



Upstalsboom

★★★★S

HOTELRESIDENZ & SPA KÜHLUNGSBORN



Wellness & Erholung

Beauty & Kosmetik | Massage | Sport & Fitness | Private SPA



HERZLICH WILLKOMMEN

Das heilsame Klima der Ostseeküste ist einzigartig. Abwehrkräfte werden bereits bei einem Strandspaziergang gestärkt, der Geist wird vitalisiert. Mit dem weichen Sand unter den Füßen, einer Brise Seeluft in der Nase und dem sanften Wellenrauschen können Sie sich hier ausgiebig der eigenen Gesundheit und Erholung widmen. Erleben Sie in unserem BALTIC SPA Verwönmomente für Körper und Seele. Tauchen Sie gemeinsam mit uns ein in eine Wohlfühlwelt aus Entspannung, Schönheit und Vitalität. Auf 1.300 m² haben wir mit viel Liebe zum Detail den natürlichen Lebensraum der Ostseeküste nachempfunden. Mit harmonischen Farb- und Lichtkonzepten und einem eleganten Materialmix spiegelt der SPA-Bereich das einmalige Flair der Ostsee wider. Unser umfangreiches Beauty- und Wellnessangebot in dieser einmaligen Umgebung wird Sie begeistern. Freuen Sie sich auf unsere Saunalandschaft mit Erlebnisdusche, Eisbrunnen und der wohligen Wärme im Lichttepidarium.



Gesichtsbehandlungen

Erleben Sie individuelle Schönheit und genussvolle Pflegemomente mit Hilfe von leistungsstarken Wirkstoffen aus den Tiefen des Meeres. Die THALGO-Behandlungen auf Basis maritimer Algenextrakte, gehen individuell auf Ihre Wünsche und Pflegeziele ein – zurück bleibt ein entspannendes Gefühl des Wohlbefindens und der perfekten Pflege.

Alle Gesichtsbearbeitungen beinhalten:

- | Reinigung
- | Tiefenreinigung mit Peeling
- | Individuelles Wirkstoffkonzentrat
- | Gesichtsmassage
- | Maske
- | Augenbrauen zupfen



GESICHTSBEHANDLUNGEN

THALGO BASIC

ca. 75 Minuten € 72,-

Für jeden Hauttyp mit kostbaren Wirkstoffen aus den Tiefen des Meeres.

THALGO SPEZIAL

ca. 90 Minuten € 92,-

Individuell auf den Hauttyp abgestimmt. Wählen Sie mit Ihrer Kosmetikerin gemeinsam:

Cold Creme Marine Behandlung für empfindliche, trockene Haut

Source Marine Behandlung für besonders feuchtigkeitsarme Haut

Puret  Marine Behandlung f  unreine Haut

THALGO ANTI-AGE

ca. 100 Minuten € 139,-

Anti-Age Konzeptpflege mit maritimem Silizium. Das Geheimnis gegen die Zeichen der Zeit! Diese Effektbehandlung lässt die Haut deutlich jünger erstrahlen.

Meer Extras für Gesicht und Körper

Wimpern färben € 10,-

Augenbrauen färben € 8,-

Augenbrauen zupfen € 8,-

Augen Trio € 20,-

(Augenbrauen zupfen und färben, Wimpern färben)

Pediküre ohne Lack ca. 45 Minuten € 55,-

Pediküre mit Lack ca. 60 Minuten € 65,-

Maniküre ohne Lack ca. 45 Minuten € 45,-

Maniküre mit Lack ca. 60 Minuten € 55,-

THALGO M nnerzeit

ca. 75 Minuten € 72,-

Ein Behandlung für den pflegebewussten Mann mit feuchtigkeits-spendender und regenerierender Wirkung, perfekt abgestimmt auf den Aufbau maskuliner Haut.

