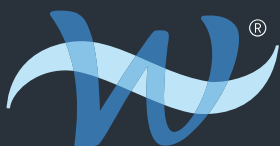


MOSELSTERN  HOTELS

Mosel Spa

Wellness- & Fitnesswelt



WELLNESS STARS
DEUTSCHLAND



www.moselstern.de

**** PARKHOTEL KRÄHENEST
WELLNESS & SPA IN LÖF

Willkommen

IN DER MOSEL-SPA WELLNESS – & FITNESSWELT

wo Sie Beauty, Spa und Wellness auf höchstem Niveau erwarten.

GANZHEITLICHKEIT UND INDIVIDUALITÄT

Nach diesem Motto sind wir bestrebt, jeden Gast so persönlich wie möglich und als Einheit von Körper, Geist und Seele zu betrachten und zu verwöhnen, mit bewährten Beauty- und Wellnesseanwendungen aus aller Welt, die wir für Sie zu einer vielfältigen Angebotspalette zusammengeführt haben.

In einer Oase der Ruhe und Harmonie widmet sich unser erfahrenes SPA-Team Ihrem persönlichen Wohlergehen.

Ihr Mosel-SPA-Team

Massagen

Wohlfühlmassagen & Klassische Massagen

TRAUBENKERNÖL-GANZKÖRPER-WOHLFÜHLMASSAGE

Lassen Sie den Alltag hinter sich und genießen Sie den Augenblick in vollen Zügen. Warmes Öl auf Ihrer Haut und die Synthese sanfter Massagestriche verschiedener Techniken lassen Sie im Nu den Alltag vergessen und einen Zustand vollkommener Harmonie von Körper, Geist und Seele erfahren.

Verwöhnzeit: ca. 50 Minuten 75,00 €

TRAUBENKERNÖL-RÜCKENMASSAGE

Eine wohltuende Kombination aus lockernden und lösenden Techniken für den Rücken. Das verwendete Traubenkernöl stärkt das Immunsystem und regt den Fettstoffwechsel, den Kreislauf und die Durchblutung an.

Verwöhnzeit: ca. 20 Minuten 43,00 €

KOMBI-RÜCKEN-MASSAGE

Lassen Sie Ihre Rückenmuskulatur durch verschiedene Grifftechniken entspannen und erfahren Sie durch die anschließende Fuß-Beinmassage einen nachhaltigen Lockerungs-Effekt. Dieses besondere „Duo“ unterstützt sowohl Ihre Muskulatur als auch den gesamten Körper – Sie fühlen sich frei, beweglich und vital.

Verwöhnzeit: ca. 45 Minuten 69,00 €

Teilkörpermassage a la Carte

KOPF- & NACKENMASSAGE

Lassen Sie Ihre Verspannungen im Kopf- und Nackenbereich durch die Massage und Stimulation bestimmter Zonen und Punkte Ihres Kopfes lösen.

Verwöhnzeit: 20 Minuten 43,00 €

NACKEN- & SCHULTERMASSAGE

Lockert Verspannungen und Muskelverhärtungen im Nacken – und Schulterbereich und beeinflusst damit nachweislich das Gesamtwohlbefinden.

Verwöhnzeit: 20 Minuten 43,00 €

FUSS- & BEINMASSAGE

Ihre Füße und Beine tun viel für Sie – geben Sie Ihnen mit dieser wohltuenden und kräftigenden Massage etwas zurück. Sie entspannt die Muskulatur, regt die Durchblutung an und beseitigt das Gefühl „schwerer“ Beine.

Verwöhnzeit: 20 Minuten 43,00 €

Massagen aus aller Welt



RHYTHMUS DES LEBENS – Lomi Lomi Nui-Massage

Diese Hawaiianische Massage ist wie ein Tanz der Hände auf und mit Ihrem Körper.

Erleben Sie eine neue Körperwahrnehmung und kommen Sie in Kontakt mit dem Urzustand des Seins! Verspüren Sie durch angenehmen Druck, Dehnungen und harmonische Streichungen ein sanftes und tiefes Gefühl der Ruhe im gesamten Körper.

Rückenmassage	Verwöhnzeit:	ca. 45 Minuten	69,00 €
Ganzkörpermassage	Verwöhnzeit:	ca. 90 Minuten	135,00 €
	Verwöhnzeit:	ca. 120 Minuten	169,00 €



Lomi Lomi La'AU – Diese Massage Ist ein Fest der Sinne!

Als Kombination aus den hawaiianischen Massagetechniken der Lomi Lomi in Verbindung mit der Wirkung der zertifizierten ätherischen Öle von doTERRA aktiviert diese Ganzkörpermassage auf natürliche Weise die Selbstheilungskräfte des Körpers.

Großflächige Berührungen, fließende Streichungen und wunderbare Düfte in Verbindung mit sanften Klängen machen diese Massage zu einem besonderen Erlebnis.

Ganzkörpermassage	Verwöhnzeit:	ca. 90 Minuten	159,00 €
-------------------	--------------	----------------	----------

HIMMLISCHE AUSZEIT - Hot Stone-Massage

Zur Ruhe kommen, Energieblockaden lösen, neue Energie tanken, Gelassenheit und Glück spüren.

Warme Basaltsteine und fließende Bewegungen lassen die beruhigende Wärme tief in Ihren Körper vordringen und wärmen ihn von innen. Ihre Muskulatur lockert sich und Energieblockaden werden durch den gezielten Einsatz der wohligwarmen Steine auf Ihren Energiebahnen gelöst.

