



Meereszeiten®

★★★★ DAS HAFENHOTEL

# WELLNESS

*Zeit der Entspannung  
für SIE & IHN*

*Unser Tipp: Reservieren Sie Ihre  
Anwendung schon vor Anreise*



# Bioenergetische Massagen

Machen Sie die wundervolle Erfahrung eine HF-Biomassage® zu spüren. Die hochwertige und zertifizierte HF-Biomassage®, entwickelt von Biophysiker Hartmut Fraas wirkt auf der körperlichen und geistigen Ebene. Ihr energetisches Feld wird gestärkt und ausgeglichen, so dass sich ein körperliches Wohlfühl und ein Zustand tiefer Entspannung einstellt.

Durch die sanfte, spezielle Grifftechnik werden Muskelverspannungen gelöst, das Nervensystem kann sich beruhigen und der Organismus wieder in die Balance kommen.

## HF-Biomassage® Regeneration

Diese Massage aktiviert die inneren Regenerationsprozesse des Körpers und verleiht Ihnen neue Kraft. Die Massage löst Verspannungen und schenkt Ihnen Entspannung auch z.B. bei Kopfschmerzen und Schlafstörungen. Genießen Sie die regenerative Tiefenentspannung.

*60 Min. à € 89,00*

*Rücken, Arme, Hände, Beine, Füße*

*90 Min. à € 129,00*

*Rücken, Arme, Hände, Beine, Füße,  
Gesicht, Hals, Nacken, Dekolleté*

## HF-Biomassage® Antistress

Diese spezielle Massage steigert die Vitalität und das Wohlbefinden. Stress, Erschöpfung und Müdigkeit verfliegen. Das Nervensystem kann von ständiger Aktivität auf wohlige Entspannung umschalten, wodurch die Leistungskraft zurückkommt und das Immunsystem gestärkt wird.

*40 Min. à € 59,00*

*Rücken, Schulter, Arme, Hände, Beine, Füße*



## Hot Stone Massagen

Entspannung pur! Genießen Sie das Zusammenspiel von Massage, Energiearbeit und wohltuend wärmenden Lavasteinen. Die Hot Stone Massage, die wir als Wellness-Behandlung anbieten, schöpft aus altem medizinischem Wissen. Anstelle der sonst üblichen Grifftechniken kommen sorgsam erwärmte Basaltsteine und warmes Körperöl zum Einsatz. Die damit ausgeführte sanfte Massage lockert die Muskulatur, bringt Körper und Geist ins Gleichgewicht und löst so tiefenwirkend Energieblockaden auf. Die Kombination von Wärme und Massage sorgt dabei für eine hohe Effizienz und trägt zum Stressabbau bei.

Laden Sie Ihre Energie und Vitalität auf und lassen Sie sich von der Kraft der Steine überzeugen!

*50 Min. à € 78,00*

## Massagen Specials

### Oceanwell Aromaölmassage

Die ätherischen Öle von Blüten, Früchten und Blättern und die rein pflanzlichen Essenzen werden sanft in Ihre Haut einmassiert und dringen tief in Ihr Nerven-, Blut- und Lymphsystem ein. Der wohltuende Duft steigert zudem Ihr Wohlgefühl.

*60 Min. à € 79,00 Euro*



# Massagen Classics

## Gesichtsmassage

Die Gesichtsmassage löst Verspannungen und verursacht ein allgemeines Wohlbefinden.

*20 Min. à € 35,00*

## Kopf frei Massage

Eine spezielle Grifftechnik kombiniert die Massage mit speziellen Akkupressurpunkten. Es entsteht eine spürbare Leichtigkeit und Entspannung im Kopf/Nackenbereich.

*30 Min. à € 45,00*

Kombinierbar mit  
der Gesichtsmassage

*50 Min. à € 70,00*

## Entspannungsmassage

Die wohl älteste und auch zugleich einfachste Art völlig abzuschalten, Geist und Körper etwas Gutes zu tun, ist eine Massage.

*30 Min. à € 45,00*

*60 Min. à € 75,00*

## Fußreflexzonen-Massage

Diese traditionsreiche Methode beeinflusst über die Harmonisierung des ganzen Körpers „Erschlaffte“ Zonen. Die Energie kann somit wieder frei im Körper fließen.

*30 Min. à € 39,00*

## Sandra Bubbe

Massage-Therapeutin und Expertin  
für HF-Biomassagen®

**Für Beratung und Terminvergabe wenden Sie sich gerne an unseren SPA-Empfang im 4. Obergeschoss oder an die Rezeption im Erdgeschoss.**

**Stornierungen von Massagen sind bis 24 Stunden vorher kostenlos möglich. Spätere Stornierungen werden mit 50 % des Preises berechnet.**



Entspannung und Erholung im „Meereszeiten Wellness“ – die beste Voraussetzung, damit Ihre Lebensgeister angenehm konkret auf die Höhe ostseetypischen Wohlbefindens gelangen: Unser Wellness- und Fitnessbereich befindet sich im obersten „Meereszeiten“-Geschoss. Hier haben Sie den Blick bis zum Horizont, die Ruhe für wahre Entspannung und die Gelegenheit zu erholsamer Distanz von allen Alltäglichkeiten.

**Das „Meereszeiten Wellness“ wird ausschließlich von unseren Hotelgästen genutzt und befindet sich im 4. Obergeschoss**

### **Finnische Sauna und Biosauna**

Oktober bis April:

Mo. bis Do. 15:00 bis 22:00 Uhr

Fr. bis So. 13:00 bis 22:00 Uhr

Mai bis September:

Täglich 16:00 bis 22:00 Uhr

### **Fitnessraum**

Öffnungszeiten täglich von 8.00 Uhr bis 22.00 Uhr.

## **OCEANWELL PRODUKTE**

Bequem online bestellen unter  
[meereszeiten-shop.de](https://meereszeiten-shop.de)



Hafenhotel Meereszeiten GmbH  
Am Yachthafen 2-4 · 23774 Heiligenhafen  
Telefon: 04362 500 500  
E-Mail: [info@hafenhotel-meereszeiten.de](mailto:info@hafenhotel-meereszeiten.de)  
**hafenhotel-meereszeiten.de**