MASSAGEN

Rückenmassage

ca. 25 Minuten inkl. Nachruhe € 45,-

Ganz nach Ihren Wünschen lockern wir Verspannungen im Rücken und der Schultermuskulatur.

Ganzkörpermassage

ca. 50 Minuten inkl. Nachruhe € 79,-

Die Massage von Rücken, Beinen und Armen dient der Lockerung der Muskulatur und Förderung der Durchblutung. Die Anwendung wird ganz individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

Fußmassage

ca. 25 Minuten inkl. Nachruhe € 39,-

Auch die Füße brauchen Liebe! Schließlich haben sie täglich viel zu (er-)tragen. Gönnen Sie sich eine wohltuende Massage für gestresste Füße.

Schulter-Nacken-Massage

ca. 40 Minuten inkl. Nachruhe € 59,-

Diese Massage dient der Dehnung und Lockerung der Muskeln im Bereich des Nackens, der Schultern und des Rückens. Durch fokussierte Massagehandgriffe können so Energieblockaden gelöst und sogar Kopf- und Rückenschmerzblockaden behoben werden.

MASSAGEN

Fußreflexzonenmassage

ca. 40 Minuten inkl. Nachruhe € 59,-

Formen der Fußreflexzonenmassage werden in Asien und bei indianischen Völkern seit Jahrhunderten praktiziert. Die Eigenschaft des Körpers, sich in den Fußsohlen widerzuspiegeln, macht sich die Reflexzonenmassage zu Nutzen. Die wohltuende Massage bringt Sie in Harmonie, gibt Ihnen einen Energieschub und wirkt unterstützend beim Entschlacken und Entgiften.

Therapeutische Massage

ca. 50 Minuten inkl. Nachruhe € 89,-

Unsere individuelle Massage ist eine Kombination aus Anamnese, Behandlung, Massage und Beratung.

Massage & Taping

ca. 45 Minuten inkl. Nachruhe € 69,-

Die Therapeutische Massage (ca. 25 Minuten) löst Blockaden und Verklebungen an der Stelle im Segment, an der Sie Verspannungen verspüren. Das Kinesiotape (ca. 15 Minuten) regt den Lymph- und Blutfluss an, fördert die Durchblutung im Bindegewebe und unterstützt die Gelenkfunktion im Gebiet.

A person is lying on their back on a massage table, receiving a hot stone massage. Several smooth, dark, oval-shaped stones are placed on their back. A therapist's hands are visible, one holding a stone. The background is softly blurred, showing a white wall and a green object.

ENTSPANNUNGSMASSAGEN

Hot Stone Ganzkörpermassage ca. 50 Minuten inkl. Nachruhe € 86,-

Die herrlich warmen Steine auf den Meridianen regulieren den Energiefluss. Durch die Massage werden tiefe Verspannungen und Blockaden gelöst.

Lomi Lomi Nui Massage ca. 90 Minuten inkl. Nachruhe € 139,-

Diese traditionelle, aus Hawaii stammende Massage, ist eine Mischung aus Ritual, Massage und Körperarbeit. Sie ist wie der kraftvolle, wellenförmige Tanz des Meeres und wirkt wie Balsam auf Körper, Geist und Seele.

Gesichtsmassage ca. 25 Minuten inkl. Nachruhe € 39,-

Streicheleinheiten sind ein Geschenk. Diese Massage ist eine Erfrischung für zwischendurch. Sie glättet Falten, mindert Anspannung und hinterlässt ein schönes Hautbild.

Shiatsu Kopfmassage ca. 25 Minuten inkl. Nachruhe € 39,-

Diese Kopfmassage wurde in Japan entwickelt. Die Shiatsu-Massage beeinflusst den menschlichen Energiefluss positiv. Mit sanftem Druck auf die Muskeln, Gelenke und Sehnen werden Stressbeschwerden abgebaut und eine tiefe körperliche und seelische Entspannung erreicht.



