



Spa, Beauty & Wellness

DAY-SPA
DAY-SPA

**POOL- UND
SAUNALANDSCHAFT**
POOL- OG SAUNALANDSKAB

HAMAM UND RASUL
HAMAM OG RASUL

VERWÖHNBEHANDLUNGEN
BEHANDLINGER TIL REN FORKÆLELSE

Sehnsuchtsort Ouskested

Die Inspiration entsprang der Sehnsucht, einen Ort zu finden, der im Inneren berührt sowie tiefe Entspannung und Glücklichein wie selbstverständlich miteinander verbindet. Unser Schmuckstück am Ufer der Flensburger Förde umgeben von Wald, Wiesen und Wasser, ist die Quelle für Ruhe und Erholung – der Blick bis zur dänischen Küste ist einmalig.

Bei Meeresrauschen, weißen Segeln am Horizont und dem wohltuenden Duft des Salzwassers verblasst der Alltag in Wohlgefallen. Wieviel Raum braucht die Seele, um sich zu entfalten? Die Hof-Therme ist ein ganzheitliches Erlebnis, welche alle fünf Sinne nachhaltig berührt und ein umarmendes Gefühl der Geborgenheit verleiht.

Neue Kraft und Leichtigkeit werden Ihr Souvenir, wenn Sie die Augen schließen und die Magie des Glücks Sie im Herzen berührt. Ihr Körper und Ihre Seele erfreuen sich an vielfältigen Aromen an diesem Ort, der so liebevoll harmonisch wie stilvoll gestaltet ist. Wir werden Ihre Vorstellung von Erholung übertreffen und die Sehnsucht nach Wiederkehr erwecken.

Inspirationen voksede ud af længslen efter at finde et sted, der rører ved vores inderste og samtidig knytter dyb afslapning og lykke sammen som noget helt naturligt. Vores perle ved Flensborg Fjord er omgivet af skov, eng og vand og er kilden til ro og afslapning – med enestående udsigt til den danske kyst.

Ved bølgenes klukken, hvide segl i horisonten og den herlige duft af saltvand glider hverdagen langsomt i baggrunden. Hvor meget plads skal sjælen have for at udfolde sig? Vores Hof-Therme er en helhedsorienteret oplevelse, der virksomt rører ved alle fem sanser og giver en omfavnende følelse af trykthed.

Ny kraft og lethed får du med som souvenir, når du lukker øjnene og lykkens magi rører dig i hjertet. Din krop og din sjæl kan nyde mange varierede aromaer her på stedet, der harmonisk og stilrent er indrettet. Vi vil overgå dine forestillinger om ren afslapning og vække længslen efter et gensyn.



02 SEHNSUCHTSORT
ØNSKESTED

06 KOSMETIK
KOSMETIK

08 Klassische Kosmetik
Klassisk Kosmetik

12 »Entspannt und glücklich«
»Afslappet og tilfreds«

14 Comfort Zone – Der Wissenschaftliche Garten
Comfort Zone – Den videnskabelige have

16 Zum Verwöhnen
Ren forkælelse

22 Hautpflege an der Grenze zur Medizin
Hudpleje på grænsen til medicin

24 GESICHTS- UND KÖRPERPFLEGE
ANSIGTS- OG KROPSPLEJE

26 Augenpartie, Depilation, Sugaring,
Maniküre, Pediküre, Make-Up
Øjeneparti, depilering, sugaring,
manicure, pedicure, make-up

28 »Sugaring ist sanft zur Haut«
»Sugaring er skånsom mod huden«

30 Tag- und Nachtroutine
Dag- og Natrutine

36 Schönheitsbäder
Skønhedsbade

38 MASSAGEN
MASSAGER

40 Klassische Massagen
Klassisk Massager

42 Wie von Zauberhand
Magiske hænder, simpelthen

44 Zum Verwöhnen, Ayurveda
Ren forkælelse, ayurveda

48 Ligne St Barth – The Spirit of Nature
Ligne St Barth – The Spirit of Nature

50 POOLLANDSCHAFT
POOLLANDSKAB

52 SAUNALANDSCHAFT
SAUNALANDSKAB

54 »Wir verhelfen anderen Menschen zum Glück –
und das macht uns glücklich«
»Vi hjælper andre mennesker med at være glade –
og det gør os selv glade«

58 HAMAM UND RASUL
HAMAM OG RASUL

62 »Balsam für Körper und Seele«
»Balsam for krop og sjæl«

64 VITALBAR
VITALBAR

66 SOULFOOD FÜR ZUHAUSE
SOUL FOOD TIL DERHJEMME

68 DAY-SPA
DAY-SPA

70 Eintrittspreise und Day-SPA Arrangements
Adgangspriser og Day-SPA Arrangementer

72 Stand Up Paddling
Stand up paddling

74 »Yoga ist mein Rettungsanker«
»Yoga er min livline«

76 GUTSCHEINE – Verschenken Sie Glück
GAVEKORT – Lykken er at give

78 Beste Freunde
Bedste venner

80 HOF-THERME AN 365 TAGEN
HOF-THERME 365 DAGE OM ÅRET

82 Vital Jahresmitgliedschaft
Vital medlemskab

83 Auszeit Jahresmitgliedschaft
Timeout medlemskab

84 »Ich fühle mich hier wie in Tausendundeiner Nacht«
»Her føler jeg mig som i Tusind og én Nat«

86 DER FRISEUR
DER FRISEUR

88 »Auszeit vom Alltag«
»En pause fra hverdagen«

90 Preisliste
Prisliste

92 SPA-ETIKETTE
SPA-ETIKETTE

94 GEWINNSPIEL
KONKURRENCE

Kosmetik Kosmetik

NACHHALTIGE SCHÖNHEIT

Ihre Haut benötigt eine spezielle Pflegeformel und individuell abgestimmte Anwendungen. Unsere nachhaltigen und wirksamen Behandlungsrituale versprechen Regeneration und Wohlbefinden zugleich. Erleben Sie die spürbare Verbesserung und sichtbare Erholung Ihres Hautbildes.

VARIG SKØNHED

Din hud har brug for en særlig pleje, der er nøjagtigt tilpasset dig. Vi lover regeneration og ren velvære med vores holdbare og effektive behandlingsformer. Oplev forfriskning og genoprettelse af din huds funktioner, som kan ses og mærkes.



COMFORT ZONE MEN CLASSIC

Die effektvolle und speziell auf stark beanspruchte Männerhaut abgestimmte Gesichtsbehandlung verhilft Ihnen zu neuer Frische. Durch die individuelle Hauttypenberatung bestimmen wir die perfekte Pflegekombination mittels Scrub-, Enzym- oder Boosterpeeling. Während der Einwirkzeit genießen Sie eine leichte Kopfmassage. Nach der tiefenreinigenden Behandlung verwöhnen wir Sie mit einer Gesichtsmassage. Die abschließende Maske und eine individuelle Tagespflege glätten und verbessern die Hautstruktur.

60 Min. € 90

COMFORT ZONE MEN CLASSIC

En ansigtsbehandling der er perfekt og særligt tilpasset mænds hud, der giver din hud en ny glans. Med en hudanalyse fastlægger vi den perfekte behandling af din hud i form af en scrub-, enzym- eller boosterpeeling. Og nyd en let hovedbundsmassage, mens midlet indvirker. Til sidst efter en dybtrensende behandling forkæles du med en ansigtsmassage. Den afsluttende maske og individuelle dagpleje udglatte og forbedrer hudens struktur.

60 min. € 90

Klassische Kosmetik
Klassisk Kosmetik

COMFORT ZONE CLASSIC

Eine klassische, tiefenwirksame Behandlung für Gesicht, Hals und Dekolleté. Das auf Ihre Haut abgestimmte Scrub-, Enzym- oder Boosterpeeling definieren wir individuell nach Hautzustand. Danach verwöhnen wir Sie mit einer Recover Touch Gesichtsmassage. Die intensive und vitaminreiche Behandlung mit Goji-Beeren revitalisiert, pflegt und schützt Ihre Haut. Unsere Comfort Zone Produktlinien unterstützen bei der idealen Pflege Ihres Hauttyps:

Active Pureness für empfindliche und reife Haut. Tiefenreinigende Behandlung mit einer speziellen Spirulina Algenmaske. Verleiht der Haut ein frisches, gesundes Hautgefühl.

Hydramemory für trockene und erschöpfte Haut. Bei Behandlung wird die Haut intensiv durchfeuchtet und erhält ein seidiges Gefühl. Die exklusive Anwendung der Maske mit Pinseln bietet ein einzigartiges Erlebnis.

Remedy für dehydrierte und empfindliche Haut. Die äußerst sanfte Behandlung wirkt beruhigend und feuchtigkeitsspendend zugleich.

70 Min. € 100

COMFORT ZONE CLASSIC

En klassisk, dybdevirkende behandling for ansigt, hals og dekolleté. Scrub-, enzym- eller boosterpeeling fastlægger vi helt specielt for dig ved hjælp af en hudanalyse. Efter det forkæles du med en Recover Touch ansigtsmassage. Den intensive og vitaminholdige behandling med goji bær opfrisker, plejer og beskytter din hud. Vores Comfort Zone produkter understøtter dig i den optimale pleje af din hud:

Active Pureness til den følsomme og modne hud. Dybtrensende behandling med en speciel algemaske med spirulina. Gør huden frisk og sund at se på.

Hydramemory til den tørre og trætte hud. En intensiv, fugtgivende behandling der gør huden silkeblød. Masken påføres med pensler og er en enestående oplevelse.

Remedy til den tørre og følsomme hud. Den utroligt blide behandling beroliger huden og er samtidigt fugtgivende.

70 min. € 100

COMFORT ZONE SKIN REGIMEN HYDRA FLUID

50 ml € 59

Leichte Emulsion, regeneriert und klärt die Haut zusätzlich. Durch seine antioxidativen Eigenschaften wird eine vorzeitige Hautalterung verlangsamt. Ideal für alle Hauttypen.

Anwendung: Täglich als Pflege nach der Rasur. Einmassieren bis zur kompletten Aufnahme.

Den lette emulsion regenererer og renser desuden huden. Dens antioxiderende egenskaber bremser den tidlige ældning af huden.

Anvendelse: Daglig pleje efter barberingen. Masseres ind i huden, indtil alt er absorberet.



COMFORT ZONE COMFORT

Ihr Gesicht, Hals und Dekolleté werden mittels Superfoods revitalisiert und erneuert. Während des Fruchtsäurepeelings mit belebenden dermatologischen Anti-Aging Wirkstoffen genießen Sie eine leichte Kopfmassage für noch intensivere Entspannungsmomente. Dank der **Skin Regimen** Produktlinie ermöglichen wir mit der Synergie aus Alpha-Hydroxysäuren und des Longevity Komplexes jedem Hauttyp sofort sichtbare Ergebnisse. Die angewandte Massage, von der Kabat-Technik inspiriert, sorgt für die Straffung des Hautgewebes. Linien und tiefe Falten werden weicher, Sie gewinnen ein lebendiges Erscheinungsbild. Die abschließende Tagespflege vermittelt ein langanhaltend frisches Hautgefühl.

90 Min. € 125

Empfehlung

AUGENBRAUEN KORRIGIEREN

Auf Wunsch korrigieren wir während der Comfort Zone Gesichtsbehandlungen Ihre Augenbrauen kostenfrei.

KORREKTUR AF ØJENBRYN

Vi korrigerer gerne dine øjenbryn under Comfort Zone ansigtsbehandlingerne gratis.

Henstilling

COMFORT ZONE COMFORT

Ansigt, hals og dekolleté revitaliseres og fornyes ved hjælp af superfoods. Under en frugtsyre peeling med vitaliserende dermatologiske anti-aging virkestoffer får du en hovedbundsmassage, så du får slappet endnu mere af. Med **Skin Regimen** produktlinjen forener vi alpha-hydroxysyrer med Longevity komplekset med synlige resultater for enhver hudtype. Den anvendte massage, Kabat, der er en unik massageteknik, der strammer huden. Linjer og dybe rynker bliver blødere, og din hud vitaliseres. Den afsluttende dagplejcreme sørger for en længerevarende frisk hudfornemmelse.

90 min. € 125

COMFORT ZONE ESSENTIAL MILK

200 ml € 25,50

Eine seidige Reinigungsmilch, die ideal für die tägliche Anwendung geeignet ist und die Haut geschmeidig weich pflegt. Sie entfernt schonend Unreinheiten, unterstützt das natürliche Gleichgewicht der Haut und sorgt für einen natürlichen, strahlend schönen Teint. Für alle Hauttypen und alle klimatischen Bedingungen empfohlen.

Anwendung: Auf trockener Haut anwenden und mit kreisenden Bewegungen sanft einmassieren. Mit warmem Wasser abspülen.

En silkeblød renssemælk, der er velegnet til daglig brug, og som holder huden blød og smidig. Den fjerner skånsomt urenheder, opretholder hudens naturlige balance og efterlader huden naturligt strålende og flot. Velegnet til alle hudtyper og al slags vejr.

Anvendelse: Bruges på tør hud, og masseres blidt ind i huden med cirkulære bevægelser. Fjernes med varmt vand.



COMFORT ZONE LUXUS

Unsere luxuriöse Gesichtsbehandlung kombiniert die erneuerte Wirksamkeit des Double Peels und der innovativen festigenden Zweiphasen-Maske mit Vitamin B₃ und Hexapeptide. Wir empfehlen die Behandlung mit der Produktlinie **Sublime Skin** bei reifer Haut mit ungleichmäßigem Teint sowie sichtbarem Verlust von Spannkraft. Während des Peelings verwöhnen wir Sie mit einer leichten Kopfmassage. Bei der Behandlung von Gesicht, Hals und Dekolleté greifen wir auf die japanische Kobido-Massagetechnik zurück. Die Lifting-Anwendung dient als aktiver Volumenspender und redefiniert die Gesichtskonturen.

Ihr Hautgewebe wird optimal mit Sauerstoff versorgt und gestrafft. Durch die Stimulation der Zellneubildung erleben Sie eine sichtbare Hautverjüngung. Die Hydrogel Peptide Maske reduziert die Zeichen der Zeit und sorgt für erfrischende Augenpartien. Unsere abschließende Tagespflege unterstreicht den gestärkten Teint.

110 Min. € 150

COMFORT ZONE LUXUS

Vores luksuriøse ansigtsbehandling kombinerer effekten fra double peel med den innovative tofasede maske, der gør huden mere fast, og som indeholder B₃-vitamin og hexapeptider. Vi anbefaler en behandling med produktlinjen **Sublime Skin** til en mere moden hud med ujævn teint samt når huden ikke længere føles så stram. Og under en peeling forkæles du med en let hovedbundsmassage. Vi bruger den japanske kobido massageteknik til behandlingen af ansigt, hals og dekolleté. Lifting-behandlingen fylder og glatter ansigtets konturer aktivt.

Hudens væv forsynes effektivt med ilt, så den strammes. Huden stimuleres i dybden til at danne nye celler, så huden ser yngre ud. Hydrogel maske med peptider mildner tidens tegn og gør øjenpartiet glattere og fornyet. Og til sidst styrker dagcremen hudens teint.

110 min. € 150

COMFORT ZONE ESSENTIAL PEELING
60 ml € 38

Eine cremige Peelingmaske, die Unreinheiten, abgestorbene Hautzellen und überschüssigen Talg mithilfe ihrer sanften enzymatischen Wirkung entfernt. Sie revitalisiert die Haut, pflegt sie geschmeidig weich und verleiht ihr neue Strahlkraft. Ideal für empfindliche Hauttypen und besonders für kaltes Klima empfohlen.

Anwendung: Ein- bis zweimal pro Woche gleichmäßig auf die trockene, gereinigte Haut auftragen. 10 Minuten einwirken lassen und mit reichlich lauwarmem Wasser abspülen.

En cremet peelingmaske, der indeholder enzymer, som skånsomt fjerner urenheder, døde hudceller og overskydende talg. Masken revitaliserer huden, plejer den, gør den smidig og blød og får huden til at stråle. Velegnet til sart hud, anbefales særligt i koldt klima.

Anvendelse: Påføres i et jævnt lag på den tørrede, rensede hud 1-2 gange om ugen. Lad den trække ind i huden i 10 minutter, og fjern den efterfølgende med rigeligt lunkent vand.



Empfehlung

WÄHREND DER MASKE

Genießen Sie während der Behandlungen Comfort Zone Comfort und Comfort Zone Luxus zusätzlich unsere exklusive Handmassage kostenfrei.

UNDER MASKE

Nyd vores eksklusive håndmassage under dine Comfort Zone Comfort og Comfort Zone Luxus behandlinger gratis.

Henstilling



Melanie Ingwersen begleitet seit 17 Jahren das Vitalhotel Alter Meierhof mit ihrer Erfahrung als Kosmetikerin. Seit fünf Jahren leitet sie das SPA-Team der Hof-Therme mit rund 30 Mitarbeitern.

Melanie Ingwersen har været hos Vitalhotel Alter Meierhof i 17 år og her anvendt sin erfaring som kosmetolog. De seneste fem år har hun været leder af Hof-Thermes SPA-team med omkring 30 ansatte.



Liebe Frau Ingwersen, Sie setzen bei Ihren Anwendungen auf Berührung statt auf apparative Methoden. Was bewegt Sie dazu?

