

AUGENBLICKE
FÜR SCHÖNHEIT UND
ENTSPANNUNG



B
HOTEL
BERNSTEIN
★★★★S

-
- 5 SCHÖNES FÜR IHR GESICHT
 - 7 SCHICKE HÄNDE & FÜSSE
 - 8 PEELING & BÄDER
 - 11 BERNSTEIN SPEZIAL
 - 15 MASSAGEN & KÖRPERANWENDUNGEN
 - 19 FITNESS & MENTAL
 - 23 WELLNESS PAKETE
 - 25 DAY SPA
-

AUGENBLICKE FÜR SCHÖNHEIT UND ENTSPANNUNG

Auf 750 Quadratmetern entfaltet sich unser Wellnessbereich Ambra Spa. Die über Jahrmillionen gewachsene Energie des Bernsteins gibt dabei den Ton an. Ambra lautet das lateinische Wort für Bernstein, und in den warmen Gelbgold-Tönen des Bernsteins schimmert das Ambiente des Wellnessbereiches. Tauchen Sie ein und schalten ab vom Alltag – im ammonitförmigen Pool mit Meerblick oder bei einer entspannenden Anwendung.

VERWÖHNT VON BERNSTEIN, KREIDE UND SANDDORN

Unser Spa Menue ist beseelt von den unverwechselbaren Anwendungen mit Bezug zur Naturregion der Insel Rügen. Wir setzen die Original Rügener Dreikronen Heilkreide ein, verwöhnen Sie mit vitaminreichem Sanddornöl und aktivieren die Magie des Bernsteins. Darüber hinaus bieten wir Ihnen entspannende und vitalisierende Massagen sowie verschiedene Beauty-Anwendungen an.

QUALITÄT FÜR MEHR WOHLGEFÜHL

Wir legen Wert auf Qualität im Wellnessbereich.
Gut ausgebildete Therapeuten erwarten Sie.

ALLES FÜR IHRE GESUNDHEIT

Wir möchten nur zu Ihrem Wohlbefinden beitragen. Bitte informieren Sie uns daher bei gesundheitlichen Beschwerden, Allergien, Unverträglichkeiten und Erkrankungen unbedingt vor einer Behandlung.

*Auf den folgenden Seiten finden Sie unser gesamtes Angebot an Anwendungen.
Gerne beraten wir Sie auch in der Zusammenstellung Ihres persönlichen
Wohlfühlprogramms. Sie erreichen unser Spa Team unter der Telefonnummer
+49 38 303 - 17 345 im Ostseebad Sellin.*

SCHÖNE ANWENDUNGEN FÜR IHR GESICHT



**Zeit für achtsame
Berührungen**

SCHÖNES FÜR IHR GESICHT

Gönnen Sie sich verwöhnende und pflegende Momente in unserem Ambra Spa. Unsere Kosmetikerinnen haben für jede Haut die passende Anwendung parat. Wir verwöhnen Sie mit Produkten der Firmen Maria Galland und Pharmos Natur. Verschiedene Hauttypen erfordern unterschiedliche Pflege. Wir möchten Ihren Wünschen gerecht werden, darum klären unsere kompetenten Kosmetikerinnen vor jeder Behandlung im persönlichen Gespräch, wie Ihre individuelle Verwöhnzeit zusammengestellt sein sollte. Wir beraten Sie auch gerne, welche Anwendung für Sie die Richtige ist.

AMBRA ANTI-AGING

Erfahren Sie eine sichtbare Verjüngungskur! Achtsame Berührungen für Gesicht, Hals, Dekolleté und Hände in Kombination mit den passenden Wirkstoffen, bringen Ihr Gesicht zum Strahlen.

Lassen Sie sich von unseren erfahrenen Kosmetikerinnen beraten und wählen Sie zwischen unserer * Love Your Age (Pharmos Natur) oder der * Activ'age (Maria Galland). Jede Behandlung ist besonders und steht für sich. Beide beinhalten Reinigung, Peeling, Ausreinigung, Serum, Maske, eine besondere Massage und eine Abschlusspflege.