ENTSPANNUNGSTRADITIONEN AUS ALLER WELT

Klangschalenmassage ca. 60 Minuten inkl. Nachruhe € 69,-

Die Massagetechnik stammt aus dem heutigen Tibet. Die Klangschalen wirken durch Anschlagen oder Reiben angenehm auf alle Bereiche des Körpers. Das Lockern von Blockaden und das Lösen von psychischen Spannungen sind angenehme Effekte dieser einzigartigen Tiefenentspannung.

Ohrkerzenbehandlung ca. 40 Minuten inkl. Nachruhe € 49,-

Würzig, duftende Kräuter- und Honignuancen, sowie das sanfte, wohltuende Knistern der Ohrkerzenflamme lindern Druck und Schmerzen im Ohr-Kopfbereich – eine wunderbare Entspannung mit einem eintretenden Geborgenheits- und Glücksgefühl.



SPORTKURSE

Nordic Walking	ca. 60 Minuten	pro Person	€ 25,-
Bauch-Beine-Po	ca. 30 Minuten	pro Person	€ 20,-
Rücken Fit	ca. 30 Minuten	pro Person	€ 20,-
Fatburner	ca. 30 Minuten	pro Person	€ 20,-
Entspannung	ca. 30 Minuten	pro Person	€ 20,-
Personal Yoga	Erste Person ca. 60 Minuten		€ 55,-
	Jede weitere Person		€ 25,-

Sie wollten schon immer einmal eine individuelle Yogastunde mit eigenem Yogalehrer genießen, um sich speziell auf Ihre Bedürfnisse und Trainingsziele zu konzentrieren? Buchen Sie bei uns Ihre Yoga-Auszeit.

Personal Training	Erste Person ca. 60 Minuten	€ 55,-
	Jede weitere Stunde	€ 25,-

Unser Fachpersonal überprüft den Fettgehalt, die Beweglichkeit und Kraft Ihres Körpers. Daraufhin erstellen Sie gemeinsam mit Ihrem Trainer einen auf Sie zugeschnittenen Trainingsplan. Während Ihrer ganz individuellen Trainingseinheit werden Ihnen bestimmte Übungen und Übungsabläufe gezeigt, die Sie auch weiterhin Zuhause und in Ihrem Fitnessstudio durchführen können.

RASUL-ERLEBNIS

Unterschiedliche Pflegeschlämme werden durch Sie auf Ihren Körper aufgetragen. Danach besuchen Sie ganz entspannt das Dampfbad. Das Erlebnis wird mit einem Pflege-Öl für Ihren Körper abgeschlossen. Genießen Sie unsere orientalische Schönheitszeremonie zu zweit oder alleine.

- 1 Person ca. 50 Minuten mit Körperölung € 55,-
durch unser Fachpersonal
- ca. 35 Minuten ohne Körperölung € 39,-
- 2 Personen ca. 50 Minuten mit Körperölung € 95,-
durch unser Fachpersonal
- ca. 40 Minuten ohne Körperölung € 65,-

PEELINGS & PACKUNGEN

Körperpackung mit Rügener Heilkreide ca. 35 Minuten € 39,-
Ihre Haut wird durch die Heilkreide beruhigt und entgiftet.

Körperpackung mit Algen ca. 35 Minuten € 45,-
Ostsee pur! Zur Entgiftung und Entschlackung wird Ihr Körper mit reinen Algen eingeschlämmt.

Meersalz-Öl-Peeling ca. 25 Minuten € 42,-
Ein Peeling hilft Ihnen dabei, das Hautbild zu verbessern. Unser Peeling regt die Durchblutung an und hilft der Haut sich zu regenerieren. Eine zarte Haut, die gepflegt aussieht ist das Ergebnis.

Seesand-Öl-Peeling ca. 25 Minuten € 42,-
Ein regionales Naturprodukt mit dem abgestorbene Hautschüppchen entfernt, Unreinheiten sichtbar reduziert sowie neuen wirksam vorgebeugt werden.