Melanie Ingwersen: Was ich mit den Händen tun kann, das kann kein Gerät ersetzen, sage ich immer. Die Berührung unserer Haut, unserem wichtigsten und größten Sinnesorgan ist für das gesundheitliche Wohlbefinden von enormer Bedeutung. Hier spüren wir Wärme und Kälte, Strukturen, Texturen und Druck – diese Signale werden über Nervenbahnen an das Gehirn übermittelt. Bei jeder Berührung werden Glückshormone ausgeschüttet und unsere Gäste fühlen sich glücklich und entspannt. Bei allen Gesichtsbehandlungen liegt der Fokus auf der Entspannung und damit erzielen wir großartige Ergebnisse.

Sie bieten eine große Bandbreite an Behandlungen an. Wie findet der Gast die richtige Anwendung für sich?

Melanie Ingwersen: Unsere Gäste beraten wir bei der Buchung individuell und ausführlich. Wir stehen als Spezialisten zur Seite und geben eine erste Hautdiagnose, daraufhin suchen wir die richtige Anwendung für sie aus. Unsere Haut lebt und verändert sich täglich, deshalb sind auch wir flexibel in unserem Angebot, um alle Wünsche, die in diesem Moment wichtig sind, zu erfüllen.

Sie haben das Glück direkt am Meer zu arbeiten. Man spricht dem Meerwasser eine heilende Wirkung zu. Sehen Sie das auch so?

Melanie Ingwersen: Oh ja, durch regelmäßiges Baden im Meer wird die Haut straffer und elastischer, die Gelenke können sich entspannen und das Immunsystem wird gestärkt. Gerade für Neurodermitiker, bei Akne oder Schuppenflechte hat das Salzwasser eine heilende Wirkung. Die Salze wirken entzündungshemmend und Wunden heilen schneller.

Wie sieht für Sie ein perfekter SPA-Tag für Körper, Geist und Seele aus?

Melanie Ingwersen: Ich würde mit einem Aqua-Fitness Kurs in den Tag starten, danach ein kleines Frühschwimmerfrühstück genießen und anschließend 15 Minuten in die Sauna gehen. Zum Abkühlen geht es dann ab ins Meer. Schon auf dem Weg dorthin lässt die frische Meeresluft tief entspannen und durchatmen. Zurück aus dem Wasser geht es direkt in unser orientalisches Tropenbad, beim Rasul Zeremoniell kann man sich entspannt zurücklehnen und der Dampf lässt die Schlämme auf der Haut arbeiten. Nach 20 Minuten spült ein warmer Tropenregen alles vom Körper wieder ab. Nach einer Mittagspause und einem leichten Lunch empfehle ich noch eine Gesichtsbehandlung, damit gleitet man rundherum erholt und entspannt in den Abend.

Kære fru Ingwersen, du stoler mere på berøring end på tekniske metoder i dine behandlinger. Hvad er grunden hertil?

Melanie Ingwersen: Jeg siger altid, at intet udstyr kan erstatte, hvad jeg kan gøre med mine hænder. Berøring af vores hud, vores vigtigste og største sanseorgan, er af enorm betydning for vores sundhed og velvære. Her føler vi varme og kulde, strukturer, teksturer og tryk – disse signaler overføres til hjernen via nervebaner. Ved hver berøring frigives der lykkehormoner, og vores gæster føler sig glade og afslappede. Alle vores ansigtsbehandlinger er fokuseret på afslapning, og dermed opnår vi glimrende resultater.

I tilbyder en lang række af behandlinger. Hvordan finder gæsten den rigtige behandling til sig selv?

Melanie Ingwersen: Vores gæster vi rådgiver individuelt og detaljeret ved reservationen. Vi står til rådighed som specialister og giver en indledende huddiagnose, hvorefter vi vælger den rigtige behandling til dig. Vores hud lever og forandrer sig hver dag, hvorfor vi også er fleksible i det, vi tilbyder, for at imødekomme alle de ønsker, der er vigtige i øjeblikket.

Du er så heldig at arbejde tæt på havet. Det siges, at havvand har en helende virkning. Er du enig i det?

Melanie Ingwersen: Åh ja, regelmæssig badning i havet gør huden fastere og mere elastisk, leddene kan slappe af, og immunsystemet styrkes. Specielt for neurodermatitis-, akne- eller psoriasis-patienter har saltvandet en helende virkning. Saltene har nemlig en antiinflammatorisk virkning, og sår heler hurtiger.

Hvordan ser en perfekt SPA-dag for krop, sind og sjæl ud for dig?

Melanie Ingwersen: Jeg ville begynde dagen med et aquafitness-kursus, derefter nyde lidt morgenmad for svømmere, der er tidligt på færde, og så gå i saunaen i 15 minutter. Derefter ud i havet for at køle mig af. På vej derhen får den friske havluft mig til at slappe af og trække vejret dybt. Tilbage fra vandet går det så direkte til vores orientalske tropiske bad, ved Rasul ceremoni kan du læne dig tilbage og slappe af, og dampen lader muddret indvirke på din hud. Efter 20 minutter vasker en varm tropisk regn alt af kroppen igen. Efter en middagspause og en let frokost anbefaler jeg en ansigtsbehandling, så du afslappet og veltilfreds kan se aftenen i møde.

Der botanische Garten inmitten der Davines Group Firmenzentrale ist ein Symbol für Werte wie Schönheit, Nachhaltigkeit und Wohlbefinden, an denen sich die Gruppe mit ihrer Marke Comfort Zone seit jeher orientiert.

Den botaniske have midt i Davines Group-hovedkvarteret er et symbol på værdier som skønhed, bæredygtighed og velvære, som gruppen og dens Comfort Zone-brand altid har fulgt.



Comfort Zone Der Wissenschaftliche Garten Den videnskabelige have



»Die Idee eines botanischen Gartens, der der wissenschaftlichen Forschung dient, hatte ich schon sehr lange. Die Tatsache, dass Wissenschaft und Natur – die beiden Seelen unserer Realität – nicht nur koexistieren, sondern auch in einer synergistischen Harmonie zusammenarbeiten können, ist ein langjähriger Traum, der nun wahr wird. Der Wissenschaftliche Garten bietet Davines und den Labors von Comfort Zone direkten Kontakt zur Natur und ihren unendlichen Ressourcen und dient sowohl als Instrument als auch als Inspirationsquelle für ihre tägliche Arbeit«, erklärt Davide Bollati, Vorsitzender der Davines Group.

Die Pflanzen des Gartens wurden nach ihren Wirkweisen und wissenschaftlichen Eigenschaften ausgewählt, die für die Forschungsarbeit nützlich sind. Dank seltener oder vom Aussterben bedrohter Arten wird der Garten, der nach den Prinzipien des ökologischen Landbaus angelegt wurde, zum Hüter der biologischen Vielfalt.

Auf einer Fläche von rund 3.000 m² ist ein Ort für »schnelle Erholung« für Körper und Geist geschaffen worden: Ein Raum, der immer zugänglich ist, um die wohltuende und wissenschaftlich nachgewiesene Wirkung des Kontakts mit der Natur zu genießen. Um den im Zentrum gelegenen und von Weiden umgebenen Brunnen herum erstrecken sich vier Makrobereiche, die vier botanischen Kategorien gewidmet sind: der Garten der Aromapflanzen, der Garten der Heilpflanzen, der Garten der Färbepflanzen und der Garten der Duftpflanzen.

Im Einklang mit dem Spirit, der jeder Aktivität der Gruppe zugrunde liegt, vermittelt der Wissenschaftliche Garten eine Botschaft der tiefen Fürsorge für Mensch und Umwelt und spiegelt die höchsten Nachhaltigkeitsstandards in Bezug auf Energieversorgung, Abfallreduzierung und Optimierung der natürlichen Ressourcen wider.

»Jeg har haft idéen om en botanisk have til videnskabelig forskning i lang tid. Kendsgerningen, at videnskaben og naturen – to sjæle i vores virkelighed – ikke kun sameksisterer, men også kan arbejde sammen i en synergetisk harmoni, har været en langvarig drøm, der nu går i opfyldelse. Den videnskabelige have giver Davines og Comfort Zone-laboratorierne direkte kontakt med naturen og dens uendelige ressourcer og fungerer både som et instrument og en inspirationskilde i deres daglige arbejde«, forklarer Davide Bollati, direktøren for Davines Group.

Planterne i haven er udvalgt efter deres effekter og videnskabelige egenskaber, som er nyttige til forskning. Takket være sjældne og truede arter fungerer haven, der blev anlagt i henhold til principperne for økologisk landbrug, som vogter for den biologiske mangfoldighed.

På et område på ca. 3.000 m² er der blevet indrettet et sted til »hurtig afslapning« af både kroppen og sjælen: Et sted, der altid er tilgængeligt til at nyde de gavnlige og videnskabeligt beviste effekter af at have kontakt med naturen. Omkring springvandet, som er centralt placeret og omgivet af græs, strækker der sig makroområder, som er dedikeret til fire botaniske kategorier: haven med aromatiske planter, haven med medicinske planter, haven med farveplanter og haven med duftpflanter.

I overensstemmelse med den ånd, der ligger til grund for enhver aktivitet i gruppen, formidler den videnskabelige have et budskab om dyb omhu for mennesker og miljø og afspejler de højeste bæredygtighedsstandarder med hensyn til energiforsyning, reduktion af affald og optimering af naturens ressourcer.



Ekklusiv

Für Ihre Ligne St Barth Freshness Behandlung mischen wir alle Produkte frisch für Sie an und verfeinern sie mit fruchtigem Papayamousse.

Vi blander alle produkter lige inden brug til din Ligne St Barth Freshness behandling. Produkterne forfines med dejlig papayamousse.

Ekklusiv

Zum Verwöhnen Ren forkælelse

LIGNE ST BARTH PURENESS

Bei der umfassenden Behandlung für Gesicht und Dekolleté verwöhnen wir Sie mit aufeinander abgestimmten Pflegeprodukten. Reinigung, Tonisierung und Peeling sind inspiriert von den duftenden Blüten und Früchten tropischer Gärten aus der Karibik. **Kampfer- und Mentholöl** sowie straffendes **Efeugel** sorgen für eine vitalisierende Gesichts- und Dekolletémassage.

60 Min. € 105

LIGNE ST BARTH PURENESS

Vi bruger kun plejende produkter, der er optimalt tilpasset hinanden, til vores omfangsrige behandlinger af ansigt og dekolleté. Huden renses, vitaliseres og peeles inspireret af duftende blomster og frugter fra de tropiske og caribiske haver. **Kamfer- og mynteolie** samt strammende **efeugel** sørger for en vitaliserende ansigts- og dekolletémassage.

60 min. € 105

LIGNE ST BARTH PEELING CREAM

50 ml € 69,50

Ein mildes Peeling mit natürlichen Wirkstoffen, abgestimmt auf die Gesichtshaut: Die enzymhaltige Papaya wird in den Tropen traditionell für Peelings eingesetzt, die runden Jojoba-Wachspersperlen lösen sanft oberflächliche Verhornungen.

Anwendung: Ein- bis zweimal wöchentlich mit kreisenden Bewegungen auftragen. Anschließend mit warmem Wasser abspülen.

En mild peeling med naturlige virkestoffer, der er afstemt efter ansigtshudens behov: I tropene bruges den enzymholdige papaya traditionelt som peeling, de runde jojoba-voksperler løsner blidt den hårde hud.

Anvendelse: Påføres en til to gange om ugen med cirkulære bevægelser. Fjernes derefter med varmt vand.



LIGNE ST BARTH FRESHNESS

Genießen Sie eine anspruchsvolle und erholsame Behandlung für Gesicht, Hals, Dekolleté und Hände. Bestehend aus Reinigung, sanftem Peeling, vitalisierender Massage und klärender Maske für ein frisches Hautbild. Das Zusammenspiel aus tropischen Früchten, hochwertigem **Kampfer- und Mentholöl**, feinen Lotionen und Gels ist besonders wirksam und bezaubert Sie mit zarten Texturen und exotischen Aromen.

Sobald die Maske aus Tonerde und Ananas- oder Gurkenmousse einwirkt, verwöhnen wir Sie mit einer entspannenden Handmassage.

75 Min. € 120

LIGNE ST BARTH FRESHNESS

Nyd den effektive og regenerative behandling for ansigt, hals, dekolleté og hænder. Behandlingen omfatter rensning, blid peeling, vitaliserende massage og forfriskende maske til en forfrisket hud. Samspillet mellem tropiske frugter, **kamfer- og mynteolie** af høj kvalitet, fine lotioner og gels er utroligt effektivt og fortryller dig med den blide konsistens og eksotiske duftstoffer. Samtidigt med at lermasken med ananas- eller agurkemousse begynder at virke, forkæles du med en afslappende håndmassage.

75 min. € 120

LIGNE ST BARTH CREAM MASK

50 ml € 76,50

Eine cremige Gesichtsmaske auf Basis grüner, klärender Tonerde. Normale oder fettigere Haut befreit sie vor allem von zu viel Talg, beruhigt kleine Hautirritationen und entfernt Unreinheiten. Wirkstoffe der Ananas unterstützen die Regeneration der Haut.

Anwendung: Einmal wöchentlich großzügig auf Gesicht und Hals verteilen, die Augenpartie dabei aussparen. Rund



15 Minuten wirken lassen und mit leicht lauwarmem Wasser abspülen.

En cremet ansigtsmaske på basis af grøn aluminiumoxid, der har en rensende effekt. Den er velegnet til normal eller fedtet hud, fjerner øgede talgmængder og urenheder og mildner lette hudirritationer. Ananassens virkestoffer fremmer hudens regenerering.

Anvendelse: Fordeles en gang om ugen i et tykt lag på ansigt og hals; undgå øjenpartiet. Lad den trække ind i huden i ca. 15 minutter, og fjern den med lunkent vand.

LIGNE ST BARTH BECOMING MOM

Bei dieser Verwöhnbehandlung spüren Sie, als werdende Mama, spürbare Erleichterung für die Beine und intensive Pflege durch eine sanfte Peelingmassage. Eine anschließende, entstauende Beinmassage mit kaltgepresstem

Avocadoöl fördert die Elastizität der beanspruchten Haut. Nach einer entspannenden Nackenmassage wird das Gesicht mit hochwertigen Vitaminen und Mineralien versorgt und verwöhnt. Das Behandlungsergebnis verspricht absolutes Wohlbefinden und eine strahlende Gesichtshaut.

90 Min. € 150

LIGNE ST BARTH BECOMING MOM

Under denne forkælelsesbehandling vil du, som kommende mor, føle mærkbar lindring for dine ben og få intensiv pleje takket være en blid peeling-massage. En efterfølgende, afslappende benmassage med koldpresset **avocadoolie** fremmer elasticiteten i den belastede hud. Efter en afspændende nakkemassage forkæles ansigtet med vitaminer og mineraler af høj kvalitet. Behandlingsresultatet garanterer absolut velvære og en strålende ansigtshud.

90 min. € 150

MBR MEN BERUHIGT

Mit der wohltuenden Gesichtsbehandlung bringen wir Ihre anspruchsvolle und zu Irritationen neigende Männerhaut wieder ins physiologische Gleichgewicht. Gleichzeitig hilft das Pflegesystem **ContinueLine med** beim Wiederaufbau der eigenen Schutzfaktoren und stimmt Ihre empfindliche Haut gezielter auf Umwelteinflüsse und Ermüdungserscheinungen ein. Mit der Befeuchtung und Abreinigung leiten wir den Erneuerungsprozess ein und führen Ihrer Haut wichtige Pflegestoffe zu. Das biologische Enzympeeling befreit schonend überschüssige Hautzellen. Die Tonisierung wirkt entspannend und das Serum führt zu einem ausgeglichenen Hautbild. Die abschließende Maske und eine individuelle Tagespflege beseitigen Spannungsgefühle und Hautirritationen, glätten Ihre Haut sichtbar und langanhaltend.

70 Min. € 105

MBR MEN VERWÖHNT

Wir versorgen Ihre von Natur aus robustere Männerhaut mit der speziellen Produktlinie **Oleosome** sowie einer verwöhnenden Gesichtsbehandlung. Die mild intensive Abreinigung öffnet die Hautoberfläche und befreit sie von überschüssigen Hautzellen. Die Tiefenreinigung löst gezielt Talg und Lipidablagerungen. Das ermöglicht den nachfolgenden Anwendungen ihre volle Wirkung zu entfalten. Wir konzentrieren uns auf Ihre Gesichtszüge, reduzieren Linien, glätten Fältchen und aktivieren die Hautelastizität. Die kühlende Algenmodelage sorgt für ein angenehmes Gefühl. Mit Unterstützung von physikalischer Wärmezufuhr zur Intensivierung der Pflegesubstanzen massieren wir im Anschluss die Thermo-Transfermaske für ein verbessertes Hautbild ein. Ihre Haut erhält mit dem finalen Pflegeschritt ein nicht fettendes Fluid oder eine reichhaltige Creme. Die zugeführten Wirkstoffe schützen vor den Hautbelastungen im Alltag, vermitteln neue Spannkraft und einen gepflegten Teint.