**BITTE NEHMEN SIE SICH CA. 90 MIN. ZEIT
139 €**

AMBRA FEUCHTIGKEIT

Erleben Sie eine wohltuende Feuchtigkeitsbehandlung für Ihr Gesicht. Nach einer sanften Tiefenreinigung erwartet Sie eine wundervolle Massage von Gesicht, Hals und Dekolleté. bevor wir Ihre Haut mit einer wertvollen Gesichtspackung verwöhnen.

Wählen Sie auch hier zwischen:
* Pharmos Natur „Lebensfreude“ und
* der Hydra-Behandlung von Maria Galland.

**BITTE NEHMEN SIE SICH CA. 90 MIN. ZEIT
129 €**

NATURE OF MEN

UNSERE VERWÖHNBEHANDLUNG FÜR DEN MANN

Schalten Sie ab bei einer ganzheitlichen Gesichtsbildung nach dem Nature of Men Konzept aus dem Hause Pharmos Natur. Erleben Sie ein umfassendes Pflegeritual mit Reinigung, Peeling, Massage, Maske und Abschlusspflege mit kurzer Rücken- und Fußmassage.

**BITTE NEHMEN SIE SICH CA. 85 MIN. ZEIT
129 €**

AMBRA CLASSIC

Genießen Sie eine klassische, verwöhnende Gesichtsbildung mit Reinigung, Peeling, Ausreinigung, Massage, Maske und Abschlusspflege. Unsere Kosmetikerinnen stimmen dabei die Produkte auf Ihren Hauttyp ab. Ob mit Produkten der Firma Maria Galland oder der Aloe Vera Kosmetik der Firma Pharmos Natur – Sie werden von uns individuell beraten und behandelt.

**BITTE NEHMEN SIE SICH CA. 65 MIN. ZEIT
89 €**

STRAHLENDE AUGEN

Höchste Pflege für Ihre Augen. Diese Augenmaske wirkt Augenringen, Müdigkeitserscheinungen und Stauungen entgegen. Ihre gesamte Augenpartie wird gereinigt, geglättet und sieht einfach strahlend aus!

**BITTE NEHMEN SIE SICH CA. 35 MIN. ZEIT
44 €**

MEHR FÜR IHR GESICHT*Augenbrauen- und Wimpernfärben*CA. 20 MIN**23 €***Augenbrauenfärben*CA. 10 MIN**15 €***Wimpernfärben*CA. 10 MIN**15 €**

Diese Zusatzleistungen sind nur innerhalb einer Gesichtsbehandlung möglich. Bitte bei der Behandlungsbuchung mit angeben!

Make Up und Hochzeits Make Up auf Nachfrage – sprechen Sie uns gerne an!

SCHICKE HÄNDE & FÜSSE

VERWÖHNTE FÜSSE

Gönnen Sie Ihren Füßen eine Verwöhnbehandlung mit Fußbad, Peeling, kosmetischer Pediküre, pflegender Packung und Massage. Auf Wunsch mit Lack!

BITTE NEHMEN SIE SICHCA. 60 MIN. ZEIT**74 €****MIT LACK CA. 15 MIN. MEHR****20 €**

VERWÖHNTE HÄNDE

Perfekte Hände mit Peeling, kosmetischer Maniküre, Packung und verwöhnender Handmassage. Auf Wunsch mit Lack!

BITTE NEHMEN SIE SICHCA. 60 MIN. ZEIT**74 €****MIT LACK CA. 15 MIN. MEHR****20 €**



PEELING & BÄDER

PEELING

**EIN PFLEGENDES
KÖRPERPEELING BEREITET
IHRE HAUT PERFECT AUF
NACHFOLGENDE BEHAND-
LUNGEN VOR. GÖNNEN SIE SICH
DIESEN KLEINEN ZUSATZLUXUS
– IHR KÖRPER WIRD ES IHNEN
DANKEN.**

SPA PEELING

*Erleben Sie ein sanftes Peeling!
Ein enzymhaltiges Peeling befreit Ihre
Körperhaut sanft von abgestorbenen
Hautpartikeln und stimmt Sie perfekt
auf die nachfolgenden Behandlungen ein.*

