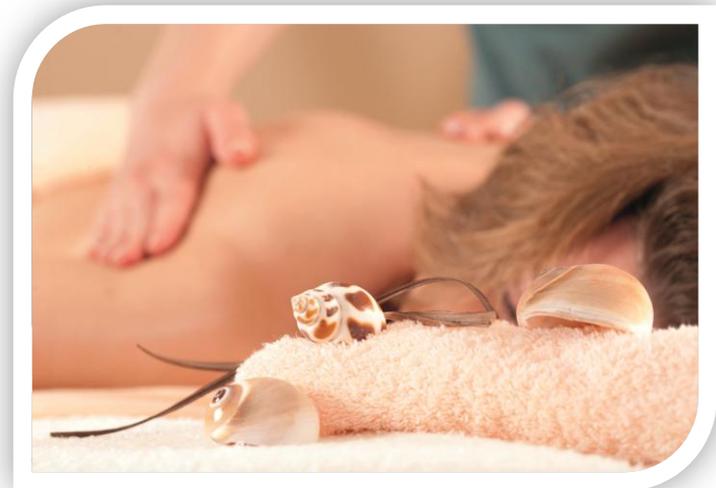




Bio ★ ★ ★ ★
HOTEL MIRAMAR
Meine kleine Auszeit

**Unsere Wohlfühl- und
Gesundheitsangebote**

Bio ★ ★ ★ ★
HOTEL MIRAMAR
Meine kleine Auszeit
Westerstrasse 21
25832 Tönning
Tel.: 04861/9090
www.biohotel-miramar.de



— *Partner* —

Nationalpark
Wattenmeer



Lieber Gast,

um Ihnen Ihren Aufenthalt bei uns so angenehm wie möglich zu machen, haben wir hier einige Zusatzleistungen für Sie.

Lassen Sie sich in unserem **Kosmetik- und Ayurveda-** Behandlungsraum im 1. OG in entspannter und warmer Atmosphäre verwöhnen.

Oder wünschen Sie lieber medizinische Anwendungen (gern auch auf Rezept)? Dann steht Ihnen unser kompetentes Team von **Physiotherapeuten und Osteopathen** zur Verfügung.

Alle Anwendungen können Sie bequem über die Rezeption buchen.

Aufgrund der großen Auslastung ist eine Buchung bis spätestens 1 Woche vor Anreise empfehlenswert.

Natürlich sind Sie auch als Nicht-Hotelgast herzlich Willkommen!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Inhalt

☞ **Ayurveda- und Wohlfühlmassagen**

bei Angelika Lichte
(Ayurveda- Massagetherapeutin)

☞ **Kosmetikbehandlungen & Massagen**

bei Jutta Rottmerhusen & Albina Stüwert
(staatlich geprüfte Kosmetikerinnen)

☞ **Physiotherapie**

bei Michael Rizor (Physiotherapeut)
& Martina Dierks (Physiotherapeutin & Osteopath)

Bei **Stornierung** eines festen Termins weniger als 12 Stunden vor Beginn der Anwendung, berechnen wir 50% der Kosten.

Bei Nichterscheinen stellen wir die kompletten Kosten in Rechnung.

Wir bitten um Ihr Verständnis.



Zur Auswahl und/oder Zusammenstellung der vielfältigen Angebote, steht Ihnen unser kompetentes Team gern fachmännisch zur Verfügung.



Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Bio ***
HOTEL MIRAMAR
Meine kleine Auszeit



Alle Anwendungen können Sie per Telefon unter der 04861/9090, vom Zimmertelefon über die 400, per Mail an rezeption@biohotel-miramar.de oder an der Rezeption persönlich buchen.

Bitte buchen Sie Ihren Wunschtermin spätestens 1 Woche vor Anreise.

Bitte beachten Sie, dass unsere Behandlungsräume nur über einen kurzen Weg **entlang des Hotels an der frischen Luft** erreichbar sind. Eine leichte Strickjacke wäre daher das Richtige.

Bitte warten Sie an der Rezeption auf Ihre(n) Behandler(in). Sie werden dort persönlich abgeholt.