Aquatique Peeling ca. 25 Minuten € 45,-
Mit dem Duft der Eisminze und einem Mix aus Meersalz und einem Algenabsud wird der Körper von abgestorbenen Hautzellen befreit. Die Haut wird mineralisiert, erfrischt und vitalisiert.

Ruanda-Kakao-Körperpackung ca. 35 Minuten inkl. Nachruhe € 45,-
Die warme, weiche Kakao-Körperpackung umhüllt Ihre Haut und weckt die Sinne. Kakao enthält viele wertvolle Öle und wichtige Vitamine zur Pflege Ihrer Haut. Zudem regt Kakao die Produktion von Glückshormonen an. Entdecken Sie den Genuss der himmlisch duftenden Kakaopackung und unterstützen Sie unser einzigartiges Projekt, um den Schulbau in Ruanda zu fördern.

**€ 5,- des Gesamtpreises werden für das Projekt:
„Moin Moin to Ruanda - Friesenherz grenzenlos“ gespendet.**

TRAUMBÄDER

Hydrotherapie-Wanne ca. 30 Minuten inkl. Nachruhe € 29,-

Das anspruchsvolle Genusserlebnis von den Fußsohlen bis zu den Schultern. Wählen Sie aus verschiedenen Massageprogrammen und erleben Sie eine Unterwassermassage nach Ihrem Bedürfnis.

Lagunenwasser-Bad 1 Person ca. 30 Minuten € 29,-
2 Personen ca. 40 Minuten € 39,-

Erleben Sie ein tropisches Bade- und Dufterlebnis wie in einer Lagune.

Rügener Heilkreide-Bad 1 Person ca. 30 Minuten € 29,-
2 Personen ca. 40 Minuten € 39,-

Spüren Sie die Heilkraft der Rügener Heilkreide in einem entspannenden Baderlebnis.

Thalasso Algenbad 1 Person ca. 30 Minuten € 39,-
2 Personen ca. 40 Minuten € 49,-

Das klassische Thalassobad mit mikropulverisierten Algen in 100 % reiner, natürlicher Form wirkt besonders entschlackend und durchblutungsfördernd.

WOHLFÜHLPAKETE

INSEL(T)RAUM POLYNESIA ca. 95 Minuten € 145,-

- | Ein Peeling mit bezauberndem Kokos-Vanille-Duft
- | Eine traditionelle polynesische Sandstempelmassage
- | Ein abschließendes Körperöl mit zartem Perlmuttschimmer

Optional: mit frischem Lagunenwasserbad ca. 120 Minuten € 155,-

NATUR LUXUS ca. 95 Minuten € 139,-

- | Ein sanftes Ganzkörper-Meersalz-Öl-Peeling
- | Eine Körperpackung mit Rügener Heilkreide
- | Eine Hot-Stone-Rückenmassage

VON KOPF BIS FUSS ca. 65 Minuten € 98,-

- | Eine klassische Rückenmassage
- | Eine Fußreflexzonenmassage

Optional: mit Shiatsu Kopfmassage ca. 90 Minuten € 135,-

TRAUMREISE ZU ZWEIT ca. 95 Minuten € 198,-

- | Eine Ganzkörpermassage pro Person
- | Ein Glas Prosecco pro Person
- | Abschließend ein Lagunenwasserbad in der Partnerwanne

PRIVATE SPA

Für Ihren gehobenen Anspruch an Privatsphäre bieten wir Ihnen unseren Private SPA. Hier versprechen auf 70 m²: Doppel-Partnerwanne, rundes Wasserbett, Loggia mit Blick in Richtung Ostsee, Rasul-Dampfbad für zwei Personen und eine beheizte Ruhebänk mit Fußbad unvergessliche Augenblicke zu zweit.

