



SONNEN
RESORT

FAMILY / ACTIVE / SPA

SPA MENU

DAS EXKLUSIVE SONNEN SPA-ERLEBNIS
FÜR DIE GANZE FAMILIE



TIPP

Stellen Sie Ihr individuelles
Beutypaket aus 3
Behandlungen PRO PERSON
zusammen und Sie erhalten
darauf eine Ermäßigung von 5 %!

INHALTSVERZEICHNIS

GESICHTSBEHANDLUNGEN	4 - 6
MANIKÜRE - PEDIKÜRE	6 - 7
PEELINGS & FIGURWUNDER	8
GOOD MOOD HAVEN	9
PACKUNGEN	10 - 11
ENTSPANNUNGSBÄDER	12 - 13
KLASSISCHE MASSAGEN	14 - 15
HAKI®	16 - 17
ORIENTALISCHE MASSAGEN	18 - 19
AYURVEDA	20 - 21
ZEIT ZU ZWEIT	22 - 23
WELLNESS FÜR ZUKÜNFTIGE MAMIS	24
KIDS SPA	25
PERSONALTRAINING UND IMMUNBOOSTER EISBAD	26 - 27
SPA-SAUNA ETIKETTE	27

GESICHTS- BEHANDLUNGEN

!QMS-MEDICOSMETICS, THALGO & ST. BARTH

INFO

Alle Gesichtsbehandlungen sind für werdende Mütter geeignet!

!QMS SK ALPHA REVITAL BEHANDLUNG

Eine intensive anregende Gesichtsbehandlung mit einer einzigartigen Thermo-Aktiv Maske, die speziell entwickelt wurde, um die Mikrozirkulation zu erhöhen. Der Soforteffekt ist eine sichtbar glattere Haut. Diese Behandlung ist auch ideal für Männer.

(Reinigung und Peeling, Innovatives Day or Night Collagen Serum, SK Alpha Revital Mask, Algen Modellage zur Beruhigung und zur Hydratisierung und Abschlusspflege.)

80 Min. inkl. Handmassage **155 €**

!QMS NEO TISSUDERMIE BEHANDLUNG

Eine Behandlung zur Festigung und Straffung, besonders für die reife Haut, um erste Zeichen der Hautalterung zu bekämpfen. Diese Gesichtsbehandlung pflegt zudem den empfindlichen Hals, Dekolleté und Brustbereich durch den Einsatz einer hochwirksamen Contouring Creme. (Reinigung und Peeling, Algen Modellage zum Beruhigen und Hydratisieren, Liftingmassage, hydratisierende Hydro Foam Mask und Abschlusspflege.)

80 Min. inkl. Handmassage **155 €**

!QMS ACTIVATOR BEHANDLUNG

Basierend auf !QMS Medicosmetics innovativen Aktivierungstechniken, regeneriert diese energispendende Behandlung und lässt die Haut durch die Zufuhr von Wirkstoffen fest, frisch und strahlend aussehen. Sie belebt müde und strapazierte Haut mit Soforteffekt. (Reinigung und Peeling, Algen Modellage zum Beruhigen und Hydratisieren, Innovatives Day or Night Collagen Serum, Revitalisierende Activator Mask, Hals und Dekolleté-Massage und Abschlusspflege.)

50 Min. inkl. Nackenmassage **105 €**

TIPP

Tiefenreinigung, 20 Minuten für 20 € (nur buchbar zur !QMS Gesichtsbehandlung)

ST. BARTH PURENESS GESICHTSBEHANDLUNG

Erleben Sie eine außergewöhnlich sanfte Behandlung von Gesicht, Hals, Dekolleté und Händen. Genießen Sie die frischen Düfte natürlicher Elixiere, die an einen bunten, karibischen Obstkorb erinnern. Der besonders ruhige, verwöhnende Ablauf der Behandlung unterstützt Ihre tiefe Entspannung. Die hochwertigen, pflanzlichen Pflegeprodukte mit natürlichen Vitaminen und Mineralien wirken intensiv klärend und regen die Eigenaktivität der Haut an. Sie erhalten ein klares, ebenmäßiges und frisches Hautbild. Eine pflegende Handmassage rundet die sanfte Behandlung ab. Die Purness Behandlung beinhaltet keine Ausreinigung.

50 Min. inkl. Handmassage **135 €**
80 Min. inkl. Handmassage **155 €**

THALGO KONZEPT-PFLEGE FÜR SIE KLASSISCHE GESICHTSBEHANDLUNG

Klassische-Behandlung speziell für jeden Hauttyp abgestimmt (Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Serum, Maske, Gesichtsmassage, Augenpflege und Abschlusspflege.)

80 Min. **105 €**
50 Min. ohne Massage **80 €**

THALGO ANTI AGE MIT MARITIMEM HYALURON

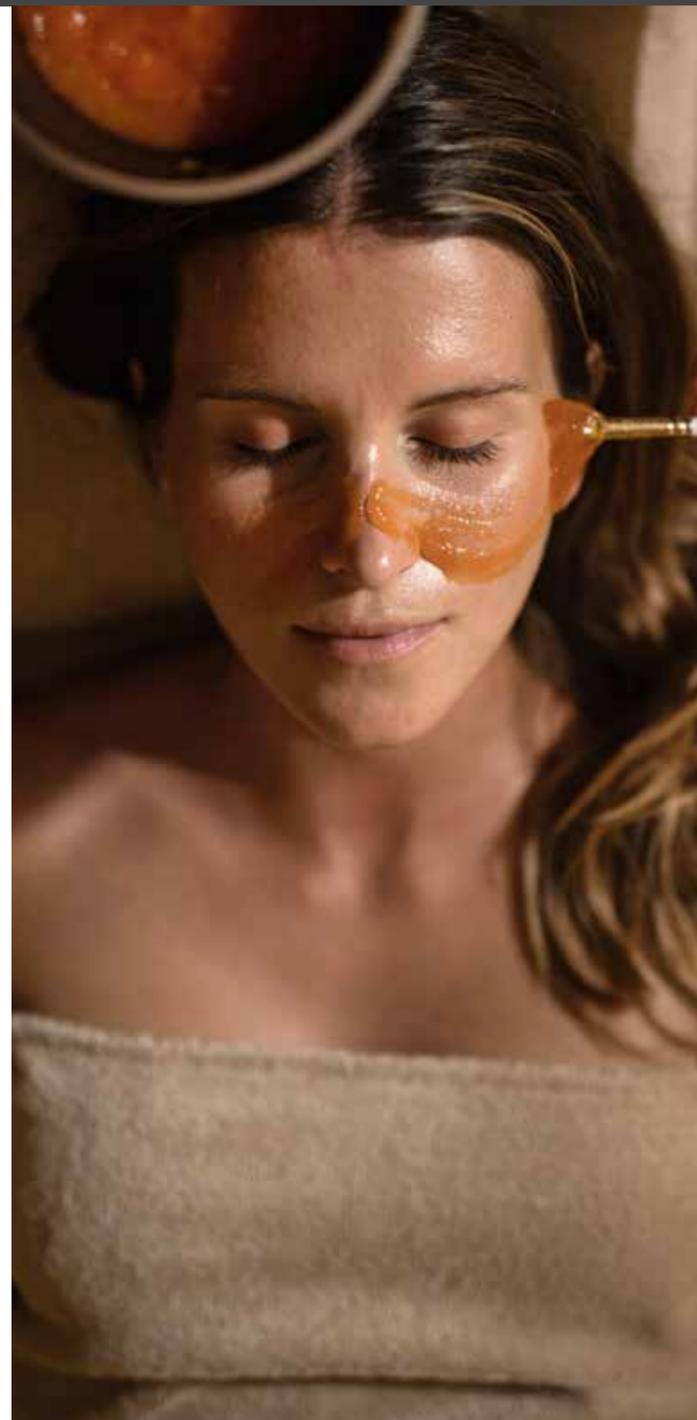
Spezialbehandlung gegen erste Fältchen und Falten, basierend auf einem Wirkstoffkomplex aus maritimem Collagen.

80 Min. **125 €**

THALGO ANTI AGE HAUTVERJÜNGUNG

Eine Behandlung zur ultimativen Verjüngung stark regenerationsbedürftiger Haut mit der sanften Kraft natürlicher, aus Algen gewonnener Phytohormonen.

80 Min. **135 €**



TIPP

Vor jeder Gesichtsbehandlung empfehlen wir eine gründliche Rasur, damit Sie die Gesichts- und Nackenmassage voll genießen können.

