

## Klangschalenerlebnis Spezial-Verwöhnmassagen

### Die Klangschalen

werden auf dem Körper platziert und leicht angeschlagen. Die von den Klängen ausgehenden Schwingungen fließen von den Fußsohlen nach und nach durch den gesamten Körper.

40 min 44,- €

### Tiefenentspannung

In der heutigen Zeit ist es selbst im Urlaub schwierig einmal richtig abzuschalten. Mit diesem Arrangement wird es Ihnen gelingen.

- Garshan – Ayurvedische Ganzkörperstreichmassage mit einem Rohseidenhandschuh mit verbundenen Augen und eine Klangschalenmassage, anschließend in der Aufwachphase eine Ohrkerzenstimulanz zur Tiefenentspannung (75 min)
- Abhyanga – Ganzkörpermassage mit warmem Öl und Shirodhara Ölstirnguss (90 min)

149,- €

### Exotische Gesichtsmassage

harmonisiert Geist und Körper und aktiviert die Hautfunktion durch ein exotisches Hydro-Serum und tropische Öle

45 min 47,- €



## Thalgo-Anwendungen

### „Care and relax“ für den Rücken

Rückenmassage mit duftendem Aromaöl, anschließend Rückenpackung mit einer intensiv pflegenden Körpercreme

50 min 52,- €

### Thalasso-Aromaöl-Körperpackung

Algen-Sahne-Körperpeeling mit anschließender Aromaöl-Packung

30 min 32,- €

### Duft der Seidenstraße

- Mittelmeer: zu Beginn ein süß-salziges Peeling mit Cassonade-Rohrzucker, Zitrusöl und mediterranem Meersalz
- Ägypten: anschließend ein kostbares Milchbad mit dem zarten Duft von Blumen, Sandelholz und Vanille
- Indien: entspannende und vitalisierende Massage mit einem herrlich duftenden Neem-Öl mit Sandelholz, Zeder und Patchuli
- China: zum Abschluss eine zart duftende, pflegende Körperpackung mit Reiskleieöl

120 min 124,- €

### Polynesien: Eine exotische Sinnesreise zu Entspannung und Wohlbefinden

- zur Einführung ein köstliches Peeling mit Meersalz und pflegenden Ölen mit Kokos-Vanille-Duft
- danach ein frisches azurblaues Lagunenwasserbad mit ätherischen Ölen, Wasserlilien und Algenextrakten
- danach eine tiefenentspannende Massage mit warmen Sandstempeln und seidigem Massageöl mit dem exotischen Duft der Tiaré-Blüte
- zum Abschluss Pflege mit dem Körperöl der Heiligen Insel Raiatea

Nachruhe 10 min 120 min 130,- €

## Spezialmassagen

### Massagekurs für zwei

Wer sehnt sich nicht ab und zu danach, vom Partner oder von der Partnerin liebevoll massiert zu werden – nach einem anstrengenden Tag, zur Entspannung, zum Wohlfühlen?

Lernen Sie während eines Massagekurses verschiedene Grundtechniken der klassischen Massage und Massageabläufe.

- Sie erlernen unter fachkundiger Anleitung das Mischen von hochwertigen Massage- und Parfümölen.
- Anschließend massieren Sie unter fachkundiger Anleitung eines Masseurs synchron Ihren Partner von Kopf bis Fuß.
- Nach der umfassenden Einweisung geben wir Ihnen in angenehmer Atmosphäre Gelegenheit das Erlernte bei Ihrem Partner in die Tat umzusetzen.
- Zum Abschluss erhalten Sie Ihr persönliches Zertifikat.

75 min (Einweisung für eine Person) 80,- €

### Hot-Stone

Die Hot-Stone-Massage ist eine Verbindung aus Massage, Energiebehandlung und der wohltuenden Wirkung von heißen Steinen.

Hot-Stone-Ganzkörpermassage 90 min 80,- €  
Hot-Stone-Rückenmassage 45 min 50,- €



### AYURVEDA-MASSAGEN

Geist und Körper auf dem Weg zur vollendeten Harmonie. Warmes Öl umschmeichelt Ihre Haut. Der angenehme Druck massierender Hände geleitet Sie in eine Welt der Entspannung und des Wohlfühls. Vergessen Sie Raum und Zeit. Realität ist fremd. Traum ist Wirklichkeit.