Hot Stone-Rückenmassage	Verwöhnzeit:	ca. 30 Minuten	59,00 €
Hot Stone-Ganzkörpermassage	Verwöhnzeit:	ca. 60 Minuten	99,00 €



Anti-Stress Anwendungen

SPÜRBARE LEBENSENERGIE - „Chi-Yang“ Energie- & Akupressurmassage

Fördern Sie Ihre seelische und geistige Gesundheit.

Bei dieser speziellen asiatischen Massagetechnik wird durch achtsame, tiefenwirksame Berührungen in fließenden Bewegungen sanfter Druck auf den Körper ausgeübt, zugleich wird der Körper sanft gedehnt. Sie wirkt gezielt auf Ihre Energiebahnen ein, sodass Blockaden gelöst werden und der Körper wieder ins Gleichgewicht gelangt.

Verwöhnzeit: ca. 60 Minuten 89,00 €

LICHT FÜR DICH - Ohrkerzenbehandlung

Entfliehen Sie auf wunderbare Art und Weise dem Alltagsstress.

Die Ohrkerze ähnelt einem Strohalm und wird auf den äußeren Gehörgang aufgesetzt und angezündet. Dabei entsteht ein Unterdruck, der Reize an das Trommelfell aussendet. Die Magie des Feuers und die freiwerdenden Aromen dienen der Stressreduktion, der energetischen Balancierung und wirken äußerst positiv auf die Psyche.

Verwöhnzeit: ca. 20 Minuten 39,00 €



Körperbehandlungen

MEERESALGEN-KÖRPERPACKUNG

Mikropulverisierte Algen und Wärme bringen den Stoffwechsel in Schwung, straffen und entgiften die Haut.

Verwöhnzeit: ca. 45 Minuten 65,00 €

MOOR-SCHLAMM-PACKUNG

Durch die wertvollen, natürlichen Inhaltsstoffe werden Giftstoffe gebunden und der Kreislauf angeregt. Die entstehende Wärmelöst auf sanfte Weise Verspannungen.

Verwöhnzeit: ca. 45 Minuten 65,00 €

Ayurveda

Die uralte indische Heilkunst des Ayurveda will den energetischen Einklang von Körper und Geist erreichen. Ayurvedische Massagen zeichnen sich durch sanfte, wiederkehrende Massagegriffe aus – die dadurch entstehende Rhythmik bringt Ausgeglichenheit und Harmonie.

ABHYANGA - Ganzkörpermassage

Die Abhyanga ist in der westlichen Welt auch unter dem Begriff „Die Große (ayurvedische) Einölung“ bekannt. Diese ayurvedische Ganzkörpermassage mit warmem Öl nährt und stärkt die Körpergewebe. Der gesamte Organismus entspannt sich und wird mit neuer Vitalität versorgt.

Abhyanga – Ganzkörpermassage ohne Gesicht & Kopf	Verwöhnzeit:	ca. 60 Minuten	89,00 €
Abhyanga – Ganzkörpermassage mit Kopf	Verwöhnzeit:	ca. 90 Minuten	135,00 €
Abhyanga – Ganzkörpermassage mit Gesicht & Kopf	Verwöhnzeit:	ca. 120 Minuten	169,00 €

Padabyanga - ayurvedische Fuß- und Beinmassage

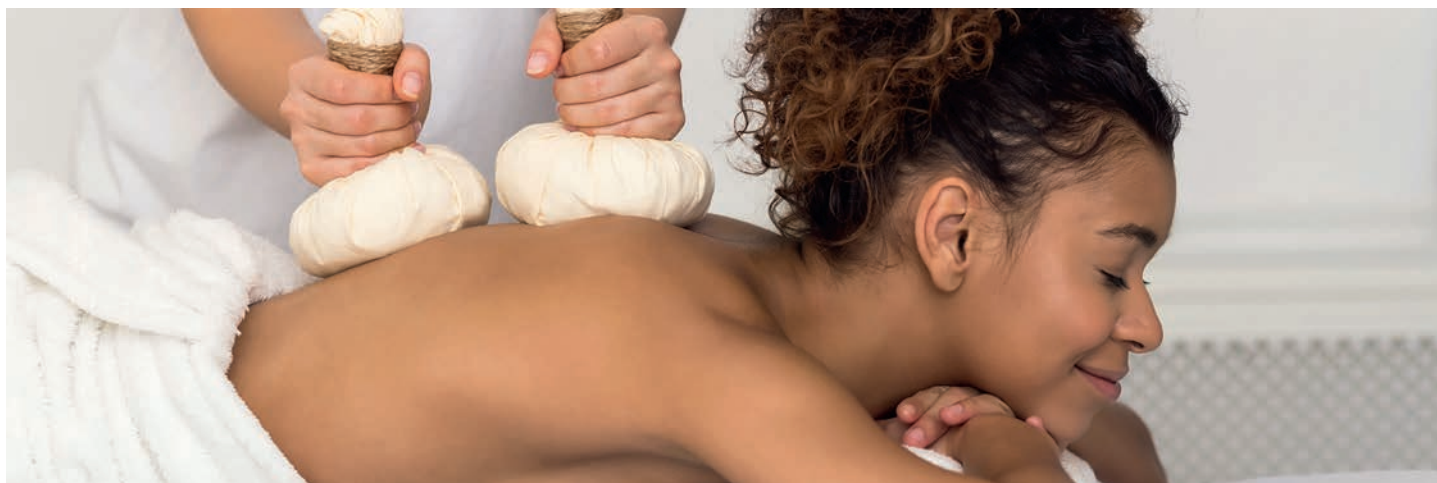
Im Fokus der Padabyanga stehen die Füße, sowie die Unterschenkel bis hin zu den Knien. Angewandt wird ein warmes Balsam aus Ghee, das mit sanften, fließenden Streichungen und Kreisungen in die Muskeln und Gelenke eingearbeitet wird und damit den gesamten Organismus entspannt. Die Padabyanga wirkt insgesamt stressreduzierend und revitalisierend.

