

S P A M e n ü



BALMER SEELE
WELLNESS · SPA

A n k o m m e n - L o s l a s s e n - S e i n

Herzlich Willkommen!

Das SPA des Balmer See Hotels ist ein wunderbarer Ort für Erholung, Vitalität und Schönheit auf der Insel Usedom. Unseren professionellen Therapeuten und Kosmetikern ist es eine Freude, Ihnen eine wertvolle Zeit zu bereiten. In unserem SPA Menü entdecken Sie alle Möglichkeiten, um Ihrem Urlaub eine besondere Erinnerung hinzuzufügen.

„Der Körper ist der Tempel, in dem unsere Seele wohnt.“
Unter diesem Motto erleben Sie Ihre persönliche Auszeit in unserem SPA „Balmer SeeLe“. Unsere Mitarbeiter stehen Ihnen gerne für eine persönliche Beratung zur Verfügung.

Ihr Team der Balmer SeeLe

Öffnungszeiten

Der Spa Bereich „Balmer SeeLe“ ist täglich von 07:00 Uhr – 22:00 Uhr für Sie geöffnet.

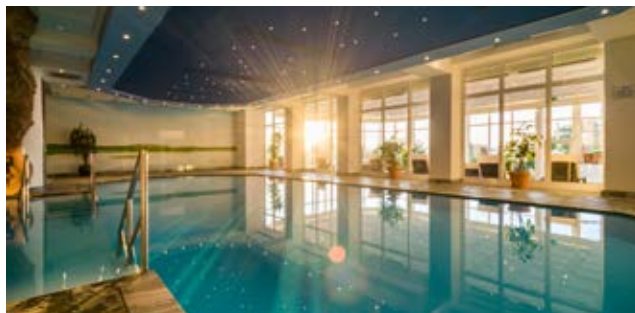
Auf unsere Frühschwimmer wartet unsere Kaffeebar von 07:00 Uhr – 11:00 Uhr.

Der Saunabereich steht Ihnen von 13:00 Uhr – 22:00 Uhr zur Verfügung. Sollten Sie die Saunen früher nutzen wollen, sprechen Sie uns bitte direkt an.

Die Wellnessrezeption berät Sie gerne von 09:00 Uhr – 20:00 Uhr.



SPA Menü online



I h r „ B a l m e r S e e L e “ T e a m



M a s s a g e n

Klassiker

| | | | |
|------------------------------|---|--|--------------------|
| Schwedenmassage | Massage zur Lösung von Verspannungen Ganzkörpermassage mit individuellen Schwerpunkten Teilkörpermassage wahlweise Rücken, Beine und Füße | Verwöhnzeit 55 min. Verwöhnzeit 25 min. | 79,00 € 39,00 € |
| Vitalmassage | Entspannende und harmonisierende Massage Ganzkörpermassage mit Duft Ihrer Wahl | Verwöhnzeit 65 min. | 99,00 € |
| Sportmassage | optimal nach dem Sport, kräftige und vitalisierende Massage mit belebendem Tonic zur Regenerationsförderung Ganzkörpermassage Teilkörpermassage | Verwöhnzeit 55 min. Verwöhnzeit 35 min. | 89,00 € 49,00 € |
| Bürstenmassage | zur Belebung der Haut und Förderung der Durchblutung Ganzkörpermassage | Verwöhnzeit 45 min. | 59,00 € |
| Lymphdrainage | Förderung des Entgiftungsprozesses im Gewebe Ganzkörpermassage Teilkörpermassage wahlweise Beine, Oberschenkel, Gesicht | Verwöhnzeit 65 min. Verwöhnzeit 35 min. | 99,00 € 49,00 € |
| Fußreflexzonenmassage | Druckpunktmassage mit Kräuterkissen zur Anregung des Energieflusses | Verwöhnzeit 45 min. | 69,00 € |



S c h w e b e n

Fingerspitzengefühl

| | | | |
|------------------------|---|---------------------|----------|
| Hot Stone | Massage mit heißen Basaltsteinen zur Tiefenentspannung Ganzkörpermassage | Verwöhnzeit 75 min. | 119,00 € |
| Lomi lomi Nui | Königin der Massagen, Entspannung für Körper und Seele Ganzkörpermassage | Verwöhnzeit 75 min. | 119,00 € |
| Shiatsu Massage | Druckmassage nach fernöstlicher Tradition bringt den Energiehaushalt ins Gleichgewicht. (Die Massage wird ohne Öl am bekleideten Körper durchgeführt.) Ganzkörpermassage | Verwöhnzeit 55 min. | 79,00 € |
| | Teilkörpermassage wahlweise Rücken oder Kopf, Gesicht und Nacken | Verwöhnzeit 35 min. | 49,00 € |

Traumpfade

Erleben Sie ausgewählte Massage-Rituale in einer neuen Dimension mit unserer einzigartigen Schwebeliege von Wavebalance®.

