

SHUUM

BOUTIQUE WELLNESS HOTEL ★★☆☆



MEDICAL WELLNESS

Genießen Sie gute Gesundheit

Entdecken Sie eine breite Palette von diagnostischen Untersuchungen, die auf die Verbesserung Ihres Gesundheitszustandes abzielen. Wir helfen Ihnen, die Ursache für Ihre Körperschwäche und den Verlust der Vitalität zu finden. Wir unterstützen Sie bei der Gestaltung gesunder Essgewohnheiten und der Wiederherstellung des richtigen Körpergewichts und zeigen Ihnen natürliche Vorgehensweisen bei lästigen Beschwerden. Unser Team aus qualifizierten Spezialisten und modernster Ausrüstung erwartet Sie. Überprüfen Sie unser Angebot!

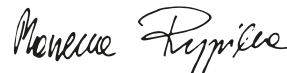


ERNÄHRUNGSBERATUNGSSTELLE

Individuelle Herangehensweise

Lassen wir uns am Essen vergnügen! Genießen wir die Einzigartigkeit der verschiedenen Geschmacksrichtungen und Aromen. Entdecken wir neue Produkte und neue Kombinationen. Aber denken wir auch an unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Essen wir, um unseren Körper mit Energie und wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Nehmen wir keine Abkürzungen und geben wir keinen vorübergehenden Versuchungen nach. Gestalten wir gesunde Essgewohnheiten, die nicht nur

unsere Figur positiv beeinflussen, sondern vor allem unsere Energieressourcen stärken, unangenehme Beschwerden beseitigen, das Gefühl von Leichtigkeit und Wohlbefinden wiederherstellen. Aber damit das Essen ein echtes Vergnügen ist, sowohl für den Körper als auch für den Geist, müssen wir lernen, neu zu essen. Essen Sie, um schön, stark und gesund zu sein!



Dr. med. Marzena Rypina

Ein Schritt zur Gesundheit, also ändern Sie Ihre Essgewohnheiten.

Wir laden Sie zu Ernährungsberatungen ein, bei denen unsere Ernährungsexperte auf der Grundlage eines ausführlichen Gesprächs eine Diät wählt, die Ihrem Gesundheitszustand, Ihrem Lebensstil und den Bedürfnissen des Körpers angemessen ist. Sie schlägt Ihnen Behandlungen vor, die Sie bei der Bekämpfung von Übergewicht und bei Krankheiten unterstützen. Sie wird über zusätzliche Nahrungsergänzungsmittel und Kräuterheilkunde beraten und ein ausgewogenes Menü für körperlich aktive Menschen vorbereiten.

Erste Ernährungsberatung mit Analyse der Körperzusammensetzung	60 Min. – 150 PLN
Eine weitere Ernährungsberatung	45 Min. – 100 PLN
Beratung durch einen Ernährungsberater	60 Min. – 100 PLN
Erstellung eines Diätplans für 7 Tage	250 PLN
Erstellung eines Diätplans für 14 Tage	350 PLN

INNOVATIVE DIAGNOSTIK

Untersuchen Sie Ihre körperliche Verfassung!

Lassen Sie sich der Analyse der Körperzusammensetzung unterwerfen, die eine moderne Methode zur Messung der wichtigsten Parameter Ihres Körpers ist. Diese Untersuchung wird Ihnen helfen, die Skelettmuskelmasse, die Mineraliensättigung, den Körperwassergehalt, die Knochenmasse, das gesamte Körperfett und das viszerale Fettgewebe zu bestimmen. Dadurch erfahren Sie unter anderem, ob Sie von Osteoporose bedroht sind, welche Art von Stoffwechsel Sie haben und wie hoch Ihr Energieaufwand bei körperlicher Aktivität ist.

Analyse der Körperzusammensetzung mit Ergebnisbesprechung

20 Min. – 60 PLN

Blutstropfenuntersuchung

Handeln Sie, bevor es zu spät ist! Erkennen Sie entzündliche Prozesse in Ihrem Körper schon vor Beginn der Erkrankung. Eine Blutstropfenanalyse ermöglicht es Ihnen, herauszufinden, ob Sie mit Wasser-Elektrolythaushalt, Stoffwechsel- oder Hormonstörungen zu kämpfen haben. Auf der Grundlage dieser Untersuchung werden Sie auch das Vorhandensein von atherosklerotischen Plaques, Schwermetallen, Bakterien, Pilzen, Parasiten und Darmleckagen feststellen.

Blutstropfenuntersuchung unter Mikroskop

bis 60 Min. – 180 PLN

Überprüfen Sie, ob Sie unter Nahrungsmittelintoleranz leiden...

Klagen Sie über akute Kopfschmerzen und Migräne, Hautprobleme, Atemnot oder leiden Sie vielleicht am Reizdarm? Vielleicht ist die Ursache für diese Beschwerden die Nahrungsmittelintoleranz, die nichts anderes ist als eine Reaktion des Immunsystems auf ausgewählte Lebensmittel.

Nahrungsmittelintoleranz-Test MRT 170

Unterziehen Sie sich einer innovativen Blutuntersuchung, die die Überempfindlichkeit gegen bis zu 170 Allergene in Lebensmitteln, Lebensmittelzusatzstoffen oder Arzneimittelzutaten genau und effektiv bestimmt. Basierend auf dem Analyseergebnis erhalten Sie individuelle Ernährungsempfehlungen (LEAP-Programm).