**BITTE NEHMEN SIE SICH CA. 25 MIN. ZEIT
41 €**

MEERSALZ - SANDDORNÖL PEELING

*Mee(h)r – Gefühl. Genießen Sie ein kräftiges
Peeling mit groben Meersalz und Sanddornöl
als optimale Vorbehandlung Ihres Körpers
auf die anschließenden Körper – Treatments.*

**BITTE NEHMEN SIE SICH CA. 25 MIN. ZEIT
41 €**



BÄDER

ENTSPANNEN SIE IN UNSERER WUNDERSCHÖNEN BADEWANNE, WÄHREND SIE EIN BAD MIT WERTVOLLEN ZUSÄTZEN GENIEßEN. GERNE ERWEITERN WIR IHR BADEERLEBNIS UM EINE VERWÖHNENDE UND WOHLTUENDE MASSAGE!

ENTSPANNUNGSBAD

Tauchen Sie ab aus dem Alltag und erfahren Sie ein Bad mit Aromaessenzen, die speziell nach Ihren Bedürfnissen zugefügt werden.

BITTE NEHMEN SIE SICH CA. 30 MIN. ZEIT
42 €

*Inklusive anschließender Massage –
Nehmen Sie sich bitte ca. 60 Min. Zeit 85 €*

DETOXBAD

Kommen Sie zur Ruhe und genießen Sie ein Bad in unserer gemütlichen Badewanne bei gleichzeitiger Aktivierung Ihres Stoffwechsels.

BITTE NEHMEN SIE SICH CA. 30 MIN. ZEIT
42 €

*Inklusive anschließender Massage –
Nehmen Sie sich bitte ca. 60 Min. Zeit 85 €*

SANDDORNSCHAUMBAD

Baden Sie mit pflegendem Sanddornschaum für eine verwöhnte und gepflegte Haut.

BITTE NEHMEN SIE SICH CA. 30 MIN. ZEIT
42 €

*Inklusive anschließender Massage –
Nehmen Sie sich bitte ca. 60 Min. Zeit 85 €*

HERREN-BAD

Nehmen Sie sich Zeit für sich bei einem entspannenden Vollbad, zu dem wir gerne ein Glas Whisky reichen.

BITTE NEHMEN SIE SICH CA. 30 MIN. ZEIT
45 €

*Inklusive anschließender Massage –
Nehmen Sie sich bitte ca. 60 Min. Zeit 87 €*



Das „weiße Gold“ Rückens
für spürbar sanfte Haut

BERNSTEIN SPEZIAL

Die Anwendungen mit der Original Rügener Heilkreide sind typisch für die Insel Rügen und unser Haus.

Bei der Rügener Heilkreide handelt es sich um ein Naturprodukt organischen Ursprungs. Sie zeichnet sich besonders durch ihre ästhetische, schneeweiße Farbe, die feinkörnige Struktur und die gute Speicherfähigkeit von Wärme oder Kälte aus. Die große Feinheit der Kreide bewirkt einen schnellen Transport der wichtigen Begleitstoffe und Mineralien (z.B. Silizium) in die Haut.

Die Original Rügener Heilkreide lindert Schmerzen, wärmt und entschlackt den Körper und reinigt die Haut. Das „weiße Gold“ Rügens entwickelt, vermischt mit Wasser, eine erhöhte Fähigkeit Wärme zu halten. Gerade bei chronischen Schmerzen hat die gleichmäßige, lang anhaltende Wärme eine stark lindernde Wirkung. Die Durchblutung und der Stoffwechselprozess im gesamten Körper werden angeregt, die Atmungsfunktion der Haut verbessert und das Immunsystem stabilisiert. Ihre Haut wird sich spürbar sanfter anfühlen.

Kurzum, die Rügener Heilkreide soll schmerzlindernd, abschwellend, vitalisierend, hautverbessernd, entzündungshemmend und entkrampfend auf Ihren Körper wirken.