MÄNNERSACHE

FOR MEN

007 reine Männersache, Gesichtsbehandlung für den gepflegten Mann. Männerhaut hat ihre eigenen Ansprüche. Durch Stress und tägliche Rasur kann die Haut stark beansprucht werden. Diese Behandlung wirkt vitalisierend und stärkend und sorgt durch die Tiefenerfrischung für ein gepflegtes Äußeres. Für alle Männer die sich Zeit für ihr Aussehen gönnen.

80 Min. **100 €**
50 Min. ohne Gesichtsmassage **80 €**

!QMS ACTIVATOR BEHANDLUNG

Die Anti-Aging-Behandlung für die Männerhaut!
50 Min. inkl. Nackenmassage **105 €**

KLEINE SCHÖNMACHER

DER PERFEKTE DURCHBLICK

Nur buchbar in Kombination mit Gesichtsbehandlung!
Als Einzeltermin (ohne Gesichtsbehandlung)
berechnen wir 40 - 50 € pro Behandlung.

Wimpern färben	25 €
Augenbrauen färben	20 €
Wimpern und Augenbrauen färben	35 €
Augenbrauenkorrektur	15 €
Oberlippe Haarentfernung mit Warmwachs	20 €

BEI UNS BLEIBEN KEINE HAARE STEHEN HAARENTFERNUNG MIT WARMWACHS

Beine bis Knie	45 €
Beine komplett	60 €
Bikinizone	bis 30 €
Achseln	30 €
Rücken	35 €
Bikinizone und Achseln	40 €

AUGENBRAUENLIFTING

Für alle, die sich natürliche, buschige Augenbrauen wünschen! Ihre Augenbrauen erhalten einen voluminöseren und geordneteren Look, der bis zu 8 Wochen anhält. Lücken können kaschiert werden und die Form wird nach Ihren Wünschen und Vorstellungen umgesetzt.

50 Min. inkl. zupfen und färben **85 €**

WIMPERNLIFTING

Sie wünschen sich ausdrucksstarke Augen mit perfekt gestylten Naturwimpern? Dann ist diese Behandlung genau richtig. Ihre Wimpern erscheinen optisch verlängert und erhalten eine schöne geschwungene Form für einen unwiderstehlichen Wimpernaufschlag. Inklusiv färben. Der Effekt hält 6-8 Wochen.

75 Min. inkl. färben **95 €**

JEDER SOLLTE SCHÖNE HÄNDE & FÜSSE HABEN

Die UV-Lackentfernung bei Reservierung, bitte separat dazu buchen!

CLASSIC MANIKÜRE **58 €**

LUXURY MANIKÜRE

Das besondere Pflegeprogramm. Aroma-Handbad, Peeling, entfernen der Nagelhaut, formen der Nägel, nährende Handpackung, intensive Haut- und Nagelpflege, kurze Massage.

75 Min. **80 €**

CLASSIC PEDIKÜRE **70 €**

LUXURY PEDIKÜRE

Das besondere Pflegeprogramm. Aroma-Fußbad, Peeling, entfernen der Horn- und Nagelhaut, formen der Nägel, nährende Fußpackung, intensive Haut- und Nagelpflege, kurze Massage. UV-Lackentfernung bei Reservierung, bitte separat dazu buchen.

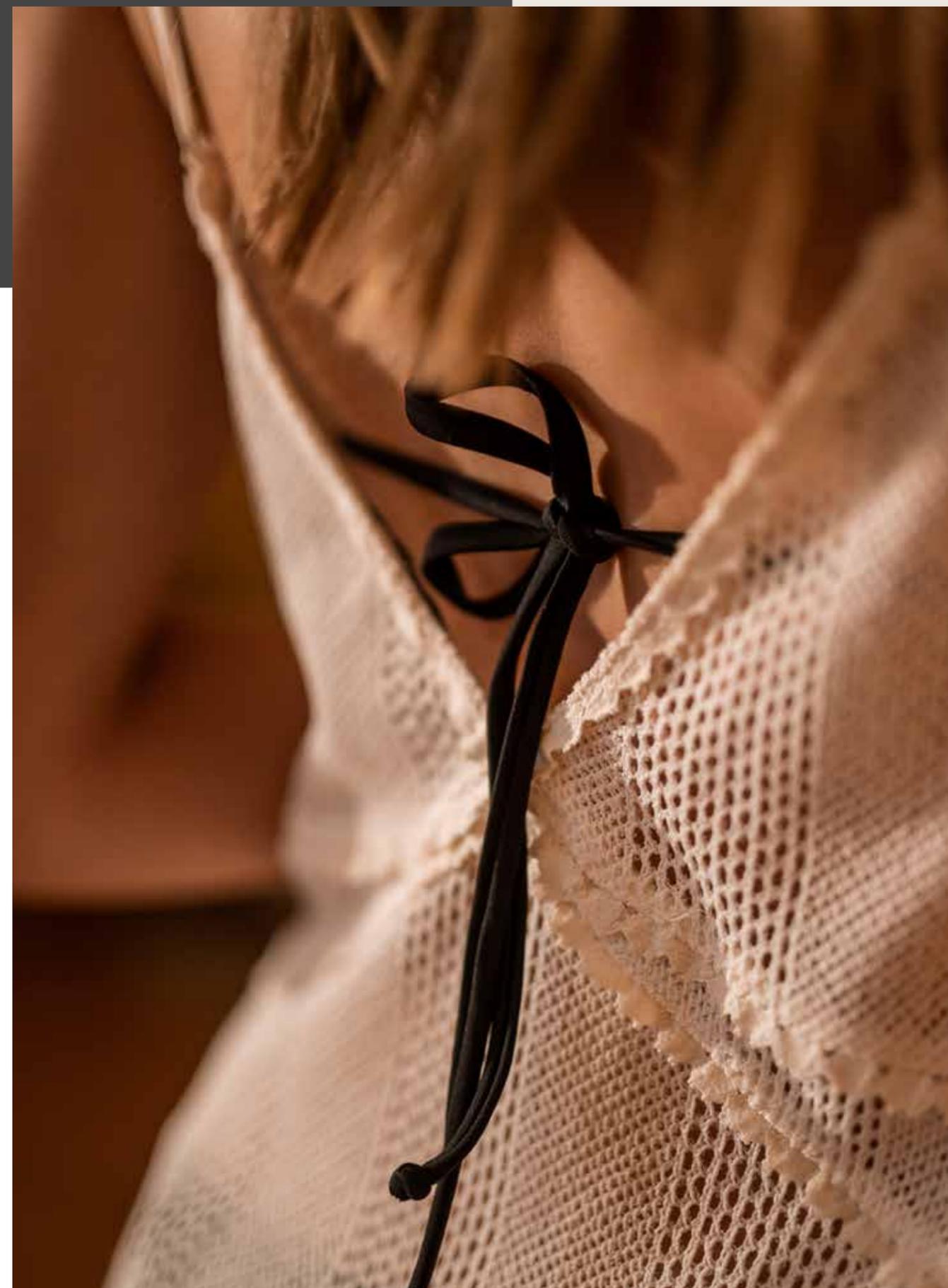
75 Min. **95 €**

IN KOMBINATION

Nagellack	10 €
French Nagellack	15 €
Semi Permanent Nagellack	30 €
UV Lack Entfernung	20 €

ALS EINZELBEHANDLUNG

Nagellack	42 €
French Nagellack	55 €
Semi Permanent Nagellack	60 €
UV Lack Entfernung	38 €



PEELINGS

& FIGURWUNDER



ST. BARTH SOFTNESS

Körper-Peelingmassage mit Kokosnuss Öl und Papaya. Entspannende Peelingmassage für eine zarte, samtige und ebenmäßige Haut. Die Fruchtenzyme frischer Papaya und ein spezieller mineralisierter Seesandkomplex entfernen abgestorbene Hautschüppchen. Reines Kokosnuss Öl pflegt die Haut nachhaltig und verwöhnt Sie mit wertvollen Nährstoffen. Ideal als Vorbereitung für eine besonders lang anhaltende und gleichmäßige Bräune.

Peeling mit Abschlusspflege 45 Min. **85 €**

ZUCKER-SALZ PEELING „INDOCÉANE“

Meersalz, Rohrzucker und Ätherische Öle umschmeicheln den Körper für eine rundum erneuerte Haut.

Peeling 25 Min. **38 €**

ALGEN-SAHNE-PEELING

Ein sahniges, warmes Algen-Mousse befreit Ihren Körper sanft und pflegend von abgestorbenen Hautschüppchen.

Peeling 25 Min. **38 €**

!QMS ANTI CELLULITE CONTOURING BEHANDLUNG

Gegen Cellulite. Eine straffende und formgebende Behandlung, die speziell für Bauch, Hüfte und Oberschenkel entwickelt wurde. Zwei spezielle, in Synergie arbeitende Produkte, entschlacken und stimulieren. Für sichtbar positive Ergebnisse.