70 Min. € 125

MBR MEN BEROLIGENDE

Den velgørende ansigtsbehandling stabiliserer og beroliger mandens sensible og krævende hud. Og samtidigt hjælper plejen **ContinueLine med** til at genoprette hudens egen beskyttelse og gør din hud klar til påvirkninger fra miljøet samt træthedstegn. Din hud fornyes med fugten samt rensningen og forsynes samtidigt med vigtige plejende produkter. Den biologiske enzympeeling fjerner skånsomt døde hudceller. Toniseringen virker afslappende og serummet sørger for en afbalanceret hud. Den afsluttende maske og individuelle dagpleje fjerner følelsen af spændt hud samt hudirritationer og glatter huden synligt i lang tid.

70 min. € 105

MBR MEN FORKÆLELSE

Mænds hud, somfra naturen af er mere robust, behandles med den specielle produktlinje **Oleosome** samt en forkælende ansigtsbehandling. Den milde og intensive rensning åbner porerne og fjerner døde hudceller. Den dybe rensning fjerner talgknopper og aflejringer af lipid. De efterfølgende behandlinger kan dermed udfolde deres fulde virkning. Behandlingen omfatter konturlifting, mimikrynker reduceres og huden udglattes. Samtidigt vitaliseres hudens elasticitet. Den kølende algemaske sørger for velvære. Tilførsel af varme intensiverer de plejende substansers virkning og til sidst masseres den varmende maske ind i huden, hvilket forbedrer hudens udstråling. Din hud tilføres til sidst en ikke fedtende gel eller nærende creme. De tilførte virkestoffer beskytter huden mod hverdagens belastning, giver huden ny spændkraft og en plejet teint.

70 min. € 125

Empfehlung

MBR INKLUSIVE

Auf Wunsch korrigieren wir während der MBR Gesichtsbehandlungen Ihre Augenbrauen und verwöhnen mit einer intensiven Porenreinigung.

30 Min. € 50

MBR INKLUSIVE

Vi korrigerer gerne dine øjenbryn og forkæler dig med en intensiv udrensning af porerne under MBR ansigtsbehandlingerne.

30 min. € 50

Henstilling

MBR FRISCHEKUR

Mit individueller Pflege können Sie den Zeichen reifer Haut entgegenwirken. Unsere Anwendung für Gesicht, Hals und Dekolleté in Kombination mit der **BioChange** Konzeptpflege ermöglicht erschöpfter und müder Haut sich neu zu regenerieren. Bei der milden Hautreinigung lösen wir die überschüssigen Hautzellen von der Oberfläche. Gleichzeitig wird der Hauterneuerungsprozess angeregt. Zusätzlich erhalten Sie eine intensive und tiefenwirksame Reinigung zur Beseitigung von Talg und Lipidablagerungen. Die Tonisierung belebt Ihre Haut spürbar und sorgt für einen regelrechten Frischekick, parallel wird die Zell- und Gewebestruktur animiert. Durch die Anwendung eines hochkonzentrierten Serums wird maximale Feuchtigkeit zugeführt. Mit Unterstützung von physikalischer Wärmezufuhr zur Intensivierung der Pflegesubstanzen massieren wir die Thermo-Transfermaske für ein verbessertes Hautbild ein. Mit dem abschließenden Serum sowie der individuell abgestimmten Tagespflege für einen belebenden und festigenden Sofort- und Langzeiteffekt, gewinnt Ihre Haut spürbar an Spannkraft und Vitalität.

80 Min. € 130

MBR OPFRISKENDE

Du kan modvirke tidens tegn på den lidt ældre hud. Vores behandling til ansigt, hals og dekolleté sammen med **BioChange** plejen giver en træt og udmattet hud mulighed for at regenerere sig. Vi fjerner alle døde hudceller med en mild rensning. Dette er også med til at fremskynde hudens fornyelse. Og med den intensive og dybdegående rensning fjernes talg og aflejringer af lipid. Toniseringen stimulerer din hud og sørger for dejlig friskhed samtidigt med at cellens og vævets struktur stimuleres. Huden tilsættes maksimal fugt med det højt koncentrerede serum. Tilførsel af varme intensiverer de plejende substansers virkning og en varmende maske masseres ind i huden, hvilket forbedrer hudens udstråling. Din hud tilføres mere spændkraft og vitalitet med vores serum og den særligt tilpassede dagcreme, som giver en vitaliserende og styrkende effekt med det samme, der holder længe.

80 min. € 130



MBR BETA-ENZYME EXFOLIATOR
50 ml € 92

Ein effizientes Pflegegel auf der Basis milder Hydroxysäuren in Kombination mit einem Papain Enzym Komplex zur gezielten Verfeinerung der Hautstruktur und langanhaltender Befeuchtung.

Anwendung: Nach der Reinigung einmal täglich anwenden, abends auf das Gesicht auftragen und 3–15 Minuten einwirken. Anschließend mehrmals gründlich mit lauwarmem Wasser abspülen.

En effektiv plejegel på basis af milde hydroxysyrer sammen med enzymet papain, der forfiner hudens struktur og forsyner den langvarigt med fugt.

Anvendelse: Påføres hver aften efter rensning af huden. Lad den trække ind i huden i 3–15 minutter. Derefter skylles huden flere gange grundigt med lunkent vand.

MBR STATT BOTOX

Die effektive Gesichtsbehandlung verbessert und verjüngt das Hautbild nachhaltig. Unterstützend wirkt die **BioChange** Pflegelinie. Die besten Wirkstoffe mit der höchstmöglichen Konzentration unter Berücksichtigung der optimalen Hautverträglichkeit ermöglichen perfekte Resultate.

Die intensive und zugleich milde Reinigung der Hautoberfläche optimiert die Zellstruktur und regt den Erneuerungsprozess an. Mit der Tiefenreinigung werden Verhornungen gelöst und ermöglichen jungen Zellen eine neue, ebenmäßige Oberfläche zu generieren. Das anschließende Serum wirkt unterstützend im Gewebeaufbau und in der Bildung von Collagenfasern. Die Elastinstruktur wird optimiert, Ihre Haut wird gestrafft und mit Feuchtigkeit versorgt. Mit Unterstützung von physikalischer Wärmezufuhr zur Intensivierung der Pflegesubstanzen massieren wir die Thermo-Transfermaske für ein verbessertes Hautbild ein. Das Serum zum Abschluss glättet sofort und erhöht den Feuchtigkeitshaushalt der Haut. Mit der Tagespflege für einen belebenden und festigenden Langzeiteffekt unterstreichen wir Ihr neues Hautgefühl.

80 Min. € 155

MBR I STEDET FOR BOTOX

Den effektive ansigtsbehandling forbedrer og fornyr huden effektivt. **BioChange** plejeserien virker understøttende. De bedste virkemidler med den størst mulige koncentration, der fastlægges på baggrund af huden, giver perfekte resultater. Den intensive og samtidigt milde rensning af huden forbedrer cellens struktur og stimulerer hudens fornyelsesproces. Tørre steder fjernes med den dybdegående rensning, så nye celler kan give huden en ny, jævn overflade. Til sidst påføres serummet, der understøtter vævets opbygning, så der dannes collagenfibre. Hudens elasticitet forbedres og huden bliver mere stram og får mere fugt. Tilførsel af varme intensiverer de plejende substansers virkning og en varmende maske masseres ind i huden, hvilket forbedrer hudens udstråling. Serummet glatter huden og sørger for bedre fugtbalance. Den nye hudfornemmelse opretholdes af dagcremen med stimulerende og styrkende langtidseffekt.

80 min. € 155

MBR DAS VOLLE PROGRAMM

Unsere exklusive Gesichtsbehandlung für eine außergewöhnlich effiziente und neu definierte Anti-Aging Pflege, welche sämtliche dermalen und epidermalen Zellfunktionen Ihrer Haut aktiviert. Wir verwenden die besten, derzeit verfügbaren Wirkmechanismen der **Pure Perfection 100 N** Pflegeserie, die optimale Resultate für Ihre Haut garantiert. Bei der Ab- und Tiefenreinigung wirken intensive Wirkstoffkonzentrate positiv auf die Zellerneuerung und befreien die Hautoberfläche von Verhornungen, Talg und Lipidablagerungen. Das luxuriöse Serum pflegt perfekt und liefert einen zusätzlichen Energieschub. Wir erreichen eine intensive und tiefenwirksame Penetration der Haut, polstern Fältchen von innen wieder auf, animieren ihren Sauerstoffgehalt und schenken wieder Volumen und Spannkraft. Eine kühlende Algenmodelage wirkt klärend und entfernt sanft Ablagerungen. Mit Unterstützung von physikalischer Wärmezufuhr zur Intensivierung der Pflegesubstanzen massieren wir die Thermo-Transfermaske für ein verbessertes Hautbild ein. Die wirkungsvolle Therapie schließen wir mit einem Serum für sofort sichtbare Ergebnisse in der Fältchenreduktion. Ihre Haut fühlt sich glatt und geschmeidig an, gleichzeitig wird der Feuchtigkeitshaushalt erhöht. Mit der individuellen Tagespflege runden wir die Anwendung für ein perfektes Resultat ab.

90 Min. € 210

MBR HELE PROGRAMMET

Vores eksklusive ansigtsbehandling til en usædvanlig effektiv og ny anti-aging behandling, der både aktiverer hudens dermale og epidermale cellefunktion. Vi bruger de bedste virkemekanismer, der fås for tiden, fra **Pure Perfection 100 N** plejeserien, som garanterer de bedste resultater for din hud. Den dybe rensnings intensive virkestoffer virker positivt på cellernes fornyelse og fjerner tørre steder på huden, talg og aflejringer af lipid. Det luksuriøse serum plejer perfekt og giver et energi-kick. Huden behandles intensivt og dybt, huden udglattes indefra, det giver ilt til huden og sørger for fasthed og spændkraft. En kølende algemaske sørger for friskhed og fjerner blidt aflejringer. Tilførsel af varme intensiverer de plejende substansers virkning og en varmende maske masseres ind i huden, hvilket forbedrer hudens udstråling. Den effektive behandling afsluttes med et serum, der minimerer rynker med det samme. Din hud føles glat og smidig, og hudens fugt forbedres. Det perfekte resultat afrundes med en individuel dagpleje.

90 min. € 210



MBR CELL POWER VITAL SERUM

50 ml € 168

Hochkonzentriertes Wirkstoffprodukt zur Steigerung der epidermalen Zelltätigkeit. Auch besonders geeignet als begleitende kosmetische Anwendung bei Collagenunterspritzungen.

Anwendung: Nach dem Reinigen morgens und abends das Serum auf das Gesicht auftragen und leicht einmassieren.

Konzentrieret produkt med virkestoffer, der øger celleaktiviteten i epidermis. Også velegnet som ekstra kosmetisk anvendelse ved collagenindsprøjtninger.

Anvendelse: Påfør serummet morgen og aften efter rensning af huden, og massér den let ind i huden.



Hautpflege an der Grenze zur Medizin

Hudpleje på grænsen til medicin

So lautet die Devise der MBR Medical Beauty Research® GmbH mit Hauptsitz im staatlich anerkannten und früher königlichen Kurort Bad Schlema im sächsischen Erzgebirge. Das traditionsreiche Städtchen sowie das dort ansässige Unternehmen wissen genau, wie man erfolgreich »die Vergangenheit mit der Zukunft verbindet«.

Erfolgreich entwickelt, produziert und vertreibt MBR hochwertige Hautpflegeprodukte und bietet als einer der wenigen deutschen Hersteller Hightech-Kosmetika im Premiumsegment an. Die Erfolgsgeschichte begann im Jahr 2000 mit drei Pflegeprodukten für Vor- und Nachbehandlung von Schönheitsoperationen. Das Konzept zu dem innovativen Unternehmen stammt von Mitbegründer und Geschäftsführer Willi Hermann Watkowiak. Seine Geschäftsidee von der »Hautpflege an der Grenze zur Medizin« wurde zur Philosophie des Unternehmens sowie der Produkte und ist bis heute einzigartig.

Der Grundstein für den Erfolg der Marke ist das effektive Pflegeprinzip. Mit drei Schritten zu einem nachhaltig verbesserten und verjüngten Hautbild: Öffnen-Versorgen-Schließen ist die einfache, aber wirkungsvolle Formel, mit der die Haut revitalisiert wird. In den darauffolgenden Jahren entwickelte MBR mit viel Liebe zum Detail einzigartige Pflegelinien und Produkte, die eine Schönheitsoperation nahezu unnötig machen.

Dette er mottoet for MBR, Medical Beauty Research® GmbH, der har hovedkontor i det statsanerkendte og tidligere kongelige kursted, Bad Schlema i de saksiske Erzgebirge. Den traditionsrige by og virksomheden, som er beliggende der, ved nøjagtigt, hvordan man »kombinerer fortiden med fremtiden«.

MBR udvikler, producerer og sælger hudplejeprodukter af høj kvalitet og er en af de få tyske producenter, der tilbyder hightech kosmetik i premiumsegmentet. Succeshistorien begyndte i 2000 med tre plejeprodukter til for- og efterbehandling af kosmetisk kirurgi. Konceptet for det innovative firma stammer fra medstifter og administrerende direktør Willi Hermann Watkowiak. Hans forretningsidé om »hudpleje på grænsen til medicin« blev filosofien for virksomheden og produkterne og er stadig unik i dag.

Grundlaget for brandets succes er det effektive plejeprincip. Blot tre trin til en bæredygtig forbedret og forynget hud: Åbn-Plej-Luk er den enkle, men effektive formel, hvormed huden revitaliseres. I de efterfølgende år udviklede MBR unikke plejelinjer og -produkter med stor opmærksomhed for sådanne detaljer, hvilket gør kosmetisk kirurgi næsten overflødig.

»Made in Germany« und höchste Qualität in gesamten Entwicklungs- und Produktionsprozess werden bei MBR, als einer der wenigen deutschen Hersteller für Hightech-Kosmetika im Premiumsegment, ganz großgeschrieben und stehen auf jeder Produktverpackung. National sowie international unterstreichen diese Anforderungen die MBR-Garantie für innovative Ideen bei stets gleichbleibender Qualität sowie den Manufakturcharakter. Jedes Produkt wird in einer kleinen, exklusiven Auflage gefertigt und verlässt nur bei der Erfüllung der strengen Qualitätskriterien das Haus. Außergewöhnlich komplexe Texturen vermitteln ein einzigartiges Hautgefühl. Die sich mehrfach synergistisch ergänzenden Aktivstoffe schaffen eine Hautpflege, die es so kein zweites Mal auf der Welt gibt.

fremstilles i en lille, eksklusiv mængde og forlader kun virksomheden, hvis det opfylder de strenge kvalitetskriterier. Yderst komplekse strukturer formidler en unik følelse på huden. De aktive ingredienser, der komplementerer hinanden synergetisk, skaber hudplejeprodukter, der er unikke i verden.

»Made in Germany« og den højeste kvalitet i hele udviklings- og produktionsprocessen er meget vigtige for MBR, som én af de få tyske producenter af højteknologisk kosmetik i premiumsegmentet, og står på hver produktemballage. Nationalt såvel som internationalt understreger disse krav MBR-garantien for innovative idéer med garanteret kvalitet såvel som manufakturkarakter. Hvert produkt





Gesichts- und Körperpflege Ansichts- og Kropspleje

KLASSISCHE WOHLFÜHLPFLEGE HAUTNAH

Ihre Haut benötigt eine spezielle Pflegeformel und individuell abgestimmte Anwendungen. Unsere nachhaltigen und wirksamen Behandlungsrituale versprechen Regeneration und Wohlbefinden zugleich. Erleben Sie die spürbare Verbesserung und sichtbare Erholung Ihres Hautbildes.

KLASSISK VELVÆRE DER GÅR UNDER HUDEN

Din hud har brug for en særlig pleje, der er nøjagtigt tilpasset dig. Vi lover regeneration og ren velvære med vores holdbare og effektive behandlingsformer. Oplev forfriskning og genoprettelse af din huds funktioner, som kan ses og mærkes.

AUGENPARTIE

Passend zu Ihrer Gesichtsbehandlung bieten wir den perfekten Augenaufschlag an. Sie haben die Wahl:

Augenbrauen korrigieren	€ 15
Augenbrauen färben	€ 10
Wimpern färben	€ 15
Augenmaske	€ 20

DEPILATION

Die gründliche Entfernung kleinster Härchen sorgt für ein glattes und ebenmäßiges Hautbild.

Oberlippe	€ 10
Oberlippe und Kinn	€ 20
Bikinizone	€ 25
Achsel	€ 25
Unterschenkel	ab € 30
Beine komplett	ab € 50

SUGARING

Unsere natürliche und effektive Alternative zum Waxing für eine glatte Haut am gesamten Körper.

Ab € 30

MANIKÜRE

Unsere Maniküre inkl. Peeling und Massage für schöne, samtweiche und gepflegte Hände.

Inkl. Lack	60 Min. € 65
Inkl. French-Lack	70 Min. € 75

PEDIKÜRE

Unsere kosmetische Fußpflege inkl. Fußbad, Peeling und Massage für schöne, samtweiche und gepflegte Füße.

Inkl. Lack	60 Min. € 65
Inkl. French-Lack	70 Min. € 75

MAKE-UP

Wir sorgen für Ihren perfekten Auftritt und geben hilfreiche Tipps für Zuhause.

Tages- oder Abend-Make-Up

30 Min. € 35

ØJENPARTI

Vi tilbyder den perfekte øjenbehandlinger, der passer til ansigtsbehandlingerne. Du kan vælge:

Korrektur af øjenbryn	€ 15
Optegning af øjenbryn	€ 10
Optegning af øjenvipper	€ 15
Øjenmaske	€ 20

DEPILERING

En grundig depilering fjerner selv helt små hår og sørger for en glat og ensartet hud.