RÜGENER HEILKREIDE TEILKÖRPERPACKUNG

Erleben Sie eine Original Rügenger Dreikronen Heilkreide-Rückenpackung, die Ihrem Körper so viel Gutes tut!

BITTE NEHMEN SIE SICH CA. 25 MIN. ZEIT
38 €

RÜGENER HEILKREIDE (SANOTHERM)

Genießen Sie unsere klassische Kreide-Ganzkörperpackung in unserer Sanotherm – Packungsliege.

BITTE NEHMEN SIE SICH CA. 35 MIN. ZEIT
44 €

SANDDORNÖL-KREIDEPACKUNG (SANOTHERM)

Sanddornöl dient der Pflege trockener und beanspruchter Haut. Es ist reich an essentiellen Fettsäuren, Vitamin E und Provitamin A. Erfahren Sie die pflegende Wirkung aus der Kombination dieses Öles zusammen mit der Original Rügenger Dreikronen Heilkreide in einer Ganzkörperpackung in unserer Sanotherm – Packungsliege.

BITTE NEHMEN SIE SICH CA. 35 MIN. ZEIT
48 €

HONIGÖL-KREIDEPACKUNG (SANOTHERM)

Honig ist "golden" wie der Bernstein! Die Kombination aus Rügenger Heilkreide, einem beruhigenden Öl und Honig ist ideal für die sensible und trockene Haut. Genießen Sie diese bernsteinfarbene Ganzkörperanwendung in unserer Sanotherm – Packungsliege!

BITTE NEHMEN SIE SICH CA. 35 MIN. ZEIT
48 €

BERNSTEINGROTTE

Die Bernsteingrotte ist ein Dampfbad der besonderen Art. Genießen Sie eine Pflegeteremonie für Ihren Körper in diesem wunderschönen Bad. Pflegende Schlämme wirken auf Ihre Haut ein, werden durch einzelne Dampfschübe feucht gehalten, während Sie im bernsteinfarbenen Ambiente entspannen können. Zum Abschluss des Schlambades regnet ein lauwarmer, sanfter Schauer auf Sie herab, der den Körper abspült und reinigt. Genießen Sie dieses einzigartige Wellnesserlebnis.

RÜGENER HEILKREIDE

Erleben Sie den Packungs- und Peelingeffekt der Rügenger Heilkreide in unserer wunderschönen Bernsteingrotte. Befreien Sie Ihre Haut sanft von Schlackestoffen und spüren Sie die wohltuende Wirkung.

BITTE NEHMEN SIE SICH CA. 45 MIN. ZEIT

1 PERSON EXKLUSIV 45 MIN.	54 €
2 PERSONEN PRO PERSON	42 €



Tauchen Sie ab aus dem Alltag
Heilkreide wärmt und entschlackt



Loslassen
und Entspannen

MASSAGEN UND ANWENDUNGEN FÜR DEN KÖRPER

Finden Sie die richtige Massage in unserem umfangreichen Angebot. Zur besseren Übersicht haben wir unser Massagenangebot in klassische & gesundheitsfördernde Massagen sowie in Relax, Beauty & Mental Massagen unterteilt.

Sie reisen zu Zweit und möchten die Massagen gerne gemeinsam genießen? Kein Problem, fast alle Massagen können von uns als Paarmassagen angeboten werden. Wohltuende Körperanwendungen helfen Körper und Geist zu entspannen – gleichzeitig können Sie etwas Gutes für Ihre Schönheit tun.

Finden Sie Ihre Lieblingsanwendungen und zögern Sie nicht uns anzurufen, wenn Sie sich nicht sicher sind, welche Massage für Sie die passende ist. Wir beraten Sie gerne!

KLASSISCHE & GESUNDHEITSFÖRDERNDE MASSAGEN

ANTI-STRESS - MASSAGE

Entspannen Sie bei dieser Ganzkörpermassage mit dem Anti Stress Serum. Schalten Sie ab von der Hektik und den Sorgen des Alltags. Ihre Spannungen werden gelöst, damit Sie Ihren Urlaub rundum genießen können!

