügung.

Tel.: +49 (0) 38378 510

E-Mail: wellness@strandhotel-ostende.de

Bitte informieren Sie uns über eine mögliche Schwangerschaft.



Kostbarkeiten für die *natürliche Schönheit*

Wohlfühlmomente in unserem Wellnessbereich

Mit den Produkten von *La Mer* erleben Sie einzigartige Hautpflegemomente mit der Kraft des Wattenmeeres. Denn der Meeresschlick-Extrakt beinhaltet sämtliche Spurenelemente und Mineralstoffe. Einmalig und besonders: Dieser stammt exklusiv aus einem Nordsee-Biotop und enthält eine zehnmal höhere Konzentration an wertvollen Spurenelementen und Mineralien als Meerwasser. Hochwirksam und außergewöhnlich verträglich!

Ob strahlende Frische, hochkonzentrierte Pflege für anspruchsvolle oder regenerierende Pflege für beanspruchte Haut, Herrenpflege sowie Sonnenschutz – das umfassende Pflegesortiment von *La Mer* erfüllt die Bedürfnisse aller Hauttypen, Hautzuständen und Altersstufen.

La mer
—  —

Unsere *Schönheits*-Angebote für Sie & Ihn

Strandschön

Diese individuelle Gesicht-, Hals & Dekolleté-Anwendung sorgt für einen besonders intensiven Pflegemoment, verleiht eine bedürfnisorientierte Pflegeanwendung und schenkt sichtbare Ergebnisse.

Inkl. Reinigung, Peeling, auf Wunsch Augenbrauen zupfen und Ausreinigung der Haut, hautspezifisches Wirkstoffserum mit anschließender Massage, Crememaske und Abschlusspflege.

90 Minuten 125 €

Auf Wunsch zubuchbar:

Wimpern färben	15 €
Augenbrauen färben	15 €
Hydra - Algenmaske straffend	15 €
Wirkstoffampulle zusätzlich	5 €

Matrosenzeit

Pragmatisch. Praktisch. Gut. Schenken Sie sich ein klares & entspanntes Hautgefühl und tanken Sie auf, bei maritimen Wirkstoffen und wohltuenden Massageelementen für Kopf & Gesicht.

50 Minuten 79 €

Schöne Augenblicke

Schaffen Sie sich durch farbige Akzente mehr Strahlkraft & intensiveren Ausdruck. Auf Wunsch Färben der Augenbrauen & /oder Wimpern sowie konturieren der Augenbrauen. Eine Augenpflege begleitet die Färbezeit und sorgt für ein intensives Pflegeerlebnis.

30 Minuten 39 €

Küstenliebe-Kombipaket

für Gesicht, Hände und Füße

Dieses wunderbar abgestimmte Pflegeprogramm pflegt intensivst Hände & Füße und verleiht Ihrer Gesichtspartie einen Frischekick mit glättendem Soforteffekt.

100 Minuten 155 €

Inklusive

Samtweich

Pflegeanwendung für Hand oder Füße inkl. Peeling, Cremepackung mit warmen Paraffinmantel

Einzeln 30 Minuten 49 €

Meeresfrische Deluxe

Exklusive Kurzanwendung mit Soforteffekt
Pflegeanwendung für Gesicht, Hals & Dekolleté inkl. zweifach Reinigung, Peeling & 2 - 3 Fach Wirkstoffserum, straffende Hydro-Algenmaske, individuelle Abschlusspflege.

Einzeln 50 Minuten 79 €

Unsere Wohlfühl-Angebote

Massagen

Rücken-Nacken-Massage	
30 Minuten	49 €
Hand Massage	
25 Minuten	39 €
Fuß Massage	
30 Minuten	49 €
Ganzkörpermassage	
50 Minuten	83 €
Peeling mit Massage	
50 Minuten	79 €
Massage mit anschl. Satorizeit zur Tiefenentspannung	
50 Minuten	69 €

Sinnliche Auszeit im Wasser

inkl. Glas Crémant

Je nach Badezusatz, haben Sie eine straffende, vitalisierende, entspannende oder beruhigende Wirkung.
Wählen sie zwischen Meersalz/Aroma-Öl/Mee-resschlick oder Alge.

30 Minuten	45 €
für 2 Personen	+ 10€

Pflegende Cremepackung mit sanfter Streich-massage

Eine intensiv pflegende und durchfeuchtende Körperpackung ist eine Wohltat für jede einzelne Hautzelle. Genießen Sie diesen Durstlöscher nach dem sonnigen Strandtag, bei akuten Haut-reizungen oder als präventiven Urlaubsstart!