Overlæbe	€ 10
Overlæbe og hage	€ 20
Bikinizone	€ 25
Armhuler	€ 25
Underlår	fra € 30
Hele benet	fra € 50

SUGARING

Vores naturlige og effektive alternativ til waxing giver hele kroppen en glat hud.

Fra € 30

MANICURE

Vores manicure inklusive peeling og massage til flotte, silkebløde og plejede hænder.

Inkl. lak	60 min. € 65
Inkl. Fransk manicure	70 min. € 75

PEDICURE

Vores pedicure inklusive fodbad, peeling og massage til flotte, silkebløde og plejede fødder.

Inkl. lak	60 min. € 65
Inkl. Fransk manicure	70 min. € 75

MAKE-UP

Vi sætter dig flot i scene og giver dig nyttige tips.

Dag- eller aftenmake-up

30 min. € 35

Exklusiv

Zu jeder Maniküre oder Pediküre schenken wir Ihnen einen Alessandro Nagellack (5 ml).

Ved hver manicure eller pedicure forærer vi dig en Alessandro lak (5 ml).

Eksklusiv



Rosmeri Segura Ureta ist als Brasilianerin die Expertin für die Haarentfernung mit der Zuckerpaste.

Som brasilianer er Rosmeri Segura Ureta ekspert i hårfjerning med sukkervoksen.

Sie ist als Fachkosmetikerin die Expertin für Sugaring in der Hof-Therme. Die traditionelle Methode zur Haarentfernung soll schon von Kleopatra im alten Ägypten praktiziert worden sein. Bis heute ist diese sanfte Haarentfernung vor allem im Orient, aber auch in Brasilien sehr beliebt.

»Inzwischen wird es auch in Europa immer beliebter«, stellt sie fest. Seit 18 Jahren ist Rosmeri Segura Ureta als Fachkosmetikerin und SPA-Expertin im Vitalhotel Alter Meierhof und hat das Sugaring bei einer türkischen Kollegin gelernt. Heute darf sie auch die Auszubildenden schulen. »Ich finde, es ist für Männer und Frauen mit sensibler Haut oder gar Hautproblemen wie Neurodermitis eine perfekte Methode, um die Haare schonend zu entfernen«, sagt sie. Perfekt geeignet ist das Auftragen der Zucker-Limetten-Paste für Menschen ab 40 Jahren, wenn der Haarwuchs natürlicherweise nachlässt.

kvinder med følsom hud eller endda hudproblemer som neurodermatitis,« siger hun. Anvendelsen af sukker-lime-voksen er perfekt til folk på 40 år og derover, når hårvæksten naturligt begynder at aftage.

»Beim Sugaring muss man die Haare auf 0,5 cm wachsen lassen, ansonsten ist der Effekt nicht wie gewünscht. Viele junge Frauen sind zu ungeduldig und greifen dann zwischendurch wieder zum Rasierer«, erklärt Rosmeri und rät all Ihren Gästen dazu, den Rasierer einfach wegzuwerfen. »Dann kommt man erst gar nicht in Versuchung.«

Besonders toll findet sie, dass es sich beim Sugaring um ein Naturprodukt aus Zucker, Limette und Wasser handelt, das die Haut schont. »Wir entfernen nur die Haare und nicht auch die oberste Hautschicht«, betont sie. Und je öfter man das Verfahren anwendet, umso effektiver wird es. »Es wachsen dann immer weniger Haare nach.« Das verspricht Rosmeri auch allen Gästen beim ersten Treffen. Und alle kommen begeistert in regelmäßigen Abständen wieder zur Behandlung in den SPA-Bereich der Hof-Therme. »Bei uns ist die Atmosphäre so wunderbar ruhig, hier hat man auch als Day-SPA Gast das Gefühl, für nur wenige Stunden im Urlaub zu sein.«

Som kosmetolog er hun Hof-Thermes ekspert i sugaring. Det siges, at den traditionel metode til hårfjerning er blevet praktiseret allerede af Kleopatra i det gamle Egypten. I dag er denne skånsomme hårfjerning populær især i Orienten, men også i Brasilien.

»Det bliver også mere og mere populært nu i Europa,« bemærker hun. Rosmeri Segura Ureta har været kosmetolog og SPA-ekspert på Vitalhotel Alter Meierhof i 18 år og lært sugaring af en tyrkisk kollega. I dag må hun også undervise praktikanterne. »Jeg synes, at det er en perfekt metode til skånsomt at fjerne hår på mænd og

»Ved sugaring skal man lade hårene vokse til 0,5 cm, ellers er effekten ikke som ønsket. En masse unge kvinder er for utålmodige og bruger så barbermaskinen indimellem,« forklarer Rosmeri, som råder alle sine gæster til bare at smide barbermaskinen væk. »Så bliver man ikke fristet.«

Hun synes, det er særlig rart, at det ved sugaring drejer sig om et naturligt produkt fremstillet af sukker, lime og vand, der er skånsomt mod huden. »Vi fjerner kun hårene og ikke også det øverste hudlag,« understreger hun. Og jo oftere man benytter denne metode, desto mere effektiv bliver den. »Så vokser der færre og færre hår frem igen.« Rosmerie lover alle gæster dette ved det første besøg. Og alle gæster kommer entusiastisk tilbage med jævne mellemrum til yderligere behandlinger i spa-området på Hof-Therme. »Atmosfæren her er så vidunderligt rolig, her har man, selv som Day-SPA gæst, følelsen af at være på ferie i bare et par timer.«



*Sugaring ist
sanft zur Haut*

*Sugaring er
skånsom mod huden*



Unsere Haut arbeitet 24/7/365. Das sollten Sie belohnen. Wir stellen Ihnen wertvolle Begleiter für die tägliche Tag- und Nachtpflege aus unserem reichen Erfahrungsschatz vor.

Vores hud arbejder 24/7/365. Det bør du belønne. Vi har værdifulde dag- samt natcremer til dig udviklet på baggrund af vores store erfaring.

Tag- und Nachtroutine Dag- og Natroutine

Die Haut ist das vielseitigste Organ des Menschen. Sie ist die Hülle zum Schutz vor Umwelteinflüssen, dient zur Bewahrung unseres inneren Gleichgewichts und verfügt über unendliche Anpassungs- und Abwehrmechanismen. Zahlreiche Sinneszellen reagieren auf Berührungen und vermitteln physische Empfindungen in jeglicher Art und Weise. Sie hat immer zu tun. Der Grund für den ständigen »Modus Operandi« liegt in den freien Radikalen, die sich in unserem Körper bilden. Die Ursachen sind z. B. Sauerstoffzufuhr, Nahrungsaufnahme oder mitunter auch Stress. Unser Körper kann diese Prozesse in der Regel allein bewältigen und den freien Radikalen entgegenreten. Allerdings verringert sich die Abwehrleistung des Körpers mit zunehmendem Alter und die Haut benötigt Unterstützung. Helfen Sie Ihrer Haut, sie hat es verdient, von Ihnen gepflegt zu werden.

Huden er menneskets mest alsidige organ. Den beskytter os mod indvirkninger fra miljøet, bevarer vores indre ligevægt og har ufattelige mange tilpasnings- og forsvarsmekanismer. Utallige nerveceller reagerer på berøringer og formidler vores fysiske velvære på enhver måde. Huden har altid travlt. Den konstante »modus operandi« kommer fra frie radikaler, som dannes i vores krop. Årsagerne hertil er f.eks. iltforsyning, optagelse af næringsstoffer og af og til endda stress. Vores krop klarer som regel disse processer alene og modstår frie radikaler. Men kroppens forsvarsmekanisme aftager med alderen og huden har brug for hjælp. Hjælp derfor din hud, den fortjener en god behandling.

NATURWUNDER COMFORT ZONE SUBLIME SKIN CREAM

Aufpolsternde, straffende Feuchtigkeitscreme mit Mikro- und Makro-Hyaluronsäure, Pfingstrosenextrakt und Palmitoyl Glycine, die auf die wesentlichen Bestandteile der Hautstruktur einwirken. Die Haut ist sichtbar aufgepolstert, straffer und genährt. Die Gesichtskonturen werden definierter und die Gesichtszüge entspannter. Übrigens sind 89 % aller Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs und alle Produkte der Sublime Skin Serie sind frei von Parabenen, Silikonen und Mineralöl.

ET NATURLIGT VIDUNDER COMFORT ZONE SUBLIME SKIN CREAM

Fugtighedscreme, der fremmer hudens fasthed og giver den fylde, med mikro- og makro-hyaluronsyre, ekstrakt fra pæon samt palmitoylglycin, der hjælper hudens vigtigste bestanddele. Huden bliver synligt mere fyldig, fast og velplejet. Ansigtets konturer bliver mere faste og ansigtstrækkene mere blide. 89 % af alle indholdsstoffer er af naturlig oprindelse og alle produkter i Sublime Skin serien er fri for parabener, silikoner og mineralske olier.

60 ml € 95



*Unsere Empfehlung
für die Pflegeroutine am Tag*

ANTI-AGING ABWEHRCHAMPION MBR CITY & SKY

Der erfrischende »Faceguard« aus der hochwirksamen Produktlinie City & Sky schenkt der Haut dank des einzigartigen High-Tech-Vitamincocktails die nötige Vitalität und Energie, um allen negativen Einflüssen unserer heutigen modernen Welt zu trotzen. Die jugendliche Aura wird durch die antioxidative Wirkung bewahrt und die Abwehrkraft der Haut gestärkt. Zudem bewahrt und steigert sie den Feuchtigkeitshaushalt und wirkt der Linien- und Faltenentstehung entgegen.

ANTI-AGING VINDEREN MBR CITY & SKY

Den forfriskende »faceguard« af den meget effektive produktlinje City & Sky giver huden, takket være den enestående hightech vitaminbooster, den ønskede vitalitet og energi for at kunne modstå alle negative indflydelser fra den moderne verden. Den foryngende virkning bibeholdes af den antioxidative virkning og hudens forsvar styrkes. Fugtbalancen bibeholdes og forbedres og modvirker dannelsen af linjer og rynker.

50 ml € 299



KARIBIK PUR LIGNE ST BARTH ESSENTIAL FACE CREAM

Die leichte Gesichtsscreme mit Mangobutter brilliert mit fruchtigem Duft und den Vorzügen ihrer intelligenten Rezeptur: Mit einer feinmolekularen Textur und den natürlichen Lipiden aus der karibischen Pflanzenwelt kommt die Creme der hauteigenen Lipidstruktur sehr nahe. Elastizität und Spannkraft werden unterstützt. Eine gelungene Regulation des Feuchtigkeitsgehalts der Haut beugt der Faltenbildung vor. Die Basiscreme kommt ohne chemische Konservierungsstoffe aus und bringt den Teint zum Strahlen.

50 ml € 96



REN CARIBISK FØLELSE LIGNE ST BARTH ESSENTIAL FACE CREAM

Den lette ansigtscreme med mangofedt forenet med en frugtig duft samt fortrin fra den intelligente opskrift: Med den lavmolekylære tekstur og de naturlige lipider fra den caribiske flora og fauna kommer cremens struktur meget tæt på hudens egen lipidstruktur. Elasticitet og spændstighed understøttes. Hudens fugtbalance reguleres perfekt og rynker forebygges. Basiscremen er uden kemiske konserveringsstoffer og får din teint til at stråle.

*Vores anbefalinger
til den daglige pleje*

Ekklusive Loungewear von Juvia
im SPA-Shop der Hof-Therme erhältlich



Eksklusiv lounge wear fra Juvia
fås i SPA shop på Hof-Therme

ACHT STUNDEN WIRKUNG GARANTIERT COMFORT ZONE RENIGHT CREAM

Die silikonfreie und nährstoffspendende Vitamincreme mit Gojibeeren, reichhaltigem Vitamin E, Hyaluronsäure und wertvollem Macadamiaöl sorgt für eine intensive antioxidative Wirkung. Während der Nachtruhe werden Schäden an der trockenen und unterversorgten Haut repariert und ihre natürliche Schutzfunktion gestärkt. Am folgenden Tag zeigt sich die Haut spürbar gestrafft und nachhaltig gepflegt.

GARANTERET OTTE TIMERS INDVIRKNING COMFORT ZONE RENIGHT CREAM

Vitamincremen, der er uden silikone, giver næringsstoffer i form af gojibær, vitamin E, hyaluronsyre og macadamiaolie, der har en antioxidativ virkning. Skader i en tør og uplejet hud repareres om natten og hudens naturlige beskyttelse styrkes. Huden bliver betydeligt mere spændstig og velplejet.

60 ml € 80



BEAUTY NIGHTS LIGNE ST BARTH ENRICHED FACE CREAM

Dank der natürlichen Lipide aus der karibischen Pflanzenwelt ähnelt die reichhaltige Version der Mangobutter Creme unserer hauteigenen Lipidstruktur. Zusätzlich verfügt sie über eine Extraportion an Lipiden, Nähr- und Wirkstoffen aus Mango, Sheabutter und karibischen Ölen. Als Nachtcreme oder für die zarte Augenpartie spendet sie auch sehr trockener Haut maximale Feuchtigkeit und Pflege.

BEAUTY NIGHTS LIGNE ST BARTH ENRICHED FACE CREAM

Takket være naturlige lipider fra den caribiske flora og fauna minder denne righoldige creme med mangofedt hudens egen lipidstruktur. Cremen indeholder derudover en ekstra portion lipider, nærings- og virkestoffer fra mango, sheasmør og caribiske olier. Som natcreme eller til de sarte øjenpartier giver cremen selv meget tør hud nok fugt og pleje.

50 ml € 119



*Unsere Empfehlung für die
Pflegeroutine zur Nacht
Vores anbefalinger
til natcreme*

LUXURIÖS MBR THE BEST NIGHT MASK

Außergewöhnlich leistungsstarke, zielgerichtete Crememaske, die selbst in tiefer gelegene Hautschichten eindringt und über Nacht ihre aktivierende Wirkung entfaltet. Formuliert auf der Basis des eigens entwickelten und exklusiven MBR Fibroboost Complex mit der patentierten Capsules-Technologie in Kombination in Kombination mit ergänzenden, hocheffizienten Wirkstoffen, sorgt sie für eine sichtbare Straffung, Festigung und Faltenaufpolsterung.

LUKSURIØS MBR THE BEST NIGHT MASK

Usædvanligt nærende og målrettet crememaske, som også trænger ind i hudens dybere lag og udfolder sin aktiverende virkning om natten. På basis af egen udviklet og eksklusiv MBR Fibroboost Complex med den patenterede capsules-teknologi sammen med meget effektive virkestoffer giver cremen for en synlig spændstighed og fasthed samt mildner rynkerne.



100 ml € 780



DUFTSPRUDELBAD

Lassen Sie sich treiben – in der Sprudelwanne und einer Unterwassermassage aus 160 Düsen erleben Sie vollkommene Entspannungsmomente. Exotische Düfte betören Ihre Sinne, während wertvolle Mineralien aus dem Meer Ihre Haut versorgen. Sie wird vitalisiert und erhält einen weichen Teint.

30 Min. € 45

DUFTENDE BOBLEBAD

Forkæl dig selv – i boblebadet med en undervandsmassage fra 160 dyser som et dejligt afslappende øjeblik. Eksotiske dufte beroliger dine sanser, mens de enestående mineraler fra havet stimulerer din hud. Huden forfriskes og bliver blød.

30 min. € 45

Schönheitsbäder Skønhedsbade

LIGNE ST BARTH DREAM

Genießen Sie das duftende Schönheitsbad mit Milch und einer besonderen Pflege- und Duftkomposition aus drei Zutaten: Mildes Duschgel wird nach Ihren Wünschen mit einem **Avocado- oder Kokosöl** und einer **Bodylotion aus Vanille**, der **Tiaré-Blüte** oder der exotischen **Lilie** zu einem pflegenden Badezusatz gemischt. Ein Ritual der Reinheit und sinnlichen Erfahrung: Das Bad nährt Ihre Haut, sie duftet und behält anschließend einen samtigen Schimmer.

30 Min. € 50

LIGNE ST BARTH DREAM

Nyd det duftende skønhedsbad med mælk og en særlige pleje- og duftkomposition bestående af tre ingredienser: Mild sæbe blandes helt efter dine ønsker med **avokado- eller kokosolie** og en **bodylotion af vanilje, Tiare blomst** eller den eksotiske **lilje** til et plejende bad. Et ritual af renhed og sanselig oplevelse. Badet forsyner din hud med næringsstoffer og dufter samt efterlader en silkeagtig glans.

30 min. € 50

COMFORT ZONE SIGNATURE TREATMENT »ALTER MEIERHOF«

Unser exklusives Signature Treatment pflegt Ihre empfindliche Haut und verhilft zu neuer Frische und Spannkraft bei purer Entspannung. Mit dem aromatherapeutischen Peeling versorgen wir mit individuell zubereiteten Essenzen, einer feinen Mischung aus Sheabutter angereichert mit wertvollen aromatischen Ölen und feinem Vulkansand Ihren Körper. Anschließendes Abduschen fördert die Durchblutung und spendet ein seidiges Hautbild.