PRIVATE SPA

ZWEISAMKEIT für zwei Personen € 149,-

2 Stunden Private SPA
inkl. folgender Leistungen:

- | Körper-Heilschlämme für das Rasul-Dampfbad
- | Ein pflegender Badezusatz
- | Eine Pflegelotion für den Körper
- | Ein frischer Obststeller, zwei Kannen Wellnesstee und eine Flasche Wasser
- | Eine Flasche Prosecco (0,75 l)

ROMANTIK PUR für zwei Personen € 299,-

3 Stunden Private SPA
inkl. folgender Leistungen:

- | Eine Pflegelotion für den Körper
- | Ein frischer Obststeller, zwei Kannen Wellnesstee und eine Flasche Wasser
- | Eine Flasche Prosecco (0,75 l)
- | Eine Wunschanwendung pro Person inkl. Wählen Sie aus:
 - | **Rückenmassage**
inkl. Meersalz-Öl-Peeling
ca. 50 Minuten inklusive Nachruhe
 - | **Ganzkörpermassage**
ca. 50 Minuten inklusive Nachruhe
 - | **Hot-Stone-Ganzkörpermassage**
ca. 50 Minuten inklusive Nachruhe

LUXUS PUR für zwei Personen € 399,-

4 Stunden Private SPA
inkl. folgender Leistungen:

- | Ein Meersalz-Öl-Peeling pro Person
- | Eine Rückenmassage pro Person
- | Eine Wellnesskosmetik pro Person
- | Ein pflegender Badezusatz
- | Ein frischer Obststeller, zwei Kannen Wellnesstee und eine Flasche Wasser
- | Eine Flasche Prosecco (0,75 l)

AYURVEDA BEHANDLUNGEN

ABHYANGA ca. 120 Minuten inkl. Nachruhe € 159,-

Das Ritual der ayurvedischen Ganzkörpermassage regt den körpereigenen Energiefluss an und bringt dabei Geist und Seele wieder in Einklang. Dieses Ritual enthält:

- | Ein Fußbad mit einer Dosha-Analyse
- | Eine ayurvedische Massage
- | Entspannung im Dampfbad
- | Ausklang mit einem ayurvedischen Kräutertee

UPANAHASVEDA ca. 40 Minuten inkl. Nachruhe € 79,-

Bei dieser sanften ayurvedischen Rückenmassage wird durch Stimulation der Marmapunkte der Energiefluss im gesamten Körper angeregt und gestärkt. Abgerundet wird die Massage mit einem ayurvedischen Kräutertee.

DOSHAS

Die drei Prinzipien des Lebens

Die Doshas sind Lebensenergien, die im Einklang miteinander harmonisieren sollten. Wir unterstützen Sie dabei und stellen Ihren Einklang mit sich selbst wieder her.

- Vata** Bewegungsprinzip (Wind, Luft und Äther)
- Pitta** Feuer- bzw. Stoffwechselprinzip (Feuer und Wasser)
- Kapha** Strukturprinzip (Erde und Wasser)

Padabhyanga ca. 40 Minuten inklusive Nachruhe € 72,-

Bei dieser traditionellen Bein- und Fußmassage wird der Energiefluss auf entspannende Weise angeregt.

Mukhabhyanga ca. 40 Minuten inklusive Nachruhe € 69,-

Diese ayurvedische Kopf- und Gesichtsmassage wirkt besonders beruhigend und entspannend. Bestimmte Chakren und Energiepunkte werden harmonisiert und in Einklang gebracht.

Shirodhara ca. 55 Minuten inklusive Nachruhe € 98,-

Der Stirnölguss, nach einer ayurvedischen Kopf- und Gesichtsmassage, löst tiefe innere Blockaden und Stress.

SPA ETIKETTE

Beratung/Terminvergabe/Terminstornierung:

Um individuell auf Ihre Bedürfnisse eingehen zu können, bitten wir Sie, unsere Mitarbeiter über schmerzempfindliche Bereiche, spezielle Problemzonen, Verletzungen und alle gesundheitsrelevanten Umstände zu informieren.