**Test auf Nahrungsmittelunverträglichkeit MRT 170 + 2 Ernährungsberatungen
und Eliminierungs-und Rotationsernährungsempfehlungen.**

1980 PLN

IgG-Intoleranztest

Anzeichen einer Lebensmittelallergie können bereits wenige Stunden oder Tage nach dem Verzehr eines bestimmten Produkts auftreten. Intoleranz kann sich in vermindertem Wohlbefinden, Kopfschmerzen, Hautreaktionen und sogar in Atem- und Magen-Darm-Versagen äußern. Da die Symptome der Intoleranz erst mit Verzögerung auftreten, ist es schwierig festzustellen, gegen welche Produkte wir allergisch sind. Machen Sie eine spezielle Blutuntersuchung auf IgG-Antikörper und überprüfen Sie Ihre Überempfindlichkeit gegen 57 Allergene.

IgG-abhängiger Intoleranztest (57 Produkte)

500 PLN

Fruktoseintoleranztest

Der Verzehr von Obst, Säften, Honig und einigem Gemüse kann zu unangenehmen Magen- und Darmbeschwerden führen: Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall. Überprüfen Sie, ob sie nicht durch eine Intoleranz gegenüber Fructose verursacht werden. Nehmen Sie an einem nicht-invasiven Wasserstoffatemtest (ohne Blutentnahme) teil, der Ihnen hilft, die Ursache der Erkrankung zu finden.

Fruktoseintoleranztest

120 Min. – 150 PLN

Laktose- oder Saccharoseintoleranztest

Warum lohnt es sich, es zu tun? Laktose- oder Saccharoseintoleranz kann zu Gastrostörungen führen und eine Reihe von lästigen Symptomen verursachen, wie Koliken bei Kindern, Bauchschmerzen und Symptome des Reizdarmsyndroms bei Erwachsenen. Um eine Laktose- oder Saccharoseintoleranz zu erkennen, nutzen Sie unser Angebot und lassen Sie sich einem nicht-invasiven Wasserstoffatemtest (keine Blutentnahme) unterziehen, bei dem eine Ausatemluftprobe entnommen wird.

Laktose- oder Saccharoseintoleranztest

120 Min. – 150 PLN

Darmfehlbesiedlung-Test

Verdauungsstörungen können sehr lästig sein und zum schweren Nährstoffmangel führen. Wenn Sie unter solchen Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen, übermäßige Gase, chronischer Durchfall, Fettstühle, Anämie, Gelenk- und Sehnenentzündung, Erythema nodosum, Nierenentzündung, Hepatitis oder Fettleber, tropische Erkrankungen der Epidermis, Nachtblindheit leiden, ist dies ein Signal, das es wert ist, einen Darmfehlbesiedlung-Test durchzuführen. Es handelt sich um einen nicht-invasiven Wasserstoffatemtest, bei dem eine Luftprobe entnommen wird - ohne zu stechen oder Blut zu entnehmen. Dieser Test hilft Ihnen festzustellen, ob Sie möglicherweise an einem SIBO-Syndrom leiden.

Darmfehlbesiedlung-Test

120 Min. – 150 PLN

MikroFloraScan

Das mikrobiologische Gleichgewicht im Darm hat einen bedeutenden Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Jede Störung der Bakterienflora kann zu einem Verlust der Immunität, Nahrungsmittelüberempfindlichkeit und sogar zu einer noch niedrigeren Stimmung, chronischer Müdigkeit oder Depression führen. Wenn Sie an einer dieser Erkrankungen leiden, nehmen Sie an einer speziellen Untersuchung teil, bei der eine Stuhlprobe entnommen wird, um die Hauptgruppen der aeroben, anaeroben Bakterien und Pilze im Darm zu identifizieren. Auf der Grundlage des Ergebnisses passen unsere Experten an Sie eine individuelle Supplementierung mit Probiotika und Präbiotika an.

MikroFloraScan

550 PLN

TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

Umfassende Gesundheitsdiagnostik nach TCM

Erfahren Sie mehr über die Diagnostik auf der Grundlage der traditionellen Prinzipien der chinesischen Medizin: aufschlussreiche Befragung, Untersuchung von Puls und Oberfläche der Zunge, Beurteilung des Aussehens und Beobachtung des Verhaltens. Diese Methode ermöglicht es Ihnen, einen ganzheitlichen Blick auf Ihre Gesundheit zu werfen und das Gleichgewicht und die Harmonie Ihres Körpers wiederherzustellen.

Umfassende Gesundheitsdiagnostik mit Beratung

60 Min. – 150 PLN

Diagnostik des Gesundheitszustands anhand der Zunge

In der chinesischen Medizin werden viele Krankheiten anhand des Erscheinungsbildes der Zunge diagnostiziert, und ihre Größe, Form, Farbe oder Struktur spricht viel über den körperlichen und emotionalen Zustand des Patienten. Unterziehen Sie sich dem Test und überprüfen Sie, ob die chinesische Karte Ihrer Zunge keine Anzeichen irgendwelcher schweren Beschwerden oder Krankheiten aufweist.

Diagnostik des Gesundheitszustandes anhand der Zunge

bis 40 Min. – 100 PLN

SPEZIALISIERTE THERAPIEN

STRD-Test (Thermoscan)

Identifizieren Sie Ihre gesundheitlichen Probleme mit STRD-Test, einer umfassenden Energiebewertungsmethode. Es gibt Ihnen einen Einblick in den Lebensraum der Zellen und deren Umgebung, die die Bildung von Wärmestrahlung verursachen. So erhalten Sie ein umfassendes Bild von Ihrem körperlichen und geistigen Zustand.