75 Min. 1 Behandlung **125 €**
3 x 75 Min. 3er Paket **350 €**

THALGO CARE & CLEAN FÜR DEN RÜCKEN

Diese Spezialbehandlung befreit die Rückenpartie von Hautunreinheiten. Eine Packung aus reinen, mikropulverisierten Meeresalgen wirkt anregend und reguliert die übermäßige Talgproduktion.

40 Min. **70 €**

GOOD MOOD HAVEN



5 SAUNEN
2 RELAXRÄUME

ST. BARTH

ST. BARTH ELASTICITY KÖRPERPACKUNG MIT TONERDE

Intensive Körperpflege zur Verbesserung des Hautbildes durch wertvolle Mineralien und Vitamine als natürlicher Bestandteil von Tonerde und frischem Gurken-Mousse. Efeu, Menthol und Kampfer aktivieren und entschlacken das Gewebe, kalt gepresstes Avocado Öl liefert wichtige Nährstoffe. Das Ergebnis ist ein sichtbar verfeinertes und gestrafftes Hautrelief.

50 Min. **105 €**

ST. BARTH SLIMNESS WOHLTUENDE UND ENTSTAUENDE BEINMASSAGE

Für eine schnelle Entlastung und Entspannung bei schweren Beinen, zum Beispiel nach langem Sitzen, Stehen, nach langen Flügen oder einfach nur für schöne schlanke Beine. Unser Efeu-Gel wirkt entstauend und entwässernd, kräftigt die Venen und regt das Lymphsystem an. Menthol und Kampfer fördern die Mikrozirkulation, erfrischen und beleben. Als besonderes Finish werden Ihre Beine mit einem Hauch Karibik verwöhnt. Sie wählen Ihre Lieblings-Bodylotion mit kaltgepresstem Avocado-Öl und dem Duft reiner Bourbon-Vanille, der karibischen Tiaré Blüte oder der besonders feinen Lilie.

50 Min. **105 €**

ST. BARTH SENSATION EDLE KÖRPERPACKUNG MIT WOHLTUENDER ENTSPANNUNGS- MASSAGE

Diese wohltuende Körperpackung spendet intensive Feuchtigkeit und ist ein Genuss für alle Sinne. Sie wählen Ihren Lieblingsduft aus Bourbon-Vanille, zarten Tiaré Blüten oder exotischer Lilie aus. Eine cremig, seidige Packung wird sanft auf Ihrem Körper verteilt und ausgestrichen. Nachdem die pflegende Körperpackung Ihre Haut intensiv mit Nährstoffen und Lipiden aus hochwertigsten pflanzlichen Ölen versorgt hat, entspannen Sie bei einer herrlich duftenden Massage. Sie erhalten ein sichtbar verfeinertes und samtig, seidiges Hautbild am ganzen Körper.

50 Min. **105 €**

ST. BARTH TRIO GÖNNEN SIE SICH EINE WOHLVERDIENTE AUSZEIT UND TAUCHEN SIE EIN IN EINEN HAUCH VON KARIBIK.

ST. BARTH SOFTNESS

Starten Sie mit einem entspannenden Körperpeeling aus frischer Papaya, feinem Kokosnussöl und Meersand.

ST. BARTH DREAM

Anschließend können Sie Ihre Gedanken in der Aqua-Relax-Whirlwanne schweifen lassen und dabei werden Sie von Ihren Lieblingsölen aus der Karibik verwöhnt.

ST. BARTH HARMONY

Zum krönenden Abschluss genießen Sie eine entspannende Ganzkörpermassage mit Ihren ausgewählten karibischen Lotionen und Ölen. Als Erinnerung gibt es eine kleine Bodylotion von ST. BARTH dazu, für die karibische Auszeit zu Hause.

105 Min. **210 €**



TIPP

**Empfehlung für eine bessere Wirkung
Softness St. Barth Peeling**

PACKUNGEN **50 min. für 70 €**

INKLUSIVE TEILMASSAGE

BEI ALLEN PACKUNGEN VERWÖHNEN WIR SIE MIT EINER MASSAGE (20 MIN.).
UM EINE BESSERE WIRKUNG DER PACKUNGEN ZU ERZIELEN, EMPFEHLEN
WIR IHNEN VOR JEDER PACKUNG EIN KÖRPERPEELING.

HANFPFLEGE-PACKUNG

Die Packung aus Hanf-Öl wirkt als natürliches Allheilmittel. Durch seine schmerzlindernden und entzündungshemmenden Effekte wirkt dies speziell auch gegen chronische Schmerzen.

TIPP ALGEN SAHNE PEELING

KÖRPERPACKUNG „INDOCÉANE“

Die seidige Creme mit Reiskeimöl duftet sanft nach indischer Lotusblume. Sie legt sich wie ein geschmeidiges Reisblatt auf die Haut. Die Haut wird in einen sanften Kokon gehüllt und fühlt sich wieder zart und geschmeidig an.

TIPP ZUCKER SALZ PEELING „INDOCÉANE“

SPORTVITAL-PACKUNG

Eine Packung aus Johanniskraut hilft Muskel- und Nervenschmerzen zu lindern, wirkt entzündungshemmend und unterstützt die Neubildung der Haut.

TIPP ALGEN SAHNE PEELING

ALGENPACKUNG

Eine Ganzkörperpackung mit warmem Algen-Mousse. Effektive Behandlung, die den Körper reinigt, entschlackt und entsäuert. Ideal auch bei Cellulite im Bereich der Beine, Po und Bauch.

75 Min. **95 €**

TIPP ALGEN SAHNE PEELING

ÄGYPTOS-VITALWICKEL DAS FIGURWUNDER

Schon in der Antike machten sich die Menschen die Heilkräfte des Toten Meeres zunutze. Dieses Wissen um den orientalischen Jungbrunnen wurde aufgegriffen und mit Hilfe neuester Erkenntnisse weiterentwickelt. So entstand mit feinsten Vitalerde, Salz und Mineralien aus dem Toten Meer der Ägyptos-Vitalwickel – eine pure Wellnesskur mit außergewöhnlichen Erfolgen:

- verjüngt und strafft die Haut schon bei der 1. Behandlung
- entgiftet und entschlackt
- stärkt Abwehrkräfte und die Gesundheit
- reduziert hartnäckige Pölsterchen und Cellulite
- arbeitet intensiv genau an den Problemzonen und formt die Figur
- schenkt allen Stressgeplagten neue Energie und Wohlbefinden

110 Min. 1 Behandlung **129 €**
3 x 110 Min. 3er Paket **349 €**
50 Min. Quick Wickel **80 €**

TIPP

Lassen Sie sich in der Ruhezeit der Ägyptos-Vitalwickel-Behandlung mit einer QMS-Activator Gesichtsbildung verwöhnen.

**Zusätzlich buchbar zum Vorzugspreis
von 85 € statt 105 €**

(nur bei der Behandlung mit 110 Min. hinzu buchbar)

ENTSPANNUNGS- BÄDER

BÄDER IN DER AQUA-RELAX-WHIRLWANNE

**20 min.
für 35 €**

MILLIONEN VON LUFTBLÄSCHEN REGEN DIE MIKROZIRKULATION AN UND ENTSPANNEN DIE MUSKULATUR ... MIT WELCHEM ZUSATZ SIE BADEN GEHEN MÖCHTEN, ENTSCHEIDEN SIE ...

DIE BADEZEIT BETRÄGT BEI ALLEN BÄDERN 20 MINUTEN.

HONIG-THYMIAN (ERKÄLTUNGSBAD)

Die wärmespendenden, durchblutungsfördernden Eigenschaften des Thymians stärken nicht nur in der kalten Jahreszeit.

HONIG-LATSCHEN (STÄRKUNGSBAD)

Aufgemuntert und merklich erfrischt fühlen Sie sich nach einem Latschen - Bad wieder fit und quicklebendig!

HONIG-WACHOLDER (ENTSCHLACKUNGSBAD)

Ein Wacholderbad hilft Wasseransammlungen im Bindegewebe abzubauen und entspannt belastete Gelenke und Muskeln.

KLEOPATRA-BAD

Baden Sie wie die alten Römer in Milch und Öl. Pflegt die Haut und gibt ihr Feuchtigkeit.

