Wellness im Flair Hotel

- großer Naturbadeteich & Pool
- exklusive Basen-Behandlungen
- reichhaltiges Verwöhnprogramm

Quellkraft

NIEDER NATUR-SPA

Inhalt

3 | Liebe Gäste
4 | Basen-Anwendung nach Michael Droste-Laux
7 | Basische Gesichtsbehandlungen
8 | Basische Körperbehandlungen
11 | Aroma-Massagen
12 | Ayurveda im Sauerland
15 | Männer
16 | Day Spa
18 | Saunieren im Natur-Spa
19 | Anwendungen

Liebe Gäste...

Erleben Sie ganzheitliche Entspannung in unserem Quellkraft Natur-Spa!

Im Frühjahr 2011 entstand unsere Wellness-Oase inmitten des schönen Sauerlandes. Natürlichkeit und die enge Verbundenheit zur Region lagen uns bei der anfänglichen Gestaltung, wie auch bei der Auswahl aller unserer Angebote besonders am Herzen.

Wir wissen, Entspannung kennt viele Gesichter. Ob beim Saunieren in der Aroma- oder Hüttensauna, bei einem erfrischenden Bad im hauseigenen Naturbadeteich oder bei einer der vielseitigen Anwendungen in unserem neu eingerichteten Natur-Spa - hier schütteln Sie den Alltagsstress ab und können sich ungestört verwöhnen lassen!

Der Besuch unserer verschiedenen Saunen ist während der garantierten Kernzeiten von 17 bis 21 Uhr jederzeit möglich. Auf Anfrage ermöglichen wir Ihnen auch gern die Nutzung ab 14 Uhr – sprechen Sie uns einfach an!

Wir freuen uns auf Sie!

Unser Tipp

Buchen Sie unter *www.hotel-nieder.de* online und wählen Sie aus unseren Terminmöglichkeiten

Basen-Anwendung nach Michael Droste-Laux

Michael Droste-Laux zählt zu den führenden Spezialisten auf dem Sektor der Säure-Basen-Regulation. Seit vielen Jahren gibt er sein Wissen darüber in Vorträgen, auf Heilpraktiker- und Ärztetagungen sowie in zahlreichen Publikationen weiter.
Im renommierten Knaur-Verlag erschienen seine Bücher „Das Säure-Basen-Erfolgskonzept“ und „Gift auf unserer Haut“.

Säure-Basen-Gleichgewicht

Seine wirksame Entsäuerungs-Methode basiert auf medizinischer Grundlagenforschung und ist in Fachkreisen anerkannt. Als einziger Anbieter verbindet Droste-Laux ein medizinisch registriertes Konzept zur Entsäuerung des Körpers durch eine kontrollierte und zertifizierte Naturkosmetik mit basischem pH-Wert.
Seine konzeptionelle Vorgehensweise stellt die ursprünglichen Regulationsvorgänge und körpereigenen Prozesse wieder her. Basische Anwendungen lassen unsere Haut erstrahlen und sie wieder ein würdiger Spiegel unserer Seele sein.

Basische Kosmetik

Die auf diesen Grundpfeilern entwickelte Kosmetik findet in unserem folgenden Behandlungsangebot nach Droste-Laux Anwendung. Rügener Heilkreide fördert die Zellvitalität, wirkt entzündungshemmend und neutralisierend.
Exquisite Edelsteine wie Aquamarin, Rosenquarz und Bergkristall sind Grundbestandteil der natürlichen Kosmetik und sorgen für feinstoffliche Resonanz.

MICHAEL
DROSTE-LAUX®

Basische Gesichtsbehandlungen

Eine basische Gesichtsbehandlung wirkt straffend und belebend. Sie reinigt porentief und regt die Eigenregeneration der Haut sowie die Stoffwechselprozesse in den tieferen Hautschichten an. Basische Gesichtsbehandlungen leiten Schadstoffe und Übersäuerungen durch die Poren und Talgdrüsen aus.