Verwöhnzeit:	ca. 35 Minuten	59,00 €
--------------	----------------	---------

PINDA Körperbehandlung - Kräuterstempelmassage

Eine Ganzkörpermassage mit warmem Öl und Kräuterstempeln. Die Kräuter haben eine entspannende, lindernde und regenerierende Wirkung. Die Kombination aus Duft und Wärme wirkt wohltuend auf Körper und Geist.

Verwöhnzeit:	ca. 60 Minuten	99,00 €
--------------	----------------	---------



GUT ZU WISSEN:

Ayurveda ist bekannt für ihre ganzheitlichen Behandlungsmethoden. Ausschlaggebend für ein gesundes und glückliches Leben ist laut Ayurveda das Wissen um die individuelle Konstitution des Menschen. Kennen wir unsere eigene Natur, so können wir unsere körperlichen Bedürfnisse und mentalen Potentiale auf positive Weise erfüllen. Dabei bestimmen die drei sog. Doshas (Vata, Pitta, Kapha) die Qualitäten und die Ausdrucksform von Körper und Geist.

Men-Spa

Unser „Men-Spa“ bietet eine exklusive Behandlungsauswahl, die exklusiv der Männerwelt gewidmet sind, um dem Alltagsstress zu entfliehen, Körper und Geist zu regenerieren und eine jugendliche Ausstrahlung zu bewahren.

MEN ENERGY - Gesichtsbildung

Pflege und Anti-Aging speziell für den Mann.

Kostbare Inhaltsstoffe wie Meerwasser, Algen, Hyaluronsäure und Aloe Vera dringen rasch in die Haut ein und sorgen für optimale Feuchtigkeitzufuhr und einen natürlichen Matt-Effekt.

Verwöhnzeit: ca. 50 Minuten 79,00 €

POWER STONES - Hot Stone Massage

Eine antike Massagetechnik mit Lavasteinen aus dem Herzen der Erde.

Ihre Muskel- und Gelenkbeschwerden werden gelöst sowie Körper und Geist vitalisiert.

Verwöhnzeit: ca. 60 Minuten 99,00 €

RELAXING FOR MEN - After Work Relaxmassage

Lösen Sie die „angezogene Handbremse“ in Ihrem Körper – spüren Sie ein Gefühl von Vitalität und Gelassenheit. Erlauben Sie sich diese Pause vom Alltag und gönnen Sie Ihrem Körper, Ihrem Geist und Ihrer Seele eine Auszeit. Erleben Sie Berührungen aus verschiedenen Massagetechniken, die individuell keiner festen Struktur folgen und Ihre Muskulatur geschmeidig und leistungsfähig machen.

Verwöhnzeit: ca. 60 Minuten 89,00 €



RHYTHMUS DES LEBENS – Lomi Lomi Nui-Massage „Unser Tipp für den Mann“

Erleben Sie eine neue Körperwahrnehmung und kommen Sie in Kontakt mit dem Urzustand des Seins! Verspüren Sie durch angenehmen Druck, Dehnungen und harmonische Streichungen ein sanftes und tiefes Gefühl der Ruhe im gesamten Körper. Diese Hawaiianische Massage ist wie ein Tanz der Hände auf und mit Ihrem Körper.

Verwöhnzeit: ca. 90 Minuten 135,00 €

Kosmetik

Gesichtsbehandlungen

Exklusivität und höchste Qualität vereinen sich in den Kosmetiklinien von THALGO. Eine Vielfalt von unterschiedlichen Programmen erfüllen jeden Wunsch nach einer besonderen & professionellen Hautpflege. Jedes Programm wird von unseren Anwendern individuell auf den aktuellen Bedarf Ihrer Haut abgestimmt. Zur regelmäßigen Pflege für zuhause erhalten Sie die THALGO Produkte auch zur Mitnahme. Unsere Kosmetiker/innen empfehlen Ihnen gerne die passenden Produkte.