STRD-Test | Kontrolltest

60 Min. – 250 PLN | 60 PLN

Genetische Untersuchung

Wissen Sie, dass ein ausgewogener Stoffwechsel Ihre Gesundheit und Ihr gutes Funktionieren grundlegend beeinflusst? Entscheidend für die Umwandlung von Vitaminen von inaktiven in biologisch aktive Formen, die Aufnahme und den interzellulären Transport von Nährstoffen und die Fähigkeit des Körpers, Überschüsse zu entfernen, ist jedoch die genetische Veranlagung! Die Untersuchung genetischer Polymorphismen kann auf die Ursachen von Mangel oder Übermaß an einzelnen Nährstoffen hinweisen, auch wenn eine ausgewogene Ernährung eingehalten wird. Die Untersuchung wird nur einmal im Leben durchgeführt.

FACHLICHE BERATUNG

Physiotherapeutische Beratung

bis 50 Min. – 150 PLN

Ärztliche Beratung

bis 50 Min. – 150 PLN



SHUUM

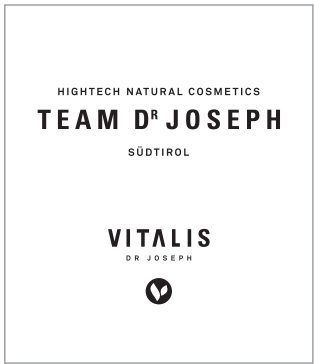
BOUTIQUE WELLNESS HOTEL ★★☆☆

*natural
intelligence*

WELLNESS MENU

INHALTSVERZEICHNIS

Signature Massage	04
Ayurvedische Massagen	04
Körpermassagen mit VITALIS Dr. Joseph-Produkten	04
Gesichtsmassagen	05
Gesichtsbehandlungen mit TEAM D ^R JOSEPH-Produkten	05
Körperbehandlungen mit VITALIS Dr. Joseph-Produkten	06
Hand- und Fußbehandlungen	07
Behandlungen und therapeutische Massagen	07
Yoga&Fitness	07
Saunen&Schwimmbad	08
Richtiges Saunieren	09
Wellness&Spa-Etikette	10
Home Wellness	11



NATURKOSMETIKA DER NEUESTEN GENERATION

In unseren Kosmetika treffen sich zwei Welten miteinander: die alte Weisheit der Volksmedizin und die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse, die reinsten Inhaltsstoffe und die besten Technologien, das Genie der Natur und anspruchsvolles Know-how. Qualität bedeutet für uns, sie mit dem Respekt vor dem natürlichen Gleichgewicht der Haut zu verbinden und somit harmonische und synergistische Produkte zu schaffen. Genau das macht es so, dass Sie in jedem TEAM D^R JOSEPH-Paket Hightech-Naturkosmetika finden. Dies ist Ausdruck unserer Anerkennung für Neugierde und Erfahrung, Vergangenheit und Zukunft. Wir kombinieren sie mit Leidenschaft und Respekt sowie Logik und Intuition - mit dem Besten aus diesen Welten.



Dr Joseph Franz



HOHE STANDARDS



Wir sind eines der wenigen Hotels in Polen, das ein Premium-Qualitätszertifikat von der angesehenen Organisation Deutscher Wellness Verband erhalten hat, die seit 25 Jahren durch ihr eigenes Zertifizierungssystem Einrichtungen unterstützt und die Qualität in der Wellness&Spa-Branche etabliert. Es wurden 1500 Kriterien bewertet, die alle Bereiche des Hotelbetriebs mit Schwerpunkt auf Wellness&Spa abdecken. Um das Premium-Qualitätszertifikat zu erhalten, musste unser Hotel 75 Prozent der genannten Kriterien erfüllen. Wir erreichten 87,6 Prozent, was die höchste Qualität unserer Dienstleistungen und den hohen Standard des Hotels bestätigt.



EXKLUSIVE BIOSAUNA FÜHLEN SIE SICH FREI

PRIVATE WELLNESS ROOM

2 Std. ohne Behandlungen | 160 PLN + Behandlungskosten

Uneingeschränkter Zugang zur Biosauna, die man exklusiv buchen kann. Stimmungsvolle Atmosphäre und intimer Erholungsraum mit der Möglichkeit der Nutzung von Massagenangebot, Schönheitsbehandlungen und Restaurantmenü.

SIGNATURE MASSAGE

Kräutermassage GÄSTEWAHL

60 Min. – 290 PLN | **90 Min.** – 390 PLN

Autorenmassage des ganzen Körpers, einschließlich Gesicht und Kopf. Sie wird auf einer Couch mit natürlichem Sesam- und Sonnenblumenöl, aromatischen Ölen und Kräuterpulver (Lavendel, Rosmarin, Salbei) durchgeführt. Sie befreit vom Stress, stellt das innere Gleichgewicht wieder her, spendet Energie und verbessert die Stimmung.

AYURVEDISCHE MASSAGEN

Ayurvedische Yogamassage

60 Min. – 330 PLN | **90 Min.** – 430 PLN | **120 Min.** – 530 PLN

Eine einzigartige Ganzkörpermassage, einschließlich Kopf und Gesicht, die verschiedene ayurvedische Massagen mit Kräuterpeeling und Elementen des Yoga kombiniert. Während der Massage werden natürliche Öle und Kräuterpulver verwendet. Die Massage wird auf der Matte, mit den Händen und Füßen des Therapeuten durchgeführt. Sie hat eine tief entspannende Wirkung, löst Stress und chronische Schmerzen, reinigt von Giftstoffen, konditioniert die Haut, beruhigt den Geist, stärkt den Körper, verbessert die Funktion der inneren Organe, unterstützt die Regeneration des Körpers, verleiht Vitalität, verjüngt und gibt ein Gefühl der inneren Harmonie.