**Mukabhyanga-Ayurveda Gesicht** 60 min 65,- €

### Garshan-Ganzkörper

Ganzkörper-Streichmassage mit einem Rohseiden-Handschuh fördert die Durchblutung der Haut.

30 min 30,- €

### Abhyanga-Ganzkörpermassage

Nach der Bestimmung Ihres Dosha-Typs wird das Öl ausgewählt. Diese Warmölmassage dient der völligen Entspannung und Entschlackung. Eine Wohltat für Körper und Geist.

90 min 86,- €

### Shirodhara-Ölstirnguss

Shirodhara, auch königlicher Ölstrnguss genannt, angereichert mit angenehm temperierten Ölen, verwandelt das komplette Nervensystem in eine Ruhezone, bringt Körper und Seele in Einklang, ein intensives Glücksgefühl breitet sich aus.

30 min 36,- €

## Nageldesign

### NAGELDESIGN

**Neumodellage** (Kunstnagelverlängerung)

inkl. Frenchstyle in verschiedenen Mustern, inkl. Schmuck  
einfarbig 55,- €  
zweifarbige 65,- €

**Auffüllung** (herausgewachsene Modellage neu auffüllen)

inkl. Frenchstyle in verschiedenen Mustern, inkl. Schmuck  
einfarbig 45,- €  
zweifarbige 55,- €

**Naturnagelverstärkung** (Modellage des Naturnagels)

inkl. Frenchstyle in verschiedenen Mustern, inkl. Schmuck  
einfarbig 43,- €  
zweifarbige 53,- €

**Fußfrench** (Frenchmodellage für die Füße)

einfarbig 23,- €  
zweifarbige 32,- €

**Maniküre** ohne Lack

37,- €

**Pediküre** ohne Lack

32,- €



### INFORMATIONEN

Für eine telefonische Beratung oder Reservierung stehen Ihnen unsere Massage- und Kosmetikexpertinnen täglich von 9:00–17:00 Uhr unter der Telefonnummer 03623 352 625 zur Verfügung. Wir bitten Sie, zusätzliche Massage- und Kosmetikanwendungen frühzeitig vor Ihrer Anreise zu buchen.

Wir bitten Sie, Stornierungen bis spätestens 24 Stunden vor dem Termin an der Wellnessrezeption bekannt zu geben. Ansonsten stellen wir 70 % des Preises in Rechnung.

**RAMADA Hotel Friedrichroda\*\*\*\***  
**Ihr Wellness- und Wohlfühlhotel**  
**im Naturpark Thüringer Wald**

**Burchardtsweg 1**  
**99894 Friedrichroda**  
**Tel.: +49 (0)3623 352-625**  
**Fax: +49 (0)3623 352-500**  
**www.vitalicum.de**



## Massagen und Wellnessanwendungen 2015

(Preise gültig ab 01.01.2015 – alle Preise inkl. der derzeit gültigen MwSt.)



## Bäder

Das Wasser hat eine Temperatur von ca. 36 Grad. Die Körpertemperatur steigt an, die Blutzirkulation erhöht sich und die Blutgefäße erweitern sich. Das Wasser im Körper wird reduziert und die Haut bekommt ein gesundes und strahlendes Aussehen.

Sie können die Bäder mit und ohne Whirlpool zusammen in der Partnerwanne oder allein in der Einzelwanne genießen. Während Ihres Bades servieren wir Ihnen halbwarme einen Becher Kräutertee oder ein Glas gekühlten Kombucha.

