



## **BALTIC SPA**

Wo die Erholung wohnt

## Kontakt & Information

Öffnungszeiten Baltic Spa:

Täglich 10:00 – 18:00 Uhr.

Reservierung- Hotline: 038377 7000

E-Mail: [spa@baltichotel.de](mailto:spa@baltichotel.de)

Baltic Sport und Ferienhotel GmbH & Co. KG

Dünenstraße 2, 17454 Zinnowitz





## Klassische Massagen

**Ganzkörpermassage**

60 Min. / 75 €

**Rückenmassage**

25 Min. / 39 €

**Rückenmassage für Kinder**  
(7 bis 12 Jahre)

20 Min. / 29 €

**Sanfte Aroma -Öl- Massage**

60 Min. / 80 €

**Fußreflexzonen-Massage**

30 Min. / 49 €

Eine „punktgenaue“ Wohltat für Ihre Füße! Alle Organe sowie das Lymph- und Nervensystem werden durch diese Druckpunktmassage angeregt und Energieblockaden gelöst.

**Moorpackung mit Rückenmassage**

45 Min. / 59 €

Die Kombination von Massage und Moorpackung entspannt Ihre Muskulatur. Die Inhaltsstoffe und Wärme der Moorpackung intensiviert die Entspannung und fördert die Durchblutung.

## Arrangements für Sie & Ihn

**„Auszeit für Sie und Ihn“**

60 Min. / 75 €

Meersalzpeeling für den Rücken,  
Arm- und Rückenmassage mit Aroma – Öl,  
Nachruhezeit mit dem Auflegen warmer Lavasteine, Glas Tee

**„Zeit des Genießens für Sie“**

120 Min. / 155 €

Ganzkörperpeeling, Ganzkörperpackung,  
Aroma-Öl-Massage und Gesichtsmassage

**„Anti Stress“**

60 Min. / 95 €

Moorpackung, Rückenmassage und Fußreflexzonenmassage.



# Rituale

## Hot Stone Massage

Mit warmen Lavasteinen wird Ihr Körper sanft massiert. Schon in der indianischen Heilkunst wurde diese Massagenform angewendet, um Verspannungen des Muskelsystems zu lösen.

**Rückenmassage**

30 Min. / 49 €

**Ganzkörpermassage**

60 Min. / 89 €

## Lomi Lomi Massage

Lomi Lomi bedeutet „berührt werden“ und ist eine wohltuende Massage zu hawaiianischer Musik, mit warmem, duftendem Öl.

**Lomi Lomi für Sie**

Ganzkörpermassage inkl. 10 Minuten  
Nachruhezeit mit einem Glas Tee.

80 Min. / 109 €

# Schönheit von Kopf bis Fuß

## Peelings & Packungen

Meersalzpeeling für den Körper  
Peeling Zeit

20 Min. / 35 €

Mit sanftem einmassieren einer  
Körperlotion auf den ganzen Körper

60 Min. / 75 €

## Körperpackungen

Packung mit straffender Wirkung  
- mit Ganzkörpermassage

30 Min. / 45 €  
90 Min. / 109 €

## Algenpackung

- mit Ganzkörpermassage

30 Min. / 45 €  
90 Min. / 110 €



# Ayurveda

Die 5000 Jahre alte Heilmethode

**Ayurveda** ist eine sanfte Massageform. Sie aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers, wirkt entgiftend und harmonisiert Körper und Geist.

Unser professionelles Ayurveda Team aus Sri Lanka hilft Ihnen mit einem umfangreichen Angebot zum inneren Ausgleich. Die 5000 Jahre alte Heilmethode basiert auf dem ganzheitlichen Ansatz, Körper und Geist in Balance zu halten.

Erleben Sie die nachhaltige gesundende Wirkung. Ob Sie entspannen möchten, Kraft tanken oder Entgiften möchten, dann machen Sie eine Ayurveda Kur!

Unsere Ayurveda- Spezialisten arbeiten mit ISO- Zertifizierten Produkten für Ihre Gesundheit (ISO – Norm 9001 & 14001).