Udvardhana NEUHEIT

90 Min. – 430 PLN

Dynamische Ganzkörpermassage, einschließlich Kopf und Gesicht, durchgeführt auf einer Couch, auf Basis von natürlichen, peelenden Kräuterpulvern und -ölen. Es hilft, überschüssiges Körperfett und Giftstoffe zu entfernen. Es verbessert das Hautbild, mindert Cellulite, strafft den Körper, verhindert die Hautlockerung bei der Gewichtsabnahme, nimmt das Körperschweregewicht ab und befreit von übermäßigem Schwitzen. Sie entspannt tief, stärkt und stellt die Energie wieder her.

Shiro Abhyanga

30 Min. – 160 PLN

Öl-Kopfmassage mit Gesicht, Nacken und Schultergürtel. Im Sitzen auf Basis von natürlichem Sesam- und Sonnenblumenöl durchgeführt, ist es eine Kombination von ayurvedischer Massage und Akupressur. Sie entspannt tief, baut Stress ab, verbessert die Konzentration und verleiht Vitalität. Sie verbessert den Zustand der Gesichts- und Kopfhaut, die regeneriert und konditioniert wird.

Hasta Abhyanga

30 Min. – 160 PLN

Traditionelle ayurvedische Massage von Ober-, Unterarmen und Händen, durchgeführt in Liegeposition auf der Couch mit natürlichem Sesamöl. Diese Massage enthält Akupressur-Elemente. Sie hat entspannende Eigenschaften, die zum Stressabbau, zur Reduzierung von Muskelverspannungen, zur Befreiung von Schmerzen und Blockaden beitragen.

Pada Abhyanga

30 Min. – 160 PLN | **60 Min.** – 260 PLN

Traditionelle ayurvedische Fuß- und Wadenmassage auf Basis von natürlichem Sesamöl. Enthält Akupressur-Elemente. Sie bringt müden Beinen sofortige Entspannung, beseitigt das Gefühl von schweren und müden Füßen, entspannt den ganzen Körper, entfernt Spannungen, die durch Stress verursacht werden, befreit von Schmerzen und pflegt die Haut.

KÖRPERMASSAGEN MIT VITALIS DR. JOSEPH-PRODUKTEN

Entspannende aromatische Massage

Teilmassage **30 Min.** – 140 PLN

Langsame, sanfte Massage mit entspannenden Techniken der klassischen Massage und natürlichen Aromaölen. Sie hat besänftigende, beruhigende und entspannende Eigenschaften.

Ganzkörpermassage **60 Min.** – 240 PLN

Ganzkörpermassage **90 Min.** – 340 PLN

Vital-Aroma-Massage

Intensive klassische Massage mit Elementen der Tiefengewebssmassage, durchgeführt auf Basis von natürlichen Aromaölen. Sie regeneriert, wirkt schmerzlindernd und entspannend.

Teilmassag **30 Min.** – 140 PLN

Ganzkörpermassage **60 Min.** – 240 PLN

Ganzkörpermassage **90 Min.** – 340 PLN

Massage mit Basaltsteinen

90 Min. – 340 PLN

Sanfte Massage mit heißen Steinen auf Basis natürlicher Aromaöle. Es werden der ganze Körper und das Gesicht massiert. Die Massage erwärmt perfekt, löst Muskelverspannungen und entspannt intensiv.

Entspannende Kopf- und Schultermassage

60 Min. – 240 PLN

Eine Kombination von manueller Massage und heißer Basaltstäbchenmassage. Es werden Schultern, Nacken und Kopf massiert. Sie hat eine tief entspannende und relaxierende Wirkung, wodurch Spannungen aus dem Körper gelöst werden.

GESICHTSMASSAGEN

Kobido NEUHEIT

60 Min. – 330 PLN

Eine Kombination von tiefer Entspannungsmassage, Lymphdrainage mit intensivem Lifting und Akupressur. Sie ist eine Alternative zu Behandlungen der ästhetischen Medizin: sie glättet Falten, verlangsamt den Alterungsprozess, beschleunigt die Hautregeneration, strafft sie, hebt das Gesichtsoval an. Sie entspannt tief und lässt die Haut ihr natürliches Strahlen wieder erlangen.

3 × 60 Min. – 900 PLN

Kobido auf Basis von Hyaluronsäure NEUHEIT

90 Min. – 490 PLN

Japanische Gesichts-, Kopf-, Nacken- und Dekolletémassage mit natürlichen Hautpflegekosmetika auf Hyaluronsäurebasis. Die Massage umfasst ein natürliches enzymatisches Peeling, die Einführung eines biozertifizierten Serums mit botanischer Hyaluronsäure und eine Maske mit Lifting- und Feuchtigkeitwirkung. Sie nährt und befeuchtet die Haut stark, entspannt den Körper, hat einen Lifting- und Anti-Aging-Effekt.

Gesichtsmassage

30 Min. – 140 PLN

Eine Massage, die auf die Bedürfnisse Ihrer Haut zugeschnitten ist - Anti-Falten, lymphatisch oder entspannend. Die Wirkung hängt von der Art der Massage ab: Anti-Aging, Schwellungen beseitigende oder entspannende Massage.