Ayurveda-Massagen

| | | |
|---|----------------------|---------------------|
| „ Snehana “ – Ganzkörperölmassage | 90 min. | 110,00 € |
| „ Mukabhyanga “ Kopf- und Gesichtsmassage zusätzlich kleine Fußmassage | 60 min. + 10 min. | 70,00 € +12,00 € |
| „ Padabhyanga “ aryurvedische Fußmassage | 60 min. | 65,00 € |
| „ Udvaritana “ – Getreide-Kräuterpulver-Massage (Ganzkörper-Peeling) | 40 min. | 48,00 € |
| „ Garshan-Massage “ Seidenhandschuhmassage | 55 min. | 63,00 € |
| „ Traumreise “ - Entspannungsmassage für Kinder bis 12 Jahre | 30 min. | 35,00 € |
| „ Upanahasveda “ - ayurvedische Rückenmassage mit warmen Kompressen | 80 min. | 90,00 € |
| Schöne Hände mit Ayurveda Handpeeling, Handpackung & Handmassage mit frischen Zutaten | 35 min. | 39,00 € |
| Ayurvedische Schwangerschaftsmassage ab dem 4. Monat | 60 min. | 68,00 € |
| „ Gletscher Schock “ – Kopf- und Nackenmassage mit Pfefferminzöl | 15 min. | 16,00 € |



Wohlfühlmassagen

| | | |
|---|---------------------------|---------|
| „Jahreszeiten Traum“ – Teil- oder Ganzkörpermassage mit Dufferlebnis der jeweiligen Jahreszeit | 40 min. | 41,00 € |
| „Kleiner Traum“ - Kopf- und Gesichtsmassage mit Edelsteinölen | 40 min. | 49,00 € |
| „Tibetanische Honigmassage“ - Reizmassage für den Rücken | 30 min. | 38,00 € |
| Breußmassage - Energetische Massage für die Wirbelsäule nach Breuß | 40 min. inkl. Nachruhe | 42,00 € |
| Basisches Körperpeeling (Michael Droste-Laux) | 35 min. inkl.Nachruhe | 42,00 € |
| Teilkörpermassage | 40 min. inkl.Nachruhe | 45,00 € |
| Ganzkörper Wohlfühlmassage | 60 min. inkl.Nachruhe | 72,00 € |
| Ganzkörpermassage mit Weleda-Ölen | 60 min. inkl.Nachruhe | 77,00 € |
| „Dünentraum“ Ganzkörper-Peeling mit Teilkörpermassage* | 60 min. inkl.Nachruhe | 69,00 € |
| „Sandburg“ Rückenpeeling mit Vapozon, Ausreinigen, Massage und Pflege* | 45 min. | 50,00 € |

* Wählen Sie aus folgenden Peeling-Variationen:
Meersalz oder Sand

Unsere Therapeuten

Angelika Lichte - Ayurveda- Massagetherapeutin

"Sanfte Hände verteilen angenehm warmes Öl auf meinem Körper. Die sanften Berührungen entspannen mich und lassen den Alltag verblasen. Ein Gefühl der Geborgenheit breitet sich in mir aus. Glückliche Momente entstehen und ich werde behutsam in meinem Innersten berührt."

Jutta Rottmerhusen & Albina Stüwert - staatl. geprüfte Kosmetikerinnen

„Pur wie eine erfrischende Brise und belebend wie ein Spaziergang am Meer. Oceanwell ist die erste zertifizierte Naturkosmetik aus 100% Bio, die aus einem Algenextrakt aus nachhaltigem Anbau basiert. Sandkörner auf der Haut, Salzgeschmack auf den Lippen und von Kopf bis Fuß ein gutes Gefühl.“

Michael Rizor - Masseur, Krankengymnast & Sportphysiotherapeut

„Ich bin der Überzeugung, dass sich eine Therapie immer auf den ganzen Menschen beziehen sollte. Sämtliche Faktoren wie richtige Ernährung, sportliche Bewegung, innerliche Ausgeglichenheit, private und berufliche Einflüsse und körperliches Wohlbefinden in allen Bereichen spielen eine große Rolle. Ich freue mich darauf, sie als Gast, als Patient und insbesondere als Mensch begrüßen zu dürfen.“

Martina Dierks - Physiotherapeutin & Osteopathin für Mensch und Tier



**Zeit zum Wohlfühlen...
Zeit zum Genießen...
Zeit für mich –
Meine kleine Auszeit**

Bio ★ ★ ★ ★
HOTEL MIRAMAR
Meine kleine Auszeit

Kosmetik & Schönheit

Miramar Deluxe

Hauttypbestimmung, Reinigung, Peeling, Vapozon (Bedampfung), Tiefenreinigung, Augenbrauen zupfen, Wimpern färben, wohltuende Massage des Dekolletés, Halses und des Gesichtes, Wirkstoffampulle, pflegende Maske, Handmassage, Abschlusspflege

110 min. 95,00 €

Nordseefeeling

Hauttypbestimmung, Reinigung, Peeling, Vapozon (Bedampfung), Tiefenreinigung, Augenbrauen zupfen, entspannende Gesichtsmassage, Wirkstoffampulle, erfrischende Maske, Abschlusspflege

90 min. 79,00 €

Meeresbrise

Hauttypbestimmung, Reinigung, Peeling, Vapozon (Bedampfung), wahlweise mit Tiefenreinigung oder Gesichtsmassage, pflegende Maske, Abschlusspflege

60 min. 55,00 €

Auftanken

Hauttypbestimmung, sanfte Reinigung, evtl. Peeling, Wirkstoffampulle, kühlende und beruhigende Maske, erfrischende Abschlusspflege

45 min. 39,00 €

Augenblick

Augenbehandlung - Sanfte Reinigung, entstauende Massage, erfrischende Algenmaske, Augenpflege

30 min. 25,00 €

Gesichtsmassage „Auszeit“ mit Shea-Butter

Entspannen Sie bei wohltuenden Streicheleinheiten für Gesicht, Hals und Dekolleté, schalten Sie ab und genießen Sie Ihre Auszeit.