Folgende Massagen erleben Sie auf der Schwebeliege:

Kleine Vital-Aromaölmassage

Verwöhnzeit 35 min. 59,00 €

Große Vital-Aromaölmassage

Verwöhnzeit 55 min. 89,00 €

Abayanga oder Lomi

Verwöhnzeit 65 min. 119,00 €

Traumfluss

In unserem Raum Traumfluss werden Sie auf einer Hydrojet Schwebeliege durch druckvolle Massagedüsen revitalisiert und Ihre Muskulatur gelockert.

Folgende Anwendungen bieten wir auf dem Hydrojet:

Rückenmassage

Verwöhnzeit 35 min. 29,00 €

Ganzkörpermassage

Verwöhnzeit 45 min. 49,00 €

S c h ö n h e i t

Gesichtsbehandlungen

| | | | |
|---|--|---------------------|----------|
| Strahlendes Gesicht | Reinigung der Haut oder Gesichtsmassage mit Wirkstoffkonzentraten | Verwöhnzeit 35 min. | 49,00 € |
| Basis Pflege der Haut | Reinigung, Ausreinigung, Faconieren der Augenbrauen, Wirkstoffampulle, Maske, entspannende Gesichtsmassage, Tagespflege | Verwöhnzeit 55 min. | 79,00 € |
| Intensive Feuchtigkeit – Soïn Thalasso | Der perfekte Kurzurlaub für die Haut. Basispflege der Haut mit erfrischender Algenmodelage | Verwöhnzeit 75 min. | 109,00 € |
| Lifting de Luxe | Anti Aging Behandlung auf höchstem Niveau mit Wirkstoffkonzentraten, speziellen Massagetechniken sowie Hand- und Armbehandlung | Verwöhnzeit 75 min. | 109,00 € |
| Zusatzleistungen | Färben von Wimpern oder Augenbrauen | | 14,00 € |
| Reine Männersache | | | |
| Man(n) traut sich | Entspannungsmassage Gesicht, Kopf und Nacken und belebende Packung | Verwöhnzeit 35 min. | 49,00 € |
| Intensive Gesichtspflege | Klassische Gesichtsbildung mit erfrischender Packung und Handmassage | Verwöhnzeit 55 min. | 79,00 € |



P f l e g e n

Schöne Hände – gepflegte Füße

| | | | |
|-------------------------|--|---------------------|---------|
| Maniküre de Luxe | Abgestimmte Behandlung auf die Bedürfnisse Ihrer Hände und Nägel angepasst. Peeling, Nagelpflege, Handpackung und Massage | Verwöhnzeit 55 min. | 59,00 € |
| Basis Maniküre | wahlweise Nagelpflege oder geschmeidige Hände (Peeling, Massage und Packung) | Verwöhnzeit 45 min. | 49,00 € |
| Pediküre de Luxe | Abgestimmte Behandlung auf die Bedürfnisse Ihrer Füße und Nägel angepasst. Peeling, Nagelpflege, Fußpackung und Massage | Verwöhnzeit 55 min. | 59,00 € |
| Basis Pediküre | wahlweise Nagelpflege oder geschmeidige Füße (Peeling, Massage und Packung) | Verwöhnzeit 45 min. | 49,00 € |
| Zusatzleistungen | Lackieren von Hand- oder Fußnägeln | | 19,00 € |

Körperpackungen auf der Schwebeliege

| | | |
|---|---------------------|---------|
| Verwöhnen Sie Ihre Haut mit einer individuellen Körperpackung, abgestimmt auf Ihren Hauttyp, wahlweise Milch und Honig, Nachtkerzenöl, Detox-Packung, Kräuter-Vitalpackung, Thalasso-Algenpackung, Rügener Heilkreide | Verwöhnzeit 35 min. | 59,00 € |
|---|---------------------|---------|