BITTE NEHMEN SIE SICH CA. 60 MIN. ZEIT
89 €

AMBRA DETOX MASSAGE

Genießen Sie nach einem Peeling mit Seidenhandschuhen eine außergewöhnliche Ganzkörperbehandlung mit dem Phamos Detox-Öl, um die Lymphe zu aktivieren und den Stoffwechsel anzuregen. Erfahren Sie anschließend einen Frischekick durch die Behandlung mit dem Aloe Vera Frischpflanzenblatt.

BITTE NEHMEN SIE SICH CA. 70 MIN. ZEIT
94 €

GANZHEITLICHE FUSSMASSAGE

Durch die gezielte Massage an den Fußsohlen sollen die Funktionen Ihrer inneren Organe, des Nervensystems und des Bewegungsapparates angeregt und positiv beeinflusst werden.

BITTE NEHMEN SIE SICH CA. 40 MIN. ZEIT
56 €

HEISSE ROLLE MIT RÜCKENMASSAGE

Lassen Sie Verspannungen lösen bei einer durchblutungsfördernden Wärmebehandlung mit anschließender Entspannungsmassage für Rücken und Nacken.

BITTE NEHMEN SIE SICH CA. 45 MIN. ZEIT
69 €

SANDDORNÖL - MASSAGE

Unsere klassische Rückenmassage mit dem vitaminreichen Sanddornöl. Erfahren Sie eine Teilkörpermassage bei der Ihre Haut mit dem pflegenden Sanddorn verwöhnt wird. Auch als Ganzkörpermassage möglich.

BITTE NEHMEN SIE SICH CA. 30 MIN. ZEIT
49 €

BITTE NEHMEN SIE SICH CA. 45 MIN. ZEIT
69 €

KOPF- UND GESICHTSMASSAGE

Erfahren Sie eine ganz besondere Tiefenentspannung durch die sanften Berührungen und leichten Massagegriffe am Kopf, im Gesicht und im Schulter-Nacken-Bereich.

BITTE NEHMEN SIE SICH CA. 30 MIN. ZEIT
49 €

AMBRA – ZEIT FÜR MASSAGE

Sie haben noch nicht die richtige Massage gefunden oder möchten sich noch nicht festlegen? Lassen Sie sich von uns beraten oder buchen Sie einfach Ihre Zeit, unsere Therapeuten werden die richtige Massage für Sie finden.

BITTE NEHMEN SIE SICH CA. 60 MIN. ZEIT
89 €

RELAX, BEAUTY & MENTAL ANWENDUNGEN

WARME MUSCHELMASSAGE

Genießen Sie eine Ganzkörpermassage mit den einzigartigen Lava Shells. Die intensive Wärme der Naturmuscheln wirkt beruhigend. Die wohltuende Kombination aus Massage, Wärme, Energiefluss und nährender Pflege macht diese Behandlung so besonders.

BITTE NEHMEN SIE SICH CA. 70 MIN. ZEIT
97 €

BERNSTEINMASSAGE

Diese sanfte Harmonisierungsmassage weckt Ihre Lebensfreude! Erfahren Sie eine einzigartige Massage mit echten Bernsteinen. Licht der Jahrtausende für Ihre Seele!

BITTE NEHMEN SIE SICH CA. 30 MIN. ZEIT
49 €

AMBRA BALANCE

Erleben Sie eine wohltuende Entspannungsbehandlung mit der 100% Aloe Vera Wirkstoffkosmetik. Genießen Sie diese Kombination aus sanften Griffen und einer kleinen Gesichtsbehandlung und spüren Sie die Vollkommenheit der Natur. Pure Entspannung!

BITTE NEHMEN SIE SICH CA. 75 MIN. ZEIT
97 €

OHRKERZEN- ENTSPANNUNG BEHANDLUNG

Erleben Sie eine einzigartige Entspannungsanwendung mit Ohrkerzen. Bereits die Hopi - Indianer verwendeten diese Hohlkerzen aus Bienenwachs, ätherischen Ölen und Gaze gegen Kopfschmerzen, Ohrgeräusche und Erschöpfungszustände. Erfahren Sie mit unserer anschließenden Kopfmassage eine sanfte Tiefenentspannung und vergessen Sie den stressigen Alltag.