### Romantikbad für zwei

mit ätherischen Ölen und einem Glas Sekt  
30 min 2 Personen 42,- €

### Cleopatrabad

mit Ziegenmilch und Hautpflegeöl, rückfettendes Pflegebad  
30 min 1 Person 26,- €  
2 Personen 42,- €

### Aromaölbad mit pflegenden ätherischen Ölen zur Wahl

20 min 1 Person 22,- €  
2 Personen 38,- €

### Meersalz-Öl-Bad

mit bretonischem Meersalz und hautpflegenden Ölen, entschlackend und rückfettend  
20 min 1 Person 24,- €  
2 Personen 40,- €

### Base-Bad\*

basisch-mineralisches Badesalz mit ca. 8,5 pH bewirkt eine Selbstfettung und Selbstreinigung der Haut  
20 min 1 Person 22,- €  
2 Personen 38,- €

### Lagunenwasserbad

Erleben Sie die meeresfrische Brise im azurblauen Wasser und die entspannende Wirkung maritimer Wirkstoffe aus Mikroalgen. Die weiße Wasserlilie sowie ätherische Öle aus Zitrusfrüchten sorgen für tiefes Wohlbefinden und ein geschmeidiges Hautgefühl.  
20 min 1 Person 26,- €  
2 Personen 42,- €

## Klassisch medizinische Massagen

Die „Klassiker“ werden von staatlich geprüften Masseuren und Therapeuten durchgeführt, die sich in der Intensität der Massagen (kräftig intensiv oder sanft schonend) gern nach Ihren Wünschen richten.

<b>Schulter-Nacken-Massage*</b>	20 min	23,- €
<b>Schulter-Nacken- &amp; Rücken-Massage*</b>	30 min	30,- €
<b>Fußmassage*</b>	20 min	22,- €
<b>vitalisierende Fußreflexzonenmassage*</b>	20 min	26,- €
<b>vitalisierende Handreflexzonenmassage*</b>	20 min	26,- €
<b>Ganzkörpermassage*</b>	60 min	55,- €

Alle Massagen inklusive 5 min Nachruhezeit.

### KLASSISCHE ANWENDUNGEN

<b>Moorpackung</b>	20 min	18,- €
<b>Aromaölwickel auf der Massageliege</b>	20 min	20,- €

### VITALISIERENDE UND REGENERIERENDE MASSAGEN

<b>Entspannende Aroma-Wärmölmassage</b> (inklusive 5 min Nachruhezeit)	30 min	32,- €
---	--------	--------

<b>Entspannende Aroma-Wärmölmassage</b> (inklusive 5 min Nachruhezeit)	60 min	55,- €
---	--------	--------

**Wald-Wellness-Massage**  
Sehr kräftige manuelle Massage mit warmem Latschenkiefer-Öl und der Unterstützung von Holz-Massageutensilien, mit der die Muskelverspannungen bearbeitet werden. Anschließend eine Behandlung mit Latschenkiefer-Franzbranntwein.  
30 min 35,- €  
60 min 55,- €

### ALTERNATIVE BEHANDLUNGEN

<b>Schröpfen</b> trockenes Schröpfen mit 6-8 Schröpfpglocken	20 min	20,- €
---	--------	--------

**Schröpfmassage**

Schröpfen mit Schröpfpglocken, danach mit großen Schröpfpglocken eine 15-minütige Massage. Diese lösen die Verklebungen der einzelnen Hautschichten und stärken zusätzlich das Bindegewebe.  
30 min 30,- €

\* Diese Leistungen zählen zu den gesetzlich definierten „gesundheitsfördernden Maßnahmen“ und unterliegen dem Mehrwertsteuersatz von 7 %, alle anderen Leistungen von 19 %.

## Medical Wellness

### Stoßwellenbehandlung\*

Einsatz von Stoßwellen zur Beseitigung von tiefliegenden Muskelverhärtungen (Trigger) im Rückenbereich. Trigger können verantwortlich für Verspannungen und Rückenschmerzen sein.

- Analyse der Triggerpunkte
- Anwendung der Stoßwellen (4.000 Schuss)
- anschließend Massage und Dehnung

Gesamtbehandlungszeit 45 min 60,- €

### Power-Plate-Fitness per Knopfdruck in nur 10 Minuten ...

...in durch den Deutschen Wellnessverband geprüfter Qualität. Nahezu alle zu trainierenden Muskelfasern werden durch Vibrationen (30 – 50 mal pro Sekunde) aktiviert. Durch den sehr schnellen Wechsel von Kontraktion und Entspannung werden die Muskeln in kürzester Zeit stimuliert. Das Training erfolgt unter fachkundiger Anleitung.