Körperpeeling

| | | |
|---|---------------------|---------|
| Verwöhnen Sie Ihre Haut mit einem individuellen Peeling abgestimmt auf Ihren Hauttyp. Wahlweise Meersalzölpeeling, tibetisches Kräuterpeeling, Aromaölpeeling mit Duft Ihrer Wahl | Verwöhnzeit 35 min. | 49,00 € |
|---|---------------------|---------|

MARIA GALLAND
PARIS

THALGO
LA BEAUTE MARINE


Charlotte Meentzen

M a m a u n d K i n d e r S P A

Anwendungen für werdende Muttis

| | | | |
|---|--|--|--------------------|
| Beauty Augenblick | Kosmetikbehandlung speziell auf die Bedürfnisse der Haut abgestimmt | Verwöhnzeit 45 min. | 69,00 € |
| Klassische Schwangeren-Massage (auch im Sitzen möglich) | kleine Vitalmassage große Vitamassage | Verwöhnzeit 35 min. Verwöhnzeit 55 min. | 49,00 € 79,00 € |
| Gepflegte Hände und Füße | Peeling, Nagelpflege, Massage-Packung | Verwöhnzeit 95 min. | 99,00 € |

Anwendungen für Kinder bis 14 Jahre

| | | | |
|------------------------------|--|---------------------|---------|
| Gesichtsbehandlung | abgestimmt auf junge Haut, Peeling, Ausreinigung, Maske | Verwöhnzeit 45 min. | 49,00 € |
| Schöne Hände und Füße | Feilen und Lackieren der Nägel | Verwöhnzeit 35 min. | 39,00 € |
| Relax Massage | sanfte Massage zum Abschalten von der Schule | Verwöhnzeit 25 min. | 39,00 € |



P r i v a t S p a

Gemeinsam Genießen

Lassen Sie den Alltag hinter sich und genießen Sie private Momente zu zweit in unserem traumhaften ASIA Pavillon. Entfliehen Sie dem Alltag und entspannen Sie gemeinsam.

| | | | |
|---------------------------------|--|---------------------|---------|
| Rendezvous am Balmer See | Blütenbad in der Nussholzwanne mit Obstteller und prickelndem Sekt | Verwöhnzeit 45 min. | 39,00 € |
| Candle Light Zeit | erholsame Wohlfühlmassage zu zweit bei Kerzenschein | Verwöhnzeit 55 min. | 69,00 € |

Tipp: Genießen Sie diese in Verbindung mit unserem Blütenbad

| | | | |
|-----------------------------|--|---------------------|---------|
| Zweisamkeit Genießen | Blütenpeeling mit anschließender Entspannungsmassage für Rücken, Kopf und Gesicht, abgerundet durch eine süße Überraschung für Sie | Verwöhnzeit 75 min. | 99,00 € |
|-----------------------------|--|---------------------|---------|

Alle Preise verstehen sich pro Person.



T h a i M a s s a g e n

Thai Massagen

Thai Massagen sind abgeleitet vom Thailändischen Wort Nuat Phaen Boran „Massieren nach uralten Mustern“. Diese Anwendungen sind besonders zu empfehlen, bei muskulären Problemen oder nach sportlichen Aktivitäten.

| | | | |
|---------------------------------------|---|---------------------|----------|
| Thai Körper | Energiepunktmassage mit sanften Dehnungen des Körpers | Verwöhnzeit 75 min. | 119,00 € |
| Thai Rücken | Energiepunktmassage mit sanften Dehnungen des Rückens | Verwöhnzeit 45 min. | 69,00 € |
| Thai Fuß- & Beinmassage | Druckpunktmassage der Zeh-, Fuß-, Knie- und Hüftgelenke | Verwöhnzeit 45 min. | 69,00 € |
| Thai Kopf- & Nackenmassage | Druckpunktmassage mit Aufdehnen der Nackenmuskulatur | Verwöhnzeit 35 min. | 49,00 € |
| Shiatsu Rücken | Asiatische Fingerdruckmassage zur Lösung von Energieblockaden | Verwöhnzeit 45 min. | 69,00 € |