BITTE NEHMEN SIE SICH CA. 50 MIN. ZEIT
77 €



Fitness und Bewegung
garantieren beste Erholung

AMBRA FITNESS & MENTAL

Unser Spa Team bietet Ihnen, je nach Jahreszeit, verschiedene Mental- und Fitnesskurse an. Buchen Sie entweder eine Exklusiveinheit oder erleben Sie die Kurse in der motivierenden Gruppendynamik mit unseren kompetenten Therapeutinnen (bei Gruppen ab 2 Teilnehmern reduziert sich der Preis pro Person). Gerne buchen wir auch ein exklusives Training für Sie bei unserem **externen Personal Trainer Silvio** (60 min – 95 €, rechtzeitige Voranmeldung erforderlich).

Zudem bieten wir Ihnen kostenfreie Schnupperkurse in den verschiedenen Fitness- und Mentalprogrammen, über die Sie bei Anreise informiert werden. Im Sommer können Sie zudem an verschiedenen Aktivitäten wie zum Beispiel Pilates, Yoga oder geführte Joggingrunden direkt am Strand teilnehmen.



Aktiv am Ostseestrand
fit im Urlaub

AUTOGENES TRAINING

Lernen Sie sich bewusst zu entspannen. Ziel des autogenen Trainings ist es, durch fortschreitende Konzentration, die Voraussetzung für körperliche Entspannungsvorgänge zu schaffen.

**BITTE NEHMEN SIE SICH CA. 30 MIN. ZEIT
42 €**

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Bei dieser Entspannungsübung spannen Sie willentlich einzelne Muskelgruppen für einige Sekunden an, um dann die deutlich längere Entspannungsphase nachzuspüren. Dieses Prinzip hilft Ihnen Ihre Körperwahrnehmung zu verbessern und sorgt so für eine tiefere Entspannung.

**BITTE NEHMEN SIE SICH CA. 30 MIN. ZEIT
42 €**

QI GONG

Qi Gong kann Ihre Körperhaltung optimieren, Ihre Motorik sanft und effektiv koordinieren und so helfen, Ihre Verspannungen zu lösen. Ihr Atemvolumen und Ihre Atemintensität werden spürbar gesteigert.

**BITTE NEHMEN SIE SICH CA. 30 MIN. ZEIT
42 €**

NORDIC WALKING

Trainieren Sie Ihr Herz-Kreislauf-System. Mit speziellen Stöcken werden beim zügigen Walken die Muskeln des Körpers auf ganzheitliche Weise trainiert.

**BITTE NEHMEN SIE SICH CA. 45 MIN. ZEIT
42 €**

BAUCH – BEINE – PO TRAINING

Wir zeigen Ihnen effektive und gezielte Übungen, die Ihre Figur formen und die Sie ganz einfach zu Hause nachmachen können.

**BITTE NEHMEN SIE SICH CA. 30 MIN. ZEIT
42 €**

AQUA FITNESS

Trainieren Sie Ihre Muskeln, Ihr Herz- und Kreislaufsystem zu den Rhythmen belebender Musik. Spüren Sie die Vielfalt des Elementes Wasser!

**BITTE NEHMEN SIE SICH CA. 30 MIN. ZEIT
42 €**

UNSERE WELLNESS PAKETE

Stellen Sie sich Ihren persönlichen Wellnesstag aus unseren Einzelanwendungen zusammen oder wählen Sie eines von unseren Wellnesspaketen, wie zum Beispiel das Ambra Zeit Menue. Gönnen Sie sich etwas Zeit für sich selbst oder verschenken Sie eine Wohlfühlzeit!

