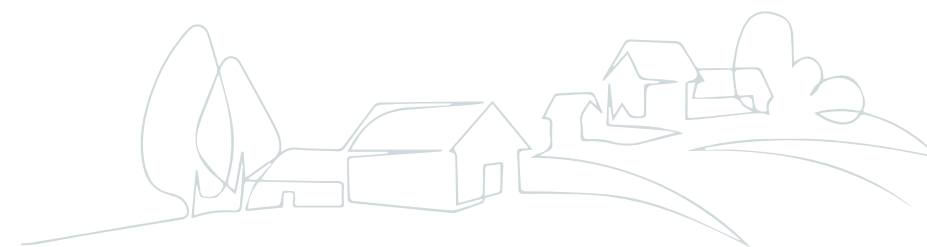




BALMER SEELE

PURE ENTSPANNUNG & WAHRE
WOHLFÜHLMOMENTE



Willkommen IM SPA BALMER SEELE

Ankommen, Ruhe genießen und an einem Kraftplatz Zeit für sich finden, dafür steht unser Spa Balmer Seele. Unser See, ein natürlicher Ort der Stille, lädt ein zum Ursprung zurückzukehren. Die herrliche Aussicht auf den See, die Sie während den Behandlungen, beim Aktivprogramm oder beim Entspannen genießen können, schafft eine einmalige Ruhe um ganz bei sich zu sein. Erfahren Sie auf der Schwebeliege durch sanfte Schwingungen und wohlige Wärme Tiefenentspannung oder genießen Sie in unserem einmaligen Asia Pavillon authentische Ayurveda oder Thai Anwendungen.

Unsere Mitarbeiter verwöhnen Sie mit großer Kompetenz, Natürlichkeit und Freude, damit Ihr Aufenthalt zu einer unvergesslichen Auszeit wird und Sie gestärkt in den Alltag zurückgehen.

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Team vom Spa Balmer Seele



INHALT

SCHÖNHEIT VON KOPF BIS FUSS	
GESICHTSANWENDUNGEN	6
GEPFLEGTE HÄNDE UND FÜSSE	7
WELLNESSANWENDUNGEN	8-9
REINE MÄNNERSACHE	10
MASSAGEN	11-13
BALMER VERWÖHNPAKETE	14-15
SCHWEBEND LOCKER & ENTSPANNT	16
WELLNESS FÜR KIDS	17
ASIA PAVILLON	18
THAI MASSAGEN	19
AYURVEDISCHE MASSAGEN	20-22
ASIA VERWÖHNPAKET	23
ZEIT ZU ZWEIT	25
DAY SPA	26
AKTIVPROGRAMM	27
SPA GUIDE	28-29
SPA ETIKETTE	30-31

Schönheit VON KOPF BIS FUSS

GESICHTSANWENDUNGEN

Die Bedürfnisse Ihrer Haut sind uns wichtig. Unsere Kosmetikerinnen beraten Sie gerne individuell, so dass Sie sich auf eine perfekt auf Ihre Haut abgestimmte Behandlung freuen dürfen. Sie erfahren, welche Ergebnisse die Reinigung und Massage in Kombination mit den Wirkstoffen erzielen kann.

FRISCHEKICK

Bei dieser Gesichtsanwendung gehen wir individuell auf die Bedürfnisse Ihrer Haut ein. Sie können zwischen einer Tiefenreinigung mit anschließender Pflegepackung oder einer Gesichtsmassage mit Wirkstoffkonzentraten für Augen, Hals und Dekolleté wählen.

30 Min. Verwöhnzeit | 49 Euro

STRAHLENDES GESICHT

Ein Anwendungsklassiker bei der eine Ausreinigung sowie ein Peeling und eine Augenbrauenkorrektur durchgeführt werden. Bei einer wohltuenden Massage erfahren Sie pure Entspannung und Wirkstoffkonzentrate schenken Ihrer Haut neue Spannkraft.

50 Min. Verwöhnzeit | 79 Euro



UNSER TIPP:

Buchen Sie das Färben von Wimpern oder Augenbrauen zu je 14 Euro zu Ihrer Gesichtsbehandlung dazu.

KOBIDO

Mit dieser japanischen Gesichtsmassage spüren Sie eine sehr wirkungsvolle und sanfte Behandlung zur Anregung der Gesichtsverjüngung. Eine Kombination von traditionellen japanischen Massagetechniken, beschleunigt die Regeneration der Haut und wirkt wie ein Facelifting.

70 Min. Verwöhnzeit | 109 Euro

ENERGIEQUELLE

Eine tiefenwirksame Reinigung, ein Peeling, eine Maske sowie eine spezielle Wirkstoffampulle bereiten Ihre Haut optimal auf die anschließende Verwöhnmassage für Gesicht, Dekolleté, Hände und Arme vor.