## Ayurveda Klassiker

Ganzkörpermassage (Abhyanga)	60 Min. / 80 €
Rückenmassage (Pashima Abhyanga)	30 Min. / 45 €
Schulter- & Nackenmassage (Griva/Skandah Abhyanga)	30 Min. / 45 €
Kopfmassage (Shirobyanga)	30 Min. / 45 €
Oberkörpermassage (Vaksha Abhyanga)	30 Min. / 45 €
Beinmassage (Pada Abhyanga)	30 Min. / 45 €
Fußbad und Fußmassage (Padabhyanga)	30 Min. / 49 €
Armmassage (Baahu Abhyanga)	30 Min. / 45 €
Gesichtsmassage (Mukabhyanga)	30 Min. / 45 €
Handmassage (Hastha Abhyanga)	30 Min. / 45 €



## Ayurveda Schmerzbehandlungen

### **Schmerzbehandlung (Kati Vasti)**

Auf Ihren Schmerzpunkt (z.B. dem unteren Rücken) wird ein spezieller Ring aus Kichererbsen-Teig aufgelegt. Darin enthalten ist warmes, medizinisches Öl. Es hilft bei Schmerzen und Steifheit.

45 Min. / 65 €

### **Heißer Milchreis-Stempel (Pindasweda)**

Zur Einstimmung: Kleine Fuß- und Handmassage. Anschließend wird Ihr Körper mit einem warmen Stempel behandelt. Dieser sorgt für die Entgiftung und Gelenkfähigkeit, nährt Haut und Nerven.

60 Min. / 89 €

### **Kräuterstempel (Pindaweda)**

Mit einem Leinensäckchen aus medizinischen Kräutern, getränkt in Öl, wird Ihr Körper behandelt. Es dient zur Muskelentspannung bei Schmerzen und Schwellungen.

30 Min. / 55 €





## Kräuter für die Gesundheit

### **Körper- Ölguss (Piccichil)**

Gleichmäßig verteilt der Ayurveda- Spezialist warmes Öl über Ihren Körper, dazu werden Sie mit sanften Strichen massiert.

60 Min. / 89 €

### **Kräuterdampfbad**

In einem erdlen Margozaholz-Box wird der gesamte Körper von wohltuenden Kräuterdampf umhüllt.  
Das Verfahren stärkt das Immunsystem, Giftstoffe werden ausgeschwitzt.

20 Min. / 35 €

### **Kräuterbad**

Belebt Körper und Geist.

20 Min. / 35 €

### **Kräuter-Körperpackung (Shariira Ubtan)**

Kräuter-öl Körperbalsamierung und Körperpackung zur Regeneration.

70 Min. / 90 €



## Einzigartig ... Ayurveda- Spezial

### **Strin- Ölguss (Shirodhara)**

Der Ayurveda Klassiker! Die Verbindung aus Kopf-, Schulter- und Nackenmassage bewirkt eine tiefe Entspannung des gesamten Nervensystems.

60 Min. / 95 €

### **6- Gelenke Massage**

Spezielle Massage mit kostbarem Kräuter- Öl  
Bei Schmerzen und Gelenk-Steifheit.

30 Min. / 55 €

### **Peeling- Massage (Udvardana)**

Sanfte Massage mit fein gemahlten Körnen,  
verbessert die Durchblutung und hilft bei Cellulite.

70 Min. / 90 €



## Ayurveda- Pakete

### ENERGIE- Paket – 2 Tage

195 €

Steigerung der Energie und Lebenskraft

1. Tag: Gesichtsmassage, Ganzkörpermassage  
und Kräuterdampfbad

120 Min.

2. Tag: Massage mit Peeling. Effekt, Kräuterdampfbad  
und ayurvedischer Tee

120 Min.

### KRAFT SCHÖPFEN- Paket – 3 Tage

290 €

Steigerung der Leistungsfähigkeit und Balance für den Körper

1. Tag: Gesichtsmassage, Ganzkörpermassage  
und Kräuterdampfbad

120 Min.

2. Tag: Massage mit Peeling- Effekt und Kräuterbad

120 Min.

3. Tag: Strinölguß und Fußmassage

120 Min.

### STRESS ABBAUEN- Paket

1 Tag/ 145 € | 3 Tage / 400 € | 6 Tage/ 670 €  
Verspannungen lösen und tiefes Wohlbefinden entfalten pro Tag:  
Strinölguß und Ganzkörpermassage.

120 Min.



Ihr Hotel Baltic auf Instagram.



Mehr vom Meer- Hotel Baltic Internetseite.

[www.baltichotel.de](http://www.baltichotel.de)

Baltic Sport und Ferienhotel GmbH & Co. KG • Dünenstraße 2 • 17454 Zinnowitz