TIPP

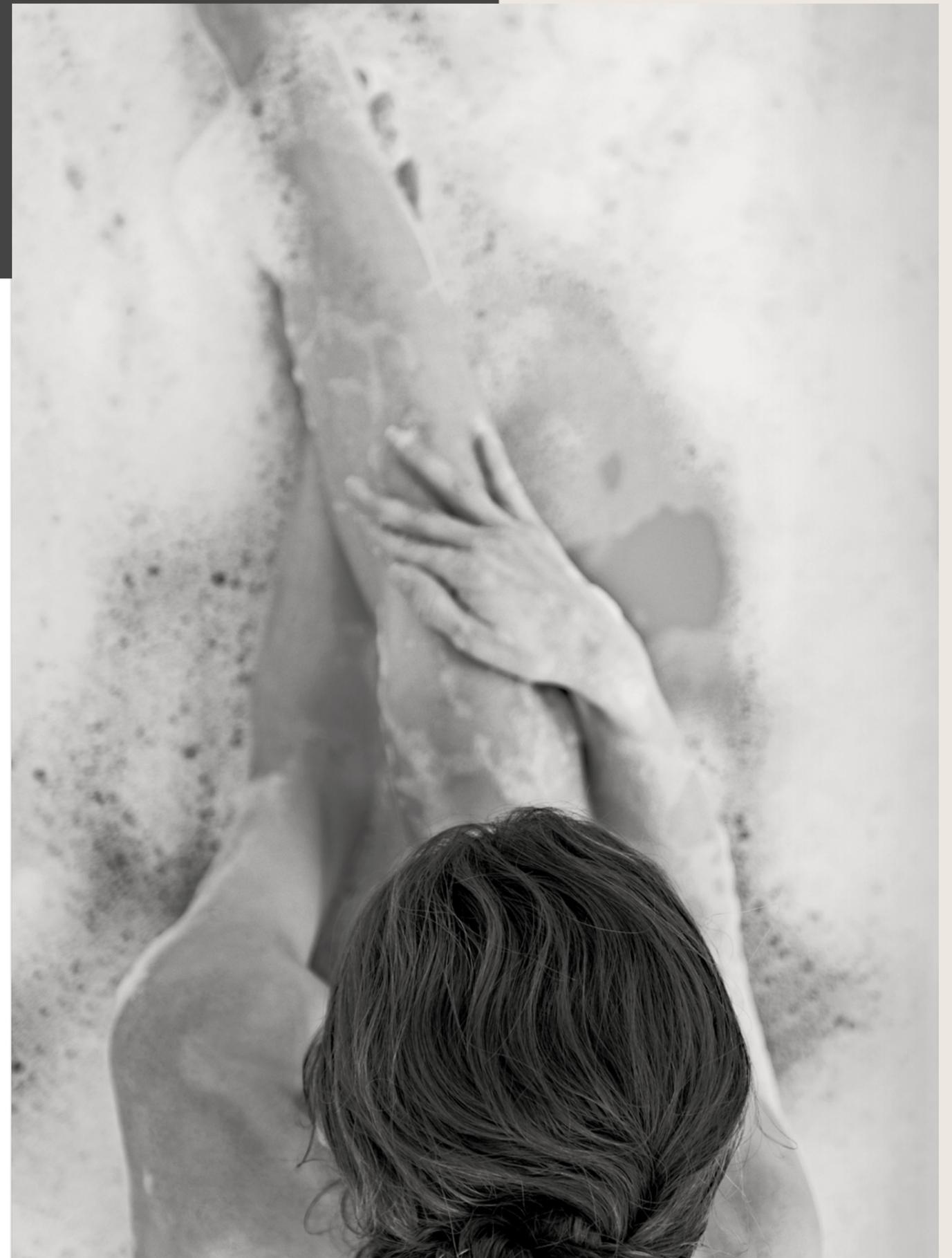
Buchbar in Kombination mit einer Teil- oder Ganzkörpermassage zur Entspannung der Muskulatur.

ST. BARTH DREAM

EXOTISCHE SCHÖNHEITSBÄDER

Entspannende und intensiv pflegende Schönheitsbäder auf Basis unseres extra milden Duschgels, in Verbindung mit Kokosnuss-Vanille, Avocado-Tiaré, Kokosnuss-Lilie oder einer selbst kreierten Lieblingsmischung aus exotischen Ölen und Lotionen. Genießen Sie ein karibisches Dufterlebnis, bei dem die Haut nachhaltig mit wertvollen Mineralien und Vitaminen versorgt wird. Dieses pflegende Schönheitsbad verleiht Ihrer Haut einen lang anhaltenden samtigen Schimmer.

20 Min. **65 €**



KLASSISCHE MASSAGEN

TIPP

Gerne können Sie die Massagen zusammen mit Ihrem Partner in der Partnerkabine buchen.

GANZKÖRPERMASSAGE

Die klassische Massage ist die älteste Behandlungsform, bei der Muskelverspannungen gelöst werden, die Durchblutung angekurbelt und der Stoffwechsel aktiviert wird.

25 Min. Teilmassage **45 €**
50 Min. **80 €**

HANF-ÖL GANZKÖRPERMASSAGE

Entkrampft, löst Verspannungen und Schmerzen. Eine Ganzkörpermassage kombiniert mit einem CBD-Aromapflege Öl wirkt schmerzlindernd und hilft bei Gelenksbeschwerden. Mit einer Mischung aus Hanf, Bio-Arnikaöl, Johanniskrautöl mit reinem CBD-Extrakt werden Verspannungen entkrampft und Schmerzen gelöst.

50 Min. **98 €**

AROMAÖLKERZENMASSAGE

Lassen Sie sich verwöhnen bei einer entspannenden Massage mit wohliger Wärme und gehen Sie auf eine Duftreise mit samtig weicher Pflege durch die Aromaölkerze. Als kleine Erinnerung an die Duftreise gibt es die restliche Aromakerze als Geschenk mit.

50 Min. **98 €**

KOSMETISCHE LYMPHDRAINAGE

Durch die sanfte Pumpmassage wird die Lymphzirkulation angeregt und das Gewebe entstaut.

50 Min. **85 €**

FUSSZONENSTIMULIERENDE MASSAGE

Reflexzonen werden bei dieser speziellen Fussmassage stimuliert, sie dient der Entspannung und Stärkung des Immunsystems. (inkl. Basenfußbad).

50 Min. **90 €**

RÜCKENMASSAGE MIT SCHRÖPFTECHNIK

Die Anwendung eines speziellen alpinen Kräuter-Öls in Kombination mit einer Moorpackung und Schröpftechnik kann Rücken- und Nackenschmerzen erheblich lindern.

50 Min. **98 €**

KOMBI FUSSREFLEXZONEN UND RÜCKENMASSAGE

Ein gelungener Mix aus Fussreflexzonen- und Rückenmassage vermittelt Ihnen ein besonderes Wohlfühl.

50 Min. **98 €**

OHRKERZENBEHANDLUNG

Ohrkerzenbehandlungen führen zu einem befreienden und angenehmen Gefühl der Wärme und des Druckausgleichs in Ohr-, Stirn- und Nasennebenhöhlenbereich.