Eine Terminreservierung ist schon bei der Zimmerreservierung zu empfehlen. Bei frühzeitiger Reservierung werden wir Ihren Wunschtermin gerne berücksichtigen. Reservierungen vor Ort sind nach Verfügbarkeit möglich. Damit Sie pünktlich Ihren Wohlfühl-Termin wahrnehmen können, bitten wir Sie, sich einige Minuten vorher im BALTIC SPA an der Rezeption zu melden.

Falls Sie einen Termin nicht wahrnehmen können, teilen Sie uns dies bitte mindestens 24 Stunden vor Behandlungsbeginn mit, ansonsten behalten wir uns vor, 80 % der Anwendungskosten zu berechnen.

Anwendungen:

Auf Ihrem Hotelzimmer haben wir Bademäntel für Ihren Besuch bei uns im BALTIC SPA bereitgelegt. Handtücher halten wir im BALTIC SPA für Sie bereit.

Die Zeiten Ihres Wohlfühl-Termins beinhalten eine fachliche Beratung, die tatsächliche Anwendungszeit und eine Phase der Nachruhe. Aus hygienischen Gründen, bitten wir Sie, vor der Anwendung zu duschen.

Die Anwendungsdauer kann aufgrund von körperlichen Gegebenheiten leicht variieren. Wir bitten Sie, sich für die Körperanwendungen bis auf den Slip zu entkleiden. Gerne stellen wir Ihnen einen Einwegslip zur Verfügung. Während der Behandlung werden Sie immer gut abgedeckt.

Pool- & Saunabereich:

Aus hygienischen Gründen bitten wir Sie, vor Benutzung des Pools zu duschen. Bitte benutzen Sie unseren Poolbereich nur in Badebekleidung. Für die Benutzung der Saunalandschaft bitten wir Sie, Ihre Badebekleidung abzulegen.

Kinder & Jugendliche:

Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren sind in Begleitung eines Erwachsenen zu den publizierten Öffnungszeiten herzlich willkommen. Im Fitnessraum ist aus Sicherheitsgründen das Trainieren mit den Fitnessgeräten erst ab 16 Jahren gestattet.

Allgemeine Hinweise:

Alle Preisangaben gelten pro Person, sofern nicht anders angegeben. Mit dem Erscheinen dieser Preisliste verlieren alle vorherigen Preislisten ihre Gültigkeit.

Wir danken unseren BALTIC SPA-Partnern:

THALGO
LA BEAUTE MARINE



ÖFFNUNGSZEITEN

BALTIC SPA BY UPSTALSBOOM

7.00 Uhr bis 22.00 Uhr Wellnessbereich
9.00 Uhr bis 19.00 Uhr SPA-Rezeption
10.00 Uhr bis 16.00 Uhr Saunazeiten für Kinder (bis 16 Jahre)

DAY SPA

Tageskarte im BALTIC SPA pro Person € 25,-

Auch für externe Gäste: Gönnen Sie sich eine Tagesauszeit in unserem BALTIC SPA. Fitness, Schwimmen und Saunieren von 9.00 Uhr bis 22.00 Uhr. Letzter Einlass um 18.00 Uhr.

GESCHENKGUTSCHEINE:

Das Wohlfühl-Geschenk zu jedem besonderen Anlass. Alle Anwendungen für Tagesbesucher und Hotelgäste sind als Geschenkgutschein erhältlich.

Ihr Vertragspartner: Hotel Kurhaus Kühlungsborn GmbH & Co. KG | Hohenzollernstraße 53 | 30161 Hannover

Upstalsboom

Hotelresidenz & SPA Kühlungsborn

Ostseeallee 21

18225 Ostseebad Kühlungsborn

Tel.: 038293-4299-800

Fax: 038293-4299-999

spa.hotelresidenz@upstalsboom.de

hotelresidenz-kuehlungsborn.de