



Meereszeiten[®]
★★★★ DAS HAFENHOTEL

WELLNESS

*Zeit der Entspannung
für SIE & IHN*

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





Massagen Specials

Abhyanga Die ayurvedische Ganzkörpermassage

Warme, duftende Öle, deren Auswahl im ayurvedischen traditionell vorgeschrieben ist, werden sowohl mit sanften, aber teilweise auch mit intensiveren Bewegungen in Ihre Haut einmassiert. Die Massage erfolgt mit dem Lymphfluss und so können die reinigende Öle im Gewebe angesammelte Gift- und Schlackestoffe lösen und ausleiten.

60 Min. à € 89,00

90 Min. à € 119,00

Pristabyhanga Die ayurvedische Rückenmassage

Die Pristabyhanga lockert durch intensive Ausstreichungen und speziell abgestimmte Massagegriffe die Verspannungen im Rücken-, Nacken- und Schulterbereich.

30 Min. à € 49,00

Shiatsu Die japanische Ganzkörpermassage

Eine aus Japan stammende Massagekunst, die in den letzten 100 Jahren aus den Jahrtausende alten Techniken der traditionellen Akupressur und modernen Massagetechniken entwickelt wurde. Es handelt sich um eine Druckpunkt-massage, die am bekleideten Körper praktiziert wird und eignet sich für Menschen jeden Alters. Um die Massage in vollen Zügen genießen zu können, sollten Sie während der Behandlung leichte Kleidung tragen.

60 Min. à € 79,00



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

Oceanwell

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

Kopf frei Massage

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

30 Min. à € 45,00

Entspannungsmassage Rücken

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

Rückenmassage mit Peeling

Mit der Massage können Sie abschalten und die Rückenmuskulatur zum Entspannen bringen. Das Peeling hilft der Haut, sich zu regenerieren und Pflegeprodukte können besser aufgenommen werden.

45 Min. à € 69,00

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

50 Min. à € 59,00

In Kombination mit Fußbad,
Peeling und Fußmaske

Sandra Sengmüller

Massage-Therapeutin und Kosmetikerin

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.



Wellness in Zeiten von Corona

Denken Sie bitte an die Pflicht zum Tragen eines Mund-Nasenschutzes!

Leider können wir zurzeit keine kosmetischen Behandlungen und Gesichtsmassagen anbieten

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 21:00 Uhr

Mai bis September:

Täglich 16:00 bis 22:00 Uhr

Fitnessraum

Öffnungszeiten täglich von 8.00 Uhr bis 22.00 Uhr.

**WEGEN CORONA
GESCHLOSSEN**

OCEANWELL PRODUKTE

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

 **Klimaneutral**
Druckprodukt
ClimatePartner.com/11151-2005-1844

Hafenhotel Meereszeiten GmbH
Am Yachthafen 2-4 · 23774 Heiligenhafen
Telefon: 04362 500 500
E-Mail: info@hhm.sh
[hafenhotel-meereszeiten.de](https://www.hafenhotel-meereszeiten.de)