25 Min. **45 €**
50 Min. mit Gesichtlymphdrainage **79 €**

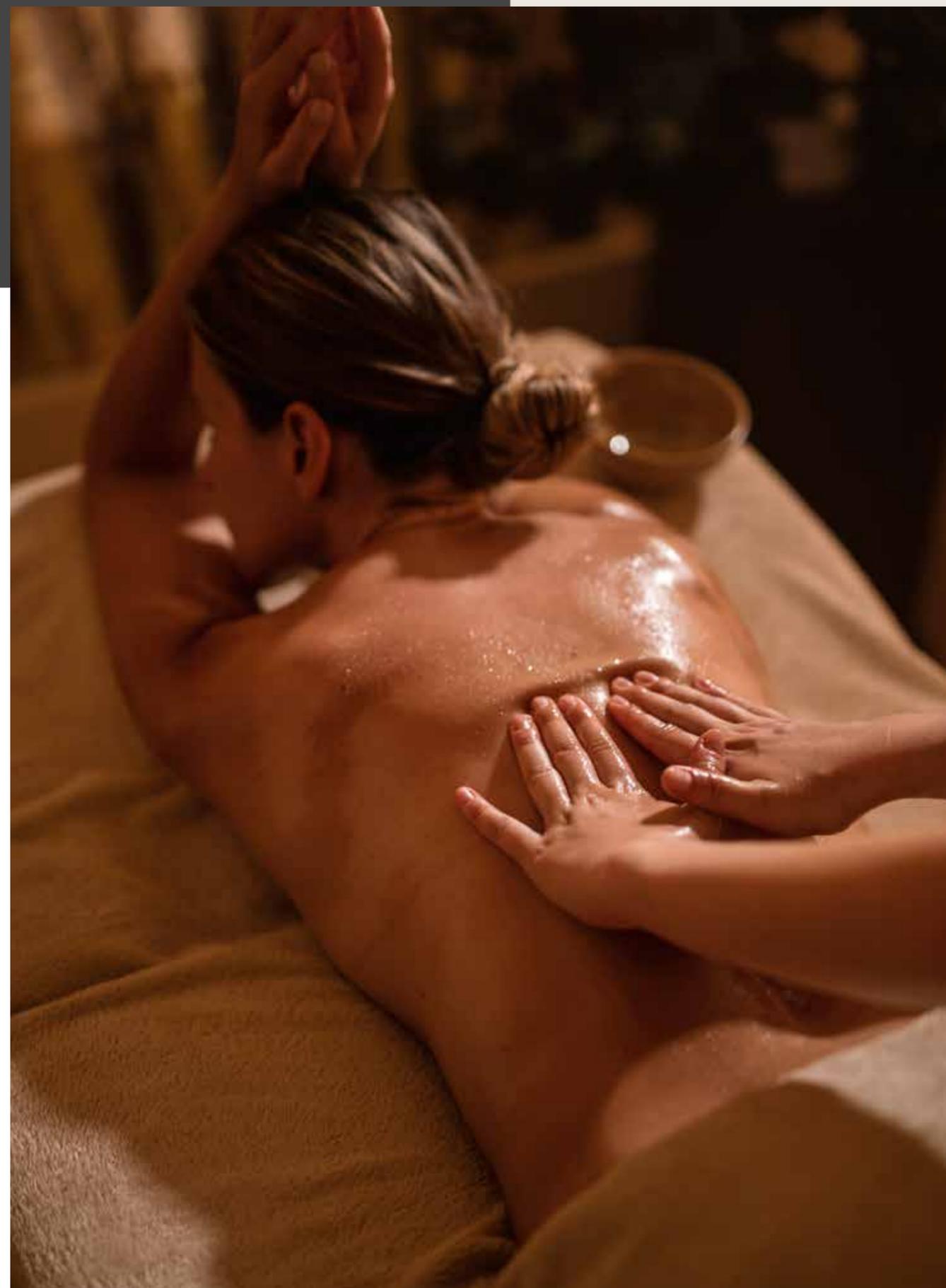
FASZIENMASSAGE

Faszien besteht aus Bindegewebe und sind damit Teil der 4 Grundgewebearten. Die manuelle Arbeit an diesem Gewebe hilft, um bei Schmerzen und Bewegungseinschränkungen Linderung zu verschaffen. Die Faszienmassage zeichnet sich durch ihre Intensität, Langsamkeit und Tiefe aus.

50 Min. **98 €**

INFO

Alle Massagen inkl. kurzer Nachruhezzeit mit warmen Nackenhörnchen oder Kirschkernkissen.



HAKI®

PHILOSOPHIE FÜR EINEN KLAREN KOPF UND EINEN KLAREN WEG



DIE HAKI® METHODE IST EIN GANZHEITLICHES UND MASSGESCHNEIDERTES KONZEPT FÜR KOPFLASTIGE MENSCHEN VON HEUTE.

Die Behandlung selbst ist einzigartig in ihrer Form und wird von speziell ausgebildeten Therapeuten durchgeführt. Die mehrfach ausgezeichnete Behandlungsmethode konzentriert sich auf die Bereiche Schulter, Nacken und Kopf und bewirkt so, dass der Druck auf diesen Bereichen erleichtert wird und der Körper wieder zu Kraft und in die richtige Stimmung kommt. Zuvor wird der Rumpf gestärkt, die Atmung für den besonderen Einklang aktiviert. Im Wasser oder auf der Massage liege, eine einzigartige Behandlung mit höchster Qualität.

Unsere Mitarbeiter werden laufend vom Gründer der haki® Methode Harald Kitz persönlich trainiert. Ihre Gedanken machen eine Pause und ihr Geist schöpft neue Kraft.



BEHANDLUNGSRaum

HAKI® STRETCH & RELAX

Wohlfühlen beginnt am Kopf. Diese Behandlung konzentriert sich speziell auf den Bereich Schulter, Nacken und Kopf. Sie werden mit gezieltem Zug, Druck und Dehnungen bewusst in Schwingung gebracht. Wir arbeiten auch an den Füßen, um den Körper bestmöglich zu erden. Die erreichte Harmonie im Nerven- und Muskelsystem führt zu Ausgeglichenheit und Regeneration.

50 Min.

99 €

HAKI® SACRAL

haki® Sacral zielt darauf ab, Verspannungen im Rücken zwischen Lendenwirbelsäule und Gesäß zu lösen. Die besondere Wirkung gelingt unter anderem durch intensiven Druck, Dehnung und Vibrationen, welche die Nerven im Bereich Lenden, Kreuzbein und Gesäß entspannen und harmonisieren. Die Muskeln werden locker und die Selbstheilungskräfte des Körpers werden aktiviert.

25 Min.

55 €

HAKI® PURNA

Wir starten am Rücken mit der Behandlung haki® Sacral. Intensiv wird besonders der untere Rücken, Gesäßmuskulatur und hintere Oberschenkel durchgedrückt. Danach kommt es zur gezielten Atmung und Stärkung vom Rumpf. Der Höhepunkt ist am Kopf. Freiheit entsteht und neue Gedanken dürfen kommen. Schulter, Nackenverspannungen werden harmonisiert und das Herz lacht vor Freude und Leichtigkeit.

75 Min.

150 €

WASSERRaum

HAKI® FLOW – WASSER UND ERDE

Es ist eine ganzheitliche Behandlung im Wasser und auf der Erde. Die Behandlung wirkt sich auf Körper, Psyche und dem Immunsystem gleichermaßen positiv aus. Sie trägt zum Stressabbau bei, bewirkt Gelenkentlastung, nimmt den Druck und die Anspannung aus dem Körper und mobilisiert den Körper. Glückshormone werden freigesetzt, Immunabwehr wird gestärkt. Durch den Wasserdruck wird zusätzlich ein Drainage Effekt bewirkt, der den Lymphfluss anregt. Das Wechselduschen vor und nach der Behandlung regt den Stoffwechsel und die Durchblutung an, stärkt das Herz, verbessert die Wärmeregulierung des Körpers, weitet die Atmung, härtet ab und verändert die Körperwahrnehmung. Das zusätzliche Erden bewirkt einen Achtsamkeitsmoment und ein Verbundenheitsgefühl mit der Natur und Körper. Der Erfolg ist fantastisch. Durch die Leichtigkeit vom Wasser kann der Therapeut noch viel intensiver den Körper entladen, entlasten und entgiften. Die verkürzten Muskeln werden gedehnt und der Körper geht in einem Trance ähnlichen Zustand.

80 Min.

189 €

HARALD KITZ DER KOMPONIST DIE PHILOSOPHIE KLARER KOPF – KLARER WEG

DIE PHILOSOPHIE 20 JAHRE 2024

Die Behandlungsmethoden basieren auf einer ganzheitlichen Wahrnehmung des Menschen. Diese widerspiegelt sich im Symbol von haki®. Der Kreis steht für den Menschen.

Die Schale ist Symbol für den Raum, in dem er sein Dasein und sein Wesen zelebrieren darf. Der Stamm verkörpert die Wichtigkeit der Erdung, damit angestaute überflüssige Energie gesundheitsvorsorgend ausgeleitet wird.

DER KOMPONIST

Harald Kitz ist ein begnadeter Therapeut und Musiker.

Seine Kunst ist die Wahrnehmung von Raum und Mensch als Klangkörper. So komponierte er die Behandlungsmethoden mit einem natürlichen Gefühl für Berührung (haptik) und Schwingung (kinetik). Seine haki®-Methode wurde international mehrfach ausgezeichnet. Seine Behandlungen und Rituale sorgen für ein ganz neues Bewusstsein.



ORIENTALISCHE MASSAGEN

TIBETANISCHE KLANGSCHALEN- MASSAGE

Eine sehr entspannende Behandlung mit Klangschalen, wie sie auch die Mönche in den Klöstern Tibets noch heute einsetzen, um sich in Trance zu versetzen. Gelenke und Muskulatur werden durch weiche Vibrationen von Blockaden und Spannungen befreit.

50 Min. inkl. Nachruhen

75 €

LOMI LOMI NUI

Die Lomi-Lomi-Nui-Massage basiert auf natürlicher Behandlung des menschlichen Organismus und ist eine ganzheitliche Massage im wahrsten Sinne des Wortes.