A y u r v e d a

Ayurveda Massagen

Ayurveda übersetzt stammt aus dem Sanskrit „das Wissen vom Leben“. Ziel ist es Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Diese wohltuende Massage mit warmem Kräuteröl stammt aus Indien.

| | | | |
|--------------------|--|---------------------|----------|
| Abhyanga | Enstpannende Ganzkörpermassage mit warmen Kräuterölen | Verwöhnzeit 75 min. | 119,00 € |
| Konda | Ayurvedische Rückenmassage mit langen Streichbewegungen | Verwöhnzeit 45 min. | 59,00 € |
| Mukabhyanga | Gesichts- & Kopfmassage mit Ayurvedacreme oder warmem Öl | Verwöhnzeit 55 min. | 79,00 € |
| Pada | Ayurvedische Fußmassage, mit warmem Öl | Verwöhnzeit 35 min. | 49,00 € |
| Shirodhara | Der ayurvedische Stirnölguss harmonisiert Körper und Seele | Verwöhnzeit 45 min. | 69,00 € |
| Der Stempel | Körpermassage mit warmen Milchreis- oder Kräuterstempeln | Verwöhnzeit 45 min. | 89,00 € |



A s i a P a v i l l o n

Menüempfehlungen:

Thai Menü

Thai Kopf- & Nackenmassage

Thai Körpermassage

Thai Fußmassage

3-Gang-Menü Verwöhnzeit 125 min. 169,00 €

Ayurveda Menü

Kräuterpeeling

Konda Rückenmassage

Mukabhyanga Gesichtsmassage

Pada Fußmassage (im 4-Gang-Menü)

3-Gang-Menü Verwöhnzeit 95 min. 139,00 €

4-Gang-Menü Verwöhnzeit 125 min. 169,00 €

Mehrwert

Buchen Sie eine der folgenden Leistungen zu Ihrer Massage dazu und erhalten Sie 10% Nachlass auf diese Einzelpreise

| | | | |
|--------------------------------|---|---------------------|---------|
| Asiatische Kräutersauna | Individuelles Kräuterdampfbad | Verwöhnzeit 35 min. | 49,00 € |
| Ohrenkerzen Ritual | Behandlung zur Entgiftung und für ganzheitliches Wohlbefinden | Verwöhnzeit 25 min. | 39,00 € |

Unser „Balmer-SeeLe-Tipp“: Das Ohrenkerzenritual lässt sich sehr gut mit einer Lymphdrainage kombinieren.



W o h l f ü h l e n

Entspannung Pur

Rückenpower für neue Energie

Rückenintensivbehandlung, Shiatsu-Teilmassage für Kopf Nacken und Schulter, Fußreflexzonenmassage

Verwöhnzeit 135 min.

169,00 €

Intensive Massagetage

Für einen ganz besonderen Urlaub

Fußreflexzonenmassage, Vital Aromaölmassage, Hydro Jet Anwendung

Verwöhnzeit 155 min.

169,00 €

Detox Paket

für alle Figur- und Gesundheitsbewussten

Lymphdrainage, Algenkörperpackung, Körper-Entschlackungs-Wickel

Verwöhnzeit 135 min.

189,00 €

Balmer See Prinz oder Prinzessin

für einen perfekten Urlaub ohne Stress

Thalasso Gesichtsbildung, Basis Maniküre und Pediküre, Meersalz-Ölpeeling und Feuchtigkeitspflege für den Körper

Verwöhnzeit 195 min.

199,00 €

Körper Power Programm

für eine perfekte Silhouette

Bad blaue Lagune, Körperpeeling und straffende Körperpackung

Verwöhnzeit 85 min.

119,00 €



Sauna

| | Temperatur | Feuchtigkeit |
|----------------------|------------|--------------|
| • Finnische Sauna | 90°C | 10 % r. F. |
| • Soft Sauna | 60°C | 20 % r. F. |
| • Infrarot Sauna | 50°C | 30 % r. F. |
| • Dampfsauna | 45°C | 99 % r. F. |
| • Aroma-Dampf-Kabine | 45°C | 99 % r. F. |
| • Eisgrotte | 8°C | 20 % r. F. |
| • Salz Ruheraum | 26°C | 20 % r. F. |

Aufguss

Täglich halten wir für unsere Gäste verschiedene saisonale Aufgüsse zur Selbstanwendung in der finnischen Sauna bereit. An einigen Tagen bieten wir auch kostenfrei geführte Sauna-Aufgüsse an. Die Termine erfahren Sie an der SPA-Rezeption.