THALGO - Kennenlernbehandlung

Reinigung*, Peeling, Packung, Tagespflege -
inklusive intensiver Pflegeberatung

Verwöhnzeit: ca. 40 Minuten 69,00 €

THALGO - Verwöhnbehandlung

Reinigung*, Peeling, Wirkstoffampulle,
Massage, Maske, Tagespflege

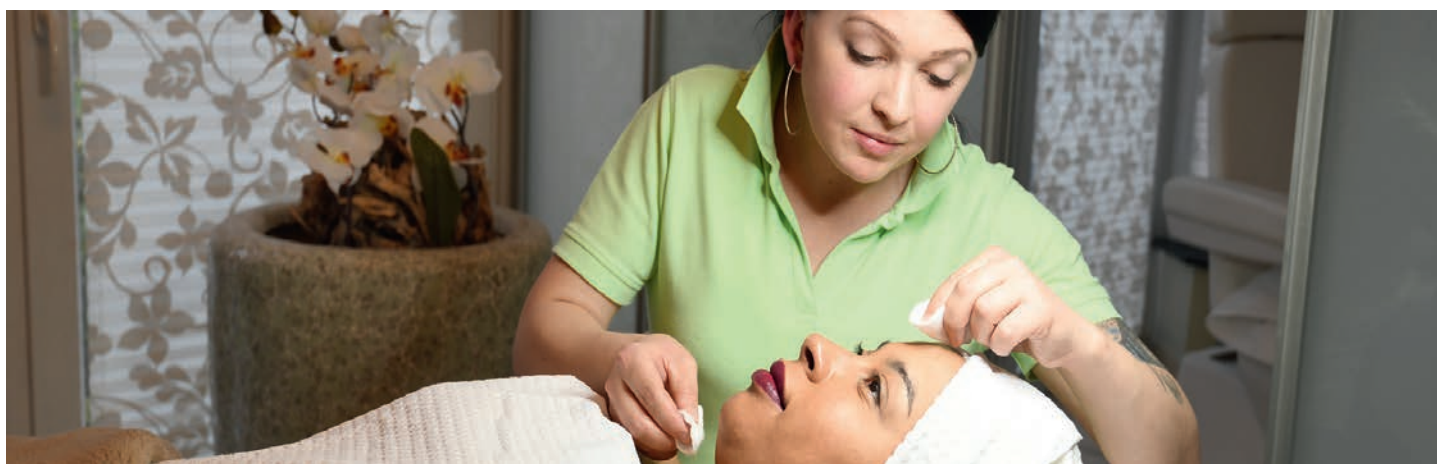
Verwöhnzeit: ca. 60 Minuten 99,00 €

THALGO - Pro-Age Behandlung

Sehen Sie den Jahren positiv entgegen. Eine exklusive und verwöhnende Behandlung mit hochwirksamen Wirkstoffen lassen Ihre Haut rosig, frisch und prall aussehen. Perfekt, um alle Blicke auf sich zu ziehen.

Thalgo Einstimmungsritual, Reinigung*, Peeling, Wirkstoffampulle/Serum,
inklusive Massage (Gesicht, Hals, Dekoltee),
Maske, Tagespflege

Verwöhnzeit: ca. 90 Minuten 145,00 €



Gemeinsame Zeit

Ausgewählte Programme für Paare & gute Freunde gemeinsam Verwönmomente genießen

MOSEL-RIESLING-ROMANTIK – Eine romantische Auszeit für Zwei

Sie genießen gemeinsam die Kraft der Traube bei einer Traubenkernöl-Ganzkörper-Wohlfühlmassage (50 Minuten) und einem anschließenden Riesling-Romantikbad in der Partnerwanne bei verträumter Atmosphäre und Kerzenschein.

Inklusive einer Flasche Rieslingsekt und Canapés

2 Personen:

Verwöhnzeit: ca. 120 Minuten

219,00 €

SÜDSEEZAUBER – Reise in eine exotische Duftwelt

Eine exotische Reise zu tiefem Wohlbefinden. Genießen Sie ein traditionelles Massageritual in Form einer Lomi Lomi (Rückenmassage – 45 Minuten) und entspannen Sie im Anschluss bei einem sprudelnden Lagunenwasserbad in unserer Partnerwanne.

Inklusive eines fruchtigen Cocktails (alkoholfrei)

2 Personen:

Verwöhnzeit: ca. 120 Minuten

185,00 €

SCHOKOPRINZ – exklusives Partnerprogramm

Genießen Sie gemeinsam eine Rückenmassage mit anschließendem Partnerbad in der Wellnesswanne. Wählen Sie dazu Ihren Badezusatz aus Orange, Schokolade oder Lagunenwasser.

Inklusive süßer Auswahl

Verwöhnzeit: ca. 60 Minuten

129,00 €



Unsere Wohlfühlbäder

MOSEL-WINZERBAD

Die pflegenden Bestandteile des hochwertigen Traubenkernöl pflegen Ihre Haut und die im Öl enthaltenen Vitamine wirken wie ein „Anti-Aging“.

Inklusive einem Glas Sekt

1-2 Personen:

Verwöhnzeit: ca. 30 Minuten

59,00 €

ROMANTISCHES ROSENBAD ZU ZWEIT

Hochwertige Rosenzusätze im Wasser verwöhnen nicht nur Ihre Haut, sondern auch Ihre Sinne.

inkl. einer Flasche Sekt und Canapés

2 Personen:

Verwöhnzeit: ca. 45 Minuten

89,00 €

Spa-Information

WIR SIND TÄGLICH

von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr für Sie da.

Termine außerhalb der regulären Öffnungszeiten vergeben wir gerne nach Vereinbarung und Verfügbarkeit.

Ihre Terminwünsche nehmen wir an der Rezeption (4.Etage) oder unter der Durchwahl – 99 entgegen.

BEHANDLUNGEN BUCHEN UND ANKOMMEN

Um Ihre Behandlungswünsche jederzeit erfüllen zu können, empfehlen wir Ihnen eine frühzeitige Reservierung.

Unsere höchste Priorität ist es, die Behandlungen optimal auf Sie abzustimmen und positive Wirkungen zu erzielen. Schildern Sie uns Ihre Wünsche und informieren Sie Ihren Anwender bitte über gesundheitliche Themen oder eventuelle Beschwerden.

MACHEN SIE ES SICH GEMÜTLICH

Mit Bademantel und Badeslipper sind Sie für Ihren SPA-Besuch angemessen gekleidet. Kommen Sie fünf Minuten früher zu Ihrem vereinbarten Termin, nehmen Sie in der Wartelounge Platz, bedienen Sie sich an unserer Tee-Bar und gehen Sie Ihr Wohlfühlprogramm entspannt an. Wir bitten um Verständnis, dass aus Respekt den nachfolgenden Gästen gegenüber, Verspätungen von der Anwendungszeit abgehen und die Behandlungszeit nicht verlängert wird.