45 Min. € 70

COMFORT ZONE SIGNATURE TREATMENT »ALTER MEIERHOF«

Vores eksklusive Signature Treatment plejer den følsomme hud og sørger for ny friskhed og spændkraft samtidigt med enestående velvære. Din krop får en dejlig aroma-terapeutisk peeling med individuelt tilberedte essenser, en fin blanding af shea-butter tilsat værdifulde aromatiske olier og fin vulkansand. Det afsluttende brusebad stimulerer blodtilførslen og gør huden silkeagtig.

45 min. € 70



Massage Massage



VERWÖHNBEHANDLUNGEN

Unser international erfahrendes SPA-Team versorgt Sie mit frischer Energie und neuer Kraft zur Steigerung Ihres körperlichen und seelischen Wohlbefindens. Genießen Sie Momente tiefster Entspannung bei sinnlichen Ayurveda-, Hot Stone-, Lomi Lomi Nui- oder Aromaöl-Massagen.

BEHANDLINGER TIL REN FORKÆLELSE

Vores internationalt anerkendte SPA-team giver dig ny energi og kraft og forbedrer din krop og sjæls velvære. Nyd momenter af ren afslapning ved sanselige ayurveda-, hot stone-, lomi lomi nui- eller aromaterapi-massager.

NEUE ENERGIE

Unsere klassischen Massagen tun einfach gut. Wir lösen gezielt Verspannungen und lassen Ihre Muskeln von Kopf bis Fuß dabei entspannen. Erleben Sie neue Balance beim perfekten Wohlfühlmoment.

Kopfmassage	30 Min. € 55
Fußmassage	30 Min. € 55
Fußreflexzonenmassage	30 Min. € 60
Teilkörpermassage	30 Min. € 55
Ganzkörpermassage	50 Min. € 90

LIGNE ST BARTH HARMONY

Die verwöhnende Ganzkörpermassage orientiert sich in ihrem Schwerpunkt und den Pflegeprodukten ganz nach Ihren individuellen Wünschen:

Wir versorgen die trockene Haut mit reinem **Kokosöl**. Es nährt mit einer Fülle an ungesättigten Fettsäuren, macht die Haut geschmeidig und verleiht ihr ein samtiges Gefühl – Balsam für Körper und Seele.

Das wertvolle und aus der ersten Kaltpressung gewonnene **Avocadoöl** mit dem exotischen Duft der **Tiaré-Blüte** stärkt Ihre Hautelastizität, wirkt feuchtigkeitsspendend und reichhaltig zugleich.

Vitalisierend und gleichzeitig entspannend auf den ganzen Körper wirkt das seidige **Öl aus Kampfer und Menthol** mit aromatisch herbem Duft. Erleben Sie ein stimulierendes Gefühl von Wärme und Wohlbefinden.

Das beruhigende **Aloe Vera Gel** mit zweierlei Minze ist ein wahres Konzentrat aus pflanzlichen Wirkstoffen. Es sorgt für ideale Feuchtigkeitsversorgung, wirkt belebend und revitalisierend.

Zum Abschluss pflegen wir Ihr Dekolleté mit einer karibischen Bodylotion.

60 Min. € 100

Empfehlung

PAARANWENDUNG

Genießen Sie unsere Teilkörper- und Ganzkörpermassage zu zweit mit dem Partner oder der besten Freundin. Erleben Sie pure Verwöhnmomente in der Paarkabine.

PAR-MASSAGE

Oplev vores delvise eller hele kropsmassage sammen med din kæreste eller bedste veninde. Oplev momenter af ren velvære i vores parkabine.

Henstilling

NY ENERGI

Vores klassiske massager er bare ren velvære. Vi løsner målrettet spændingerne i kroppen, så din krop slapper af fra top til tå. Oplev en ny balance med perfekt velvære.

Hovedbundsmassage	30 min. € 55
Fodmassage	30 min. € 55
Reflekszonemassage på fødderne	30 min. € 60
Delvis kropsmassage	30 min. € 55
Hel kropsmassage	50 min. € 90

LIGNE ST BARTH HARMONY

Ren velvære - helkropsmassage helt efter dine ønsker og med plejeprodukter efter dine egne ønsker:

Vi smører den tørre hud ind i ren **kokosolie**. Olien forsyner huden med umættede fedtsyrer, som gør den smidig og giver en silkeagtig blødhed - ren balsam for krop og sjæl.

Den værdifulde koldpressede **avokadoolie** med en eksotisk duft af **Tiare blomst** styrker hudens elasticitet, virker fugtgivende og er samtidig meget nærende.

Den silkebløde **olie af kamfer og mynte** med aromatisk frisk duft virker vitaliserende og samtidigt afslappende på hele kroppen. Oplev en stimulerende følelse af varme og velvære.

Den beroligende **aloe vera gel** med to slags mynteurt er rent koncentrerede plantestoffer. Den sørger for perfekt fugt, virker stimulerende og revitaliserende.

Til sidst behandles din dekolleté en caribisk bodylotion.

60 min. € 100

Klassische Massagen
Klassisk Massager

COMFORT ZONE BODY STRATEGIST

Wir versorgen Sie mit individueller Pflege für eine gestraffte und remodellierte Silhouette. Die aktivierende Ganzkörpermassage setzt auf die figuroptimierende Trilogie der **Body Strategist** Produktserie und verfolgt dabei eine ganzheitliche Strategie gegen Cellulite. Der remineralisierte Thermalschlamm aus der Toskana erzeugt während der Massage eine wärmende Wirkung, sorgt für wohltuende Momente und hilft, das Erscheinungsbild der Figur sichtbar neu zu definieren. Ihr Körper fühlt sich entschlackt und gefestigt an.

60 Min. € 120

COMFORT ZONE BODY STRATEGIST

Vi behandler din krop med en individuel pleje, så din silhuet strammes og modelleres. Den aktiverende helkropsmassage er baseret på figuroptimerende trilogi fra **Body Strategist** produktserien og modvirker effektivt cellulitis takket være en omfattende strategi. Den mineralske mudder fra de toskanske termalkilder sørger for varme under massagen, for ren velvære og giver kroppen fasthed. Din krop føles lettere og mere fast.

60 min. € 120



COMFORT ZONE BODY STRATEGIST THERMO CREAM
200 ml € 69

Hilft das Erscheinungsbild der Figur sichtbar neu zu definieren. Formuliert mit reinem Koffein, einzelliger Alge und Carnitin. Besonders bei lokaler Cellulite empfohlen.

Hjælper med at definere kroppens ydre fremtoning. Indeholder ren koffein, encellede alger og carnitin. Anbefales særligt ved områder, der er berørt af cellulitis.

Tip: For en intensiv effekt påføres den efter brusebadet og masseres blidt ind i huden.

Tipp: Für eine intensive Wirkung nach der Dusche auftragen und sanft einmassieren.

COMFORT ZONE SACRED NATURE

Für Ihre empfindliche Haut eignet sich die aus organischen Produkten natürlich hergestellte Pflegeserie **Sacred Nature**. Zusammen mit dem nachhaltigen Anti-Aging Ritual, bestehend aus einem weichen Körperpeeling, einer intensiven Ganzkörpermassage und einer beruhigenden Gesichtsmaske, wird Ihre Haut in der Tiefe genährt und mit wertvollen Wirkstoffen versorgt. Mit der pflegenden und antioxidativen Behandlung verwöhnen wir Sie mit Buritiöl und einem Extrakt aus dem Schmetterlingsstrauch. Die Ganzkörpermassage ist eine Kombination aus Stretching-Elementen und Schmetterlings- atembewegungen. Sie verspricht Schutz, Pflege und Festigkeit. Ihr gesamter Körper erfährt eine intensive Versorgung mit Sauerstoff und erlangt neue Energie.

75 Min. € 130

COMFORT ZONE SACRED NATURE

Den følsomme hud passer perfekt til plejeserien **Sacred Nature**, der er fremstillet af naturlige produkter. Sammen med den effektive og plejende anti-aging behandling med en blød kropspeeling, en kraftig helkropsmassage, og en beroligende ansigtsmaske, tilføres din hud dybt nærende stoffer og værdifulde virkestoffer. Vi forkæler din hud med en plejende og antioxidativ behandling med Buriti olie og et ekstrakt fra sommerfuglebusken. Helkropsmassagen er en kombination af stretching elementer og dyb vejrtrækning. Massagen beskytter, plejer og strammer op. Din krop forsynes intensivt med ilt og får dermed ny energi.

75 min. € 130

Milovan Komazec arbejdet seit drei Jahren als Masseur in der Hof-Therme. Der Leiter des Massage-Teams begeistert die Gäste durch seine offene, zugängliche Art und vor allem mit seinen Händen, durch die pure Energie fließt.

Milovan Komazec har arbejdet som massør i Hof-Therme i tre år. Lederen af massage-team vækker begejstring hos gæsterne med sin åbne, tilgængelige væremåde og mest af alt grundet sine hænder, som formidler ren energi.

Wie von
Zauberhand

Magiske
hænder,
simpelthen

Schon als Kind verwöhnte Masseur Milovan Komazec die ganze Familie mit seinen »magischen« Händen. Er hat die besondere Gabe, seine Energie über seine Hände weitergeben zu können. Durch seine fundierte und zertifizierte Ausbildung als Physiotherapeut bemerkt er jede Schwachstelle des Körpers sofort und setzt bei der Behandlung mit seinen medizinischen Fachkenntnissen an dieser Stelle an.

»Wenn ich in das Gesicht meines Gastes sehe, weiß ich sofort, was ich tun kann, damit er sich wohlfühlt«, sagt Milovan Komazec. Diese individuelle Betreuung schätzen alle, die sich von ihm massieren lassen, sehr. Und so wird manchmal aus einer Ganzkörperverwöhnmassage doch eine Hot-Stone Massage, die an diesem Tag besser zu Gast und Körper passt. Besonders glücklich ist der 46-Jährige an Sommertagen, wenn er seine Gäste im Hotelgarten in der Outdoor-Cabana mit Blick auf die Flensburger Förde behandeln darf.

»Dieser einmalige Blick wirkt beruhigend und gibt der Behandlung eine ganz besondere Atmosphäre.« In diese Aussicht auf die Ostsee hat er sich vor vier Jahren, als er an der Küste Urlaub gemacht hat, selbst sofort verliebt – und beschlossen, an die Küste zu ziehen. Im Vitalhotel Alter Meierhof hat er auf Anhieb seinen Traum-Arbeitsplatz gefunden. Milovan Komazec beherrscht die gesamte Bandbreite der Massagen, von der indonesischen Pantai Luar Rückenmassage mit warmen Kräuterstempeln über die Hot Stone Massage mit heißen Vulkansteinen oder einer Nackenmassage. Die Auswahl in der Hof-Therme ist enorm – und deshalb ist ihm eine individuelle Beratung des Gastes sehr wichtig.

»Ich habe für jeden unserer Gäste die richtige Massage, damit er entspannt und erholt nach Hause fährt«, verspricht der Masseur. Er persönlich mag die Hawaiianische Tempelmassage mit der Musik und den dazugehörigen kraftvollen Bewegungen am liebsten. »Hier spürt man besonders, wie die Energie durch den Körper fließt«, betont er. Wichtig ist Milovan auch, seinen Gästen am Ende jeder Behandlung Tipps und Empfehlungen zu geben, wie sie sich auch zuhause entspannen können. »So wirkt die Massage lange nach und die Gäste denken auch zuhause an die schönen Momente hier an der Förde.«

Allerede som barn forkælede massør Milovan Komazec hele familien med sine »magiske« hænder. Han har en særlig evne til at kunne videregive sin energi via sine hænder. Takket være sin velfunderede og certificerede uddannelse som fysioterapeut opdager han straks ethvert svagt punkt i kroppen og benytter sin medicinske ekspertise til at påbegynde behandlingen dér.

»Når jeg ser på min gæsts ansigt, ved jeg straks, hvad jeg kan gøre for at få ham eller hende til at føle sig veltilpas,« siger Milovan Komazec. Denne individuelle tilgang værdsættes højt af alle, der masseres af ham. Sommetider byttes en forkælende massage til hele kroppen derfor om til en hot stone-massage, som passer bedre til gæsten og dennes krop netop den dag. Den 46-årige er især glad for sommerdagene, når han kan behandle sine gæster i hotellets have i den udendørs cabana med udsigt over Flensborg Fjord.

»Denne unikke udsigt har en beroligende virkning og giver behandlingen en helt særlig atmosfære.« Han blev straks forelsket i denne udsigt over Østersøen for fire år siden, da han var på ferie ved kysten – og besluttede at flytte til kysten. På Vitahotel Alter Meierhof har han ganske enkelt fundet sin drømmearbejdsplads. Milovan Komazec mestrer hele paletten af massagebehandlinger, fra den indonesiske Pantai Luar-rygmassage med varme urtebolde til hot stone-massage med varme vulkansten eller nakkemassage. Udvalget af massagebehandlinger i Hof-Therme er enormt – og derfor er individuel rådgivning af gæsterne meget vigtig for ham.

»Jeg har den rigtige massage til enhver af vores gæster, så de kan tage afslappede og forfriskede hjem,« lover massøren. Han kan personligt bedst lide Hawaii-tempelmassagen med dens musik og de tilhørende kraftfulde bevægelser. »Især ved denne massage vil du kunne føle, hvordan energien flyder gennem kroppen,« slår han fast. Ved hver behandlings afslutning er det også vigtigt for Milovan at give sine gæster tips til og anbefalinger om, hvordan de kan slappe af derhjemme. »Massagen har dermed sin indvirkning i lang tid, og gæsterne mindes også derhjemme om de skønne stunder her ved fjorden.«

Zum Verwöhnen Ren forkælelse

LIGNE ST BARTH SLIMNESS

Unsere wohltuende und entstauende Massage bei schweren Beinen sorgt ganz einfach für schöne, schlanke Beine. Dünn aufgetragenes **Efeugel** strafft und glättet die Haut, die Massage mit dem seidenen **Kampfer- und Menthöl** stimuliert ihre Mikrozirkulation. Spüren Sie einen Hauch Karibik und vor allem neue Leichtigkeit und Schwung.

30 Min. € 50

LIGNE ST BARTH SLIMNESS

Vores velgørende benmassage, der modvirker væskeophobninger, giver flotte, slange ben. **Efeugel**, der smøres tyndt på, strammer og glatter huden og massagen med den silkebløde **kamfer- og mynteolie** stimulerer mikrocirkulationen. Du mærker et pust af Caribik samt først og fremmest en ny lethed og energi.

30 min. € 50

LIGNE ST BARTH SOFTNESS

Erleben Sie bei einem fruchtigen Ganzkörperpeeling, wie Ihre Sinne mit den tropischen Schätzen der Natur verwöhnt werden. Das frische Mousse der enzymhaltigen Papaya mit der **Peeling Shower Cream** und feinem Seesand entfaltet in der Anwendung seine Wirkung, feiner Sand entfernt ganz sanft Hautablagerungen und das reichhaltige **Kokosöl** versorgt mit wertvollen Nährstoffen. Ihre Haut fühlt sich samtweich und glatt an.

45 Min. € 65

LIGNE ST BARTH SOFTNESS

Oplev en aromatisk kropspeeling, som forkæler dine sanser med naturens tropiske skatte. Den friske mousse fra den enzymholdige Papaya med **Peeling Shower Cream** og fint havsand udfolder sin virkning ved brugen. Det fine sand fjerner blidt døde hudceller og den nærende **kokosolie** giver huden vigtige næringsstoffer. Din hud føles dejlig blød og glat.

45 min. € 65

AYURVEDISCHE MASSAGE MUKABHYANGALEPA

Wir stimulieren mit Hilfe von pflegendem Sesamöl in der Kaltpressung und sanften Streichbewegungen, die sich über Ihren Gesicht, Kopf- und Nackenbereich erstrecken. Die Schönheitsmassage aus der klassischen Ayurveda wirkt sehr harmonisierend und beruhigend zugleich. Besonders bei Verspannungen und Kopfschmerzen zeigt die Behandlung gezielte Linderungserscheinungen und nachhaltige Wirkung.

30 Min. € 60

AYURVEDISK MASSAGE MUKABHYANGALEPA

Med plejende koldpresset sesamolie og blide strygende bevægelser over ansigt, hoved og nakke. Skønhedsmassagen fra den klassiske ayurveda virker harmoniserende og beroligende. Behandlingen virker målrettet og lindrer effektivt spændinger og hovedpine.

30 min. € 60

SHIRODHARA STIRNGUSS

Erleben Sie ein ayurvedisches Wohlfühlerlebnis: Warmes und mit wertvollen Kräutern angereichertes Öl fließt kontinuierlich auf Ihre Stirn, genauer zwischen den Augenbrauen und dem Haaransatz – dort befindet sich Ihr drittes Auge. Sie spüren eine effektvolle sowie absolute Tiefenentspannung. Der Stirnguss ist ein fester Bestandteil der ayurvedischen Therapie, er wirkt stimulierend und lindernd bei Beschwerden im Bereich des Nervensystems.

30 Min. € 80

SHIRODHARA OLIESTRØM

Oplev ayurvedisk velvære: Varm olie, der er tilsat værdifulde krydderurter, løber kontinuerligt ned på din pande, mellem øjenbrynene og håret - her befinder det tredje øje sig. Du mærker en effektiv og meget dyb indre ro. Behandlingen er en fast del af en ayurvedisk terapi, som virker stimulerende og beroligende ved problemer med nervesystemet.