Innenpool

- Temperatur 28°C – 30°C
- Größe 15 m x 8 m
- Tiefe 130 cm
- Speziell Wasserfall, Massagedüsen

Naturbadeteich

- Temperatur Wetter abhängig
- Größe 20 m x 5 m
- Tiefe 130 cm

Kostenfreies Aktivprogramm:

Yoga, Aqua Fitness, Nordic-Walking, Faszien-Training, Golf Fitness und Rückenschule (Kurse auch als Privatstunde buchbar)



S p a - E t i k e t t e

Damit alle Gäste Ihren Aufenthalt in unserem Spa- und Wellnessbereich genießen können, berücksichtigen Sie bitte unsere Etikette.

Termine

Für Ihren Wunschtermin empfehlen wir Ihnen eine frühzeitige Reservierung Ihrer Anwendung telefonisch unter: 038379 28-160 oder via E-Mail unter wellness@golfhotel-usedom.de.

Sollten Sie Ihren Termin nicht wahrnehmen können, benachrichtigen Sie uns bitte mindestens 24 Stunden vor Behandlungsbeginn. Nach Ablauf dieser Frist werden 90% Stornierungsgebühren erhoben.

Gesundheitliche Aspekte

Eine kompetente Beratung ist ein wichtiger Bestandteil und liegt uns am Herzen. Machen Sie uns bitte auf eventuelle gesundheitliche Beschwerden aufmerksam.

Vor Ihrer Spa-Behandlung

Melden Sie sich bitte einige Minuten vor Ihrer Behandlung an der Wellnessrezeption. Dies erlaubt einen reibungslosen Beginn und gibt Ihnen die Möglichkeit, vor der Behandlung den Spa-Bereich zu genießen und sich zu entspannen. Sollten Sie sich verspäten, kann es sein, dass wir Ihre Behandlungsdauer verkürzen müssen, um nachfolgende Behandlungen plangemäß durchführen zu können.

Unser Gesundheitstipp

Trinken sie vor, während und nach dem Besuch im Spa reichlich Wasser. Hierfür steht Ihnen im Spa-Bereich ein Wasserspender kostenlos zur Verfügung.

Kleidung & Hygiene

Bitte betreten Sie unseren Wellnessbereich mit Bademantel und Badesachen. Bevor Sie das Schwimmbecken oder unsere Saunen nutzen, duschen Sie sich bitte stets ab. Unser Saunabereich ist textiltfrei. Bitte setzen Sie sich in den Saunen auf Ihr Saunahandtuch.

Kinder

Der „Balmer SeeLe“ Spa-Bereich ist ein Ort der Ruhe und Entspannung. Da wir bewusst auf spezielle Zeiträume für Kinder und Jugendliche in unserem Spa verzichten, sind Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen herzlich willkommen.

Bitte beachten Sie, dass das Wohlergehen Ihres Kindes sowie sein respektvolles Verhalten anderen Gästen gegenüber in Ihrer Verantwortung liegen.

Umweltbewusstsein

Für Ihren Aufenthalt liegen ausreichend Handtücher an der Wellnessrezeption für Sie bereit. Ein integrativer Bestandteil eines Spa Besuches ist der respektvolle Umgang mit unserer Umwelt. Verwenden Sie bitte nur so viele Handtücher, wie Sie benötigen.

Störendes

Bitte beachten Sie das generelle Rauch- und Alkoholverbot im gesamten Spa-Bereich. Um Ihnen und anderen Gästen eine optimale Entspannung zu ermöglichen, bitten wir Sie, Mobiltelefone auf lautlos zu stellen und auf die Nutzung von Laptops zu verzichten.

Bitte sehen Sie davon ab, einzelne Liegen mit Handtüchern oder Taschen zu reservieren!



BALMER SEELE

WELLNESS · SPA

Drewinscher Weg 1 · 17429 Benz/OT Balm · Tel. 038379 28 160 · Fax 038379 28 222
wellness@golfhotel-usedom.de · www.golfhotel-usedom.de