GESICHTSBEHANDLUNGEN MIT TEAM D^R JOSEPH-PRODUKTEN

Gesichtsreinigung

60 Min. – 310 PLN

Originelle TEAM D^R JOSEPH-Methode. Es ist eine grundlegende Pflegebehandlung für jede Haut, die auf Basis von tief wirkenden Naturprodukten durchgeführt wird. Sie kombiniert die Reinigung mit Peeling, Schröpfmassage und Pflegemaske. Es ist eine Behandlung, die die Haut intensiv reinigt, die Absorptionsfähigkeit von Kosmetika erhöht und die Haut strahlend, glatt und ohne Reizung macht.

Intensive Gesichtereinigung

90 Min. – 390 PLN

Behandlung für problematische, fettige, zu Akne neigende Haut, die eine Kombination von Gesichtereinigung nach der TEAM D^R JOSEPH-Methode mit klassischer Hautreinigung ist. Dank ihrer tiefenreinigenden Wirkung verbessert sie den Hautzustand und die Absorptionsfähigkeit von Kosmetika.

Individuelle Pflegebehandlung

90 Min. – 390 PLN

Eine Behandlung mit natürlichen Pflegeprodukten mit Wirkstoffen, die auf die konkreten Bedürfnisse Ihrer Haut zugeschnitten sind. Sie umfasst u.a. eine Gesichtereinigung mit individuell angepasstem Peeling, Serum, Massage und Pflegemaske. Sie hat nährnde, feuchtigkeitsspendende und regenerierende Eigenschaften.

Intensive Gesichtspflege mit biodynamischem Lifting

120 Min. – 510 PLN

Tiefgründige Pflege mit natürlichen Produkten, die auf die Bedürfnisse Ihrer Haut zugeschnitten sind. Es ist eine Kombination u.a. von Gesichtereinigung mit Peeling, biodynamischer Lifting-Massage, individuell angepasstem Serum, Massage und Pflegemaske. Die Behandlung hat straffende, verschönernde und entspannende Eigenschaften.

Express POWER LIFT für Männer

60 Min. – 310 PLN

Eine spezielle Pflegebehandlung, die auf die Bedürfnisse der Männerhaut abgestimmt ist. Es ist eine Kombination u. a. von Reinigung mit Peeling, Serum und Gesichtsmassage. Sie spendet der Haut Energie, lindert Reizungen und entspannt.

Natürliches Gesichtslifting mit BASIC-Ultraschall

60 Min. – 310 PLN

Behandlungspake 3 × 60 Min. – 880 PLN

Tiefenwirksame Pflegebehandlung. Sie ist eine Kombination von enzymatischem Peeling mit Kavitationspeeling und Einführung eines individuell angepassten Serums mit Hilfe von Ultraschall. Sie hat eine ausgeprägt stärkende und glättende Wirkung. Sie strafft die Haut und verleiht ihr ein strahlendes Aussehen.

Natürliches Gesichtslifting mit INTENSIVE-Ultraschall

90 Min. – 410 PLN

Behandlungspake 3 × 90 Min. – 1100 PLN

Natürliches Gesichtslifting BASIC angereichert mit einer Maske für Gesicht, Hals und Dekolleté, längere Ultraschallbehandlung und manuelle Gesicht-, Hals- und Dekolletémassage. Die Behandlung stärkt intensiv, glättet und strafft die Haut. Sie hat pflegende und feuchtigkeitsspendende Eigenschaften, die der Haut ein strahlendes Aussehen verleihen.

KÖRPERBEHANDLUNGEN MIT VITALIS TEAM D^R JOSEPH-PRODUKTEN

Massage des angespannten Rückens

60 Min. – 290 PLN

Einzigartige Rückenmassage mit tief wirkenden Naturprodukten, Schröpfen, heißen Handtüchern und tibetischen Schalen. Sie löst Muskelverspannungen, stärkt die Wirbelsäule, entspannt tief.

Straffende Bauchmassage

40 Min. – 180 PLN

Entspannende Bauchmassage auf Basis von tief wirkenden Naturprodukten, manueller, Schröpf- und Klangschaalenmassage. Ideal zur Ergänzung der Gewichtsabnahme und Entgiftung. Entfernt Verspannungen, unterstützt die Darmfunktion, strafft die Haut.

Behandlung von Cellulite

mit Algenmaske 90 Min. – 390 PLN | ohne Algenmaske 60 Min. – 290 PLN

Es ist eine Kombination von einer manuellen und Schröpfmassage. Eine ideale Ergänzung der Gewichtsabnahme und Entgiftung. Sie glättet, strafft und entgiftet.

Kräuterpeeling

40 Min. – 170 PLN

Ganzkörperpeeling auf Basis von Bio-Kräutern, Aloe Vera, Kaktusfeigen, Mandelproteinen und gemahlenen Aprikosenkernen mit reinigenden, glättenden und erfrischenden Eigenschaften.

Salzpeeling

40 Min. – 170 PLN

Intensives Ganzkörperpeeling auf Basis von Totes-Meer-Salz und ökologischen Aromaölen mit reinigenden, glättenden und entgiftenden Eigenschaften.

Vitaminmaske

50 Min. – 230 PLN

Eine an Antioxidantien reiche Maske auf Basis von Vitamin-Extrakten aus Sanddorn, Trauben und Baobab. Während der Behandlung wird eine Gesichts- und Kopfmassage durchgeführt. Sie hat eine Anti-Aging-Wirkung, spendet Feuchtigkeit, nährt und entspannt.