RUHE & ENTSPANNUNG IM SPA

Bitte unterstützen Sie die Atmosphäre der Ruhe und Entspannung im SPA und verzichten Sie auf Ihr Mobiltelefon und laute Gespräche. Wir holen Sie pünktlich zu Ihrem Termin in unserer Wartelounge ab.

Bitte treten Sie stets leise ein und betreten Sie nicht selbstständig unsere Anwendungsräume.

SOLLTE ETWAS DAZWISCHEN KOMMEN ...

Eventuelle Terminänderungen oder Absagen bitten wir Sie, uns bis zu 24 Stunden vor Ihrem vereinbarten Termin mitzuteilen. Kurzfristiger abgesagte Behandlungen müssen vollständig abgerechnet werden.

Day-Spa-Angebote

Entspannen Sie einen ganzen Tag in der MOSEL-SPA „Wellness- & Fitnesswelt“.

Wir bitten um vorherige telefonische Voranmeldung.

ÖFFNUNGSZEITEN BADEWELT

07.00 Uhr – 22.00 Uhr

ÖFFNUNGSZEITEN SAUNAWELT

11.00 Uhr – 22.00 Uhr

DAY-SPA - Pool & Sauna

ganztägiger Eintritt in die MOSEL-SPA „Wellness- & Fitnesswelt“

Wellnesssalat mit einem Glas Sekt oder Softgetränk

39,00 €

DAY-SPA - Trauben-Kick

ganztägiger Eintritt in die MOSEL-SPA „Wellness- & Fitnesswelt“

Wellnesssalat mit einem Glas Sekt oder Softgetränk

Traubenkernöl-Rückenmassage (ca. 20 Minuten)

Aqua-Aroma-Peeling im Dampfbad zur Selbstanwendung

79,00 €

DAY-SPA - Deluxe

ganztägiger Eintritt in die MOSEL-SPA „Wellness- & Fitnesswelt“

Wellnesssalat mit einem Glas Sekt oder Softgetränk

Traubenkernöl-Ganzkörper-Wohlfühlmassage (ca. 50 Minuten)

Aqua-Aroma-Peeling im Dampfbad zur Selbstanwendung

105,00 €

Day Spa - Der perfekte Tag

IHR GANZ PERSÖNLICHER RELAXTAG

reichhaltiges Frühstücksbuffet im Restaurant - ganztägiger Eintritt in die MOSEL-SPA „Wellness- & Fitnesswelt“
Wellnesssalat mit einem Glas Sekt oder Softgetränk - Aqua-Aroma-Peeling im Dampfbad zur Selbstanwendung
Abendbuffet oder 4-Gang-Menü am Abend im Restaurant (nach Wahl des Küchenchefs)

85,00 €

Unser Romantik-Day-SPA-Tipp „für Zwei“

DAY-SPA - MOSEL-RIESLING-ROMANTIK

Ihr ganz persönlicher Romantiktage...

ganztägiger Eintritt in die MOSEL-SPA „Wellness- & Fitnesswelt“

Entspannende Partner-Traubenkernöl-Ganzkörper-Wohlfühlmassage (ca. 50 Minuten) und anschließendes Riesling-Romantikbad in der Partnerwanne bei verträumter Atmosphäre und Kerzenschein - Verwöhnzeit ca. 90 Minuten. Hierzu reichen wir Ihnen eine Flasche Rieslingsekt und eine Auswahl Canapés.

2 Personen 285,00 €

mit „romantischem 5-Gang Candle-Light-Dinner“ am Abend

2 Personen 339,00 €



UNSER TIPP:

Damit Ihre Entspannung lange anhält und nicht Zuhause im Wäschestress endet:

Wellnesstasche inklusive Bademantel, Badetuch,
Saunatuch und Wellness-Slipper

pro Person 10,00 €

zzgl. Kaution 50,00 €

Pool- & Saunawelt

Entdecken Sie unsere Saunawelt mit faszinierenden Aufgüssen und Zeremonien, harmonischen Klang- und mystischen Traumreisen. Tauchen Sie ein in den Zauber ferner Welten und genießen Sie mit allen Sinnen.

Entspannen Sie im Whirlpool, dem Außenbecken oder im Innenbecken mit Massage- und Sprudelbänken. In den Ruheräumen können Sie abgeschieden relaxen und die Mosel-Bergwelt genießen. Insgesamt vier Themensaunen, ein Salionarium sowie ein Dampfbad lassen das Herz eines jeden Saunafreundes höherschlagen.

Unser gesamter Saunabereich ist eine textilfreie Zone.

Lauschen Sie dem Zischen, wenn das Wasser auf die heißen Steine des Saunaofens gegossen wird und sich der himmlische Duft langsam verbreitet.

Vom Salzaufguss über die Vitaminbombe, bis hin zum Gletschereisaufguss – hier findet jeder Gast das Passende zum Schwitzen und Entspannen.

Auszug aus unserem Aufgussprogramm

VITAMINBOMBE

Aromasauna 60° C / Dauer: ca. 25 Minuten

Dieser Aufguss präsentiert sich mit fruchtigen Duftkompositionen in insgesamt vier Aufgussrunden. In einer kleinen Pause nach den ersten zwei Aufgüssen werden den Saunagästen frische, vitaminreiche Früchte gereicht.