Diese Massage besteht darin, den Menschen wieder mit der Weichheit seines eigenen Körpers in Verbindung zu bringen und ihm ein neues Bewusstsein zu vermitteln.

75 Min. inkl. Nachruhen

150 €

HOT STONE

Die Massage mit heißen hawaiianischen Lavasteinen erwärmt den Körper, entspannt die Muskulatur und beruhigt die Seele. Mit den ca. 40°C warmen Steinen und duftenden Ölen werden die Energiebahnen massiert. Energieblockaden werden gelöst und die Muskulatur entspannt.

75 Min. inkl. Nachruhen

140 €

ST. BARTH HARMONY KARIBISCHE MASSAGE

Genießen Sie eine entspannende, sanfte Körpermassage mit speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten intensiven Pflegeprodukten.

Wählen Sie reines, leicht erwärmtes Kokosnuss Öl zur intensiven Versorgung der besonders trockenen Haut, kaltgepresstes Avocado-Öl bei besonders feiner Haut zur Funktionsunterstützung oder Efeu-Gel und Menthol Öl zur Stärkung von Gewebe und Hautmantel. Als besonderes Finish werden Sie mit einem Hauch von Karibik verwöhnt.

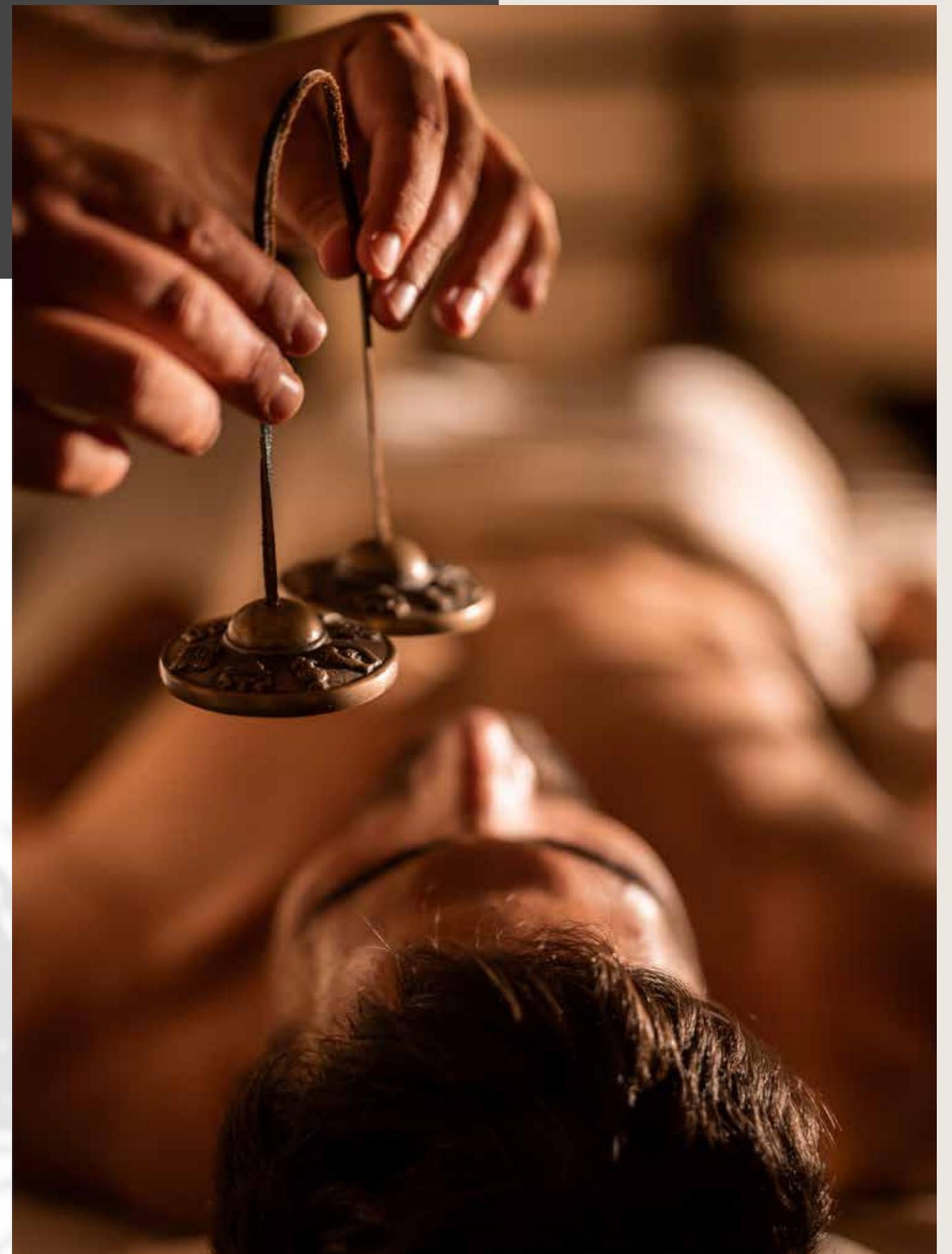
Sie wählen Ihre Lieblingsbodylotion mit kaltgepresstem Avocado-Öl und dem Duft von reiner Bourbon-Vanille, karibischer Tiaré Blüte oder besonders feiner Lilie.

50 Min. inkl. Nachruhen

105 €

25 Min. inkl. Nachruhen

75 €



AYURVEDA



ABHYANGA (GANZKÖRPERMASSAGE)

Die berühmteste der ayurvedischen Massagen. Ein unbeschreibliches Gefühl der Ganzheit und Fülle entsteht, wenn jeder Zentimeter der Haut mit warmem Öl übergossen wird, um anschließend mit weichen Händen einfühlsam massiert zu werden. Energie und Vitalität kehren wieder zurück.

75 Min. inkl. Nachruhen **140 €**

ABHYANGA MIT SHIRODARA (STIRNÖLGUSS)

Die berühmteste der ayurvedischen Massagen. Ein unbeschreibliches Gefühl der Ganzheit und Fülle entsteht, wenn jeder Zentimeter der Haut mit warmem Öl übergossen wird, um anschließend mit weichen Händen einfühlsam massiert zu werden. Im Fluss sein mit unseren Gedanken und Gefühlen, der Stirnölguss mit warmem Öl ist eine der schönsten und intensivsten Behandlungen im Ayurveda.

100 Min. inkl. Nachruhen **195 €**

SPECIAL MUKABHYANGA + PADABYHANGA (KOPF, GESICHT, NACKEN & FUSSMASSAGE)