EMPFEHLENSWERT!

Stellen Sie sich Ihre Traumbehandlung zusammen und kombinieren Sie ein beliebiges Peeling mit einer Maske.

Dazu können Sie eine Massage hinzufügen.

HAND- UND FUßBEHANDLUNGEN

Maniküre

50 Min. – 140 PLN

Maniküre mit klassischem Nagellackieren

60 Min. – 160 PLN

Hybrid Maniküre

80 Min. – 180 PLN

Pediküre

60 Min. – 170 PLN

Pediküre mit klassischem Nagellackieren

70 Min. – 190 PLN

Hybrid Pediküre

80 Min. – 210 PLN

Entfernung von Hybridlack

20 Min. – 40 PLN

BEHANDLUNGEN UND THERAPEUTISCHE MASSAGEN

Lymphdrainage

30 Min. – 140 PLN | 60 Min. – 240 PLN

Manuelle Therapie

30 Min. – 140 PLN | 60 Min. – 240 PLN

Sportmassage

30 Min. – 140 PLN | 60 Min. – 240 PLN

Klassische Massage

15 Min. – 70 PLN

Paket „Regeneration“

Paketpreis – 530 PLN

Arztbesuch und 10 von einem Arzt verordnete physiotherapeutische Behandlungen.

Mögliche Behandlungen im Paket: Schlammpackung, Biopton, Diodynamik, Fango,

Einzelbehandlungspreis – 40 PLN

Interdyn, Kryotherapie, Lasertherapie, Magnettherapie, TENS-Ströme, Sollux, Ultraschall.

YOGA&FITNESS

Freier Eintritt für Hotelgäste Erforderlich sind die Anmeldungen

Preis jedes Kurses für Gäste außerhalb des Hotels – 50 PLN

Atem-Yoga

Möchten Sie lernen mit voller Brust atmen? Im Kurs erfahren Sie, wie der Atem den mentalen und körperlichen Bereich Ihres Lebens beeinflusst. Holen Sie tief Atem und atmen Sie die frische Meeresluft ein!

Entspannungs-Yoga

Möchten Sie sich beruhigen und den inneren Frieden wiedererlangen? Dank sanften Übungen kommen Sie mit Ihrem eigenen Körper in Kontakt und entspannen Ihren Geist bei den Klängen der Tibetischen Schalen. Entspannen Sie sich und stellen Sie die innere Harmonie wieder her!

Dynamisches Yoga

Wollen Sie Ihre Lebensenergie zurückgewinnen? Nehmen Sie an Kursen teil, die auf der Synchronisation des Atems mit dem Körper basieren. Der Atemrhythmus bestimmt das Tempo und die Dynamik der Arbeit in den Asanas, was die Öffnung des Körpers erleichtert und die Vitalität Ihres Organismus erhöht.

Iyengar-Yoga

Wollen Sie angespannte Stellen im Körper lockern? Kommen Sie zu Kursen, in denen Asanas mit speziellen Gurten und Würfeln gemacht werden, die das Üben bestimmter yogischer Positionen erleichtern.

Aquafitness

Wollen Sie Ihre Stimmung verbessern und das Training des ganzen Körpers unterstützen? Nehmen Sie an rhythmischen Übungen im Wasser teil, die sich positiv auf die Figur auswirken und die allgemeine Kondition und Leistungsfähigkeit des Körpers steigern.

Pilates

Sie zielen auf eine schlanke Figur, die Stärkung der tiefen Muskeln um die Wirbelsäule, einen gesunden Rücken und die Flexibilisierung der Muskeln des ganzen Körpers ab? Kommen Sie zu Kursen, die Elemente von Yoga, Ballett und isometrischen Übungen kombinieren.

Nordic Walking

Wollen Sie die Muskeln des ganzen Körpers stärken, das Atmungssystem und den Kreislauf verbessern? Nehmen Sie an einem Nordic Walking-Spaziergang mit einem Trainer teil - einem Marsch mit speziellen Stöcken, dank denen Sie Ihre Gelenke nicht belasten.

SAUNEN&SCHWIMMBAD

Tauchen Sie ein in einen Zustand der tiefen Entspannung ein. Erleben Sie entspannende Kraft des Wassers und spüren regenerative Kraft der Wärme. Auf Sie warten ein Dampfbad, eine Biosauna, eine finnische Sauna auf der Terrasse mit Blick auf den Seepark, Erholungsräume (davon einer mit Kamin) und ein Schwimmbadkomplex.

Finnische Sauna mit einer Terrasse und Erholungsraum mit Kamin sind für Personen ab 16 Jahren verfügbar.

Im Rahmen Ihres Aufenthaltes im SPA erhalten Sie:

- Zugang zum Saunabereich (Dampfbad, Biosauna, finnische Sauna auf der Terrasse mit Blick auf den Seepark), Schwimmbadkomplex und Erholungsräumen (davon einer mit Kamin),
- Bademantel, 2 Handtücher und Einwegschuhe.

Sauna&Schwimmbadbereich-Eintritt **3 Stunden – 60 PLN**

Carnet für 10 Eintritte in den Sauna&Schwimmbadbereich **10 x 3 Stunden – 550 PLN**

Das Carnet ist 3 Monate gültig und berechtigt zur Nutzung des Sauna&Schwimmbadbereichs mit einer Begleitperson.