30 min. € 80

AYURVEDISCHE MASSAGE ABHYANGA

Die Ganzkörpermassage ist pure Entspannung und gilt in der ayurvedischen Gesundheitslehre als wohltuendste und effektivste Behandlungsform. Wir verwöhnen Sie nachhaltig und mit einem Gefühl der Leichtigkeit. Spüren Sie die Lockerung Ihrer Muskeln und des gesamten Körpers. Das warme Sesamöl wirkt dabei erhitzend und lässt Ihr Hautbild gesünder erscheinen. Gleichzeitig wird der gesamte Körper entspannt, gefestigt und Ihr persönliches Wohlbefinden gesteigert.

Zweihändig **60 Min. € 90**

Vierhändig **60 Min. € 170**

AYURVEDISK MASSAGE ABHYANGA

Helkropsmassagen er ren afslapning og gælder i den ayurvediske behandling som den bedste og mest effektive behandlingsform. Den virker afslappende og giver dig en følelse af lethed. Du mærker, at dine muskler og krop slapper helt af. Den varme sesamolie varmer dig og får din hud til at se sundere ud. Og samtidigt slapper kroppen af, stimuleres og din personlige velvære forbedres.

To hænder **60 min. € 90**

Fire hænder **60 min. € 170**

Empfehlung

AYURVEDISCHE SYMPHONIE

Ayurvedische Mukabhyangalepa Massage
+ Shirodhara Stirnguss

60 Min. € 130

Ayurvedische Abhyanga Massage (zweihändig)
+ Shirodhara Stirnguss

90 Min. € 165

Henstilling

AYURVEDISK SYMFONI

Ayurvedisk mukabhyangalepa massage
+ Shirodhara oliestrøm

60 min. € 130

Ayurvedisk abhyanga massage (to hænder)
+ Shirodhara oliestrøm

90 min. € 165



COMFORT ZONE TRANQUILLITY PRO SLEEP

Eine innovative Massage, die Sie auf mehreren unterschiedlichen Sinnesebenen anspricht, sorgt für Tiefenentspannung und erholsamen Schlaf. Wir verwöhnen Sie mit der Synergie aus der exklusiven Mischung wertvoller Öle und der **Tranquillity** Pflegeserie. Die aus der Ayurveda und indonesischer Sea Malay inspirierte Behandlung bewirkt in Kombination mit den weichen Pinseln ein tiefes Entspannungsgefühl und Ruhe für Ihren Körper und Geist.

60 Min. € 100

COMFORT ZONE TRANQUILLITY PRO SLEEP

Den innovative massage, som stimulerer dine sanser på flere måder, sørger for dyb indre ro og god søvn. Du forkæles med en synergi af en eksklusiv blanding af værdifulde olier og **Tranquillity** plejeserien. Behandlingen, der er inspireret af ayurveda og indonesisk Sea Malay, sørger for en dyb, indre ro for krop og sjæl takket være de bløde pensler.

60 min. € 100

COMFORT ZONE TRANQUILLITY BLEND

50 ml € 82,50

Der karakteristiske Comfort Zone Duft wurde in einer Mischung ätherischer Zedern- und Süßorangenölen zur Förderung der Tiefentspannung vor dem Schlafen entwickelt. Das Öl hinterlässt ein zartes Aroma auf der Haut, das Körper und Geist in ein ganzheitliches Wohlgefühl versetzt.



Anwendung: Einige Tropfen pur auf die Handgelenke, den Hals und hinter den Ohrläppchen auftragen oder verdünnt für eine stärkere aromatherapeutische Wirkung in die Körpercreme oder Body Lotion geben.

Den karakteristiske Comfort Zone-duft er udviklet på baggrund af en blanding af æteriske ceder- og appelsinolier, og den fremmer den dybe afslapning inden søvnen. Olien efterlader en fin duft på huden, og den virker afslappende på krop og sjæl.

Anvendelse: Påfør nogle dråber ufortyndet på håndled, hals og bag øreflipperne. For at opnå en kraftigere aromaterapeutisk effekt kan produktet tilsættes et kropsplejeprodukt eller en bodylotion.

PANTAI LUAR MASSAGE

Unser exklusives indonesisches Massageerlebnis bringt mit warmen Kräuterstempeln sofort spürbare Entspannung auf Ihren gesamten Körper und Geist. Durch die Inhaltsstoffe der orientalischen Kräuter wird die Zellneubildung gestärkt, Verspannungen gelöst und die Durchblutung der Muskulatur gefördert.

Rücken 60 Min. € 125
Ganzkörper 90 Min. € 170
Gesicht und Ganzkörper 120 Min. € 185

PANTAI LUAR MASSAGE

Vores eksklusive, indonesiske massageoplevelse med varme urtebolde giver total afslapning med det samme. Virkestofferne fra de orientalske urter styrker cellernes fornyelse, løsner op for spændinger og fremmer musklernes blodtilførsel.

Ryg 60 min. € 125
Hele kroppen 90 min. € 170
Ansigt og hele kroppen 120 min. € 185

HOT STONE MASSAGE

Erleben Sie Tiefenentspannung mit der Intensität einer wohltuenden Ganzkörpermassage mit warmen Ölen und heißen Basaltsteinen aus dem Vulkan, welche auf die Energiezentren Ihres Körpers gezielt verteilt werden. Dadurch verstärken wir das Massageerlebnis in seiner Wirkung, lösen Blockaden und Verspannungen im ganzen Körper, regen die Blutzirkulation an und spenden intensive Regeneration und ein ganzheitliches Wohlgefühl. Abschließend erfrischen wir Ihr Gesicht mit kalten Basaltsteinen.

60 Min. € 140

HOT STONE MASSAGE

Oplev en dyb afslapning med intensiteten fra en velgørende helkropsmassage med varme olier og varme vulkansten. Varmen fordeles målrettet på kroppens energipunkter. Massagens virkning forstærkes, blokader og spændinger i hele kroppen løsnes, blodcirkulationen stimuleres og sørger for en intensiv regeneration og gennemgående velvære. Til sidst opfriskes dit ansigt med kølige basaltsten.

60 min. € 140

LOMI LOMI NUI MASSAGE

Die traditionelle hawaiianische Tempelmassage gleicht dem kraftvollen, wellenförmigen Tanz des Meeres und spricht alle Sinne an. Spüren Sie die fließenden und ganzheitlichen Bewegungen, die ein Gefühl von wogenden Wellen auf Ihrem Körper hinterlassen und erleben einzigartige Momente für Körper und Geist sowie Streicheleinheiten für die Seele. Die Ganzkörpermassage mit warmen und sorgfältig ausgesuchten Ölen, die wie sanfte Wellen den Körper durchfluten, löst Blockaden und stärkt Ihr Immunsystem. Die Energie fließt, Ihre Haut wird besser durchblutet und mit Nährstoffen versorgt – fühlen Sie sich leichter und entspannter.

LOMI LOMI NUI MASSAGE

En traditionel hawaiiansk tempelmassage, der ligner havets kraftfulde og bølgende bevægelser og aktiverer alle sanser. De flydende og kontinuerlige bevægelser giver en følelse af havets bølger på kroppen og stimulerer krop og sjæl. Helkropsmassagen med varme og udsøgte olier, strømmer over kroppen som blide bølger, løsner op for blokader og styrker dit immunforsvar. Energien strømmer, huden forsynes bedre med blod og næringsstoffer, du føler dig lettere og mere afslappet.

90 min. € 175

90 Min. € 175

LIGNE ST BARTH CHILL OUT

Mit warmen Venusmuscheln und nach **Tiaré** duftendem, kalt gepresstem **Avocadoöl** verwöhnen wir Sie bei dieser intensiven Ganzkörpermassage und wenden Griffe an, die sich immer sanft und fließend anfühlen. Durch diese außergewöhnlich tiefenentspannende Massagetechnik und die Freisetzung der Kalziumionen der Muscheln lösen wir effektiv Muskelverspannungen, regen die Durchblutung an und nehmen einen beruhigenden Einfluss auf Ihren gesamten Körper. Fühlen Sie sich geborgen und spüren Sie die sanften Berührungen bei diesem karibischem Massageritual, das eine Welt des tiefen Wohlbefindens für Sie eröffnet.

90 Min. € 180

LIGNE ST BARTH CHILL OUT

Massagen foregår med varme venusmuslinger og **avocadoolie**, som dufter af **Tiaré**. Denne intensive helkropsmassage består af bevægelser, der altid føles blide og flydende. Denne usædvanlige massagetechnik, samt muslingernes frigjorte calcium-ioner løsner effektivt op for muskelspændinger, stimulerer blodgennemløbet og efterlader en dyb indre ro i hele kroppen. Du føler dig godt tilpas og de blide bevægelser i denne caribiske massagebehandling, åbner op for en verden af dyb velvære.

90 min. € 180

Ligne St Barth The Spirit of Nature

24 Quadratkilometer tropische Natur und weiße Strände bis zum Horizont – auf Saint-Barthélemy, einer der schönsten Inseln der Karibik, liegen die Wurzeln von Ligne St Barth. Seit 1983 verkörpert die Marke karibisch-französische Lebensart und unkomplizierten Luxus.

Inspiriert von den Schätzen der exotischen Pflanzenwelt, ihren Blüten, Früchten und der heilenden Kraft ihrer Essenzen, entwickelt Ligne St Barth kostbare Öle und Cremes, Gels und Lotionen. Sie sind behutsam abgestimmt auf die Bedürfnisse der Haut und unser modernes Leben. Überliefertes Wissen und neueste Technologien entlocken den natürlichen Zutaten ihre besten Eigenschaften, die Feinheit der Texturen und Düfte verwöhnt Körper und Sinne.

Roucouöl, Aloe Vera Gel, Avocado- und Kokosöl waren die ersten Botschafter aus dem Paradies: In den Anfängen von Ligne St Barth wurden diese vier Produkte direkt am Strand verkauft. Abgefüllt in traditionellen Rumflaschen und einzeln von Hand mit Goldstift beschriftet, bot man sie einheimischen und internationalen Badegästen an. Im Gepäck von Stars und Topmodels, die in den 90er Jahren das Lebensgefühl der Insel für sich entdeckten, reisten die Beauty-Elixiere von Ligne St Barth in die Welt und wurden zum Inbegriff für karibische Leichtigkeit und Raffinesse.

24 km² tropisk natur og hvide strande, der strækker sig ud i horisonten – på Saint-Barthélemy, en af de smukkeste øer i Caribien, finder vi Ligne St Barths rødder. Siden 1983 har mærket været indbegrebet af den caribisk-franske livsstil og ukompliceret luksus.

Ligne St Barth, der er inspireret af den eksotiske planteverden, dens blomster, frugter og den helbredende kraft fra dens essenser, udvikler kostbare olier og cremer, geler og lotioner. De er omhyggeligt skræddersyet til hudens behov og vores moderne liv. Traditionel viden og de nyeste teknologier lokker de bedste egenskaber frem fra de naturlige ingredienser, de delikate teksturer og duftstoffer forkæler både krop og sanser.



Ligne St Barth verspricht seit über 30 Jahren höchste Qualität: Die Marke verwendet hauptsächlich Zutaten natürlicher Herkunft, die aus der nahen Umgebung der Inselwelt von Saint-Barthélemy kommen. Die eigene Forschungsabteilung prüft ihre Wirksamkeit und sucht stets nach neuen Zutaten, sie entwickelt und implementiert besonders schonende Herstellungsverfahren. Auf Umverpackung wird bei Ligne St Barth weitgehend verzichtet, die Flaschen bestehen aus wiederverwertbaren Materialien. Alle Produkte werden in der eigenen Manufaktur im Herzen der Insel entwickelt: Von der ersten Idee bis zur Auslieferung tragen sie das Flair der karibischen Heimat in sich.

stjerner og topmodeller, der opdagede øens livsglæde i 90'erne, rejste skønhedseliksirene fra Ligne St Barth verden rundt og blev indbegrebet af caribisk lethed og elegance.

Ligne St Barth har tilbudt den højeste kvalitet i over 30 år: Mærket bruger hovedsageligt ingredienser af naturlig herkomst, der kommer fra områderne omkring øen Saint-Barthélemy. Den interne forskningsafdeling kontrollerer deres effektivitet og er altid på udkig efter nye ingredienser. Den udvikler og anvender særligt skånsomme fremstillingsprocesser. Ligne St Barth anvender ikke yderligere emballage ud over den nødvendige, og flaskerne er fremstillet af genanvendelige materialer. Alle produkter udvikles internt i hjertet af øen: Lige fra den første idé til slutleveringen bærer de atmosfæren fra deres caribiske hjemland.

Roucouolie, aloe vera gel, avocadoolie og kokosolie var de første repræsentanter fra dette paradis. Disse fire produkter blev solgt direkte ved stranden, da Ligne St Barth så dagens lys. Produkterne blev fyldt på traditionelle rumflasker, og hver enkelt flaske blev mærket i hånden med en guldstift og tilbudt både lokale og internationale badegæster. Med i bagagen hos





Poollandschaft Poolandskab

LIEBEVOLL GESTALTET

Der stilvolle Wellnessbereich lädt auf 1.400 m² in eine Welt der Ruhe und Geborgenheit ein. Besonderes Highlight der Hof-Therme ist der große, beheizte Innen- und Außenpool: Badegäste schätzen den einzigartigen Blick über die Flensburger Förde auf die dänische Küste.

FLOT UDFORMET

Det stilfulde wellnessområde inviterer på 1.400 m² til en verden af fred og ro. Hof-Thermes særlige højdepunkt er den store, opvarmede inden- og udendørs pool: Badegæsterne får en enestående udsigt over Flensborg fjord og den danske kyst.

Saunalandschaft Saunalandskab

PURE ENTSPANNUNG

In liebevoll gestalteten Themen-Saunen entspannen Sie in meditativer Stille oder genießen eine der lebendigen Aufgusszeremonien. Zwischen den Saunagängen finden Sie im Tauchbecken oder bei einem erfrischenden Spaziergang im Hotelgarten Abkühlung und im Ruhebereich unseres SPA ausgleichende Entspannung.

REN AFSLAPNING

I det smukt indrettede saunalandskab nyder du meditativ ro eller forfriskende saunagus. Mellem forskellige saunagus kan du køle af i vores bassin eller tage en forfriskende gåtur i vores have. I vores hvileområde på SPA finder du ro og afslapning.



HEU-AROMABAD

Die ätherischen Dämpfe des duftenden Heus entspannen die Muskulatur und beleben die Sinne.

40-45 °C
HOF-TEPIDARIUM

Heißer Dampf und ätherische Kräuteröle sorgen für Entspannung und Wohlbefinden.

80-90 °C
FINN-SAUNA

Klassische Fichtenholz-Sauna mit niedriger Luftfeuchtigkeit.

50-60 °C
STEIN-DAMPFBAD

Beim Eintauchen glühend heißer Mineralsteine wird aerosoler Wasserdampf mit wertvollen Wirkstoffen freigesetzt.



HØ-AROMABAD

De æteriske dampe fra det duftende hø lader dine muskler slappe af og giver din sjæl et løft.

40-45 °C
HOF-TEPIDARIUM

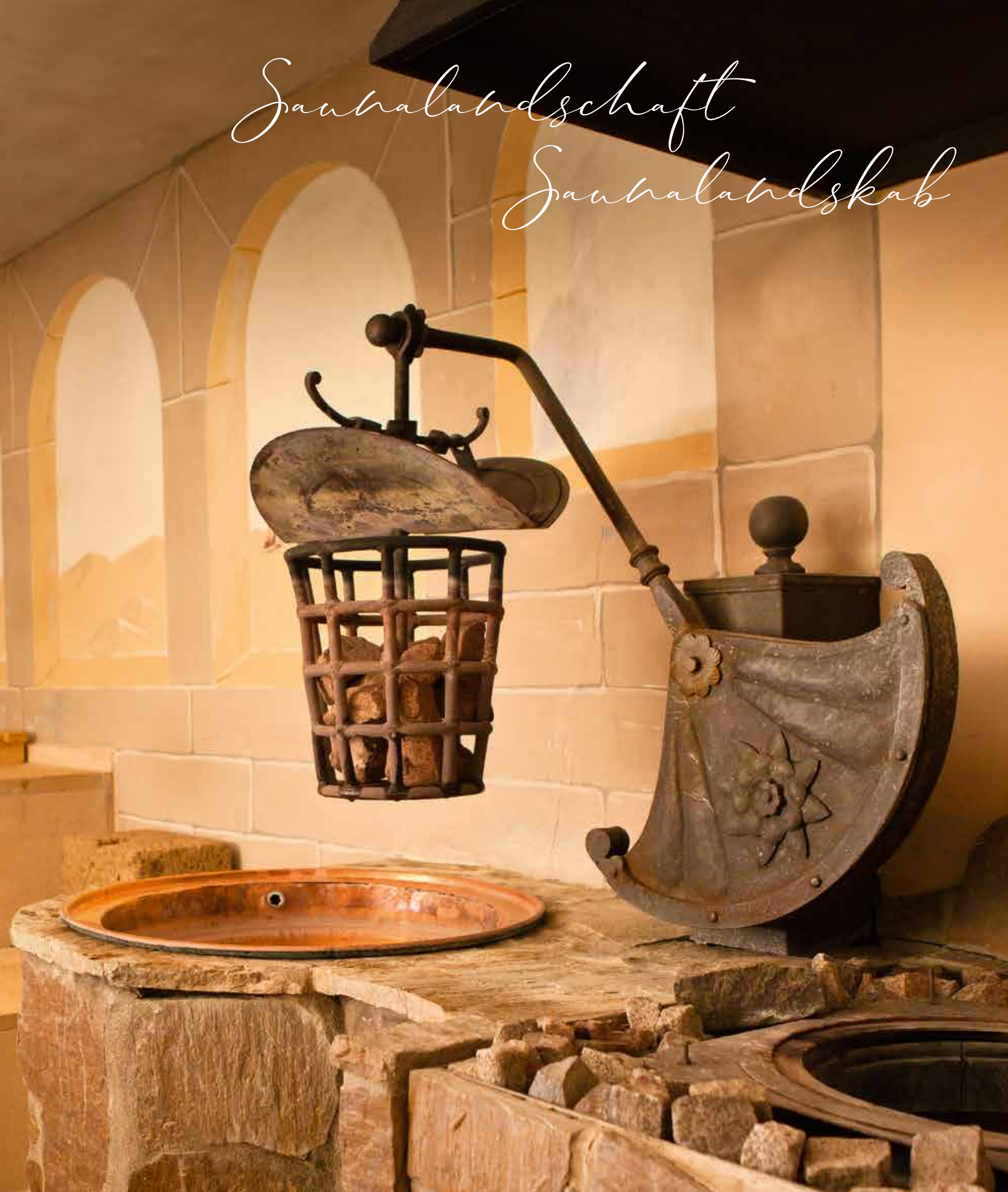
Hed damp og æteriske olier giver afslapning og velbefindende.