Selbstfettung und Hautregulation

Mit einem pH-Wert von 7,4 aktivieren die Anwendungen die Selbstfettung und Regenerierung der eigenen Haut. Das Hautbild wird dabei sichtbar feiner und samtig weich.

Unser Tipp

Genießen Sie ein ganz privates Basisches Edelsteinbad auf Ihrem Zimmer

Basische Gesichtsreinigung

- Beruhigende Haarausstreichung
- Gesichtsreinigung mit basischer Waschcreme
- Heiße Aroma-Kompressen
- Peeling mit Rügener Heilkreide
- Wildrosenöl-Gesichtsmaske
- Basische Tagespflege mit Aloe Vera

30 Minuten | € 43,–

Basische Entspannungsbehandlung

- Beruhigende Haarausstreichung und Dehnung der Nackenmuskulatur
- Gesichtsreinigung mit basischer Waschcreme
- Gesichts-Kopf-Nacken-Massage mit Muskel-Entspannungsöl
- Wildrosenöl-Gesichtsmaske
- Basische Tagespflege mit Aloe Vera

50 Minuten | € 77,–

Basische Körperbehandlungen

Basisches Körper-Peeling

Ein sanftes Peeling mit einer tiefenreinigenden Wirkung. Die Kombination aus Sesamöl und Michael Droste-Laux Basensalz regen den Stoffwechsel an und sorgen für eine reine, vitale Haut.

- Intensive Reinigung
- Verleiht gestresster Haut Geschmeidigkeit und Elastizität
- Aktiviert selbstregulierende Prozesse der Haut

25 Minuten | € 39,–

Detox-Schröpfmassage

Die Detox-Schröpfmassage ist ein traditionsreiches Verfahren zur Entspannung und Entgiftung. Bei dieser Art der Massage können mit einem ayurvedischen Sesamöl und basischem Salz Verspannungen im Gewebe gelockert und Ablagerungen sowie Verdichtungen gelöst werden.

- Löst tiefsitzende Verspannungen und Ablagerungen
- Anregend und belebend
- Intensive Art der Massage durch Anwendung von Schröpfkelchen
- Mit ayurvedischem Aromaöl und basischem Salz

Rücken	25 Minuten | € 43,–
Rücken und Beine	45 Minuten | € 66,–

Basische Ganzkörper-Trockenmassage

Durch die Verwendung von Peelinghandschuhen fördert diese Massage die Durchblutung und regt das Herz-Kreislaufsystem an. Anschließend wird mit einer basischen Körperlotion die Haut gestärkt und zur Selbstregulation angeregt.

40 Minuten | € 54,–

Basische Fußbehandlung

Ein entspannendes basisches Fußbad bereitet auf die anschließende Fußmassage vor, welche sämtliche Funktionen des Körpers und der Organe anregt. Löst, befreit und verleiht neue Vitalität.

- Fußbad mit Detox-Peeling
- Belebende und intensive Fußmassage
- Regt die Nervenendzonen an den Fußsohlen an und aktiviert Körper und Seele

45 Minuten | € 54,–

Muskel-Entspannungsmassage

Eine einfühlsame Massage von hoher Berührungsqualität, die durch sanfte, fließende und rhythmische Bewegungen einen intensiven Kontakt mit dem Gewebe herstellt.

Muskelverspannungen lockern sich, Ablagerungen und Verdichtungen werden aus dem Bindegewebe gelöst und die Selbstregulation der Haut wird gefördert.

Rücken	25 Minuten | € 43,–
Ganzkörper	50 Minuten | € 70,–

Basische Luxus Wohlfühlbehandlung

Luxus Gesichtsbehandlung mit spezieller Konzeptpflege und Massage. Genießen Sie ein vollständiges Verwöhnprogramm aus den beliebtesten und umfassensten Basenbehandlungen.