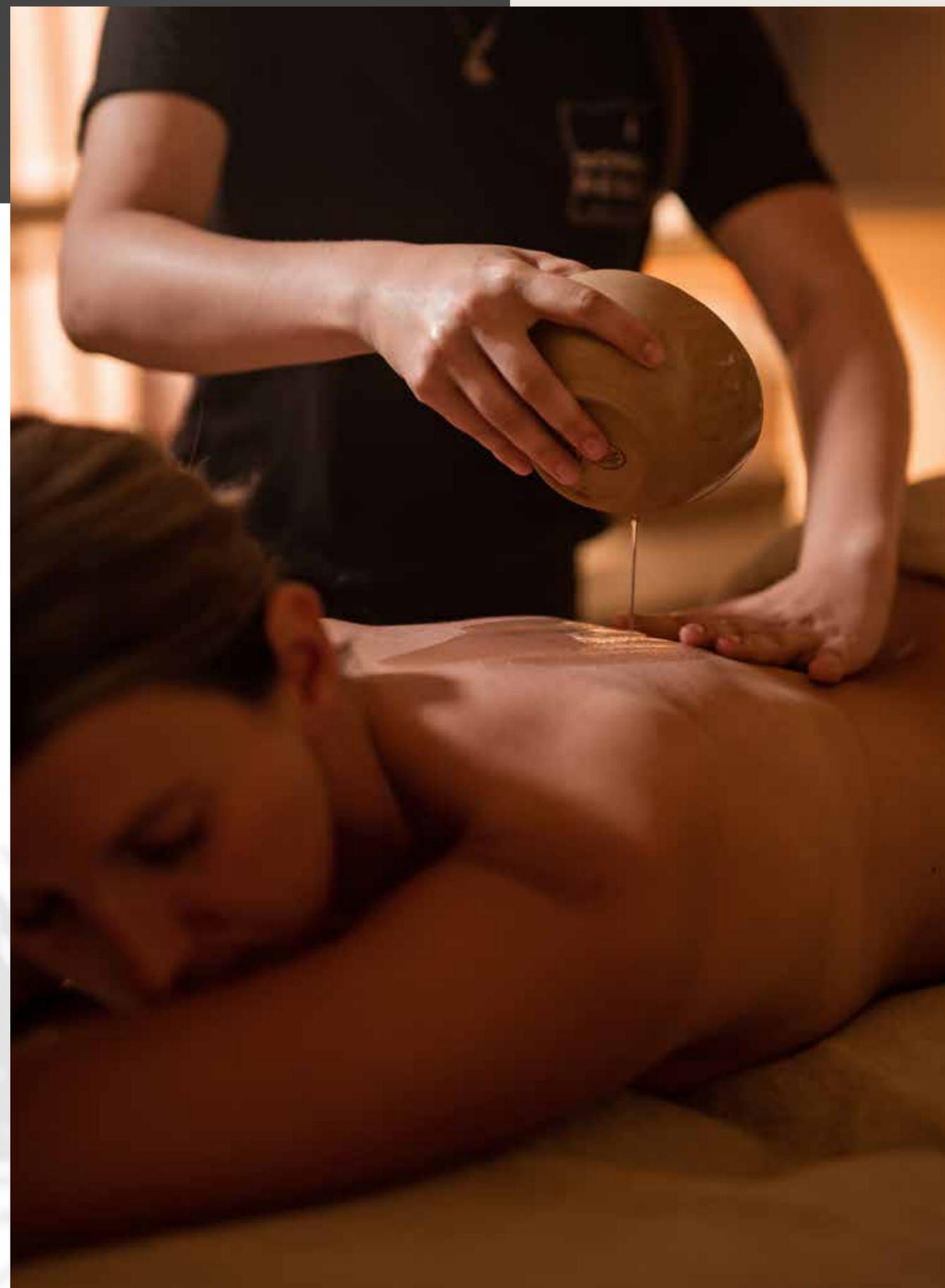
50 Min. inkl. Nachruhen **130 €**

SPECIAL MUKABHYANGA + UPANAPRISTA (KOPF, GESICHT, NACKEN & RÜCKENMASSAGE)

50 Min. inkl. Nachruhen **130 €**

SPECIAL UPANA PRISTHA + PADABYHANGA (RÜCKEN & FUSSMASSAGE)

50 Min. inkl. Nachruhen **130 €**



SPA-VERGNÜGEN ZU ZWEIT



ARRANGEMENT FÜR „2“ DIE SICH MÖGEN

Ein prickelnd-romantisches Erlebnis für „2, die sich mögen“! Wir beginnen mit einer gemeinsamen Aromalöckerzen-Ganzkörpermassage mit Ihrem Lieblingsduft in der Partnerkabine. Als kleine Erinnerung bekommen Sie Ihre restliche Aromakerze als Geschenk mit. Zum Schluss gibt es ein Gläschen Prosecco und süße Früchte.

50 Min. inkl. Nachruhen

196 €

SÜSSE VERFÜHRUNG

Wir verwöhnen Sie gemeinsam in der Partnerkabine zuerst mit einem Ganzkörper-Peeling und anschließend mit einer Aroma-Ganzkörpermassage mit Kirsche-Vanille oder Kokos-Vanille Duft. Danach werden Sie ins Dampfbad begleitet, wo Sie die restliche Zeit zu zweit genießen können, während pflegende Schlämme Ihre Haut wunderbar zart machen. Abgerundet wird die Reise mit einer kleinen süßen Überraschung und einem warmen Tee.

150 Min.

265 €

SERAILBAD

Genießen Sie dieses Bad alleine oder mit Ihrem Partner. Spezielle Schlämme stehen zur Auswahl. Kreide, Moor, Algen oder Fango, werden zur Eigenanwendung auf den gesamten Körper aufgetragen. Die Kabine füllt sich mit gut duftendem Kräuterdampf und Sie können den leicht eingetrockneten Körperschlamm in kreisenden Bewegungen einmassieren. Die Haut wird somit gepeelt und gereinigt. Nach der Bedampfungszeit wird Ihr Körper durch einen warmen Regen von den Schlämmen befreit. Wir empfehlen Ihnen eine anschließende Ruhepause in einem unserer Relaxräume.

90 Min.

92 €



TRILOGIE-LUXURY-TREATMENT RELAXEN IM SOFTNEBEL

Sie tauchen ein in die Wohligkeit der Aromadampfkabine bei 45°C und spüren die feuchte Wärme, welche die Poren öffnet und die Muskulatur lockert.

SEIFENSCHAUMPEELING - DER PURE GENUSS

Auf der beheizten Avedaliegel erfahren Sie eine wohltuende Seifenbürstenmassage

AQUA-RELAX-POOL

Anschließend tauchen Sie ein in die wohligen Wellen des duftenden Sprudelbades.

DIE ABSCHLUSSPFLEGE

mit aromatischen Ölen oder Emulsionen und die Ruhezeit auf den Tatami-Matten laden zum Träumen ein. Inkl. einem persönlichen Glücksstein als Glücksbringer. Ein Badeerlebnis der Superlative! Wir empfehlen dieses asiatische Badeerlebnis zu Zweit.

2 Personen, 150 Min., inkl. Früchte

285 €

ST. BARTH TRILOGIE

Lassen Sie sich verwöhnen und genießen Sie zu Zweit die ausgewählten, pflegenden Produkte von der Ligne St. Barth.

2 Personen, 150 Min.

295 €

FÜR ZUKÜNFTIGE MAMIS

SPEZIELLE BEHANDLUNGEN WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT (ab dem 3. Monat!)

ST. BARTH SOFTNESS PEELING
für eine zarte, samtige und ebene Haut
45 Min. **85 €**

ST. BARTH SENSATION PACKUNG
für samtig-seidige Haut
50 Min. **105 €**

GESICHTSBEHANDLUNGEN
auf Ihren Hauttyp abgestimmt

SPECIAL MUKABHYANGA + PADABYHANGA
(KOPF, GESICHT, NACKEN & FUSSMASSAGE)
50 Min. inkl. Nachruhen **130 €**

SPECIAL MUKABHYANGA + UPANAPRISTA
(KOPF, GESICHT, NACKEN & RÜCKENMASSAGE)
50 Min. inkl. Nachruhen **130 €**

SPECIAL UPANA PRISTHA + PADABYHANGA
(RÜCKEN & FUSSMASSAGE)
50 Min. inkl. Nachruhen **130 €**



FÜR COOLE KIDS

MASSAGE FÜR KINDER MIT AROMAÖL NACH WAHL

25 Min. (5 - 11 Jahre) **40 €**
25 Min. (12 - 14 Jahre) **42 €**
45 Min. (11 - 14 Jahre) **60 €**

(Massagen zeitgleich mit einem Elternteil in der Partnerkabine möglich)

KIDS & TEENIE GESICHTSBEHANDLUNG (BIS 14 JAHREN)

Eine reinigende und ausgleichende Behandlung für die junge Haut. Schonende Wirkstoffkombinationen regulieren das Hautbild und beugen Unreinheiten vor. (Reinigung und Peeling, Tiefenreinigung, Serum, Maske, Abschlusspflege).

50 Min. **75 €**

MINI-MANIKÜRE MIT LACK

20 Min. (10 - 11 Jahre) **40 €**
20 Min. (12 - 14 Jahre) **45 €**

MINI-PEDIKÜRE MIT LACK

20 Min. (10 - 11 Jahre) **40 €**
20 Min. (12 - 14 Jahre) **45 €**

SCHOKORITUAL MIT MAMA ODER PAPA

(6 - 12 JAHRE)

Das gemeinsame Ritual beginnt in der Partnerkabine mit einer verwöhnenden Schokoölmassage (20 Min.) Anschließend werden Sie ins Serail Dampfbad begleitet, wo auf Sie eine süße Schokopackung wartet. Abgerundet wird das Ritual mit einer kleinen süßen Überraschung.

60 Min. **85 €**

INFO

Kinder- und Teenie-Wellness ab 5 bis 14 Jahre, buchbar nur innerhalb 9 - 15 Uhr. Ab 15 Uhr - Aufpreis von 20 €.

PERSONAL- TRAINING

BEWEGUNG – MINDSET – ATMUNG – KÄLTE



Patrik Holzknicht
Fitness- & Personal Coach

IMMUNBOOSTER EISBAD

KONZENTRATION, IMMUNABWEHR UND BESTE LAUNE DURCH EIN EISBAD IM THERMALWASSER!

Schon seit rund 200 Jahren, u.a. durch Pfarrer Sebastian Kneipp, ist bekannt, dass Kälte zahlreiche positive Wirkungen auf unseren Körper hat. Kälte senkt Entzündungswerte, stärkt das Immunsystem, trainiert das Herz-Kreislaufsystem, wandelt (schlechtes) weißes Fett in (gutes) braunes um, wirkt stimulierend auf die Mitochondrien, hebt die Stimmung etc.