80 Min. Verwöhnzeit | 119 Euro

GEPFLEGTE HÄNDE UND FÜSSE

Verwöhnen Sie Ihre Hände und Füße mit einem individuellen Pflegeprogramm, denn gepflegte Hände, Füße und Nägel sind die Visitenkarte eines jeden Menschen.

MANIKÜRE – STREICHELWEICHE HÄNDE

Mit einem Peeling werden die Hände auf die Anwendung vorbereitet. Im Anschluss werden die Nägel ganz nach Wunsch gekürzt, geformt und die Nagelhaut wird behandelt. Zum Abschluss können Sie eine Massage und Pflegepackung genießen.

60 Min. Verwöhnzeit | 69 Euro

PEDIKÜRE – SAMTWEICHE FÜSSE

Genießen Sie ein warmes Fußbad und ein wohltuendes Peeling, bevor die Nägel nach Ihrem Wunsch in Form gebracht werden. Eine Massage und eine Pflegepackung bilden den perfekten Abschluss dieser Anwendung.

60 Min. Verwöhnzeit | 69 Euro

UNSER TIPP:

Buchen Sie das Lackieren von Hand- oder Fußnägeln zu je 14 Euro dazu.





WELLNESSANWENDUNGEN

Die Sanftheit eines Peelings, das reinigende Knistern im Ohr, der frische Kick einer Körperpackung – geben Sie sich dem Moment hin und erleben Sie, wie die Zeit stillsteht.

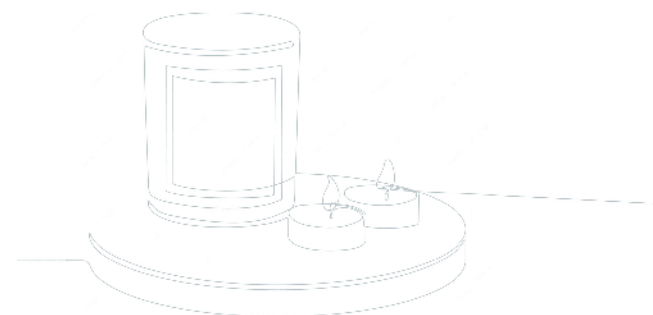
UNSER TIPP:

Die Körperpeelings bereiten die Haut ideal auf eine anschließende Körperpackung vor.

KÖRPERPACKUNGEN AUF DER SCHWEBELIEGE

Sie entspannen und fühlen sich nahezu schwerelos und wohlig warm im Wasserbett. Sei es der Immunbooster mit Rügener Heilcreide, die Meereskraft mit Meeresalgen oder die Hautpflege mit Milch, Honig und Nachtkerzenöl - genießen Sie diese Wohltat für Ihren ganzen Körper.

40 Min. Verwöhnzeit | 59 Euro



KÖRPERPEELING

Unser sanftes Peeling aus Meersalz und Öl reinigt, pflegt, strafft und nährt Ihre Haut und regt die Durchblutung an. Freuen Sie sich auf ein glattes und sichtbar verfeinertes Hautbild.

30 Min. Verwöhnzeit | 49 Euro

OHRENKERZEN RITUAL

Mit Wirkstoffen wie Bienenwachs, Heilkräutern, Kamille und Johanniskraut lässt sich wunderbar entspannen. Die Ohrenkerze erzeugt eine sanfte Trommelfellmassage mit angenehmer Wärme und sorgt somit für eine intensive, wohltuende Entspannung und Entgiftung. Sie führt zu einem reinigenden und entstauenden Effekt für Stirn und Nasennebenhöhlen.

25 Min. Verwöhnzeit | 39 Euro



REINE MÄNNERSACHE

Genießen Sie eine entspannte Auszeit bei einer wohltuenden Pflegebehandlung, die speziell auf die Bedürfnisse der Männerhaut abgestimmt ist. Auf die tiefe Entspannung folgt ein Powerschub und Sie tanken neue Kraft für den Alltag.

MAN(N) ERHOLT SICH

Eine spezielle Gesichts-, Hals- und Nackenmassage spendet neue Vitalität. Abgerundet wird diese Anwendung durch eine auf die Männerhaut abgestimmte Pflegepackung mit ausgesuchten Aktivstoffen.

30 Min. Verwöhnzeit | 49 Euro

MAN(N) TANKT KRAFT

Nach der Ausreinigung wird die Haut mit einer feuchtigkeitsspendenden und energetisierenden Maske verwöhnt. Bei einer kraftvollen Massage von Gesicht und Händen, werden Spannungen gelöst und gleichzeitig wird die Haut gepflegt.