Kinder 0-4 Jahre – freier Eintritt | Kinder 4-12 Jahre – 0% des Preises

Private Biosauna

2 Stunden – Behandlungskosten + 160 PLN

2 Stunden ohne Behandlungen – 300 PLN

Im Preis inbegriffen sind exklusiver Saunagang, Ausleihe von einem Bademantel, großen Handtüchern, Einwegschuhe, Obst und Flaschenwasser.

Deep Relax-Körperöl **100 ml – 90 PLN**



RICHTIGES SAUNIEREN



- 1 **Ziehen Sie vor dem Saunabetreten den Badeanzug aus.** Für den Saunagang können Sie Ihren Körper mit einem Handtuch bedecken.
- 2 **Denken Sie vor allem an Ihren Komfort und Ihr Wohlbefinden.** Wenn Sie die Sauna regelmäßig besuchen, können Sie länger in der Kabine bleiben, während Neueinsteiger sie wahrscheinlich etwas früher verlassen wollen.
- 3 **Duschen Sie zuerst und trocknen Sie sich mit einem Handtuch ab.** Trockene Haut schwitzt schneller. Ein warmes Fußbad vor der Sauna stimuliert zusätzlich das Schwitzen. Sie können warmes Wasser über Ihre Füße gießen.
- 4 **Reservieren Sie sich genügend Zeit für das Saunieren.** Ein kompletter Zyklus dauert ca. 2 Stunden und dient in erster Linie Ihrer Entspannung. Die vorschnelle Nutzung der Sauna belastet Ihren Körper. Kommen Sie nicht in die Sauna, wenn Sie Hunger oder einen vollen Magen haben.
- 5 **Legen Sie in der Sauna ein Handtuch unter Ihren ganzen Körper.** Der Aufenthalt sollte kurz sein – es reichen nur 8-15 Minuten. Verbringen Sie die letzten 2 Minuten im Sitzen, um den Kreislauf an die aufrechte Haltung zu gewöhnen.
- 6 **Nach dem Saunieren gehen Sie auf die Terrasse, kühlen Sie sich an der frischen Luft ab - Ihr Körper braucht Sauerstoff.** Erst dann kühlen Sie sich unter der Dusche ab (vorzugsweise unter dem Wassergießen von Fuß bis Kopf).
- 7 **Nach dem Abkühlen sorgt ein warmes Fußbad für ein wohliges Gefühl.** Auf diese Weise wird die Temperatur im Körper vollständig ausgeglichen. Die Wiederverwendung von kaltem Wasser stärkt die Blutgefäße und erhöht die Immunität.
- 8 **Machen Sie eine kurze Ruhepause.** Diese Pause sollte nicht kürzer sein als der Saunagang. Denken Sie dabei an Ihren Komfort.
- 9 **Es wird nicht empfohlen, während des Saunierens Getränke zu konsumieren,** da das Trinken die reinigende Wirkung des Körpers weitgehend reduziert.
- 10 **Die folgenden Saunabesuche sollten den gleichen Verlauf wie der erste Besuch haben.** Drei unmittelbar nacheinander folgende sind ausreichend, um die gewünschten Gesundheitsziele zu erreichen. Die nächsten erhöhen die Wirkung der Sauna auf den Körper nicht mehr.
- 11 **Ein Saunagang dient der körperlichen und geistigen Entspannung.** Um die heilenden Eigenschaften der Sauna zu erhalten, ist es notwendig, nach und während des Saunierens auf sportliche Aktivitäten zu verzichten. Eine Massage zwischen oder unmittelbar nach einem Saunabesuch kann jedoch die entspannende Wirkung noch verstärken.

WELLNESS&SPA-ETIKETTE

Der Wellness&Spa-Bereich ist ein Ort der Ruhe, Erholung und Entspannung

Um die Freude im Wellnessbereich vollständig und komfortabel zu genießen, beachten Sie bitte die folgenden Tipps. Sprechen Sie mit gedämpfter Stimme. Entspannen Sie sich von Handys, Tablets, etc. Lassen Sie sie im Zimmer.

Schwimmbadtasche

Für die Dauer Ihres Hotelaufenthalts haben wir im Interesse Ihres Komforts und der Ökologie eine schwarze Tasche mit dem Hotellogo vorbereitet. Sie finden darin ein Handtuch und einen Bademantel sowie Einwegschuhe. Fügen Sie Ihre Lieblingssachen (Wasser, ein Buch) hinzu und nehmen Sie sie mit in den Wellness&Spa-Bereich.

Dress code

Wenn Sie ins Schwimmbad, in die Sauna oder zu den Behandlungen gehen, ziehen Sie einen Bademantel an, der sich im Hotelzimmer befindet. Nehmen Sie keinen Schmuck oder andere Wertsachen mit. Während der Behandlung werden Sie sich komfortabler fühlen. Wir sind nicht für Wertsachen, die im Wellness&Spa-Bereich hinterlassen wurden, verantwortlich. Ziehen Sie sich für alle sportlichen Aktivitäten und Yoga bequem an, am besten sind T-Shirt mit Hose oder Sportleggings. Yoga&Pilates-Kurse finden barfuß statt.

Wir sind öko

Der Umwelt und der Ökologie zuliebe befürworten wir die Mehrfachverwendung des Handtuchs. Sie können jederzeit ein frisches Handtuch an der Wellness&Spa-Rezeption oder beim Zimmerservice erhalten, wenn Sie es brauchen.