SALZAUFGUSS

Felsensauna 90 °C / Dauer: ca. 25 Minuten

Kombinieren Sie Ihr Saunaerlebnis mit einem angenehmen Salzpeeling und Sole-Effekt.

Zum Vorschwitzen erleben Sie zwei duftige Aufgussrunden bevor es ins Freie geht. Dort erhalten Sie ein hochwertiges Peeling zum Einreiben der Haut. In den darauffolgenden zwei Aufgüssen bildet das Salz in Verbindung mit Ihrem Schweiß eine Sole und entfaltet dadurch seine vollkommene Wirkung.

GLETSCHEREISAUFGUSS

Felsensauna 90 °C / Dauer: ca. 25 Minuten

Wechseln Sie von der Hitze der Hölle in die Kälte des Eises.

Bei diesem Aufguss werden drei Düfte von unserem Saunapersonal zusammengestellt. In der zweiten Aufgussrunde erhalten Sie Eis zum Einreiben. Nach dem dritten Aufguss geht es an die frische Luft! Danach folgen noch zwei Runden zum Nachschwitzen.

BERGZAUBER

finnische Sauna 80 °C / Dauer: ca. 15 Minuten

Verwöhnen Sie sich mit dem sinnlichen Aroma von Holzduften und Alpenkräutern. In drei Aufgussrunden wirkt diese entspannend auf den Körper und unterstützen Herz und Puls.

KRISTALLKUGEL

Felsensauna 90 °C / Dauer: ca. 10 Minuten

Verspüren Sie eine frische und belebende Brise.

Zu Beginn des Aufgusses werden Menthol-Kristalle auf dem heißen Ofen zum Verdampfen gebracht. Die Sauna erfüllt sich mit intensiv frischem Mentholduft. Drei anschließende Aufgüsse mit Eiswasser sorgen für die einmalige Gletschereisbrise.

HONIGANWENDUNG

Dampfbad 48 °C

Honig – das flüssige Gold für Schönheit, Gesundheit und Wohlbefinden.

Bei wohligen Temperaturen erhalten die Saunagäste kleine Honigschalen zum Einreiben der Haut. Der Honig hat eine kräftigende, desinfizierende Wirkung für die Haut und regt den Stoffwechsel an.

Lassen Sie sich von unseren Saunameister/innen täglich überraschen!

Unser aktuelles Aufgussprogramm sowie die Aufgusszeiten können Sie dem aktuellen Aushang entnehmen.

HINWEIS:

Bitte beachten Sie, dass wir die Saunen rechtzeitig vor den Aufgüssen schließen und für die Zeremonien entsprechend vorbereiten. Wir danken für Ihr Verständnis.

Empfehlung für den ersten Saunabesuch

Sauna-Anfängern empfehlen wir mit einer 60° C warmen Sauna zu beginnen.

Im Anschluss an Ihren Saunagang empfehlen wir

das Abkühlen an der frischen Luft im Vitalgarten

und eine erfrischende Dusche mit kühlem Wasser:

Beginnen Sie hierbei an den Füßen und steigen Sie langsam mit dem Wasser Ihren Körper hinauf.

So kann sich Ihr Herz-Kreislaufsystem optimal an den Temperaturunterschied gewöhnen.

Bitte hören Sie stets auf Ihren Körper und gönnen Sie sich ausreichend Erholung. Wir empfehlen bis zu drei Saunagängen mit Ruhephasen von ca. 60 Minuten zwischen den einzelnen Gängen.

Da der Körper in der Sauna viel Flüssigkeit verliert, ist es wichtig, nach und zwischen den Saunagängen ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

An unserer Vitalbar erhalten Sie ein reichhaltiges Getränkeangebot. In unserer Saunalandschaft steht Ihnen darüber hinaus ein Trinkbrunnen zur Verfügung.

Unsere erfahrenen Wellnessmitarbeiter stehen Ihnen bei Fragen oder Wünschen gerne beratend zur Seite.



Sauna-Knigge

Wir freuen uns sehr, Sie als Gast in unserer Mosel-Spa Wellness – & Fitnesswelt begrüßen zu dürfen. Unsere Mitarbeiter sind jederzeit um Ihr Wohl bemüht und stehen Ihnen bei Fragen und Wünschen vor Ort zur Verfügung.

Damit sich Ihr Aufenthalt bei uns so angenehm wie möglich gestaltet, sind wir jedoch auch auf Ihre Mithilfe angewiesen. Gegenseitige Rücksichtnahme und die Einhaltung einiger Hinweise für ein rücksichtsvolles Miteinander sind für Ruhe und Erholung essentiell.

Bei fortgesetzter Uneinsichtigkeit und/oder wiederholter Nichteinhaltung der Regeln sind unsere Mitarbeiter berechtigt und auch angewiesen, vom Hausrecht Gebrauch zu machen.

AUSTAUSCH VON ZÄRTLICHKEITEN

Wir freuen uns über jedes verliebte Paar, das unser Haus besucht. Wir bitten aber, während Ihres Aufenthaltes in der Wellnesslandschaft und den Ruheräumlichkeiten den Austausch von Zärtlichkeiten auf das Küssen zu beschränken. Vermeiden Sie bitte Situationen, die von anderen Besuchern falsch interpretiert werden könnten.

HANDY UND KAMERA

Auch wenn Handys und Kameras heute zu unserem Alltag gehören, ist das Telefonieren und Fotografieren im Innenbereich unserer Sauna- und Badelandschaft aus Respekt vor den Persönlichkeitsrechten unserer Gäste nicht gestattet.