AMBRA ZEIT MENUE

1. GANG

Genießen Sie ein schönes Körperpeeling

2. GANG

*Schalten Sie ab bei einer entspannenden
Creme-Körperpackung*

3. GANG

*Genießen Sie die Ambra Balance
Entspannungsanwendung mit kleinem
Gesichtstreatment*

4. GANG

*Ruhen Sie nach in unserer Bernsteinbucht
bei einem schönen Glas Tee oder Sekt und
erfrischendem Obst.*

BITTE NEHMEN SIE SICH
CA. 2 1/2 STUNDEN ZEIT.

pro Person 167 €

AMBRA – ZEIT FÜR UNS

*Genießen Sie mit Ihrem Partner Zeit
zu Zweit in unserem Ambra Spa.*

gemeinsame Kreideanwendung
in unserer Bernsteinrotte



gemeinsame Kerzenzaubermassage

pro Paar 189 €



BERNSTEINKÖNIG/-IN

Erleben Sie die Harmonie des Bernsteins bei unseren exklusiven Hauttreatments.

- 1 Spa Peeling
-
- 1 bersteinfarbende Honigölpackung
-
- 1 Bernsteinmassage

pro Person 117 €

SANDDORN SATT

Verwöhnen Sie Ihre Haut mit der „Zitrone des Nordens“.

- 1 Meersalz – Sanddornöl Peeling
-
- 1 Sanddornöl – Cremepackung
-
- 1 Teilkörpermassage mit Sanddornöl
-
- 1 Sanddornsftcocktail

pro Person 122 €

AMBRA KREIDEZEIT

Erleben Sie die Kreide der Insel Rügen hautnah. Genießen Sie Anwendungen mit der Original Rügener Heilkreide.

- 1 Meersalz – Sanddornöl Peeling
-
- 1 Kreideganzkörperpackung (im Sanotherm)
-
- 1 Wohlfühl – Ganzkörpermassage

pro Person 131 €

**Weitere Specials auf Anfrage.
Wir beraten Sie gerne und stellen Ihnen Ihr persönliches Wohlfühlprogramm zusammen.**



DAY SPA

GÖNNEN SIE SICH IN IHREM URLAUB EINEN VERWÖHNTAG – NEHMEN SIE SICH ZEIT FÜR SICH SELBST!

Gerne bieten wir unsere Wohlfühlmomente auch externen Gästen an.

Unser Day Spa hat für Sie täglich geöffnet in der Zeit von
Mo - Sa 10.00 – 19.00 Uhr
So 10.00 – 18.00 Uhr

Die Saunalandschaft hat für Sie geöffnet in der Zeit von
Mo - Sa 14.00 – 19.00 Uhr
So 14.00 – 18.00 Uhr
im Sommer 16.00 – 19.00 Uhr
Änderungen vorbehalten.

Wir bitten um Voranmeldung.
Sie erreichen unsere Spa Rezeption unter der Telefonnummer + 49 (0) 3 83 03 - 17 345
Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

DAY SPA PREISE

Für den Eintritt in unseren Ambra Spa berechnen wir Ihnen 49 € pro Person und Aufenthalt.

Bei Buchung einer Anwendung rechnen wir Ihnen 10 € auf den Eintrittspreis an.

Bitte buchen Sie Ihre Behandlungen bereits bei Anmeldung. Für die Zeit Ihres Aufenthaltes stellen wir Ihnen einen Bademantel, Badeschlappen und Handtücher zur Verfügung. Gerne können Sie sich auch an unserem Bernsteinwasser und Wellnesstee kostenlos bedienen. Für alle Day Spa Gäste halten wir außerdem eine kleine Snackkarte mit frischen, vitaminreichen und gesunden Getränken sowie kleinen Gerichten bereit.

Bis bald, Ihr Team vom Ambra Spa im Hotel Bernstein



Wellnesszeit in
unserem Ambra Spa

WICHTIGE EMPFEHLUNGEN ZU UNSEREM WELLNESSBEREICH

RESERVIERUNGEN IM AMBRA SPA HOTEL BERNSTEIN

Bitte reservieren Sie die gewünschten Anwendungen schon vor Urlaubsantritt – und buchen Ihr individuelles Wellnessprogramm. Damit sichern Sie sich Ihre persönlichen Termine und können sich schon zuhause auf die erste Anwendung freuen. Wir bitten um Ihr Verständnis, wenn bei spontaner Buchung nicht immer alle Anwendungen verfügbar sind. Sollten Sie einen Termin nicht wahrnehmen können, bitten wir Sie um eine Stornierung bis spätestens 24 Stunden vor Ihrer Behandlung. Sie geben uns damit die Möglichkeit, einen anderen Gast zu behandeln, so dass wir Ihnen keine Kosten berechnen müssen. Für alle Stornierungen, die weniger als 24 Stunden vor dem Termin vorgenommen werden, erheben wir eine Stornierungsgebühr von 80 %.