Saunen und Schwimmbadkomplex

Der Bereich der finnischen Sauna mit Erholungsraum mit Kamin und Terrasse ist für Personen über 16 Jahren bestimmt. Benutzen Sie in dem Schwimmbadkomplex und Saunabereich einen Bademantel und rutschfeste Schwimmbadschuhe. Wenn Sie ins Schwimmbad gehen, denken Sie daran, einen Badeanzug mitzunehmen. Duschen Sie, bevor Sie das Schwimmbad, Jacuzzi, Dampfbad oder die Sauna betreten. Ziehen Sie Ihren Badeanzug aus und trocknen Sie gründlich Ihren Körper, bevor Sie die finnische Sauna und Biosauna betreten. Bevor Sie die Bank in der finnischen Sauna oder Biosauna benutzen, legen Sie ein trockenes Handtuch darauf. Aus hygienischen Gründen sollte sich der gesamte Körper, einschließlich der Füße, auf einem Handtuch befinden. Es wird empfohlen, die Sauna ohne Badeanzug zu benutzen. Jede Sauna und jedes Dampfbad kann nackt oder mit einem Handtuch abgedeckt betreten werden.

Yoga&Fitness-Raum

Erkundigen Sie sich über den Yoga&Fitness-Kurse-Plan (Information an der Wellness&Spa-Rezeption). Im Rahmen Ihres Hotelaufenthalts können Sie alle Kurse jeden Tag kostenlos nutzen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldungen für Kurse werden an der Wellness&Spa-Rezeption entgegengenommen. Cardio-Fitnessgeräte können zwischen Yoga&Fitness-Kursen genutzt werden. Bringen Sie saubere Sportschuhe mit. Wenn Sie unter 16 Jahre alt sind, kommen Sie zu Übungen in Begleitung eines/einer Erwachsenen.

Wellness&Spa-Gäste

Der Wellness&Spa-Bereich wird von Hotelgästen und Day-Spa-Gästen (die nicht im Hotel wohnen) genutzt, denen wir Umkleieräume mit abschließbaren Schließfächern für persönliche Gegenstände zur Verfügung stellen. Wir sind nicht für Wertsachen verantwortlich, die im Wellness&Spa-Bereich hinterlassen werden. Gäste, die für die Dauer der Behandlung und des Day-Spa-Aufenthaltes nicht im Hotel wohnen, erhalten an der Wellness&Spa-Rezeption eine Schwimmbadtasche mit einem Bademantel, Handtüchern und Einwegschuhen.

Buchung von Behandlungen

Um einen geeigneten Termin festzulegen, nehmen Sie bitte einige Tage vor der geplanten Behandlung oder Ankunft eine Buchung vor (per E-Mail: wellness@shuumhotel.pl oder Telefon: +48 94 355 4050). Wenn keine vorherige Buchung erfolgt, können wir nicht garantieren, dass die Behandlung zum gewünschten Zeitpunkt durchgeführt wird. Wenn Sie nicht wissen, für welche Behandlung Sie sich entscheiden sollen - die Wellness&Spa-Rezeption hilft Ihnen gerne bei der Auswahl.

Vor den Behandlungen

Vermeiden Sie schwere Mahlzeiten. Essen Sie Ihre letzte leichte Mahlzeit spätestens 2 Stunden vor der Behandlung oder Yoga&Fitness-Kursen. Frauen sollten mindestens 24 Stunden vor den geplanten kosmetischen Behandlungen nicht enthaaren. Männer sollten sich am Tag der Behandlung vor den Gesichtsbildungen nicht rasieren. Wir laden Sie zu Behandlungen ohne Make-up ein.

Erscheinen zur Behandlung

Wir laden Sie 10 Minuten vor dem geplanten Termin zur Behandlung ein. Dies ist die Zeit für eine ruhige Vorbereitung, die es Ihnen ermöglicht, den vollen Nutzen aus der Dienstleistung zu ziehen. Wir beginnen pünktlich Behandlungen. Durch Verspätung verkürzen Sie die Zeit der Behandlung, und ihr Preis bleibt unverändert.

Während der Behandlung

Unangemessenes Verhalten während der Behandlung wird nicht toleriert. Alle Therapeuten haben in solchen Fällen das Recht, den Behandlungsablauf zu unterbrechen. Die Kosten einer solchen Behandlung werden nicht erstattet.

Stornierung von Behandlungsterminen

Sie können eine gebuchte Behandlung 4 Stunden vor dem vereinbarten Termin stornieren. Um dies zu tun, kontaktieren Sie die Wellness&Spa-Rezeption (Tel. 94 355 4050 oder Durchwahl 150). In anderen Fällen behalten wir uns das Recht vor, die Rechnung mit 100% des Behandlungswertes zu belasten.

HOME WELLNESS

Lieferung von Kosmetika und Nahrungsergänzungsmitteln

Verlängern Sie die Wirkung von Massagen, Behandlungen und Diäten. Beachten Sie unsere Tipps und setzen Sie Ihre Therapie zu Hause fort. An der Wellness&Spa-Rezeption beraten wir Sie bei der Auswahl der besten Pflegeprodukte. Wir stehen Ihnen auch nach dem Verlassen des Hotels zur Verfügung. Gerne senden wir Ihnen Ihre Lieblingskosmetika und -nahrungsergänzungsmittel nach Hause.

Das Hotel behält sich das Recht vor, die Preise zu ändern.

Kontakt: wellness@shuumhotel.pl

Tel. +48 94 355 4050 | Durchwahl 150

Öffnungszeiten: täglich 7.00 – 22.00