80 Minuten | € 122,–

Massagen mit Aromaölen wirken harmonisierend und ausgleichend

Sie lindern den Alltagsstress und lösen Verspannungen

Genießen Sie diese besondere und natürliche Art der Verführung und Entspannung

Aroma-Massagen

Durch eine individuell auf das Sauerland abgestimmte Auswahl von Aromaölen sorgen wir mit unseren einfühlsamen Massagen für ein besonderes Erlebnis von Körper, Geist und Seele.

Sauerländer Aromen

Die lokal anzutreffenden Aromen des Sauerlandes spiegeln sich in den ätherischen Ölen der Massagen wieder. So greifen sie z. B. intensive Fichten-, Kräuter- und Wald-Geruchskompositionen auf. Bereits während der Behandlung entfalten diese ihre Wirkung und sorgen für eine körperlich-vegetative Entspannung.
In Kombination mit weichen und fließenden Berührungen erleben Sie ein Wohlfühlerlebnis der besonderen Art.

Aromaöl-Rückenmassage	25 Minuten	€ 39,–
Aromaöl-Ganzkörpermassage	50 Minuten	€ 66,–
Luxus Aromaöl-Ganzkörpermassage	80 Minuten	€ 99,–

Tiroler Kräuterhof

Für alle Aromamassagen verwenden wir edelste Bio-Aromaöle vom Tiroler Kräuterhof aus Österreich. Die verwendeten Kräuter stammen von Almen aus den umliegenden Alpentälern oder naturbelassenem Bio-Anbau und werden schonend per Wasserdampfdestillation verarbeitet.

NATURKOSMETIK
Tiroler Kräuterhof

Ayurveda im Sauerland

Unser Tipp

Lassen Sie Ihren Wellnesstag in unserem Natur-Spa ausklingen und genießen Sie unsere Saunalandschaft

Traditionelle Heilkunst

Ayurveda ist die Lehre und das Wissen von einem langen Leben. Medizinische, psychische und spirituelle Betrachtungsweisen finden in dieser 5.000 Jahre alten Heilkunst aus dem Süden Asiens ihre Anwendung.

Bekannt ist Ayurveda besonders durch die gesundheitsfördernden Massagen geworden. Diese wirken energetisierend, sorgen für einen sanften Stressabbau und innere Harmonie.

Eine Kombination aus wohltuenden Ausstreichungen, speziellen Massagegriffen und die Verwendung hochwertiger Sesamöle stellen den Energiefluss im Körper wieder her und führen uns in eine tiefe und vollkommene Entspannung.

Die Massagen

Ayurveda Ganzkörpermassagen (Abhyanga) sind eine sehr zärtliche, sanfte und zutiefst berührende Art der Massage. Sie vermitteln durch warmes Sesamöl wohlige Geborgenheit und führen uns durch eine tiefe Entspannung behutsam zurück zu uns selbst.

Ayurveda Ganzkörpermassage mit warmem Öl

60 Minuten | € 89,-

Ayurveda Rückenmassage mit warmem Öl

30 Minuten | € 54,–

Ayurveda Kopfmassage mit warmem Öl

30 Minuten | € 50,–

Ayurveda Fußmassage mit warmem Öl

30 Minuten | € 50,–

Männer-haut braucht ihre eigene Pflege!

Unser angepasstes Behandlungskonzept verwöhnt und pflegt beanspruchte und häufig vernachlässigte Männerhaut

Männer

Gesichtsbehandlung

- Haarausstreichung
- Warme Moor-Lavendelkompressen
- Gesichtsreinigung mit basischer Waschcreme
- Intensivreinigung mit Maske aus Rügener Heilkreide
- Feuchtigkeitspflege der Augenpartie
- Gesichtsmassage
- Abgestimmte Intensivpflege für den Tag

45 Minuten | € 66,–

Gesichts- und Handbehandlung

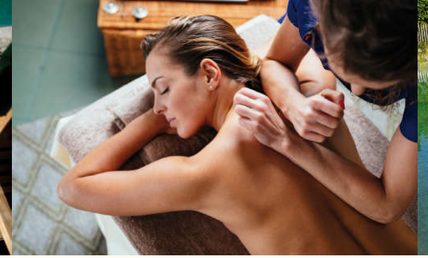
- Männer Gesichtsbehandlung
- Handpeeling
- Massage
- Handmaske mit Kompressen
- Intensivpflege mit basischer Sheabutter-Handcreme