KINDER IN DER SAUNA

Der Zutritt zur Sauna und den Ruheräumlichkeiten für Personen unter 16 Jahren ist nur in Begleitung Erwachsener gestattet. Bitte denken Sie daran, dass unsere Saunalandschaft besonders dem Ruhebedürfnis unserer Gäste dient und dass das natürliche Verhalten von Kindern wie lautes Lachen, Schreien oder Toben nicht mit den Interessen der Erholungssuchenden vereinbar ist. Solange Sie als Eltern auf das richtige Verhalten Ihrer Kinder achten, sind diese jederzeit in der Saunalandschaft herzlich willkommen.

KLEIDERORDNUNG

Die Saunen sind aus hygienischen Gründen ohne Badebekleidung zu nutzen. Gerne kann in den Saunen ein Saunakilt getragen oder ein Handtuch um den Körper gelegt werden; zusätzlich zu einem Liegetuch unter dem ganzen Körper. Außerhalb der Saunen tragen Sie bitte einen Bademantel oder ein Handtuch um den Körper – dies hilft unangenehme Situationen oder Begegnungen mit anderen Gästen zu vermeiden.

Bitte bedenken Sie, dass jeder Mensch sein ganz eigenes Schamgefühl hat und respektieren Sie sich gegenseitig.

In allen Pools sowie im gesamten Schwimmbadbereich ist Badebekleidung zu tragen.

KÖRPERPFLEGE UND HYGIENE

Vorbereitung: Duschen Sie bitte stets vor Nutzung des Wellnessbereichs. Insofern Sie danach einen Saunagang vornehmen, trocknen Sie sich gut ab, denn: Trockene Haut schwitzt schneller und besser.

Aus Rücksichtnahme bitten wir Sie, auf eine intensive Körperreinigung, wie die Achsel- oder Intimirasur, in sämtlichen Duschbereichen zu verzichten.

MITGEBRACHTE SPEISEN UND GETRÄNKE

Unsere Vitalbar bietet Ihnen ein ausgesuchtes Angebot an Speisen und Getränken. Wir bitten Sie daher auf das Mitbringen eigener Speisen und Getränke zu verzichten. Ausgenommen davon sind bei Bedarf Wasserflaschen für Ihren Saunabesuch. Bitte bringen Sie jedoch keinesfalls Glasflaschen mit!

RESERVIERUNGEN VON LIEGEN

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass jeder das Reservieren von Liegen und Sitzmöglichkeiten eigentlich ablehnt? Trotzdem ist dieses Phänomen weit verbreitet. Dabei hat der rücksichtsvolle Gast das Nachsehen.

Das Reservieren von Liegen ist deshalb nicht gestattet. Unsere Mitarbeiter sind angewiesen, reservierte Plätze konsequent zu räumen und ihre Handtücher in die Ablageregale im Saunabereich zu bringen.

Damit wollen wir erreichen, dass alle Gäste in den Genuss eines Sitz- bzw. Liegeplatzes kommen.

RUHE UND ERHOLUNG

In unserer immer hektischer und lauter werdenden Welt sind Oasen der Ruhe, Entspannung und Erholung immer seltener. Unsere Sauna- und Wellness-Anlage möchte eine solche Oase für Sie sein.

Bitte vermeiden Sie daher in den Saunen und Ruheräumen laute Gespräche und unnötigen Lärm.

TASCHEN UND WERTSACHEN

Wir bitten Sie, Ihre Taschen bzw. Wertsachen für die Dauer Ihres Aufenthaltes in den dafür vorgesehenen Wertfächern im Umkleidebereich zu deponieren.

Fitnessprogramm »Body & Soul«

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Kursprogramm zur Steigerung der Fitness und des Wohlbefindens.
Alle Kurse sind für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.
Die wöchentlichen Kurstermine können dem aktuellen Plan vor Ort entnommen werden.

MOSEL UP - HIITup! LAUTET DIE NEUSTE FORMEL

HIITup! ist eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, die es Ihnen erlaubt, zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft! Das Training regt die Stoffwechselvorgänge im Körper intensiv an und die körpereigene Muskelmasse baut unentwegt Fett ab – man wird fitter, leistungsfähiger und nicht zuletzt schlanker.

Trainingszeit: 30 Minuten

MOSEL CORE - Core X Workout

Core-Training ist eine Trainingsform zur Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination. Sie richtet sich an gezieltes Training der Muskulatur in der zentralen Körperpartie des Menschen zwischen Zwerchfell und Hüfte. Core-Training trägt zur Leistungssteigerung und zur Verletzungsprävention bei.

Trainingszeit: 30 Minuten

MOSEL BACK - RÜCKENTRAINING „Strong Back“

Sie haben Rücken?

Geben Sie der Büro- und Volkskrankheit Nummer eins keine Chance und lernen Sie, wie Sie Haltungs- und Rückenproblemen in Zukunft effektiv vorbeugen. Mit funktionellen Übungen, die Ihren Alltagsbewegungen nachempfunden sind, kräftigen Sie in diesem Kurs Ihre Tiefenmuskulatur und stabilisieren Ihre Wirbelsäule.

Trainingszeit: 30 Minuten

MOSEL BODY - Bodypower

Power und Energie stehen dabei an erster Stelle – und zwar für Körper und Geist.

Sie starten mit Mobility-Übungen und einem knackigen Warm Up, bevor es auf intensive Intervall-Phasen inklusive Krafttraining zugeht. Nach den dynamischen Power-Einheiten gönnen Sie sich zum Ausklang Körperwahrnehmungs-übungen zum Runterkommen und Relaxen.