50 Min. Verwöhnzeit | 79 Euro



Massagen DIE PURE ENTSPANNUNG

Entspannung von Kopf bis Fuß genießen Sie mit unseren wohltuenden Massagen. Ob mit Öl bei unserer Balmer See Massage, warmen Steinen bei der Hot Stone Massage oder mit der Kraft der Unterarme bei der Lomi Lomi Nui – fühlen Sie die Erholung.

BALMER SEE MASSAGE

Genießen Sie eine entspannende Massage vom Kopf bis zu den Zehen mit individuellem Duft, warmem Öl und entspannenden Massagegriffen. Eine inkludierte Gesichtsmassage liefert die Extraportion Entspannung.

70 Min. Verwöhnzeit | 109 Euro

FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Eine Fußbehandlung mit Ganzkörperwirkung. Während beide Füße mittels Druckpunkt-massage behandelt werden, wirkt ein wohlig warmes Kräuterkissen als Wirkkraftbeschleuniger unter Ihrem Rücken – eine Wohltat!

45 Min. Verwöhnzeit | 69 Euro



INDIVIDUELLE MASSAGE

Tiefenwirksame Massagegriffe kommen zum Einsatz und lösen Verspannungen, die durch Überlastung oder sportlicher Aktivität entstanden sind. Zudem wird der Stoffwechsel angeregt und die Durchblutung gefördert. Bei all dem gehen wir individuell auf Ihre Schwerpunkte ein.

Ganzkörpermassage
50 Min. Verwöhnzeit | 89 Euro

Teilkörpermassage
30 Min. Verwöhnzeit | 49 Euro

HOT STONE MASSAGE

Die heißen Steine wirken mehrfach – als Thermoreiz, als Massagewerkzeug und als Auflage zur Lockerung und Entspannung der Muskulatur. Wohlig warmes Öl, heiße Steine, die einfach und effektiv Blockaden lösen und die Muskelanspannungen im Körper verringern. Der Körper entspannt sich in wenigen Minuten.

Ganzkörpermassage
70 Min. Verwöhnzeit | 119 Euro

Teilkörpermassage
40 Min. Verwöhnzeit | 69 Euro



UNSER TIPP:

Kombinieren Sie die Lymphdrainage mit dem Ohrenkerzen Ritual und erzielen Sie ein optimiertes Entgiftungsergebnis.

SHIATSU MASSAGE

Eine einfühlsame Druckmassage nach fernöstlicher Tradition entlang der Meridiane, mit sanften Dehnungen und bewegten Gelenken. Durch die beruhigende und mentale Wirkung, werden die Abwehrkräfte gesteigert sowie Ihre Leistungsfähigkeit verbessert. Ihr Energiehaushalt wird ausgeglichen, Sie fühlen sich ganz in Ihrer Mitte und bekommen einen klaren Kopf.

Ganzkörpermassage
50 Min. Verwöhnzeit | 89 Euro

Massage für Gesicht, Kopf- und Nacken
30 Min. Verwöhnzeit | 49 Euro

LOMI LOMI NUI

Die hawaiianische Königin der Massage wird mit viel warmem Öl, nicht nur mit den Händen, sondern mit dem gesamten Unterarm durchgeführt. Sie kann sehr sanft und beruhigend sein, aber auch tiefe Spannungen auflösen. Sie fühlen sich je nachdem tiefenentspannt, geborgen, losgelöst, belebt oder glücklich.

Ganzkörpermassage
70 Min. Verwöhnzeit | 119 Euro

LYMPHDRAINAGE

Diese außergewöhnlich sanfte Massage fördert die Entgiftungsprozesse im Gewebe und Sie holen sich Ihr leichtes Körpergefühl zurück. Zudem stärken Sie Ihr Immunsystem.

Ganzkörpermassage
70 Min. Verwöhnzeit | 119 Euro

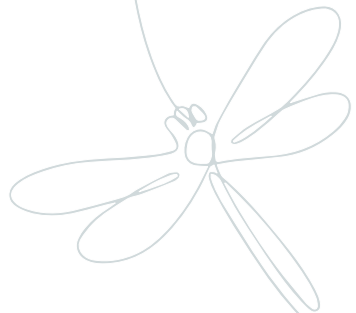
Teilkörpermassage – wahlweise Beine, Oberschenkel oder Gesicht
30 Min. Verwöhnzeit | 59 Euro





UNSER TIPP:

Gönnen Sie sich mehrere Tage voller Entspannung und spüren Sie die Entschleunigung.



ENTSPANNUNG PUR

Neue Energie und Belebung des gesamten Organismus können Sie bei einer **Fußreflexzonenmassage** erleben. Die **Vitalmassage** auf unserer Schwebeliege ist ein besonderes Wohlfühlerlebnis. Wärme und sanfte Schwingungen lassen Sie den Alltag vergessen. Die **Hydrojet Anwendung** rundet Ihre Auszeit ab.

150 Min. Verwöhnzeit | 179 Euro

BALMER VERWÖHNPAKETE

Mit unseren Verwöhnpaketen vergessen Sie den Alltag. Lassen Sie sich von Kopf bis Fuß verwöhnen und entdecken Sie ein neues Körpergefühl.

MASSAGE INTENSIV

Professionell abgestimmte Massagetechniken für Kopf, Schulter, Nacken und Rücken lassen Sie bei der Anwendung **Rücken Intensiv** entspannen. Bei der **Fußreflexzonenmassage** werden einzelne Reflexzonen intensiv behandelt und massiert. Tiefenentspannung und Tiefenwirkung in wunderbarster Form genießen Sie mit der **Shiatsumassage** für Kopf, Nacken und Schulter.

120 Min. Verwöhnzeit | 179 Euro



DETOX TAGE

Gönnen Sie Ihrem Körper eine wohlverdiente Pause und starten Sie mit neuer Energie in den Alltag. Die **Lymphdrainage** fördert durch die sanfte Massage die Entgiftung. Die **Algenkörperpackung** unterstützt die Entgiftung und trägt zur Entschlackung bei. Mit dem **Entschlackungswickel** wird Ihr Körper auf eine sanfte und natürliche Art gereinigt und Ihre Haut wird sich zart anfühlen!

140 Min. Verwöhnzeit | 189 Euro



Schwebend locker UND ENTSPANNT

WAVEBALANCE®

Unser Wavebalance Floater, ist eine mit etwa 500 Liter warmen Wasser gefüllte, speziell angefertigte Behandlungsliege. Durch die natürlichen Schwingungseigenschaften und die wohlige warme Temperatur des Wassers fühlen Sie tiefe Entspannung ab dem ersten Moment. Erleben Sie unsere ausgewählten Massagerituale in einer neuen Dimension und spüren Sie das erholsame Gefühl der Schwerelosigkeit und des Getragenwerdens im Rhythmus der Welle. Selbst die kleinsten Berührungen breiten sich harmonisch-rhythmisch über den gesamten Körper aus. Ein absoluter Massage-Wirkkraftverstärker!

VITALMASSAGE

Belastungen des täglichen Lebens stören den Energiefluss und können sich in seelischen und körperlichen Beschwerden bemerkbar machen. Energiebehandlungen stellen die innere Balance wieder her – tanken Sie neue Kraft bei unserer Vitalmassage, die am bekleideten Körper ohne Öl stattfindet.

50 Min. Verwöhnzeit | 89 Euro

HYDROJET

Der Hydrojet ist eine spezielle Massageliege, auf der man von druckvollen feinen Wasserdüsen pulsierend massiert wird. Dabei liegen Sie bekleidet, ganz entspannt auf der wohligen warmen Wasserliege. Diese Kombination aus „trockener“ Wassermassage und entspannender Wärmebehandlung garantiert ein wunderbar harmonisches Körpergefühl. Sie fühlen sich geborgen, locker und revitalisiert.

Hydrojet Rückenbehandlung
30 Min. Verwöhnzeit | 29 Euro

Hydrojet Ganzkörperbehandlung
45 Min. Verwöhnzeit | 49 Euro

Wellness FÜR KIDS

Auch kleine Wellnessfans (bis 14 Jahre) finden bei uns Ihre wohltuende Entspannung. Egal ob eine Gesichtsanwendung für die junge Haut, eine entspannende Massage oder gepflegte Hände und Füße.

RELAX MASSAGE

Eine kurze Auszeit für Kinder und junge Teenager bei einer wohltuenden Massage, die die Muskeln lockert und Entspannung spüren lässt.

20 Min. Verwöhnzeit | 49 Euro

SCHÖNE HÄNDE UND FÜSSE

Ein Verwöhnprogramm für Hände und Füße, bei dem die Nägel gefeilt werden.

20 Min. Verwöhnzeit | 39 Euro

GESICHTSBEHANDLUNG FÜR TEENAGER

Abgestimmt auf die Bedürfnisse der jungen Haut findet eine schonende und wirksame Reinigungsbehandlung mit Peeling, Ausreinigung & Maske statt, um ein gesundes und gepflegtes Hautbild zu erzielen.

40 Min. Verwöhnzeit | 59 Euro



WELLNESS FÜR WERDENE MAMAS

Sehnsucht nach Verwöhnzeit? Halten Sie noch einmal inne und gönnen sich eine ICH-Zeit, in der Sie Kraft für die bevorstehende Zeit als Mama sammeln. Gerne beraten wir Sie individuell, welche Massage zum gegenwärtigen Zeitpunkt Ihrer Schwangerschaft zu empfehlen ist bzw. was eventuell zu beachten ist. Entscheiden Sie sich für Ihre Beauty- oder Massagezeit.

Asia PAVILLON

„EINMAL JAPAN UND ZURÜCK, FÜR EINE STUNDE OHNE ZEITVERSCHIEBUNG, GIBT ES NUR IM BALMER SEE HOTEL!“

In der deutschlandweiten Welt der Spas ist unser Asia Pavillon einmalig. Bereits wenn Sie durch das Sonnentor (jap. Torii) schreiten, verlassen Sie die Insel Usedom und finden sich im 8.770 km entfernten Japan wieder. Unser Zen Garten begleitet Sie auf dem Weg in den Asia Pavillon und stimmt Sie auf Ihre kommende Zeit voller Ruhe und Entspannung ein. Wenn Sie beim Betreten der Duft von Kirsch- und Zedernholz empfängt, wissen Sie, dass Sie angekommen sind. Unsere Thai- & Ayurveda Anwendungen sowie Wohlfühlmomente zu zweit entführen Sie in fernöstliche Welten.



THAI MASSAGEN

Die traditionelle Thai-Massage Nuad Phaen Boran – „Massieren nach uralten Mustern“, fasziniert durch ihre außergewöhnliche Technik. Mit passiven Dehn- und Streckübungen, sanften Gelenkmanipulationen, Akupressur und Reflexzonenmassagen wird der ganze Körper geschmeidig und locker. Die Griffe erfolgen in langsamer, meditativer Abfolge entlang der Energiebahnen des Körpers und werden meist mit einer Dehnung abgeschlossen. Energie kann fließen und ihr Geist erwacht. Die Thaimassage wird auf einem bequemen Futon durchgeführt.

UNSER TIPP:

Es finden verschiedene Aktivprogramme in dieser besonderen Atmosphäre statt.

Thai Körper
70 Min. Verwöhnzeit | 119 Euro

Thai Rücken
30 Min. Verwöhnzeit | 59 Euro

Thai Füße, Beine & Hüfte
30 Min. Verwöhnzeit | 59 Euro

Thai Kopf & Nacken
30 Min. Verwöhnzeit | 49 Euro





AYURVEDISCHE MASSAGEN

Die ayurvedischen Massagen gehören zu den wohltuendsten und wirksamsten Anwendungen der indischen Gesundheitslehre. Die wertvollen Pflanzenöle hinterlassen nach der Massage ein seidigglattes Gefühl auf der Haut. Warmes Kräuteröl umhüllt den Körper und die sanften, langstreichenden Berührungen klären den Geist und machen den Kopf frei. Der Inbegriff genussvoller Entspannung!



UNSER TIPP:

Abhyanga vor dem Shirodhara oder der Svedana ergibt die perfekte Kombination.

SVEDANA

Asiatische Kräutersauna – Bei wohltuenden Dämpfen, angereichert durch Kräuter und ätherischen Ölen, erleben Sie die reinigende Wirkung des Schwitzbades. Genießen Sie wohlige Wärme, während Sie die Seele baumeln lassen und einen kühlen Kopf bewahren.

25 Min. Verwöhnzeit | 39 Euro

ABHYANGA

Auch Technik der liebevollen Hände – Bei dieser sanften Ganzkörper-Massage mit warmem Öl wird das Nervensystem beruhigt und Sie können sich komplett fallen lassen. Die Entgiftung wird angeregt und das Bindegewebe gestärkt.

70 Min. Verwöhnzeit | 119 Euro

SHIRODHARA

Der königliche Stirnguss – Eine Essenz aus temperierten Ölen wird in einem dünnen Strahl über die Stirn gegossen. Innere Ruhe und Losgelöstheit aktivieren einen Strom heilender Substanzen und helfen bei Erschöpfungszuständen und schenkt ein Gefühl tiefer Geborgenheit.

40 Min. Verwöhnzeit | 79 Euro

PADA

Ayurvedische Fußmassage – Diese wohltuende Massage verleiht Ihren Füßen Kraft und Stabilität. Durch die Behandlung der Energiepunkte wird der komplette Organismus gekräftigt.

40 Min. Verwöhnzeit | 69 Euro



UNSER TIPP:

Eine perfekte fernöstliche Auszeit genießen Sie über mehrere Tage.

AYURVEDISCHE MASSAGEN

MUKABHYANGA

Ayurvedische Gesicht-, Kopf- und Nackenmassage – Ein besonderes Erlebnis für kopflastige Menschen und für all diejenigen, die schwer abschalten können. Diese Massagekombination ist ein „Loslassen und Auftanken“.

40 Min. Verwöhnzeit | 69 Euro

KONDA

Ayurvedische Rückenmassage – Bei dieser ayurvedischen Rückenmassage genießen Sie vollkommenes Wohlbefinden, innere Ruhe und Harmonie. Sie stärkt die Sinne und gibt Kraft.

40 Min. Verwöhnzeit | 69 Euro

DER STEMPEL

Ganzkörpermassage mit warmen Kräuterstempeln – Lockere und entspannenden Massagegriffe werden mit wohltuenden Stempeln, die mit Kräutern gefüllt sind, kombiniert. Ein wahrer Genuss mit der Kraft der Natur!

50 Min. Verwöhnzeit | 89 Euro

ASIA VERWÖHNPAKAT

Belastungen des Alltags behindern den Energiefluss und verursachen seelische sowie körperliche Beschwerden. Nehmen Sie sich Zeit und genießen Sie unser speziell zusammengestelltes Verwöhnpaket, um Ihren Energiefluss zu regulieren und Ihrem Körper und Geist die wohlverdiente Erholung zu geben.

AYURVEDA VERWÖHNPAKET

Gönnen Sie sich diese wundervollen ayurvedischen Entspannungsmomente:

- * Kräuterpeeling
- * Konda – Rücken
- * Mukabhyanga – Gesicht
- * Pada – Füße (bei 120 Min. Verwöhnzeit)

90 Min. Verwöhnzeit | 139 Euro

120 Min. Verwöhnzeit | 169 Euro



Gemeinsame AUSZEIT

ZEIT ZU ZWEIT

Lassen Sie den Alltag hinter sich. In der besonderen Atmosphäre unseres Asia Pavillon erleben Sie eine wohltuende Entspannung und prickelnde Romantik. Egal zu welchem Anlass – überraschen Sie Ihren Partner und genießen Sie die besondere Zeit zu zweit.

RENDEZVOUS AM BALMER SEE

Tauchen Sie ab in ein Blütenbad in der Nuss-
holzwanne und lassen Sie den Blick über den
Balmer See schweifen. Mit einem Glas Sekt
stoßen Sie auf Ihre Liebe an und ein Obstteller
versüßt den Augenblick.

40 Min. Verwöhnzeit | 39 Euro pro Person

RENDEZVOUS BEI KERZENSCHNITT

Entspannen Sie bei einer gemeinsamen Wohl-
fühlmassage bei Kerzenschein und genießen
Sie es Zeit zu zweit gefunden zu haben.

45 Min. Verwöhnzeit | 79 Euro pro Person

RENDEZVOUS ZUM SEELE BAUMELN LASSEN

Ein Blütenpeeling sorgt für streichelzarte
Haut. Im Anschluss erwartet Sie eine Entspan-
nungsmassage für Rücken, Kopf und Gesicht.
Um den gemeinsamen Genuss noch ein wenig zu
steigern, erwartet Sie eine süße Überraschung.

80 Min. Verwöhnzeit | 119 Euro pro Person

Day SPA



IHRE TAGESAUSZEIT

Einfach mal abschalten und sich einen Tag Auszeit gönnen. Erholen Sie sich uneingeschränkt in unserem Spa Balmer Seele.

IHRE TAGESAUSZEIT

- * Entspannen in unserem Spa Balmer Seele
- * Im Sommer auch auf der Liegewiese direkt am Achterwasser
- * Fit in den Tag mit unserem Aktivprogramm
- * Eine Wellness Tasche mit flauschigem Bademantel und Badetücher für die Dauer Ihrer Tagesauszeit (10 € Leihgebühr)

Zum Schutz unserer Umwelt bringen Sie bitte Ihre Badeschuhe von Zuhause mit. Wir empfangen Sie täglich zu Ihrer Tagesauszeit von 08:00–20:00 Uhr für 25 Euro pro Person.

Wir bitten um eine rechtzeitige Voranmeldung. Bei Buchung einer Anwendung ab 45 Euro schenken wir Ihnen den Day Spa-Aufenthalt.



Aktiv PROGRAMM

AKTIV IN DEN TAG

Auspowern, fit bleiben oder abschalten – mit unserem täglichen Aktivprogramm finden Sie Ihren sportlichen Auszeitmoment. Wählen Sie nach Lust und Laune, wie bewegt Sie in den Tag starten.

FREUEN SIE SICH AUF UNSERE TÄGLICH WECHSELNDE KURSE, WIE:

- * Yoga
- * Qi-Gong
- * Achtsame Körperübungen
- * Waldbaden
- * Faszien-, Wasser- oder Golfergymnastik
- * Rückenschule

(Kurse finden bei schönem Wetter im Freien statt und sind auch als Privatstunde buchbar)

DIE NATUR ERLEBEN

Das Rauschen der Blätter, der herbe Holzduft, das sanfte Licht, das Knacken des Waldbodens – erleben Sie den Wald mit allen Sinnen.

Unsere einzigartige Lage, inmitten des Naturparadieses, bietet die ideale Gelegenheit die Natur bewusst wahrzunehmen. Tauchen Sie ein die Schönheit der Natur und spüren Sie die Heilkraft des Waldes, beim Waldbaden.

Spa GUIDE

ZUR RUHE KOMMEN

Egal ob als reiner Wellnessurlaub oder einer Kombination aus Aktivität und Entspannung – nutzen Sie Ihre Auszeit bei uns am Balmer See, um zur Ruhe zu kommen. Abgelegen vom Trubel des (Massen-)Tourismus in den Kaiserbädern, haben Sie bei uns die Möglichkeit in entspannter Atmosphäre neue Kraft zu sammeln. Lassen Sie sich in unserem Spa Balmer Seele verwöhnen. Ob eine tiefenwirksame Massage zum Lösen von Verspannungen oder eine „Kurzreise“ nach Asien – gönnen Sie sich Entspannendes und Anregendes. Für Ihre Urlaubsgestaltung haben Sie vielfältige Möglichkeiten:

- * eine Runde Golf auf einem unserer Golfplätze oder für alle Nichtgolfer – wie wäre es mit einer Schnupperstunde
- * eine Fahrradtour zu den Sehenswürdigkeiten der Insel Usedom
- * ein Segeltörn mit der „Weissen Düne“
- * ein entspannter Tag auf unserer Liegewiese am Balmer See oder am Strand an der Ostsee

WASSERWELT

Innenpool

- * Temperatur 28 °C – 30 °C
- * Größe 15 m x 8 m
- * Tiefe 130 cm
- * Wasserfall, Massagedüsen

Naturbadeteich

- * Temperatur ist Wetter abhängig
- * Größe 20 m x 5 m
- * Tiefe 130 cm
- * Sonnendeck



FRÜHSCHWIMMER KAFFEEBAR

Für alle Frühaufsteher stellen wir von 07:00 Uhr bis 11:00 Uhr den ersten Kaffee an der Spa-Rezeption bereit.

LIEGEWIESE MIT BADESTEG

Genießen Sie die frische Luft sowie Vogelgezwitscher und lassen Sie die Seele baumeln. Egal ob mit Ihrem Lieblingsbuch oder beim Beobachten der Natur – entspannen Sie auf einer unserer Liegen direkt am Balmer See. Von unserem Badesteg können Sie den Sprung ins kühle Nass wagen.

SAUNA

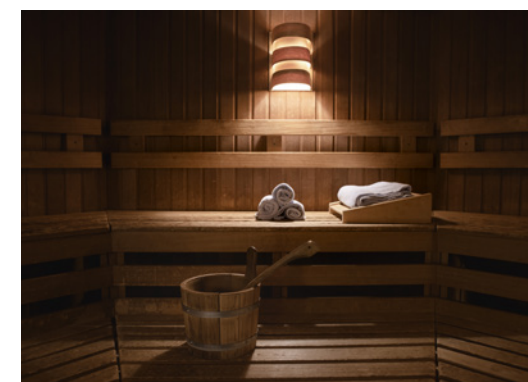
	Temperatur	Feuchtigkeit
* Finnische Sauna	90 °C	10 % r. F.
* Soft Sauna	60 °C	20 % r. F.
* Infrarot Sauna	50 °C	30 % r. F.
* Dampfsauna	45 °C	99 % r. F.
* Aroma-Dampf-Kabine	45 °C	99 % r. F.
* Eisgrotte	8 °C	20 % r. F.
* Salz-Ruheraum	26 °C	20 % r. F.

AUFGUSS

Täglich halten wir für unsere Gäste verschiedene saisonale Aufgüsse zur Selbstanwendung in der finnischen Sauna bereit. An einigen Tagen bieten wir auch geführte Sauna-Aufgüsse an. Die Termine erfahren Sie an der Spa-Rezeption.

UNSERE KOSMETIKLINIEN

- * THALGO – La Beauté Marine
- * Maria Galland
- * Charlotte Meentzen
- * Travel Moor



ÖFFNUNGSZEITEN

Anwendungen	08:00–19:00 Uhr
Pool	07:00–22:00 Uhr
Sauna	13:00–22:00 Uhr
Spa-Rezeption	08:00–18:00 Uhr
Kinderschwimmzeiten	08:00–16:00 Uhr

Für Fragen und Terminbuchungen beraten wir Sie unter unserer Spa-Telefonnummer 038379 28-160.

VERSCHENKEN SIE ENTSPANNUNG!

Mit einem Geschenkgutschein vom Balmer See treffen Sie immer die richtige Wahl. In unserem Online-Gutscheinshop können Sie sich Ihren Gutschein frei wählen und direkt ausdrucken. Gern steht Ihnen unsere Hotelrezeption beim Erstellen Ihres Wunschgutscheins zur Verfügung.

IMMER BESTENS INFORMIERT

Aktuelle Angebote und Empfehlungen finden Sie auf unserer Homepage. Besuchen Sie uns online auf golfhotel-usedom.de und melden Sie sich zu unserem Newsletter an.

FOLGEN SIE UNS AUF





Spa ETIKETTE

Damit alle Gäste Ihren Aufenthalt in unserem Spabereich genießen können, berücksichtigen Sie bitte unsere Etikette.

TERMINE

Für Ihren Wunschtermin empfehlen wir Ihnen eine frühzeitige Reservierung Ihrer Anwendung.

Telefonisch unter 038379 28-160
oder via E-Mail unter
wellness@golfhotel-usedom.de.

STORNIERUNG

Sollten Sie Ihren Termin nicht wahrnehmen können, benachrichtigen Sie uns bitte mindestens 24 Stunden vor Behandlungsbeginn. Nach Ablauf dieser Frist werden 90% Stornierungsgebühren erhoben.

GESUNDHEITLICHE ASPEKTE

Eine kompetente Beratung ist ein wichtiger Bestandteil und liegt uns sehr am Herzen. Machen Sie uns bitte auf eventuelle gesundheitliche Beschwerden aufmerksam, damit wir für Sie die passenden Anwendungen finden können.

UNSER GESUNDHEITSTIPP

Trinken Sie vor, während und nach dem Besuch im Spa reichlich Wasser. Hierfür steht Ihnen im Spa-Bereich ein Wasserspender zur Verfügung.

VOR IHRER SPA-ANWENDUNG

Melden Sie sich bitte einige Minuten vor Ihrer Behandlung an der Wellnessrezeption. Dies erlaubt einen reibungslosen Beginn und gibt Ihnen die Möglichkeit, vor der Behandlung den Spa-Bereich zu genießen und sich zu entspannen. Sollten Sie sich verspäten, kann es sein, dass wir Ihre Behandlungsdauer verkürzen müssen, um nachfolgende Behandlungen planmäßig durchführen zu können.

KLEIDUNG & HYGIENE

Bitte betreten Sie unseren Wellnessbereich mit Bademantel und Badesachen. Bevor Sie das Schwimmbecken oder die Saunen nutzen, duschen Sie sich bitte stets ab. Unser Saunabereich ist textilfrei. Bitte setzen Sie sich in den Saunen auf Ihr Saunahandtuch.

KINDER

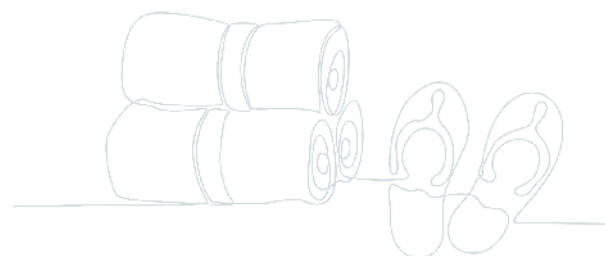
Der Spa Balmer Seele ist ein Ort der Ruhe und Entspannung. Wir bieten spezielle Kinderschwimmzeiten von 08:00 bis 16:00 Uhr an, während derer Kinder und Jugendliche unter 14 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen herzlich willkommen sind. Bitte beachten Sie, dass das Wohlergehen Ihres Kindes sowie sein respektvolles Verhalten anderen Gästen gegenüber in Ihrer Verantwortung liegen.

UMWELTBEWUSSTSEIN

Für Ihren Aufenthalt liegen ausreichend Handtücher an der Wellnessrezeption für Sie bereit. Ein Bestandteil eines Spa Besuches ist der respektvolle Umgang mit unserer Umwelt. Verwenden Sie bitte nur so viele Handtücher, wie Sie benötigen.

STÖRENDES

Bitte beachten Sie das generelle Rauch- und Alkoholverbot im gesamten Spa-Bereich. Um Ihnen und anderen Gästen eine optimale Entspannung zu ermöglichen, bitten wir Sie, Mobiltelefone auf lautlos zu stellen und auf die Nutzung von Laptops zu verzichten. Bitte sehen Sie davon ab, einzelne Liegen mit Handtüchern und Taschen zu reservieren.



Alle Informationen wurden mit größter Sorgfalt zusammengetragen, jedoch kann für den Inhalt und die Richtigkeit keinerlei Gewähr übernommen werden. Druck- und Satzfehler sowie Änderungen, auch im Bezug auf gesetzliche Vorgaben, vorbehalten.
Stand: Juli 2025



HOTEL BALMER SEE GmbH
Drewinscher Weg 1 · 17429 Benz/OT Balm
Tel. 038379 280 · Fax 038379 28 222
info@golfhotel-usedom.de · www.golfhotel-usedom.de

SPA BALMER SEELE
Beratung & Reservierung
Tel. 038379 28 160
wellness@golfhotel-usedom.de