60 Minuten | € 84,–

Breuß-Massage

- Gefühlvolle Behandlung der Wirbelsäule
- Entspannt verkrampfte Muskulatur

50 Minuten | € 66,–



Day Spa

Verbringen Sie Ihren Sonntag etwas anders und gönnen Sie sich ein abgestimmtes Wohlfühlprogramm. Genießen Sie zusätzlich unser Natur-Spa und exklusive Anwendungen.

Auszeit vom Alltag

Kleine Auszeit mit ausgiebigem Verwöhnprogramm für Sie und Ihn.

- Luxus Aromaöl-Ganzkörpermassage
- Basische Entspannungsbehandlung

130 Minuten | € 166,–

Zeit für mich

- Aromaöl-Ganzkörpermassage
- Ohrkerzenbehandlung

75 Minuten | € 84,–

Ayurvedisches Wohlfühlerlebnis

Ganzkörpermassage mit Kopf- oder Fußmassage

90 Minuten | € 128,–

Basen-Tag

- Basisches Körper-Peeling
- Inkl. Saunagang mit Salzpeeling zwischen den Behandlungen
- Basische Luxus Wohlfühlbehandlung

105 Minuten + Saunagänge | € 144,–

Basen-Wochenende (2 Tage)

- Basisches Körper-Peeling
- Basische Luxus Wohlfühlbehandlung

2. Tag

- Basische Ganzkörper-Trockenmassage
- Basische Fußbehandlung

190 Minuten + Saunagänge | € 245,–

Saunieren im Natur-Spa

Nieders Empfehlung!

In unserem Quellkraft Natur-Spa finden Sie ganzheitliche Entspannung für einen rundum gelungenen Urlaub! Lassen Sie sich von uns verwöhnen!

Naturbadeteich & Pool

Natürlichkeit liegt uns besonders am Herzen. Unser klarer Naturbadeteich lädt zum erfrischenden Baden ein.

Die Saunen

- Hüttensauna
- Aromasauna
- Wellness-Duschen
- Großzügiger Ruhebereich mit Kamin
- Separate Anwendungsräume
- Weitläufiger Außenbereich mit gepflegter Gartenanlage
- Pool

Der Basische Saunagenuss

Abschalten, genussvoll entspannen und dabei sich und seinem Körper etwas Gutes tun.

Erhalten Sie an der Rezeption Ihre basische Salzmischung und genießen Sie einen Saunagang mit Peeling. Ein solcher Saunagang verhilft Ihnen zu einem unverwechselbar weichem Hautgefühl.

Ergänzend empfehlen wir Ihnen eine Basische Verwöhnbehandlung nach Droste-Laux.

Die Detox-Schröpfmassage

Rücken	25 Minuten	€ 43,–
Rücken und Beine	45 Minuten	€ 66,–

Basische Fußbehandlung

45 Minuten | € 54,–

Anwendungen

Ohrkerzen

Ohrkerzen eignen sich zur unterstützenden Behandlung und Linderung von Kopfschmerzen. Sie regen die Durchblutung an und sorgen für ein entspanntes und befreites Gefühl im Stirnhöhlenbereich.

Ohrkerzen	25 Minuten	€ 36,–
Mit Gesicht- und Nackenmassage	50 Minuten	€ 66,–

Teilkörpermassagen

Kopf- und Nackenmassage	40 Minuten	€ 54,–
Fußmassage	30 Minuten	€ 43,–

Quellkraft

NIEDER NATUR-SPA

ist ein Angebot des

Nieder

Die kreative Gastlichkeit

Flair Hotel Nieder

Hauptstr. 19 | 59909 Bestwig-Ostwig
Tel: 02904 / 97100 | Fax: 02904 / 971070
mail@hotel-nieder.de | www.hotel-nieder.de

Bildquellen: fotolia.de