80-90 °C
FINSK-SAUNA

Den klassiske nåletræss sauna med lav luftfugtighed.

50-60 °C
STEN-DAMPFBAD

Glohede mineralsten nedsænkes i vand og frigiver vanddamp med virkningsfulde mineraler.



Das Eigentümer-Ehepaar Gerlinde und Gerd Theilen über ihre Inspirationen und ihre Motivation.

Ejerparret Gerlinde og Gerd Theilen om deres inspiration og deres motivation.

Wir verhelfen anderen Menschen zum Glück ... und das macht uns glücklich.

Nachdem der Alte Meierhof, ein historisches Gasthaus, 1990 einem verheerenden Feuer zum Opfer fiel, kaufte das Ehepaar Gerlinde und Gerd Theilen das Grundstück an der Flensburger Förde, umgeben von Meer und einer zauberhaften Landschaft. Hier eröffnete das Paar 1999 das Vitalhotel Alter Meierhof mit traumhaftem Blick auf das Wasser und die Küste von Dänemark. Es entstand das erste SPA-Refugium Norddeutschlands, auch heute eine der ersten Adressen für SPA- und Kulinarikliebhaber an der Ostsee. Gerlinde und Gerd Theilen sind Vorreiter für orientalische SPA-Anwendungen, erst durch sie wurde das erste Hamam im hohen Norden heimisch. Wir wollten mehr über ihre Inspiration und Hintergründe erfahren.

Liebe Frau Theilen, Sie haben zusammen mit Ihrem Ehemann hier an der Ostsee eines der ersten SPA-Refugien, eine Märchenlandschaft wie in Tausendundeiner Nacht, geschaffen. Es ist ein besonderer Ort für Ruhesuchende. Was hat Sie bewogen, eine so außergewöhnliche, orientalische SPA-Landschaft zu errichten?

Gerlinde Theilen: Wir sind immer sehr gerne gereist, vor allem die abendländische Kultur hat es uns angetan und uns inspiriert. Eines Tages haben wir in Istanbul erstmals ein über 300 Jahre altes Hamam besucht und hier wussten wir: so möchten wir den SPA bei uns im Norden umsetzen. Wichtig war uns dabei, das Erlebnis authentisch zu gestalten und unsere Devise »Zeit für die Sinne« ehrlich zu leben, deshalb verzichten wir auch auf Apparatur-Anwendungen. Man kommt der Seele nur durch die Hände und durch Berührungen nahe, das ist unser Grundgedanke. Eine wichtige Rolle spielen unsere Therapeuten, die die Philosophie leben und verkörpern. Eine Herausforderung war allerdings vor 20 Jahren die Umsetzung eines Hamam in Deutschland, denn hier gelten andere Hygieneverordnungen. Das hat uns viel Kopfzerbrechen bereitet, aber am Ende ist es uns mit Hilfe eines Wellnesseinrichters so gelungen, wie wir es uns vorgestellt haben. Bei uns kommt beispielsweise der Schaum nicht aus dem Plastikschauch, sondern aus einer Jutetasche. Das sind die Kleinigkeiten, die im Erlebnis den großen Unterschied machen.

Efter Alter Meierhof, en historisk kro, blev offer for en ødelæggende brand i 1990, købte parret Gerlinde og Gerd Theilen ejendommen ved Flensborg Fjord, omgivet af havet og et magisk landskab. Her åbnede parret Vitalhotel Alter Meierhof i 1999 med den fantastiske udsigt over havet og Danmarks kyst. Resultatet var de første SPA-faciliteter i det nordlige Tyskland, som stadig i dag er en af de bedste adresser for SPA- og madelskere ved Østersøen. Gerlinde og Gerd Theilen er pionerer inden for orientalske SPA-behandlinger, og takket være dem kom den første hamam til det nordlige Tyskland. Vi ville gerne høre lidt mere om deres inspiration og baggrund.

Kære fru Theilen, sammen med din mand har du oprettet et af de første SPA-refugier her ved Østersøen, et eventyrlandskab som i Tusind og én Nat. Det er et specielt sted for dem, der søger fred og ro. Hvad fik dig til at oprette et så usædvanligt, orientalsk SPA-landskab?

Gerlinde Theilen: Vi har altid været glade for at rejse, og især den orientalske kultur har fanget vores interesse og inspireret os. I Istanbul besøgte vi for første gang en hamam, der er over 300 år gammel, og vi vidste med det samme, at det var sådan, vi gerne ville indrette et SPA hjemme i Norden. Det var vigtigt for os at gøre oplevelsen autentisk og virkelig iscenesætte vores motto »tid til sanserne« – derfor giver vi også afkald på behandlinger med apparatur. Du kan

Vi hjælper andre mennesker med at være glade ... og det gør os selv glade.

Bei der Auswahl der Einrichtung, der Konzeption und auch dem Angebot der Anwendungen haben Sie sich von Ihren Reisen inspirieren lassen. Welche Länder und Kulturen haben Sie besonders beeindruckt, die sich nun auch in der Hof-Therme widerspiegeln?

Gerd Theilen: Die Türkei, insbesondere die Stadt Istanbul, hat es uns sehr angetan, aber auch Marokko und Indien. Wir lieben die abendländische Kultur, deshalb haben wir beim Bau Materialien aus dem Orient verwendet, wie beispielsweise Tadelakt, ein antiker marrokanischer Kalkputz. Schon in der Umkleidekabine sollte der Gast die orientalische Atmosphäre spüren und erleben, deshalb gibt es bei uns keine Plastikschränke.

Der Grundgedanke »Zeit für die Sinne« trägt sich durch das gesamte Haus. Nehmen Sie diese Gedanken auch für sich selbst in Anspruch?

Gerd Theilen: Oh ja, wir bewegen uns im Alltag täglich, sei es nun durch Radfahren, Spaziergänge an der Ostsee oder ein morgendliches Bad im Meer, auch bei 15 °C. Das belebt die Sinne! Wir machen als Familie gern Yoga am Strand und suchen uns Urlaubsorte aus, an denen wir frische Luft, Bewegung und das Meer erleben können. Natürlich genießen wir hin und wieder auch Anwendungen hier in der Hof-Therme, aber so ganz können wir dabei als Eigentümer nicht abschalten.

Liebe Frau Theilen, welcher ist Ihr ganz persönlicher Lieblingsplatz in der Hof-Therme?

Gerlinde Theilen: Der Außenpool im Winter ist gerade bei Schnee ein großes Highlight. Und im Sommer eine Massage in der Outdoor-Cabana im Hotelgarten, umgeben von frischer Meeresluft.

Gerd Theilen: Helt bestemt, vi bevæger os hver dag, om det er på cykel, gåture ved Østersøen eller en svømmetur i havet om morgenen, selv ved 15 °C. Det stimulerer sanserne! Vi kan som familie godt lide at dyrke yoga på stranden og vælger feriesteder, hvor vi kan opleve den friske luft, motion og havet. Selvfølgelig nyder vi også behandlingerne her i Hof-Therme nu og da, men som ejere kan vi ikke koble helt af.

kun komme tæt på sjælen vha. hænderne og berøring, det er vores grundlæggende idé. Vores terapeuter, der praktiserer og personificerer filosofien, spiller her en vigtig rolle. Det var imidlertid en udfordring at indrette et hamam i Tyskland for 20 år siden, fordi der her gælder andre hygiejneforskrifter. Det gav os en masse hovedpine, men til sidst lykkedes det os med en wellness-arkitekts hjælp at indrette det på den måde, vi havde forestillet os. Hos os kommer skummet for eksempel ikke fra et plastrør, men fra en jutepose. Dette er de små ting, der gør hele forskellen ved oplevelsen.

Du var inspireret af dine rejser, da du bestemte indretningen og konceptet samt behandlingsudvalget. Hvilke lande og kulturer har gjort størst indtryk på dig, som nu også afspejles i Hof-Therme?

Gerd Theilen: Tyrkiet, og især byen Istanbul, har vækket vores begejstring – men også Marokko og Indien. Vi elsker Orientens kultur, og derfor brugte vi materialer fra Orienten ved byggeriet, såsom Tadelakt, et antikt marokkansk kalkpuds. Allerede i omklædningsrummet bør gæsten føle og opleve den orientalske atmosfære, så der er ingen plastikske hos os.

Den grundlæggende idé om »tid til sanserne« løber gennem hele huset. Er dette noget, du også selv benytter dig af?



Wenn Sie nur 24 Stunden Zeit hätten: Was raten Sie Ihren Gästen, was müssen sie in dieser Zeit im Alten Meierhof unbedingt erleben?

Gerlinde Theilen: Ich sage immer: Handy weg, Ruhe einkehren lassen und sich auf das konzentrieren, was einem selbst gut tut. Das sind oft nicht fünf Behandlungen am Tag, sondern manchmal sind ein intensives Hamam Zeremoniell oder eine Verwöhnmassage besser als ein straffes Programm. Einfach auf sich selbst besinnen, das ist das Wichtigste.

Der Alte Meierhof ist auch ein Lebenswerk, das Sie als Paar gemeinsam erschaffen haben. Wie blicken Sie auf die vergangenen 20 Jahre und Ihr gemeinsames Projekt zurück?

Gerlinde Theilen: Es gab sicher viele Höhen und Tiefen, aber unterm Strich hat dieses Projekt so viel Freude gemacht, dass ich es immer wieder machen würde – auch weil wir es mit neuen Inspirationen verbunden haben, vielen guten Gesprächen und dem Kennenlernen interessanter Menschen. Auf der Suche nach Glück haben wir sehr vielen Menschen auch ein schönes Zuhause auf Zeit gegeben. Das ist für uns die große Belohnung der Anstrengungen und Mühen. Das kann man nicht immer selbst steuern, sondern hier muss ein Team aus Menschen mit Herz und Seele dabei sein. Wir haben das große Glück, dass uns das mit unseren Mitarbeitern gelungen ist.

Wir haben ein unglaublich tolles Team, das uns als Investoren nur glücklich machen kann. Wir sind eine Familie, die ganz fest an einer Aufgabe arbeitet: anderen Menschen zum Glück zu verhelfen. Diese Bereitschaft zu dienen kann man nicht kaufen, sondern das muss man in sich tragen. Und das tun viele unserer Mitarbeiter. Dafür sind wir sehr dankbar.

Kære fru Theilen, hvad er dit personlige yndlingssted i Hof-Therme?

Gerlinde Theilen: Den udendørs pool er om vinteren et stort højdepunkt, især når det snør. Og om sommeren en massage i udendørs cabana i hotellets have, omgivet af den friske havluft.

Hvis du kun har 24 timer: Hvad råder du dine gæster til at opleve på Alter Meierhof i løbet af det tidsrum?

Gerlinde Theilen: Jeg siger altid: Læg din mobiltelefon væk, slap af, og koncentrer dig om det, der er godt for dig. Dette er ofte ikke fem behandlinger samme dag, men sommetider er en intens hamamceremoni eller en forkælende massage bedre end et stramt program. Bare koncentrer dig om dig selv, det er det vigtigste.

Alter Meierhof er også et livsværk, som I har oprettet sammen som par. Hvordan ser du tilbage på de sidste 20 år og jeres fælles projekt?

Gerlinde Theilen: Der har bestemt været mange op- og nedture, men facit er, at dette projekt har skabt så meget glæde, at jeg ville gøre det igen og igen – også fordi vi har kombineret det med nye inspirationer, masser af gode samtaler og nye interessante bekendtskaber. På vores jagt efter lykken har vi også givet et stort antal mennesker dejlige, midlertidige hjem. For os er dette den store belønning for vores arbejde og indsats. Man kan ikke altid styre det hele selv, her er der brug for et team af mennesker med hjerte og sjæl. Vi er meget heldige, at det er lykkedes os at opnå dette med vores ansatte.

Vi har et utroligt godt team, der kun kan gøre os som investorer glade. Vi er en familie, der arbejder meget hårdt på en opgave: at bidrage til andre menneskers lykke. Man kan ikke købe sig til denne trang til at tjene andre, man er nødt til at have den inden i sig selv. Og dette har mange af vores ansatte. Det er vi meget taknemmelige for.



Hamam und Rasul Hamam og Rasul

EINZIGARTIG BERÜHREND

Unsere sinnlichen Hamam und Rasul Zeremonielle sind vom Orient inspiriert. Tauchen Sie ein in eine andere Welt und erleben Sie die berührende Magie bei einzigartigen Ritualen, die wohltuend für alle Sinne sind.

ENESTÅENDE BERØRING

De sanselige hamam og rasul ceremonier er inspireret fra østen. Dyk ned i en anden verden og oplev den særlige magi fra enestående ritualer, der er ren velvære for alle sanser.

Einzigartig berührend Ernestående berøring

HAMAM ZEREMONIELL

Das Hamam Zeremoniell ist etwas Unbeschreibliches, das man am eigenen Körper erleben sollte. Umhüllt vom Pestemal, einem feinen Leinentuch, betreten Sie das Dampfbad. Ihre Muskeln entspannen, Ihre Hautporen öffnen sich und mit warmen Wassergüssen aus osmanischen Kupferschalen beginnt im Gewölbe des Hamamtempels in unserem SPA das Zeremoniell.

Erleben Sie ein sanftes Peeling mit einem rohseidenen Handschuh. Im Anschluss beginnt die Waschung mit Olivenölseifenschaum. Von duftenden Schaumbergen bedeckt, erleben Sie die nicht enden wollende Ganzkörperverwöhnmassage sowie die geschmeidige Waschung Ihrer Haare. Abschließend stabilisieren wir Ihren Kreislauf mit warmen und kalten Wassergüssen.

Porentief rein und angenehm erschöpft, erholen Sie sich in einem für Sie reservierten Wasserhimmelbett. Umgeben von orientalischen Düften und Klängen genießen Sie Ihre samtweiche Haut bei einem aromatischen Apfeltee und dem Gefühl purer Entspannung.

60 Min. zzgl. Entspannung im Wasserbett € 125

Hamam Nachpflege

20 Min. € 35

HAMAM CEREMONI

Hamam ceremonien kan ikke beskrives, den må man selv have oplevet. Indhyllet i det dejlig bløde pestemal hamam-badehåndklæde, træder du ind i dampbadet. Dine muskler slapper af, hudens porer åbner sig. Med de varme vandgus fra østens kobberskåle begynder ceremonien i vores SPA hamamtempel.

Oplev en blid peeling med en handske af råsilke. Derefter starter rensningsritualet med sæbeskum med olivenolie. Dækket af duftende skum får du en lang velgørende helkropsmassage samt blid hårvask. Dit kredsløb stimuleres til sidst med varm og kold vandgus.

Dybt rengjort og behageligt udmattet lægger du dig til rette i vandhimmelsengen. Omgivet af orientalske dufte og musik slapper du af med en aromatisk æblete.

60 min. plus afslutning i vandseng € 125

Hamam efterfølgende kropsbehandling

20 min. € 35

Empfehlung

PAARANWENDUNG

Erleben Sie das Hamam Zeremoniell zu zweit mit dem Partner oder der besten Freundin und genießen pure Verwönmomente.

60 Min. zzgl. Nachruhezeit € 250

PAR-MASSAGE

Oplev hamam ceremonien sammen med din kæreste eller bedste veninde og nyd ren velvære.

60 min. plus efterfølgende hviletid € 250

Henstilling



Ekklusiv

Zu jedem Rasul Zeremoniell schenken wir Ihnen ein Ligne St Barth Mignon (nicht gültig bei Arrangements und Day-SPA Angeboten).

Ved hver rasul ceremoni forærer vi dig en Ligne St Barth Mignon (gælder ikke ved arrangementer eller Day-SPA arrangementer).