Trainingszeit: 45 Minuten



MOSEL KICK - Power Kick

Power Kick ist eine explosive Mischung aus Karate, Thaiboxen und Taekwondo zu mitreißender Musik.

Ein Cardio-Workout der Extraklasse, dass sicher auch Sie begeistern wird. Ein Ganzkörpertraining, dass Ausdauer, Kraft, Schnellkraft, Koordination, und Beweglichkeit trainiert und die Teilnehmer an ihre Grenzen bringt.

Let's Punch and Kick!

Trainingszeit: 30 Minuten

MOSEL HIITyoga - HIIT meets Yoga

HIIT-Yoga-Workout: die perfekte Mischung aus Training und Entspannung.

Manchmal fällt die Entscheidung schwer, was für den Körper nun besser ist: Möchte man sich bei einer Yoga-Session entspannen oder im HIIT-Workout auspowern? Die Lösung: eine Mischung aus beidem, die Ruhephasen mit High-Intensity-Intervallen kombiniert und den Körper noch effektiver trainiert.

Trainingszeit: 35 Minuten



MOSEL MEDITATION - Meditations- und Achtsamkeitskurs

Die Meditation ist der Königsweg zum Erwachen. Sie erlaubt uns, mit zunehmender Übung immer tiefere Zustände der Glückseligkeit, des Friedens und der Erkenntnis zu erreichen, die schließlich in der endgültigen und dauerhaften Befreiung vom Leiden gipfeln.

Trainingszeit: 35 Minuten

MOSEL FLOW - Yoga Flow

Yoga Flow gibt Ihnen innere Balance, positive Energie und mehr Beweglichkeit – plus ein besseres Gefühl für Körper und Geist. Dabei erwartet Sie ein abwechslungsreiches Workout mit diversen Schwierigkeitsgraden und wechselnden Yoga-Übungen (Asanas).

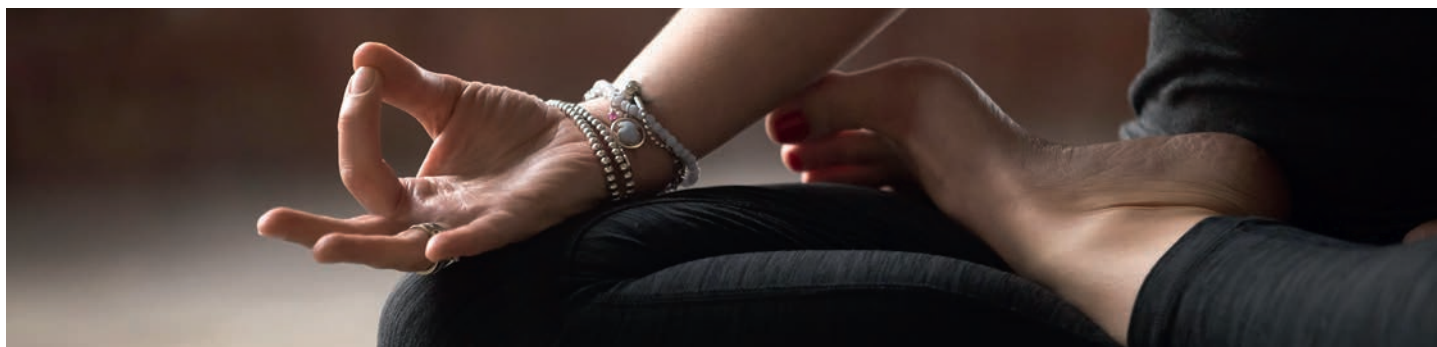
Trainingszeit: 35 Minuten

ALLE KURSE AUCH ALS PERSONAL TRAINING BUCHBAR

Sie möchten individuelle Ergebnisse erzielen oder gemeinsam mit Ihrem Partner oder Ihren Freund/innen eine Trainingseinheit erleben? Alle Programme sind auch als Personal Training buchbar und werden gemeinsam mit dem Trainerteam individuell auf Ihre Bedürfnisse und Wünsche abgestimmt.

Kurspreis: (max. 4 Teilnehmer)

Trainingszeit: 45 Minuten 60,00 €



HINWEIS:

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt eigenverantwortlich, denn nur Sie können die Stärken und Schwächen Ihres Körpers einschätzen. Für Verletzungen und Schäden, die fahrlässig oder vorsätzlich verursacht wurden bzw. entstehen, wenn Sie die Hinweise unserer Trainer unbeachtet lassen, übernehmen wir keine Haftung.



Hier können Sie der Wellnessbroschüre als PDF downloaden!
QR-Code bitte scannen!



**** Parkhotel Krähennest

Auf der Kräh 2 – 56332 Löff/Mosel

Hotline Wellnessbuchungen: +49 (0) 2605 8080 – wellness@moselstern.de

Hotline Zimmerbuchungen: +49 (0) 2673 9310 – info@moselstern.de

www.moselstern.de

Änderungen der Preisliste vorbehalten, Preise ohne Gewähr, es gelten die Preise auf Ihrer Bestätigung!

Ausgabe 15.04.2024 - Mit Erscheinen dieser Preisliste verlieren alle vorherigen Ihre Gültigkeit!

Fotos: Bernhard Burg, Heinz Peierl, Michael Conrad, Michael Becker, Constantin Consulting, Bejoynt GmbH & Co. KG, Mosellandtouristik GmbH, Adobe Stock, iStock