50 Minuten	65 €
------------	------



Besondere Momente*

LOMI LOMI

Ein besonderes Massageerlebnis, welches aus einer jahrhundertealten Tradition stammt, ursprünglich bei Priesterweihen oder wichtigen Entscheidungsfragen zelebriert wurde. Um Gedankenblockaden zu befreien und für innerliche sowie äußerliche Klarheit zu sorgen. Wellenartig fließende Bewegung durch Hand und Unterarme, schenken ein Gefühl wohliger Losgelöstheit und ist eine liebevolle Einladung zum Schweben.

50 Minuten Rücken-Nacken & Kopf	83 €
100 Minuten von Kopf bis Fuß	155 €

Energiepunkt Massage

ACCESS BARS*

Die sogenannten Access Bars sind 32 Energiepunkte am Kopf, die bestimmten Lebensbereiche zugeordnet sind und über bestimmten Gehirnarealen sitzen, in denen unsere Gedanken sowie Gefühle verarbeitet werden. Durch sanftes Berühren wird der Energiefluss aktiviert und führt zu mehr Klarheit & Gelassenheit. Diese Anwendung ist eine Hilfe, um innere Selbstbegrenzungen bzgl. der eigenen Themen zu erweitern oder aufzulösen. Um ein selbstbestimmteres Leben führen zu können.

60 Minuten	75 €
------------	------

Fußreflexzonenmassage

Entspannte Füße & gesteigertes Wohlbefinden. Sogenannte Reflexzonen bilden das ganzheitliche Körperbild ab und werden durch eine druckpunktartige Massage aktiviert. Damit wird die Durchblutung des Körpersystems angeregt und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Durch das aktivieren kommt der seelische & körperliche Energiefluss in Wallung, welches sich lindernd auf Schmerzen oder Missempfindungen auswirkt..

50 Minuten	79 €
------------	------

Hot Stone Massage

Dies ist eine vielseitig wohltuende Kombination aus tiefgreifender Massage und aktivierender Wärme aus heißen Steinen. Erfahren Sie Linderung von stressbedingten Symptomen, Verbesserung von Beweglichkeit & Körperempfinden sowie eine Harmonisierung des Energieflusses für psychisches & seelisches Gleichgewicht.

40 Minuten Rücken-Nacken	65 €
80 Minuten Ganzkörper	129 €

* auf Anfrage

RXL Satori

Gharieni RLX Satori ist eine vollständig natürliche Schwingungs- und binaurale Klangtherapie zur vollständigen Synchronisierung von Körper und Geist. Sie wird weltweit in den exklusivsten Wellness-Zentren, klinischen Gesundheitseinrichtungen, Kliniken für Verhaltensänderungen, Therapie- und Rehabilitationszentren eingesetzt.

- 🌸 6 Sitzungen, die von **Erdung und Stressabbau** bis hin zu **energetischer Reinigung und Regeneration von Geist und Körper** reichen.
- 🌸 2 geführte und zwei nicht geführten Sitzungen von 16 bis 50 Minuten, die sich auf das **Wohlbefinden und die Regeneration von Körper und Geist** konzentrieren.
- 🌸 6 Sitzungen, die darauf abzielen, die **Chakren des Körpers in Einklang zu bringen** und gleichzeitig die Gehirnströme in einen tiefen meditativen Zustand zu führen.
- 🌸 4 Sitzungen für **bessere Konzentration, Gedächtnisleistung und geistige Klarheit**. Das Programm beinhaltet Gamma-Gehirnwellen, die die kognitiven Funktionen, sowie das Erinnerungsvermögen verbessern.
- 🌸 6 Meditationssitzungen, in die **nonverbale Atemübungen** eingebettet sind.
- 🌸 4 aufeinander aufbauende Sitzungen zur **Änderung des Verhaltens bei Erholungsprozessen**.
- 🌸 4 aufeinander aufbauende Sitzungen zur Verhaltensmodifikation bei der **Rauchentwöhnung**.
- 🌸 Das Sleep Wave-Programm beinhaltet zwei Sitzungen. Für **Entspannung, Meditation, Schlaf, Selbstbewusstsein, Gehirnfitness bis hin zu Verhaltensänderungen**.
- 🌸 4 aufeinander aufbauende Sitzungen zur Verhaltensmodifikation in Bezug auf das **Gewichtsmanagement**.



Für die Vereinbarung eines Einführungsgesprächs (10 €) stehen Ihnen die Mitarbeiter der Rezeption gern zur Verfügung.





Hotel + Restaurant Ostende
Ahlbeck Betriebsgesellschaft mbH

Dünenstraße 24, 17419 Ahlbeck

+49 (0) 38378 – 510

info@strandhotel-ostende.de

www.strandhotel-ostende.de