Eksklusiv

RASUL ZEREMONIELL

Unter dem funkelnden Himmel des Rasul Dampfbads erfüllt aromatischer Kräuterduft den Raum und jeder Augenblick wird zur Ewigkeit. Sie entspannen bei wohltuenden 45 °C und tragen auf den erwärmten Körper den Heilschlamm mit kreisenden Bewegungen selbst auf. Die Inhaltsstoffe wirken auf Haut und Organismus, dadurch entsteht ein wohliges Prickeln. Diesen Effekt können Sie steigern, indem Sie Ihre Haut abermals mit kreisenden Bewegungen behandeln. Anschließendes Abreiben und Abduschen im warmen Tropenregen fördert die Durchblutung, reinigt und glättet Ihre Haut.

Das orientalische Rasulbad bietet Platz für bis zu vier Personen. Bei Einzelbuchung können weitere Plätze vergeben werden.

30 Min. € 45

RASUL CEREMONI

Under rasul dampbadets skinnende himmel fylder den aromatiske duft af krydderurter rummet og hvert øjeblik bliver til en evighed. Du slapper helt af ved de 45 °C, og du smører selv den rensende peeling på hele kroppen og masserer den blidt ind. Dens ingredienser indvirker på din hud og din organisme, og der opstår en behagelig prikken i huden. Du kan styrke denne effekt ved gentagne gange at stryge huden med cirkulære bevægelser. Efterfølgende gnides og skylles peelingen af i det varme brusebad, hvilket fremmer blodcirkulationen og glatter huden.

Det orientalske rasul bad har plads til fire personer. Booker du én plads, kan andre gæster booke de tre resterende pladser.

30 min. € 45

Empfehlung

Genießen Sie die private Atmosphäre allein oder zu zweit mit dem Partner oder der besten Freundin.

1 Person **30 Min. € 105**

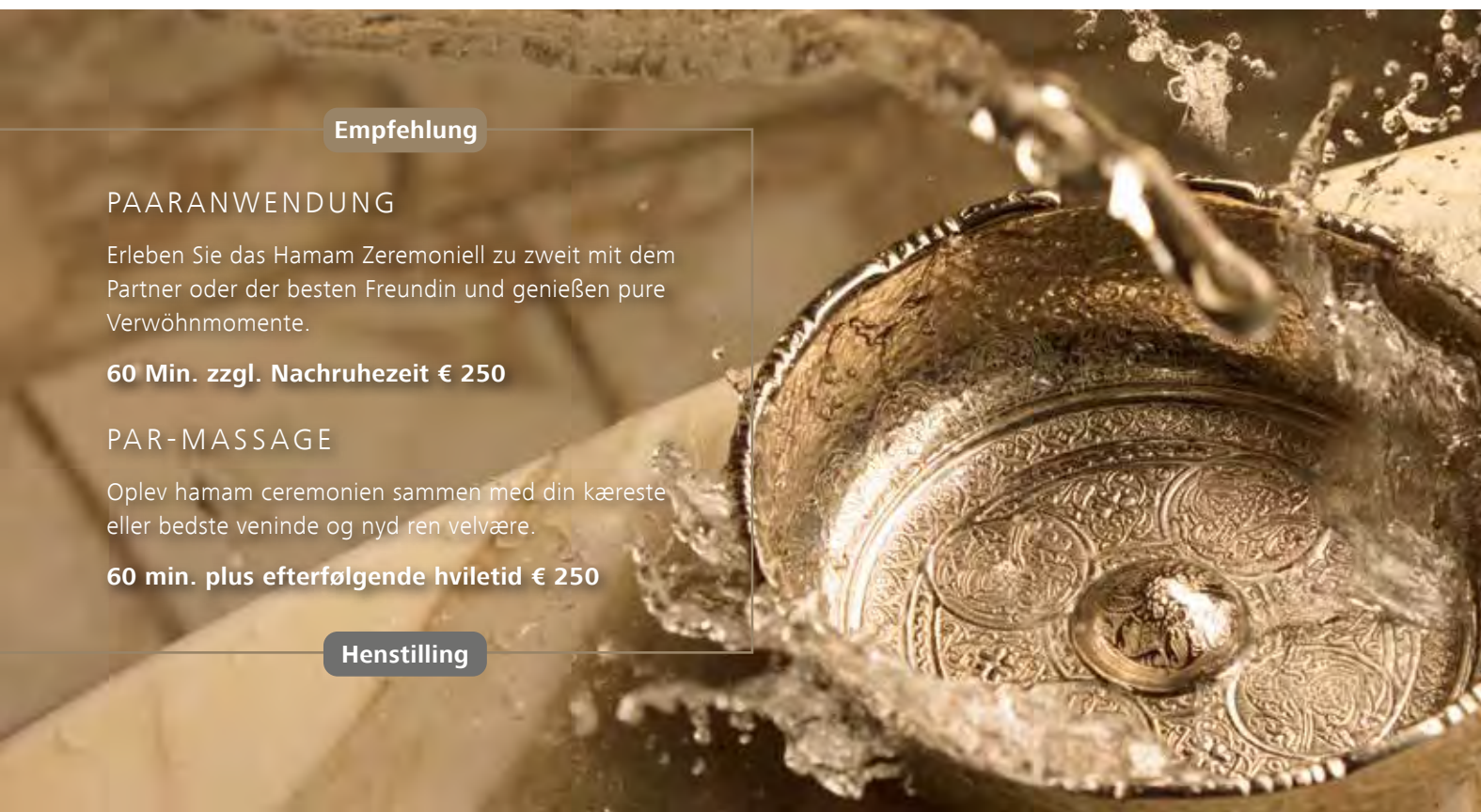
2 Personen **30 Min. € 130**

Henstilling

Nyd den private atmosfære alene eller sammen med kæresten eller din bedste veninde.

1 person **30 min. € 105**

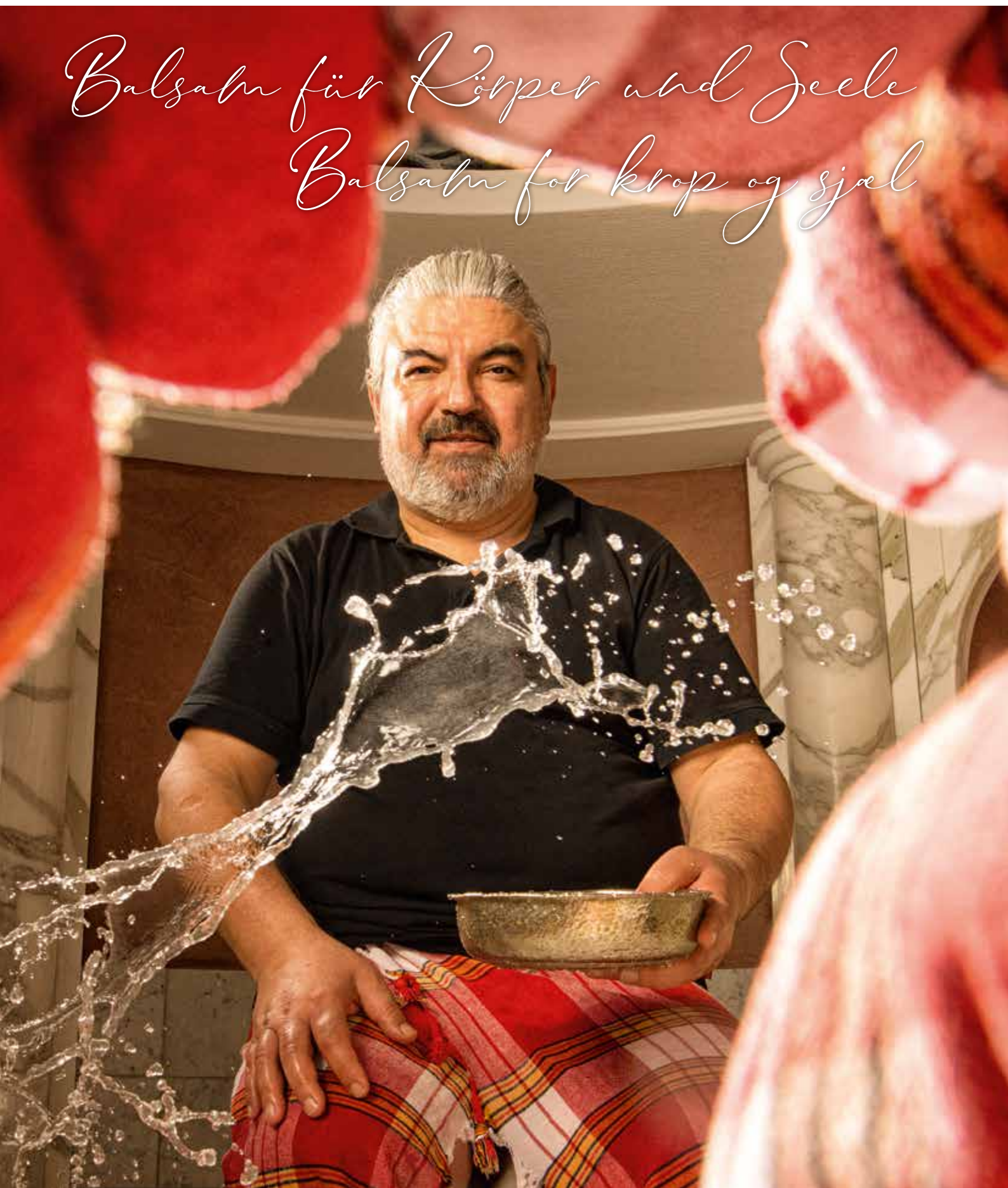
2 personer **30 min. € 130**



Als Hamam-Meister begeistert Mustafa Kemal Boncuk seit 17 Jahren die Gäste mit der traditionellen Badezeremonie in der Hof-Therme. Für den Familienvater sind die Weitergabe der orientalischen Tradition und die innere und äußerliche Reinigung des Körpers besonders wichtig.

Som hamam-mester har Mustafa Kemal Boncuk glædet gæsterne med den traditionelle badeceremoni i Hof-Therme i 17 år.

Balsam für Körper und Seele Balsam for krop og sjæl



In der Familie von Mustafa Kemal Boncuk ist die Hamam-Tradition tief verwurzelt. Als junger Mann ging der heute 51-jährige bei seinem Onkel, einem bekannten Tellak (Hamam-Meister) in der Türkei, in die Lehre. Und nun gibt er diese Tradition schon seit 30 Jahren an seine Gäste weiter. Inzwischen hat sich eine große Fangemeinde im Vitalhotel Alter Meierhof gebildet, die immer wieder in den Hamam der Hof-Therme zurückkehrt, um sich von Meister Boncuk behandeln zu lassen. Der zentrale Punkt beim Hamam ist für ihn die Reinigung der Seele und der Haut.

»Durch die Wassertemperatur und das richtige Peeling öffnen sich die Poren, abgestorbene Haut wird entfernt. Gleichzeitig reinigt sich durch die richtige Lichteinstellung und die orientalische Atmosphäre auch die Seele«, erklärt er. Nach der Schaumwaschung und Schaummassage beginne die Haut neu zu atmen. Anschließend werden Kopf und Haare massiert und zuletzt der Kreislauf durch Kalt- und Warmwasserduschen angekurbelt. Der Stoffwechsel wird angeregt, das ist für den Körper auch fordernd. »Nach der Behandlung sehe ich in müde, aber sehr zufriedene und in sich ruhende Gesichter«, bestätigt Mustafa Kemal Boncuk.

Auch wenn das Baderitual an sich sehr traditionell angewendet wird, so gibt es doch Unterschiede, wie die Hamam-Anwendung im Orient und in Deutschland gelebt wird. »In der Türkei ist das Hamam ein sozialer Treffpunkt für Familien und Freunde. Die Menschen schalten bei orientalischer Musik und gutem Essen gemeinsam ab. In Deutschland ist die Anwendung dagegen sehr privat und exklusiv«, erklärt er. So wie im Vitalhotel Alter Meierhof, auch hier wird das Hamam gerne als Rückzugs- und Erholungsort gebucht.

Das klassische türkische Hamam ist ein Nachfolger der römischen Bade- und Thermalkultur. Nachdem die Osmanen das bis dahin Konstantinopel genannte Istanbul erobert hatten, kam es zu einer Vermischung der römisch-byzantinischen Badekultur mit der osmanischen. Aufgrund der zeitlichen oder räumlichen Geschlechtertrennung konnten sich Frauen wie Männer ungestört über Privates oder Geschäftliches unterhalten, der kosmetischen Pflege nachgehen oder Bekanntschaften pflegen.

Im 20. Jahrhundert mit dem Aufkommen von privaten Badezimmern in den Haushalten verlor das Hamam an Bedeutung. Aufgrund der stimmungsvollen Atmosphäre und den berühmten Massagen ist das Hamam dennoch bis heute in der Türkei ein beliebter Ort und Treffpunkt von Familien und Freunden, an dem man den Alltag hinter sich lassen und entspannen kann.

I det 20. århundrede, med introduktionen af private badeværelser i husholdningerne, mistede hamamen sin betydning. Takket være den stemningsfulde atmosfære og de berømte massagebehandlinger er hamamen alligevel stadig et populært mødested for familier og venner i Tyrkiet, hvor man kan glemme hverdagen og slappe af.

For familiefaderen er formidlingen af den orientalske tradition og den indre og ydre renselse af kroppen særligt vigtigt.

Hamam-traditionen er dybt forankret i Mustafa Kemal Boncuks familie. Som ung mand gik den nu 51-årige i lære hos sin onkel, en velkendt tellak (hamam-mester) i Tyrkiet. Mustafa har nu videregivet denne tradition til sine gæster i 30 år. I mellemtiden er der opstået en stor fangruppe i Vitalhotel Alter Meierhof, der regelmæssigt vender tilbage til hamamen i Hof-Therme for at blive behandlet af mester Boncuk. For ham er det centrale punkt ved hamam renselsen af sjælen og huden. »Vandtemperaturen og den rigtige peeling åbner porerne sig, og død hud fjernes. Samtidig renser den rigtige lysindstilling og den orientalske atmosfære også sjælen,« forklarer han. Efter skumvasken og -massagen begynder huden at ånde igen. Derefter masseres hovedet og håret, og endelig stimuleres blodcirkulationen vha. Af brusere med koldt og varmt vand. Stofskiftet stimuleres, hvilket også er udfordrende for kroppen. »Efter behandlingen ser jeg trætte, men meget tilfredse ansigter, der hviler i sig selv,« bekræfter Mustafa Kemal Boncuk.

Selv hvis baderitualet som sådan anvendes meget traditionelt, er der forskelle på, hvordan hamamen bruges i Orienten og i Tyskland. »I Tyrkiet er hamamen et socialt mødested for familier og venner. Her slapper folk af med orientalsk musik og god mad. I Tyskland er behandlingen derimod meget privat og eksklusiv,« forklarer han. Som i Vitalhotel Alter Meierhof, hvor hamamen også ofte bookes som et sted for hvile og restitution.

Den klassiske tyrkiske hamam er en efterfølger til den romerske bade- og termalkultur. Efter osmannernes erobring af Istanbul, tidligere kendt som Konstantinopel, blev den romersk-byzantinske badekultur blandet med den osmanniske. Grundet den tidsmæssige eller rumlige adskillelse af kønnene var kvinder og mænd i stand til at tale uforstyrret om private eller forretningsmæssige anliggender, udføre kosmetisk pleje eller gøre nye bekendtskaber.



Vitalbar

GENUSS MIT ALLEN SINNEN

Die Vitalbar ist der kulinarische Treffpunkt der Hof-Therme. Neben unserem Frühschwimmerfrühstück, kalten und warmen Snacks, Salaten und Cocktails bietet Ihnen die Vitalbar auch die Möglichkeit eines entspannten Abendessens im kuscheligen Bademantel.

LØFTE MED ALLE SANSER

Den Vitalbar er det kulinariske mødepunkt i Hof-Therme. Udover morgenmad for de morgenfriske svømmere, kolde og varme snacks, salater og cocktails har du nemlig mulighed for at indtage din aftensmad afslappet og i en blød badekåbe.

Soulfood für zuhause

Soul food til hjemmet

AMARANTH MÜSLI MIT FRÜCHTEN

250 g kernige Haferflocken
6 EL Pop-Amaranth
100 g Haselnusskerne, grob gehackt
50 g Mandelkerne, grob gehackt
50 g Pinienkerne
3 TL Zimtpulver
175 g flüssiger Honig
5 EL Öl
150 g getrocknetes Obst (z. B. Rosinen, Aprikosen, Datteln, Feigen)
Nach Belieben Joghurt Quark sowie Bananenstücke, Orangenfilets oder frische Beeren

AMARANT-MYSLI MED FRUGT

250 grovvalsedede havregryn
6 spsk. poppede amarantfrø
100 g hasselnødder, groft hakket
50 g mandler, groft hakket
50 g pinjekerner
3 tsk. stødt kanel
175 g flydende honning
5 spsk. olie
150 g tørret frugt (f.eks. rosiner, abrikoser, dadler, figner)
Yoghurt, kvark samt bananstykker, appelsinskiver eller friske bær, alt efter smag og behag

ZUBEREITUNG

Backofen auf 165 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Alle trockenen Müsli-Zutaten, bis auf das getrocknete Obst, in einer Schüssel vermengen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Das Müsli im Ofen 20 Minuten lang rösten, dabei gelegentlich wenden. Vom Blech nehmen und in einer Schüssel abkühlen lassen. Das Trockenobst klein schneiden und mit Honig und Öl unter das Müsli mischen. