

**GÖBEL'S**  
**HOTEL QUELLENHOF**  
*BAD WILDUNGEN*

★★★★

*QUISISANA SPA*

*Beauty · Wellness · Therapie*

Wohlfühl- & Relaxbehandlungen

Wellness Therapie

Therapeutische Behandlungen



# WILLKOMMEN IM **QUISISANA SPA** IHRE WOHLFÜHLOASE

Mit allen Sinnen entspannen und sich richtig verwöhnen lassen – all das können Sie bestens in der Wohlfühl-Atmosphäre unseres Wellness-Beauty- und Spabereichs. Das Angebot an Massagen, fernöstlichen Behandlungen und Bäderzeremonien ist unerschöpflich. Unsere bestens ausgebildeten Kosmetikerinnen vermitteln auf gekonnte Weise körperliche und seelische Entspannung und beraten Sie gern.



## Wohlfühl- & Relaxbehandlungen

*Entspannung pur  
für Körper, Geist und Seele ...*

- Klassische Kosmetik
- sanfte Entspannungs-Massagen
- Wohlfühlbäder
- Klassische Maniküre und Pediküre
- Peelings und Packungen

## WellnessTherapie

*Fördert aktiv den Prozess eines  
genussvollen und gesunden Lebens ...*

- Regenerative Kosmetik und Anti-Aging
- Wohltuende Massagen und Akupressur
- Entgiftende und entschlackende Bäder, Peelings und Packungen



## Therapeutische Behandlungen

*Therapie und Prävention  
für Ihre Gesundheit ...*

- Therapeutische Massagen
- Naturfango
- Gesunder Rücken\*
- Analyse und Beratung\*

\*Beratungs-Termine nur mit vorheriger Anmeldung möglich!

**GESICHTSBEHANDLUNGEN** ... Genießen Sie das herrliche Gefühl gepflegter, gesunder und entspannter Haut. Gönnen Sie sich Ihre individuelle Gesichtsbildung für einen schönen Teint und eine jugendliche Ausstrahlung!  
**Basis jeder Gesichtsbildung: Gesicht-Hals-Dekolleté-Reinigung, Peeling, Massage, Aufbaumassage, Augenpflege und Ampulle.**

### Klassische Gesichtsbildung

(55 Min.)..... 59,00 €

### Pure Nature

100% genießen und das ganz natürlich ohne synthetische Farbstoffe und Parfümstoffe, mit Gesichtsmassage mit Edelsteinen – ideal für empfindliche oder allergische Haut.

(55 Min.)..... 75,00 €

### Thalasso Gesichtsbildung

Klassische Gesichtsbildung plus Algen zur Straffung für ein ausgeglichenes Hautbild.

(55 Min.)..... 74,00 €

### Energy Gesichtsbildung

Vitaminpower für jeden Hauttyp. Eingebettet in belebende Konzentrate, fruchtige Cremes und spezielle Kurprogramme aktivieren Sie den Teint auf sofort spürbare Weise. Effektiver Schutz vor lichtbedingter Hautalterung.

(55 Min.)..... 74,00 €

### Stri Pexan

„Intensiv“ für reife Haut. Wunderwaffe für ein jüngeres, sanfteres Hautbild und jugendliche Ausstrahlung durch Faltenreduzierung.

(Je 85 Min.)..... 95,00 €

### Regeneration Gesichtsbildung

Zeitlose Schönheit für die anspruchsvolle Haut. Der Weg zu diesem Pflegeziel ist genauso individuell wie der Teint, denn die reife Haut hat viele Facetten und die unterschiedlichsten Pflegebedürfnisse.

(55 Min.)..... 98,00 €

### Men-Businessbehandlung

Hautbildspezielle Gesichtsbildung mit Massage im Gesicht-, Kopf- und Schulter-Nackenbereich.

(55 Min.)..... 65,00 €

### Hyaloron-Infusion mit Ultraschall

Wunderwaffe zum Aufbau neuer Feuchtigkeitsdepots, kombiniert mit straffenden Wirkstoffen.

(85 Min.)..... 92,00 €

### Excellent

Innovative Anti-Aging-Pflege zur Zellregeneration. Das Geheimnis von jugendlich frischer Haut liegt in gesunden Zellen und deren kontinuierlichen Neubildung.

(85 Min.)..... 105,00 €

### Alternativ Medical Concept

Die moderne Form der Gesichtsbildung. Kombination aus Mikrodermabrasion und Ultraschall. Hautanalyse, Reinigung, Öffnen und Vorbereiten mit ASA Peel Diamond, einschleusen hochdosierter Wirkstoffe per Ultraschall, Massage, Maske, Abschlusspflege.

(85 Min.)..... 115,00 €

**Mikrodermabrasion** kann problemlos in jede Gesichtsbildung integriert werden ..... ab 12,00 €

### Repagen noir – Deluxe Anti Aging

Der besondere Wirkstoffkomplex aus Caviarextrakt, Weintraubenstammzelle und Mineralextrakten macht die Behandlung einzigartig und verleiht den Luxus, den Ihre Haut verdient.

(85 Min.)..... 139,00 €



## SPECIALS & SONSTIGES

Augenbrauenkorrektur..... 8,50 €

Brauen färben..... 8,50 €

Wimpern färben..... 9,00 €

### Tages-Make up inklusive Beratung

(je 45 Min.) ..... 49,00 €

### Ampullen „Crash Kur“

mit Peeling und Abschlusspflege. 3-5 Ampullen werden in die Haut einmassiert, konzentrierte Wirkstoffe erzielen schnell und effektiv sichtbare Erfolge. Die Kur ist in jede Gesichtsbildung integrierbar. (20-25 Min.) ..... ab 30,00 €

### Haarentfernung mit Titanwachs

Oberlippe ..... ab 9,50 €

Oberlippe und Kinn..... ab 14,50 €

# MASSAGEN

Massagen gehören zu den ältesten bekannten Heilmitteln und sind in unserem Kulturkreis vor allem dafür bekannt, Muskelverspannungen zu lösen. Tatsächlich gibt es aber eine Vielzahl von verschiedenen Massagenarten und Techniken, mit denen man die unterschiedlichsten ganzheitlichen Wirkungen auf Körper, Geist und Seele erzielen kann.

Für die klassischen Massagen halten wir eine Auswahl an exklusiven Duftölen bereit. Wählen Sie bei Ihrer Behandlung aus nachfolgenden Massageölen: **Rosmarin** = entgiftend, **Rosenholz** = liebend, **süße Orange** = belebend, **Geranie** = entspannend, **Sandelholz** = leidenschaftlich, **Limone** = aufrichtend, **Lavendel** = beruhigend, **Bergamotte** = Gleichgewicht, **Pfefferminz** = Spannung.

## TEILMASSAGEN

**Anti-Stress-Massage Rücken-Nacken-Kopf**  
(25 Min.) ..... 35,00 €

**Anti-Stress-Massage**  
mit wärmender Entspannungspackung  
(55 Min.) ..... 59,00 €

**Rückenmassage mit Massagekerze**  
(25 Min.) ..... 37,00 €

**Rosenquarzmassage**  
(25 Min.) ..... 37,00 €

**Fußreflexzonenmassage**  
Die Fußsohle ist eine sogenannte Reflexzone, auf dem sich nicht nur die inneren Organe, sondern auch der Bewegungsapparat widerspiegelt. Durch die Massage werden die Funktionen der Organe aber auch die Verspannungen positiv beeinflusst.  
(25 Min.) ..... 39,00 €

**Schulter-Nacken-Massage oder Rückenmassage**  
Die Blutzirkulation und Regeneration werden beschleunigt, der Stoffwechsel verbessert, Nervosität und psychische Spannungen abgebaut, Sehnen, Bänder und Gelenke aktiviert, Stress reduziert und das allgemeine Wohlbefinden gefördert.  
(25 Min.) ..... 37,00 €

## GANZKÖRPERMASSAGEN

**Ganzkörper Wellness Massage**  
(55 Min.) ..... 55,00 €

**Hot Chocolate Massage**  
Einzigartig und unvergleichlich ist das Erlebnis des warmen Schokoladen-Stromes und des stimulierenden Verteilens auf dem Körper. Die beruhigende und zugleich anregende Wirkung der Kakao-Ingredienzen überträgt sich auf die Sensoren der Haut.  
(55 Min.) ..... 69,00 €

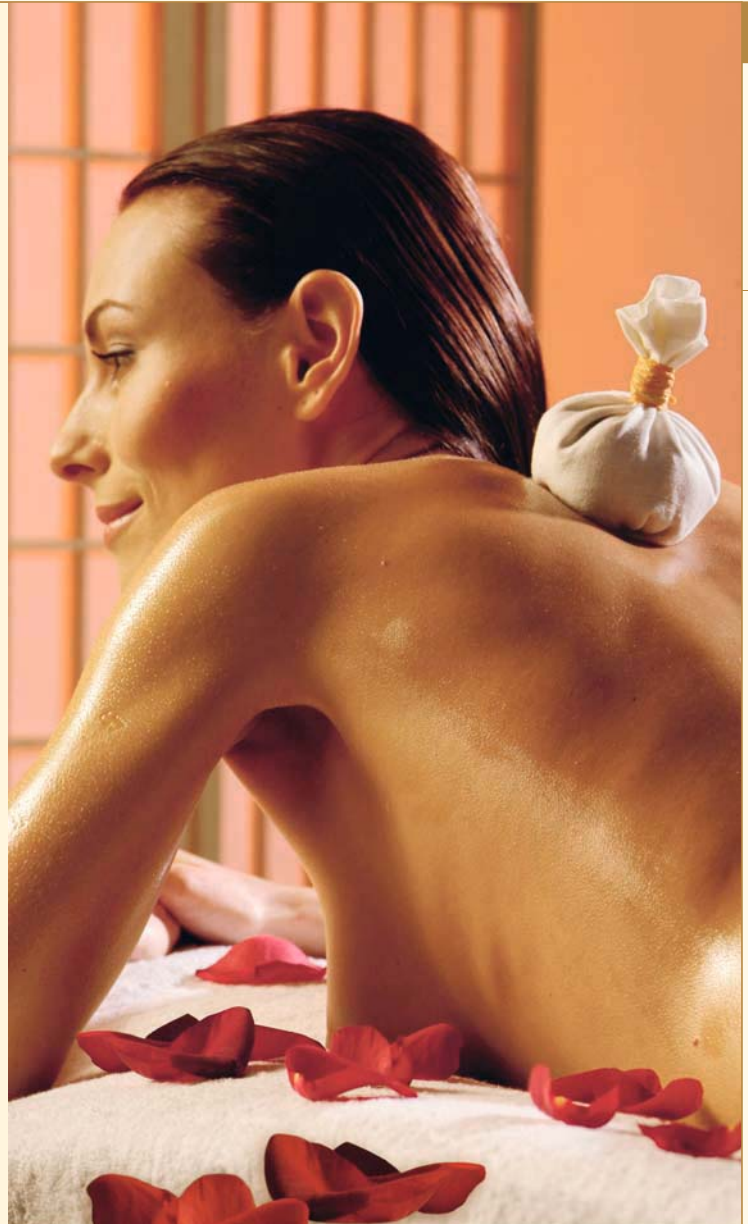
**Seifenschaum Massage**  
Nach einer wohltuenden Waschung mit Sisalnest und duftendem Seifenschaum kommen Sie in den Genuss einer entspannenden Massage auf der warmen Hamamliege.  
Die Schaummassage dient zur Reinigung und zur besseren Durchblutung der Haut. Somit ist Ihr Körper für nachfolgende Behandlungen bestens vorbereitet.  
(85 Min.) ..... 105,00 €

**Hot Stones Massage**  
Die wohltuende Wirkung von heißen Steinen entlang der Meridiane führt zu einer Lockerung der Muskulatur und bringt die Energie ins fließen. Stoffwechsel und Lymphfluss werden angeregt.  
Sie fühlen sich durch die Hot Stone Massage tiefenentspannt.  
(55 Min.) ..... 69,00 €  
(85 Min.) ..... 85,00 €



*Erleben Sie die wohltuende Wirkung exotischer  
Massage-Rituale aus der traditionell chinesischen,  
der fernöstlichen oder der indianischen Heilkunst*

*... für Ihre  
Gesundheit!*



#### Asiatische Balance Massage

Ganzkörperbehandlung mit Shiatsu-Griffen zur Stimulierung der Lebensenergie und ganzheitlichen Entspannung von Körper und Seele. Sie erleben ein spezielles Gesichtsprogramm und eine anschließende Shiatsu Rückenmassage mit warmen Lavasteinen.  
(85 Min.)..... 125,00 €

#### Chi Yang Massage

Bei der Chi Yang Massage handelt es sich zugleich um eine Akupressur-Entspannungsmassage sowie um eine Schönheitsmassage. Ihr Ursprung liegt in der traditionellen chinesischen Volksmedizin. Reines 22 karätiges Blattgold wirkt ausgleichend auf die Zellfunktionen, fördert die Zellentschlackung verlängert den Lebenszyklus einer Zelle und spendet der Haut ein frisches, strahlendes Aussehen.  
(55 Min.) ..... 75,00 €  
(85 Min.) ..... 95,00 €

#### Herbal Siam Massage

Die traditionelle Kräuterstempelmassage stammt ursprünglich aus dem ostasiatischen Raum. Durch wohltuende Massagegriffe wird innere und äußere Harmonie erzeugt. Mit speziell hergestellten Kräuterstempeln wird Ihr Körper gedrückt und ausgestrichen. Die entspannende Wärme und anregende Massage führt zu ungeahntem Wohlbefinden für Körper und Seele.  
(55 Min.) ..... 69,00 €

#### Honigmassage

Die Entgiftungsmassage mit Honig ist ein altes und äußerst wirksames russisch-tibetisches Heil- und Hausmittel. Die Honigmassage wirkt bis tief in das Gewebe hinein. Über die Kraft des Bienenhonigs wird der Körper auf natürliche Weise entgiftet. Vor allem bei Verklebungen der Haut wird hier über die Zupftechnik die Durchblutung angeregt. Alte, abgestorbene Zellen, Salze und Schlacken werden ausgeschieden. Der Körper wird dabei neu belebt und der ganze Organismus gestärkt.  
(25 Min.) ..... 42,00 €

#### Breuss-Massage

Die Breuss-Massage ist eine energetisch manuelle Rückenmassage, die sehr feinfühlig ausgeführt wird. Dadurch werden seelische und körperliche Verspannungen gelöst. Die Wirbelsäule wird gestreckt & gestärkt und gestaute Energie kommt an diesen Punkten zum fließen.  
(25 Min.) ..... 39,00 €

#### Ramathais Ohrenkerzenbehandlung

Spüren sie die Magie des Feuers und lassen sie sich in eine wohltuende Entspannung führen. Die Ohrkerzen haben ihren Ursprung in der jahrhundertealten Kultur der Hopi-Indianer und anderen Naturvölkern. Erleben sie durch das Zusammenspiel von Ohrkerzen, natürlichen Aroma-Essenzen und unserer Wohlfühlmusik eine einzigartige Form der Entspannung.  
(25 Min.) ..... 35,00 €



# DIE ZAUBERHAFTHE WELT DES AYURVEDA

## Die Macht der Sinne zwischen Tag und Traum

Ayurveda in der Kosmetik eingesetzt, bietet mit seinem wohltuenden Ölmassagen wunderbare Möglichkeiten, die Gesundheit auf wohltuende Weise zu fördern.

Naturreine Massageöle, angereichert mit wohltuenden individuell aufeinander abgestimmten Inhaltsstoffen, wirken dem alltäglichen Stress von Körper, Geist und Seele entscheidend entgegen.

Erleben Sie Mukabhyanga, eine ayurvedische Kopf-, Gesichts- und Dekolletébehandlung oder Abhyanga, die klassische ayurvedische Ganzkörperbehandlung. Energieblockaden und Verspannungen können durch diese sanften Verfahren gelöst werden. Das Ziel ist eine innere und äußere Ausgeglichenheit.

Erleben Sie mit der Méthode Ayurveda die Vereinigung von Wellness, Entspannung und perfekter Schönheitspflege.



### Sung Rei

Sung Rei ist eine balinesische Massage-Form. Bestimmte exotische Massagegriffe sowie ätherische, tropische Öl-Essenzen und Farbgels in den vier Farben der Emotionen kommen zum Einsatz, um Körperfunktionen zu aktivieren und Heilprozesse in Gang zu setzen.

Sung Rei verkörpert die Symbiose überlieferter Erfahrungsschätze aus der Welt der Phyto- und Aromatherapie ergänzt mit den balinesischen Massagetechniken.

Sanfte Streicheleinheiten regen die Haut zur Eigenaktivität an. Leere Feuchtigkeitsdepots werden wieder aufgefüllt. Fältchen und Linien glätten sich. Ruhendes Zellgewebe wird stimuliert, die Vitalisierung wird wieder angeregt und die Haut strahlt so mit neuer Glätte und frischem Teint.

Die sanfte Oil Color Massage geleitet Geist und Seele in eine sinnlich entspannte Welt der Ausgeglichenheit und des Wohlbefindens.  
(85 Min.) ..... 95,00 €

### Samvahana Massage

Die vollendete Schönheitsbehandlung im Ayurveda ist Samvahana. Mit wohlriechenden Essenzen, seidenen Tüchern, federweichen Streichungen, zarten Pinseln und Bürsten wird der gesamte Körper und die Sinne verwöhnt.

Die Sinne können sich öffnen und weiten, der Körper wird empfänglich für die folgende sanfte Ölmassage mit ausgewählten, individuell auf Sie abgestimmten Ölen. Ein Ganzkörper-Peeling und eine Waschung schließen die Behandlung ab.

(85 Min.) ..... 95,00 €

### Abhyanga

Je nach Konstitutionstyp (Doshas: Vata, Pitta, Kapha) werden spezielle Öle ausgewählt und der ganze Körper durch spezielle Massagetechniken in Einklang gebracht.

So werden Giftstoffe aus dem Körper abtransportiert und das Immunsystem gestärkt.

(85 Min.) ..... 85,00 €

### Mukabhyanga

Mukabhyanga ist eine spezielle Kopf-Gesichts-Nackenmassage unter Einbeziehung ausgewählter Energiepunkte.

Überreizte Nerven werden besänftigt und die Konzentrationsfähigkeit gestärkt.

(25 Min.) ..... 45,00 €

### Padabhyanga

Padabhyanga ist eine sanfte, hocheffektive Massage von den Füßen bis zu den Knien.

Diese wundervolle Massage erdet den Körper, beruhigt den Geist, verleiht den Füßen Beweglichkeit und lindert Schmerzen.

(25 Min.) ..... 39,00 €

### Shirodhara – ayurvedischer Stirn-Ölguss

Der Stirn-Ölguss ist eine der intensivsten Anwendungen im Ayurveda. Warmes Öl ergießt sich in einem fortwährenden Strom auf die Stirn. Verspannungen der Kopfhaut, innerer Stress und Nervosität lösen sich. Es entsteht ein tiefer Zustand von Losgelöstheit.

(40 Min.) ..... 55,00 €

### Garshan-Seidenhandschuhmassage

Garshan ist eine stimulierende Ganzkörperbehandlung mit Handschuhen aus Rohseide.

Die sanfte Massage hat zudem noch einen sehr hohen Peelingeffekt und ist sehr wirkungsvoll bei unreiner Haut. Sie unterstützt bei Fastenkuren und Cellulite. Außerdem wirkt die Massage belebend und harmonisierend.

(25 Min.) ..... 45,00 €

# PEELINGS & PACKUNGEN

Das Peeling führt zur Verfeinerung des Hautbildes, so dass die Haut Pflegeprodukte besser aufnehmen kann. Die Haut wird von trockenen, schuppigen Hautstellen befreit und bringt die frische, glatte Haut zum Vorschein. Alle Peelings werden mit pflegenden Ölen angereichert.

## Körperpeelings auf Salzbasis

Meersalz · Kaffee · Schokolade · Grapefruit

## Körperpeelings auf Zuckerbasis

Sugar · Ingwer-Salbei · Minze-Limone · Weiße Lilie-Sandelholz  
(pro Anwendung je 25 Min.) ..... 30,00 €

## Ganzkörper-Pflegepackung

Optimale Versorgung Ihrer Haut mit Feuchtigkeit und Mineralien. Sie haben die Wahl aus nachfolgenden exklusiven Pflegepackungen:  
Kokos – für samtweiche Haut, Avocadoöl – für normale Haut  
Aloe-Vera – feuchtigkeitsspendend für empfindliche Haut  
Zitrone-Orange – verleiht der Haut ein mediterranes pflegendes Flair  
Olivenöl – hochwertiger Schutz für die Hautzellen  
Mandelöl – regeneriert und schützt die Hautstruktur  
(pro Anwendung je 25 Min.) ..... 39,00 €

**Körperpeeling & Packung** Kombi-Preis ..... 65,00 €

Packungen sind cremige und nährstoffreiche Substanzen, die auf die Haut aufgetragen werden. So wird die Haut optimal versorgt.

## Original Rügener Heilkreide

Lindert Schmerzen, entschlackt und reinigt die Haut

## Algen-Packung

Entschlackt und entgiftet

## Schlamm-Packung grüne Erde

Wirkt regenerierend, schafft eine ausgeglichene Haut

## Basen-Packung

Entsäuernd, entschlackend

## Exklusive Heilerde-Packung mit Vulkanit Fango

Naturfango vulkanischen Ursprungs  
fördert die Durchblutung, lockert das Bindegewebe  
und fördert das Immunsystem

(pro Anwendung je 25 Min.) ..... 39,00 €



# HAND & FUSS

## Maniküre Basis für Sie oder Ihn

inklusive Handbad und Balsam (45 Min.) ..... 35,00 €

## Paraffinbad, Handpeeling, Handpackung

(ca. 30 Min.) ..... 25,00 €

**Lack** Fingernägel ..... ab 6,00 €

## Pediküre Basis für Sie oder Ihn

inklusive Fußbad und Balsam (45 Min.) ..... 39,00 €

## Fußmassage und Fußpackung

(ca. 30 Min.) ..... 25,00 €

**Lack** Zehnnägel ..... ab 6,00 €

# BÄDER

Wem bisher schon die eigene Badewanne behagliche Erholung bot, den beschert ein Bad in unserer Entspannungs-Oase diesen Genuss in Perfektion. Sanfte Musik, ein Glas Sekt und viele schimmernde Lichter machen Ihr Entspannungsbad zu einem unvergesslichen und langanhaltendem Erlebnis.



## Cleopatrabad

pfllegendes Honig-Milch-Bad  
(25 Min.)..... 28,00 €

## Schokoladenbad

(25 Min.)..... 28,00 €

## Asiatraum

Kokosmilch-Bad  
(25 Min.)..... 28,00 €

## Rosenbad

Aroma-Rosenöl und Blütenbad  
(25 Min.)..... 35,00 €

## Orangenölbad

(25 Min.)..... 28,00 €

## Papaya

(25 Min.)..... 28,00 €

## Kokosnuss

(25 Min.)..... 28,00 €

## Rosmarinbad

belebend  
(25 Min.)..... 32,00 €

## Melisse

beruhigend, Schlaf fördernd, ausgleichend  
(25 Min.)..... 32,00 €

## Wacholder

lockert die Muskeln  
(25 Min.)..... 32,00 €

## Kamille

pfllegt die Haut, beruhigt  
(25 Min.)..... 32,00 €

## Lavendel

entspannend, beruhigend, entzündungshemmend  
(25 Min.)..... 32,00 €

## Basenbad

entschlackt den Körper über die Haut  
(25 Min.)..... 35,00 €

## TIPP:

Nach dem Bad unbedingt die Haut pflegen – am besten mit Cremes und Lotionen, die einen hohen Fettanteil haben. Um das Entspannungserlebnis zu vollenden, empfiehlt es sich, nach dem Bad und der Hautpflege noch eine Weile zu ruhen.

Nehmen Sie sich einfach mal eine entspannende Auszeit von Alltag und Stress und schenken Sie Ihrem Körper und Ihrem Geist ein wohltuendes Erlebnis mit unseren Day Spa Arrangements – die sorgfältig zusammengestellten Verwöhnprogramme werden sowohl Ihrer Seele, als auch Ihrer Gesundheit gut tun. Gönnen Sie sich den Luxus dieses herrlichen Zeit-für-mich-Gefühls!

### Wellness für Einsteiger für Sie

- 1x Rücken-/Nackentherapie
- 1x Gesichtsgesundheitsbehandlung
- 1x Bad nach Wahl
- (115 Min.) ..... 99,00 €

### Wellness für Einsteiger für Ihn

- 1x Anti-Stress-Massage (Rücken-Nacken-Kopf)
- 1x Gesicht für Men
- (85 Min.) ..... 89,00 €

### Gesund & Fit für Ihn

- 1x Heilerde-Packung mit Vulkanit Fango
- 1x Therapeutische Schulter-Nacken-Massage
- 1x Fußreflexzonenmassage
- (75 Min.) ..... 99,00 €

### Ein Fest der Sinne

- Tagesbehandlung buchbar von Sonntag-Freitag
- 1x Welcome Drink
- 1x Intensive Gesichtsbildung
- 1x pflegende Hand und Fußpackung
- 1x Ganzkörper-Meersalzpeeling
- 1x Ganzkörper-Entspannungsmassage mit ätherischen Ölen
- Ayurvedische Tees/Mineralwasser zu den Behandlungen
- freie Sauna- und Schwimmbadbenutzung
- reichhaltiger Obstelller ..... 165,00 €

### Thalasso Traum

- Heilbehandlung aus dem Meer
- 1x Algen-Ganzkörperbehandlung
- 1x Ganzkörpermassage
- 1x Meersalzbad
- (ca. 135 Min.) ..... 115,00 €

### Ein süßer Hauch von Luxus – Chocotherapie

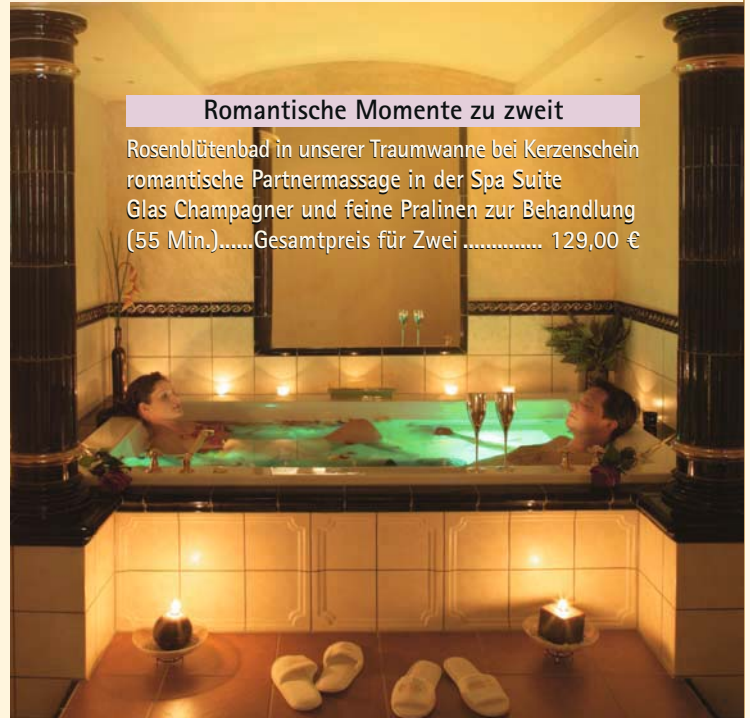
- Damit Sie von zuviel Schokolade nicht unglücklich werden, wenn sie sich in kleinen Röllchen auf die Hüften legt, haben wir mit Schokolade kalorienfreie Wohlfühl-Behandlungen entwickelt.
- 1x Kaffee-Körperpeeling zur Durchblutung, Entschlackung und Entfernung trockener Hautschüppchen
- 1x Ganzkörper-Schokoladenmassage
- 1x Sahnebad
- Wohlfühlbademantel für die Zeit des Aufenthaltes
- Tee/Mineralwasser zu den Behandlungen
- freie Nutzung von Sauna und Schwimmbad
- 1x süße Überraschung
- (ca. 2 Stunden) ..... 99,00 €

### Detox Behandlung

- Die Behandlung wirkt entgiftend, zellaktivierend und entsäuernd
- 1x Meersalzpeeling
- 1x Basen-Packung
- 1x Basenbad
- 1x Entspannende Ganzkörper Wellness Massage
- (130 Min.) ..... 119,00 €

### Gesunder Rücken

- 1x Breuss-Massage
- 1x Heilerde-Packung mit Vulkanit Fango
- 1x Therapeutische Rücken-Massage
- (75 Min.) ..... 89,00 €



### Romantische Momente zu zweit

Rosenblütenbad in unserer Traumwanne bei Kerzenschein  
romantische Partnermassage in der Spa Suite  
Glas Champagner und feine Pralinen zur Behandlung  
(55 Min.).....Gesamtpreis für Zwei ..... 129,00 €



### Für die Eltern eine kurze Auszeit, für Ihre KINDER...

Ein „schokoladiges Erlebnis“  
1x Schokoladenmassage  
1x Creme-Schokoladenbad  
1x Schokoladeneis nach  
den süßen Behandlungen  
(ab 5 Jahre) ..... 35,00 Euro

Für kleine „Prinzessinnen“  
1x kleines Make-up  
1x kleine Maniküre mit  
Lack und Steinchen  
(30 Min.) ..... 35,00 Euro



## Gesundheit und Fitness aktiv fördern mit ... MEDICAL WELLNESS

### Bewegt und Aktiv

#### Rückenfit-Programm

Einzelprogramm (60 Min.) ..... 60,00 €  
Partner oder Kleingruppen (90 Min.) .... 90,00 €

#### Gesundes Walking und/oder Softjogging

Einzelprogramm (60 Min.) ..... 60,00 €  
Partner oder Kleingruppen (90 Min.) .... 90,00 €

#### Gesundes Nordic Walking

Einzelprogramm (60 Min.) ..... 60,00 €  
Partner oder Kleingruppen (90 Min.) .... 90,00 €

#### Gesundheitswandern

Eine Kombination aus Wandern mit gezielten Kräftigungs-, Mobilisations-, Koordinations- und Entspannungsübungen.

Einzel- oder Partnerangebot

(2 Std.) ..... 120,00 €

(3 Std.) ..... 160,00 €

Kleingruppenangebot

(2 Std.) ..... 180,00 €

(3 Std.) ..... 240,00 €

#### Mental-Antistress-Gymnastik

Einzelprogramm (60 Min.) ..... 60,00 €  
Partner oder Kleingruppen (90 Min.) .... 90,00 €

### Physio und Massagen

#### Physiotherapie

Zum Beispiel bei Arthrose, bei Wirbelsäulen-, Gelenk- und muskulären Problemen  
(30 Min.) ..... 30,00 €  
(60 Min.) ..... 60,00 €

#### Chirogymnastik/Manuelle Therapie

Bewegungsförderung und Mobilisation von eingeschränkten Gelenken  
(30 Min.) ..... 30,00 €  
(60 Min.) ..... 60,00 €

#### Osteopathie

Ganzheitliche Behandlung der Körperstrukturen und Körperfunktionen  
(60 Min.) ..... 70,00 €

#### Lymphdrainage

Entstauungstherapie  
(45 Min.) ..... 40,00 €

Für unsere Medical Wellness Angebote sind Termine nur mit vorheriger Anmeldung möglich!