1 x Power-Plate-Training 15 min 15,- €

Durch die verschiedenen Nutzungsvarianten des Power Plates lassen sich Programme für zahlreiche Zielgruppen durchführen.



## Thali ( Sens-Anwendung

### Hydro Jet Massage

ab Februar 2015 20 min | € 18,-

Der Hydrojet ist eine Schwebeliege mit integrierten Massagedüsen und wechselndem Farblicht in Regenbogenfarben. Sie werden im schwerelosen Zustand pulsierend massiert. Dadurch werden die Durchblutung und der Stoffwechsel angeregt, Muskelverspannungen und Verhärtungen werden „wegmassiert“. Die Unterwasserbeleuchtung bewirkt eine Regeneration und Revitalisierung.  
75 min 65,- €

### Orient: Reise in die orientalische Körperreinigung

Aufgrund dieses edlen Pflegerituals kann sich der Körper von den Schlacken befreien und eine feine, zarte Hautstruktur stellt sich ein. Sie fühlen sich frei und leicht – ganz nach dem Vorbild der traditionellen orientalischen Reinigung.

Zur Begrüßung erhalten Sie eine Fußmassage mit feuchten, warmen Tüchern, dann eine leichte Druckmassage an Armen und Beinen, ein tiefreinigendes Creme-Peeling mit einer reichhaltigen Substanz, angereichert mit Arganöl und Algen, eine entschlackende Körpermaske mit Nachruhe und schließlich eine anregende, druckintensive Ganzkörpermassage mit samtigem Öl, nach Jasmin duftend.  
Nachruhe 10 min 120 min 124,- €

## Wohlfühlpackungen ...

### ...IM BEHEIZBAREN WASSERBETT (SOFTPACK)

Liegen Sie schwebend und sanft schaukelnd auf wohliger temperiertem Untergrund: Sie spüren das ca. 38 Grad warme Wasser, ohne dass Ihre Haut damit in Berührung kommt. Wertvolle Essenzen werden auf Ihren Körper aufgetragen und Sie werden behutsam verpackt.

**Aromaölwickel im beheizbaren Wasserbett** 30 min 25,- €

### Rügener-Heilkreide-Packung

Die chemische und mineralogische Zusammensetzung, die Geruchlosigkeit und die feincremige Struktur machen die Rügener Heilkreide zu einem außergewöhnlichen Mittel für Wärmepackungen. Das sanfte Peeling befreit die Haut von Unreinheiten und macht sie seidig zart, wie schon die Römer wussten.  
30 min 28,- €

### Nachtkerzenöl-Cremepackung

Die hydratisierende und rückfettende Nachtkerzenöl-Cremepackung ist eine Spezialbehandlung aus der Dermatologie bei besonders stark strapazierter und extrem trockener Haut (Neurodermitis).  
30 min 30,- €

### Ganzkörperpeeling

mit anschließendem Ölwickel im beheizbaren Wasserbett  
40 min 38,- €

### Ziegenmilch-Honig-Cremepackung

Diese Anwendung entfaltet seine Wirkung besonders bei empfindlicher Haut und Neurodermitis.  
30 min 36,- €

### Bretonische Meersalzmassage

mit anschließendem Ölwickel  
60 min 60,- €

### Algenkörperpeeling und -packung

Die obersten Hautschüppchen werden sanft entfernt. Die erfrischende Packung sorgt für eine effektive Entschlackung und Reinigung des ganzen Körpers. Die sorgfältig verarbeiteten Algen speichern eine Vielzahl an Vitaminen und Mineralstoffen und regen den Stoffwechsel an.  
75 min 65,- €