25 min. 29,00 €

Augenbrauen färben

6,00 €

Augenbrauen zupfen

6,00 €

Wimpern färben

8,00 €

Wirkstoffampulle

14,90 €

Probeset Oceanwell

10,90 €



Kosmetik-Pakete

| | | |
|--|--------------|----------|
| Verwöhn-Momente“ | ca. 90 min. | 79,00 € |
| <ul style="list-style-type: none"> • „Meeresbrise“ Gesichtsbehandlung • Rückenpeeling • Rückenmassage | | |
| „Schönheitszauber“ | ca. 120 min. | 99,00 € |
| <ul style="list-style-type: none"> • „Meeresbrise“ Gesichtsbehandlung • Augenregeneration „Augenblick“ • Hand- und Fußmassage • Pflege-Set zum Mitnehmen | | |
| „Lichtblick“ | ca. 150 min. | 109,00 € |
| <ul style="list-style-type: none"> • „Nordseefeeling“ Gesichtsbehandlung • Rückenmassage • Fußmassage • Pflege-Set zum Mitnehmen • 10% Rabatt beim Kauf von Kosmetikprodukten | | |

Unsere Kosmetikbehandlungen werden mit Produkten der Norddeutschen Firma „**Oceanwell**“ durchgeführt. Oceanwell bietet Meereskosmetik auf neuem Niveau:

Mit dem höchsten Anteil an Wirkstoffen aus dem Meer und nachhaltig angebauten Algen setzt Oceanwell neue Maßstäbe. Pur wie eine erfrischende Brise und belebend wie ein Spaziergang am Meer.

Diese Algen- und Meereskosmetik spendet besonders viel Feuchtigkeit und verringert nachhaltig die Faltentiefe. Durch die eigene Reproduktion der Algen ist ein biologisch nachhaltiger Anbau der Pflanzen gesichert.

Die Produkte werden speziell für Ihren individuellen Hauttyp frisch abgestimmt und angemischt. Unsere Kosmetikerin berät Sie gern.



Physiotherapie

| | | |
|---|------------|---------|
| Krankengymnastik | 30 min. | 30,00 € |
| Manuelle Therapie | 30 min. | 35,00 € |
| Manuelle Lymphdrainage | 30 min. | 30,00 € |
| Manuelle Traktionsbehandlung HWS | 30 min. | 30,00 € |
| Orthopädischer Check - "TÜV" | 60 min. | 70,00 € |
| Naturmoor-Packung groß 56x38cm | 25 min. | 15,00 € |
| Rotlicht-Energie Bestrahlung Rücken | 15 min. | 10,00 € |
| Elektro (Electric Relaxing Stimulation) | 20 min. | 15,00 € |
| Ultraschalltherapie | 15 min. | 15,00 € |
| Klassische Massage (Rücken) | 25 min. | 25,00 € |
| Sport - Massage (mit Fluid) | 25 min. | 30,00 € |
| Partnermassage – Schulung für Paare | 60 min. | 60,00 € |
| <small>(Grundkenntnisse/Basisgriffe/Tricks)</small> | | |
| Entspannung durch lösende manuelle Wirbelsäulen-Mobilisation | 30 min. | 30,00 € |
| Sport-Physiocheck mit Erstbehandlung | 60 min. | 70,00 € |
| <small>(insb. Kraft- und Dehnungsstatus, Tests und Übungen)</small> | | |
| Kinesio-Tape Behandlung / Sporttaping | | 15,00 € |
| <small>incl. Material – je nach Gelenk- oder Muskelgruppe nach Bedarf</small> | | |
| Assisted Stretching - Dehnungsprogramm | 30 min. | 30,00 € |
| Cranio-Sacral-Therapie | 45 min. | 70,00 € |
| Osteopathie auf Rezept | 60 min. | 70,00 € |
| Fußpflege - Rund-um-Behandlung | 45 min. | 30,00 € |
| Fußreflexzonenmassage | 45 min. | 30,00 € |
| Physiotherapie für Hunde | 25-30 min. | 30,00 € |
| <small>(je nach Bedarf Lymphdrainage / Massage / Cranio-Sacrale / Manuelle Therapie / Akupunktur)</small> | | |