Alles in allem beinahe ein Allheilmittel gegen Alltagskrankheiten. Zusätzlich trainieren wir einen entspannten Umgang mit Stress und unser Immunsystem wird durch den starken Reiz gestärkt.

IMMUNBOOSTER EISBAD

Beim geführten Eisbad mit Coach Patrik in unseren neuen Eiswannen, gefüllt mit wohltuendem Thermalwasser, erfrischen Sie ihr Mindset wie noch nie! Wir zeigen Ihnen wie's geht, das mit den Glückshormonen, der Motivation und der Willensstärke – und das Ganze mit Spaß. Anwendung buchbar an der Rezeption. Begrenzte Teilnehmerzahl.

für 1 Person 45 Min. **55 €**
für 2 Personen 45 Min. **82 €**

Unter fachkundiger Leitung können sie als Anfänger oder auch geübter „Eisbader“ das eiskalte Erlebnis genießen. Dabei wird ihr Körper und Geist mental und durch richtige Atmung auf die Kälteexposition vorbereitet damit bei dem RESET im kalten Thermalwasser der Genuss und die mentale Entspannung im Vordergrund stehen. Dadurch senken wir ihr Stresslevel, kurbeln den Kreislauf garantiert an und Sie werden sich anschließend wie neu geboren fühlen.



Das Eisbad wird im Thermalwasser der „Kochenmoos Quelle“ durchgeführt. Das Thermalwasser aus der Tiefe von ca. 200 m, am Fuße des Sonnenbergs, fördert die muskuläre Entspannung, die schnelle Erholung und lindert rheumatische Beschwerden des Bewegungsapparates. Das als Sulfat-Calcium klassifizierte Wasser garantiert ein Gefühl der neuromuskulären Entspannung einhergehend mit einem allgemeinen Wohlbefinden. All diese Aspekte verstärken die Benefits des klassischen Eisbades um ein Vielfaches.

*Kontraindikationen:
Intensive Atemtechniken, Winterbaden und Eisbäder beeinflussen Herzfrequenz, Blutdruck und Hormonausschüttung. Bei kürzlich durchgeführten Operationen oder beim Vorliegen einer Schwangerschaft sind einige dieser Atemtechniken oder intensive Kälteexposition nicht angeraten. Bitte informieren Sie uns daher vorab, falls obiges auf Sie zutrifft.*

Bei folgenden Krankheitsbildern sollte die Anwendung nicht durchgeführt werden:

- Herzerkrankungen (Herzinfarkt, Angina Pectoris, etc.)
- Schwerer Bluthochdruck bzw. medikamentös behandelte Bluthochdruck
- Epilepsie, Nierenversagen
- Schweres Asthma, Migräne, Panikattacken/Panikstörungen

BEWEGUNG

REALISTISCHE ZIELE, INDIVIDUELLES PROGRAMM, MAXIMALER ERFOLG

Entsprechend Ihrer sportlichen Vorlieben und Ziele trainieren Sie mit unserem Fitness- und Personal Coach Patrik individuell unter professioneller Aufsicht.

Egal ob es um Gewichtsreduktion, Muskelaufbau oder Steigerung der allgemeinen Fitness geht, durch gezielte, individuell auf Sie abgestimmte Übungen erreichen Sie ihr Ziel. Auch wenn Sie zuhause schon viel allein trainieren, aber einfach mal überprüfen wollen, ob Sie die Übungen korrekt ausführen und neue Impulse brauchen, oder mal im Functional Training neue Herausforderungen ausprobieren möchten – wir helfen Ihnen dabei gerne weiter.

Im Rahmen eines Personal Trainings schärfen Sie Ihre Aufmerksamkeit für ideale Bewegungsabläufe und das Gespür für Ihre Trainingsschwellen – damit Sie Ihren Bewegungsplan auch nach Ihrem Urlaub dauerhaft fortführen können und so Ihre Ziele erreichen.

Personal Coaching Fitness, 60 min. **80 €**

ATMUNG

WENIGER ATMEN – MEHR LEISTUNG

Das rapide Tempo der modernen Lebensweise hat leider auch seine Auswirkungen auf unserem Atem. Ein Zu-Viel davon, sprich eine sogenannte Überatmung, kann sich sehr negativ auf unsere Gesundheit auswirken und laut Statistiken sind viele Menschen, meist unbewusst, davon betroffen. Lerne deine Atmung wieder bewusst zu steuern und aktiv für dich zu nutzen. Durch ein gesundes Atemverhalten kann der Körper besser und mit mehr Sauerstoff versorgt, das Herz-Kreislauf-System geschont und die Überregung des Nervensystems (Resilienz gegen Stress) vorgebeugt werden, dies nur um einige positive Aspekte für die Gesundheit zu nennen. Bei Menschen mit Asthma, Heuschnupfen, Schnarchen, aber auch für Sportler, Sänger oder Menschen, die viel reden, können Atemübungen einiges bewirken.

Verbessere deine Leistungsfähigkeit, Schlafqualität und Resilienz mit einer natürlichen Atmung. Ich vermittele ihnen das theoretische Wissen über die Bedeutung des richtigen Atmens werde Ihnen auch praktische Übungen für den Alltag, Beruf, Sport oder besonderen Situationen mitgeben. Auch wird aufgeklärt wann und wie bereits von Ihnen durchgeführte Atemtechniken (z.B. aus dem Yoga) sinnvoll eingesetzt werden können.

Ich biete angeleitete Atem-Sessions oder Beratungsgespräche rund um das Thema Atmung.

Atem-Session, 45 Min. **70 €**

Beratungsgespräch Atmung, 75 Min. **90 €**

SPA-SAUNA ETIKETTE

IHRER GESUNDHEIT ZULIEBE

Um Ihre Behandlung perfekt auf Sie abzustimmen, bitten wir Sie uns über etwaige Beschwerden (z.B. Schwangerschaft, Schmerzen oder Vorerkrankungen) zu informieren. Hierfür stehen Ihnen gerne unsere kompetenten Mitarbeiter/innen zur Verfügung.

CHECK-IN IM SPA

(Treffpunkt – Haupthaus Stockwerk -1 unter Rezeption)

Bitte kommen Sie einige Minuten vor Ihrem Behandlungstermin. Wir bemühen uns, alle Behandlungen pünktlich zu beginnen. Sollten Sie zu spät zu Ihrem Behandlungstermin erscheinen und Ihr Spa-Therapeut/-in oder Spa-Raum ist nach Ihnen wieder gebucht, müssen wir Ihre Behandlungszeit leider entsprechend verkürzen.

VOR- UND WÄHREND DER BEHANDLUNG

Bitte nehmen Sie Schmuckstücke und Uhren vor Ihrer Spa-Behandlung ab. Wir übernehmen keine Haftung für verloren gegangene Wertgegenstände. Unangemessenes oder anzügliches Verhalten Ihrem Spa-Therapeuten/innen gegenüber können wir nicht tolerieren. Ihr Spa Therapeut/in hat das Recht, Ihre Spa-Behandlung in diesem Fall sofort zu unterbrechen. Wir danken für Ihr Verständnis.

IN ALLEN SAUNABEREICHEN UND RUHERÄUMEN

NO SMOKING and NO MOBILE devices! Bitte unterhalten Sie sich nur leise und beschränken Sie Unterhaltungen vor allem in den Silent Rooms nur auf das Notwendigste. Laptops, Handy etc. sind nicht erlaubt. Es ist nicht gestattet, Liegen mit persönlichen Gegenständen zu besetzen, wenn sie längere Zeit nicht benutzt werden. Vielen Dank.

ADULT ONLY (18+)

In den Saunen (Adult Only) ist das Tragen von Badekleidung nicht erwünscht bzw. nicht erlaubt. Saunatücher finden Sie in der Sonnen Resort Tasche in Ihrem Zimmer und vor den Saunen liegen Sitztücher für Sie bereit.

STORNIERUNG

Wenn Sie eine Spa-Behandlung oder Massage absagen oder verschieben müssen, geben Sie uns bitte so früh wie möglich Bescheid. Stornierungen bis 24 Stunden vor Behandlungsbeginn sind kostenlos. Danach berechnen wir bei Absage/Stornierung/Terminverschiebung oder Nicht-Erscheinen 100% des Behandlungspreises.



Familie Brunner | Rathausstraße 2 | 39025 Naturns, Meran | Südtirol, Italien
T +39 0473 667250 | F +39 0473 666050 | hotel@sonnenresort.it | www.sonnenresort.it

#sonnenresort