ZEITEN

Bei den angegebenen Behandlungszeiten handelt es sich um ungefähre Angaben. Je nach Konstitution kann Ihre persönliche Behandlungszeit auch von diesen Zeiten abweichen. Bitte erscheinen Sie ca. 5 Minuten vor Ihrem Behandlungstermin am Spa Counter. Sie werden dort von Ihrem Therapeuten in Empfang genommen. Gerne können Sie vor und nach Ihren Anwendungen hier auch einen Tee genießen.

GESUNDHEIT

Vor Ihrer ersten Anwendung werden wir mit Ihnen ein kurzes Gespräch zu Ihrem Gesundheitszustand führen. Ihre Gesundheit ist uns wichtig! Schwangere Frauen und Gäste mit zu hohem Bluthochdruck, Herz-Kreislaufbeschwerden, Diabetes o.ä. sollten vor Spa Anwendungen ihren Arzt konsultieren und den Therapeuten darüber informieren! Bei gesundheitlichen Problemen informieren Sie bitte unbedingt Ihren Therapeuten, bevor die Behandlung beginnt!

BEKLEIDUNG

Zu den meisten Anwendungen können Sie nur mit einem Bademantel bekleidet erscheinen. Bei einigen Behandlungen ist jedoch leichte Sportkleidung angebracht. Nur im Saunabereich bewegen Sie sich unbekleidet, am Pool bitten wir Sie Badekleidung zu tragen. Badeschlappen und Bademantel stellen wir Ihnen während Ihres Aufenthaltes in unserem Hotel kostenlos zur Verfügung! Für unsere Day Spa Gäste halten wir Bademantel, Badeschlappen und Handtücher leihweise bereit. Ihre Sachen können Sie in unseren Umkleiden sicher verwahren.

KINDER

Kinder sind in unserem Hotel herzlich willkommen. Im Ambra Spa Bereich können wir aber aus Sicherheitsgründen Kindern unter 14 Jahren den Zutritt nur in Begleitung ihrer Eltern erlauben. Damit die Kleinen dennoch nicht zu kurz kommen, bieten wir von 14–16 Uhr auf Anfrage eine Familienzeit in der Sauna an. Ab 16 Uhr gehört die Sauna dann den „Großen“. Außerdem steht den Kindern unser Ambra Kinderclub zur Verfügung. Dort können sie in Ruhe spielen, während Sie sich im Ambra Spa erholen.

UND SONST?

Wir möchten darauf hinweisen, dass im gesamten Spa-Bereich das Telefonieren nicht erlaubt ist und auch auf das Rauchen verzichtet werden muss.

ÖFFNUNGSZEITEN

Unseren Hausgästen steht der Wellnessbereich
in folgenden Zeiten täglich kostenlos zur Verfügung.

SCHWIMMBAD

07.00 – 22.00 Uhr

FITNESS

07.00 – 22.00 Uhr

SAUNA

14.00 – 21.00 Uhr

Im Sommer ab 16.00 Uhr

FAMILIENSAUNA

14.00 – 16.00 Uhr

* auf Anfrage

ANWENDUNGEN

Mo - Sa 10.00 – 19.00 Uhr

So 10.00 – 18.00 Uhr

Änderungen vorbehalten!

B
HOTEL
BERNSTEIN

Hotel Bernstein GmbH & Co.KG

Hochuferpromenade 8 . 18586 Ostseebad Sellin . Fon: +49 (0) 383 03 - 17 345 . Fax: - 17 18
wellness@hotel-bernstein.de . www.hotel-bernstein.de

B

www.hotel-bernstein.de