### DIE ORIENTALISCHE PFLEGEKULTUR SERAIL

Das Dampfbad ist tief in alten Kulturen des Orients verwurzelt. Das Geheimnis liegt im Zusammenspiel der Elemente Feuer, Wasser, Erde und aromatisierter Luft. Kommen Sie ins Serail mit Sternenhimmel bei angenehmen 45° C und einer Luftfeuchtigkeit von ca. 100%. Erleben Sie die Zeremonie: Auftragen von Heilschlamm, angereichert mit Traubenkernöl. Durch ständiges Verreiben nehmen Sie die Mineralstoffe über die Haut auf, Lichteffekte beruhigen und entspannen. Die Anwendung im Serail ist eine Gruppenanwendung. (Vorsicht bei Nageldesign.)  
9,- €

### SERAIL für Körper und Gesicht



## Kosmetik und Schönheitsanwendungen

### GESICHTSBEHANDLUNGEN

#### Klassische Basisgesichtsbehandlung

Hautanalyse, Reinigung, Peeling, Warmkompressen, Ausreinigung, Gesichtsmassage (ca. 15 min), Maske, Abschlusspflege

60 min 56,- €

#### Intensive Gesichtsbildung

Hautanalyse, Reinigung, Spezialpeeling, Warmkompressen, Ausreinigung, Augenbrauenkorrektur, Wirkstoffampulle, tiefenwirksame Behandlung der unteren Hautschichten mit Ultraschallgerät, Gesichtsmassage (ca. 20 min), Maske, Abschlusspflege

Wählen Sie bitte unter folgenden Behandlungen:

#### Hydra-Collagen-Silk-Behandlung

Feuchtigkeitsspendende Behandlung mit Collagenen aus dem Meer  
75 min 66,- €

#### Beta-Glucan-Gesichtsbehandlung

für Problem- und zu Reaktionen neigende Haut, ohne Parfüm und Farbstoffe  
75 min 66,- €

#### Caviar-Gesichtsbehandlung

Verwöhnbehandlung für die ersten Zeichen der Hautalterung  
75 min 66,- €



#### Exklusive Gesichtsbildung

Hautanalyse, Reinigung, Spezialpeeling, Warmkompressen, Ausreinigung, Augenbrauenkorrektur, Färben der Wimpern und Augenbrauen, auf Wunsch Damenbartentfernung, Power-Effekt-Wirkstoffampulle, tiefenwirksame Behandlung der unteren Hautschichten mit Ultraschallgerät Gesichtsmassage (ca. 20 min), aufbauende Gesichtsmaske, reichhaltige Abschlusspflege

Wählen Sie bitte unter folgenden Behandlungen:

#### Vitamin-A-Retinol-Thermo-Face-Gym-Gesichtsbehandlung

stimuliert die Gesichtsmuskulatur und bekämpft die Hautalterung  
90 min 76,- €

#### Hyaluron-Feuchtigkeits-Behandlung

Ein Wirkstoffkomplex aus Hyaluronsäure versorgt die Haut intensiv mit Feuchtigkeit und stimuliert die körpereigene Produktion von Hyaluronsäure. Die Falten wirken von innen „aufgepolstert“  
90 min 76,- €

#### Die klassische Gesichtsbildung für den Mann mit französischen Pflegeprodukten aus dem Meer

Hautanalyse, Reinigung, Peeling, Warmkompressen, Entfernung von Unreinheiten (Misser usw.), auf Wunsch Augenbrauenkorrektur, Gesichtsmassage (20 min), erfrischende Maske  
60 min 55,- €



### ERGÄNZENDE BEHANDLUNGEN

**Augenspezialbehandlung** 18,- €

**Augenbrauenkorrektur** ab 4,50 €

**Augenbrauen färben** 8,50 €

**Wimpern färben** 9,50 €

**Spezielle Wirkstoffampulle** ab 5,50 €

**Dekolleté Behandlung** 18,- €

**Tages-Make-up** 13,- €

**Damenbartentfernung** ab 8,- €

**Unterschenkelthaarung mit Warmwachs** 25,- €

**Handpeeling und Packung** 14,- €

**Klassische Gesichtsmassage** 20 min 28,- €

### VERWÖHNGUTSCHEIN FÜR JEDEN ANLASS

Als kleines Dankeschön oder Überraschung schenken Sie doch einfach einen kleinen Verwöhnurlaub oder eine Wohlfühlanwendung. Gerne erstellen wir mit Ihnen gemeinsam einen individuellen Gutschein.