### Analyse und Beratung

#### Körperbau-Analyse

Messung von Muskelmasse, Körperfett, Körperwasser und Grundumsatz in Kcal ..... 20,00 €

#### Wirbelsäulen-Check-up

Computergestützte Messung und weitere Testverfahren mit Auswertungsgespräch und individueller Beratung ..... 50,00 €

#### Gesundheitssprechstunde

Gelenk- und Rückengesundheit fördern, Herz-Kreislauf-System stärken, Stress bewältigen und richtig trainieren.  
Einzel-Check-up und Beratungsprogramm (60 Min.) ..... 60,00 €

#### Anmeldung und Informationen:

Günter Lehmann  
Zum Schwarzen Acker 14  
34549 Edertal  
Tel. 05623 930088  
Fax 05623 935734  
info@rueckenfit.de  
www.rueckenfit.de



## Die ideale Geschenkidee... GUTSCHEIN

Ob für eine wohltuende Behandlung oder für ein komplettes Day Spa Arrangement im Quisisana SPA...

Mit einem Gutschein des Göbel's Hotel Quellenhof oder dem Quisisana SPA haben Sie garantiert das passende Geschenk.

Auch bequem online erhältlich: [www.goebel-hotels.de/gutschein](http://www.goebel-hotels.de/gutschein)



## Gut zu wissen...

- Kleidung:** Frisch geduscht, mit Bademantel und Slipper sind Sie bei uns angemessen bekleidet.
- Verspätungen:** Bei Verspätungen Ihrerseits können sich die Behandlungszeiten verkürzen, um den planmäßigen Beginn der folgenden Behandlungen zu gewährleisten. Diese verkürzten Behandlungen werden komplett berechnet.
- Stornierungen:** Behandlungen, die nicht mind. 24 Std. vor Behandlungsbeginn storniert werden, stellen wir mit 80% des Behandlungspreises in Rechnung, nicht eingehaltene Termine mit 100%.
- Behandlungen:** Alle Behandlungen beinhalten eine Nachruhezeit von 5-10 Minuten – je nach Umfang der Behandlung.



## QUISISANA SPA ... Ihre Wellness-Oase zum Wohlfühlen

Unser traumhaft schönes SPA- und Wellnessparadies auf über 600 Quadratmetern wird Sie begeistern.

Eine Oase der Ruhe und Entspannung, in der Sie sich eine Auszeit gönnen dürfen – umsorgt und verwöhnt von liebenswerten Menschen. Freuen Sie sich einfach auf die schönsten Tage des Jahres.

1. Infolounge mit Wellnessrezeption
2. Fitnessraum
3. Partner-Behandlung
4. Kosmetik
5. Traumbad
6. Saunagarten mit Blockbohlensauna
7. Massage
8. Kosmetik
9. Massage
10. Raum der Stille
11. Ruheraum
12. Sonnenterrasse
13. Aroma Dampfbad
14. Erlebnisduschen
15. Eisbrunnen
16. Bio-Sauna
17. Tiroler Schwitzstuben
18. Wasserbecken
19. Klafs-Sonnenwiese
20. Innenpool mit Sprudelliege
21. Relaxbereich mit Kamin





Profitieren Sie von der GÖBEL HOTELS Card!  
GÖBEL HOTELS Card-Inhaber erhalten neben vielen Vorteilen und attraktiven Prämien jeden Monat ein attraktives Urlaubsangebot zum **Vorteilspreis!**

Ihre gesammelten Treuepunkte und die attraktiven Prämien können Sie bequem selbst online abrufen und einlösen unter: [www.goebel-hotels.de/card](http://www.goebel-hotels.de/card)



Ihre ganz persönliche  
GÖBEL HOTELS Card  
erhalten Sie über die  
Göbel Hotels Zentrale  
unter **05632/92211**

*Erleben Sie Gastlichkeit  
von ihrer schönsten Seite!*

**GÖBEL'S**  
**HOTEL QUELLENHOF**  
*SAD WILDUNGEN*  
★★★★  
*QUISISANA SPA*

Göbel's Hotel Quellenhof  
Brunnenallee 54  
D-34537 Bad Wildungen  
Tel. +49 (0) 5621 8070  
Fax +49 (0) 5621 807500  
e-mail: [info@goebels-quellenhof.de](mailto:info@goebels-quellenhof.de)  
[www.goebels-quellenhof.de](http://www.goebels-quellenhof.de)

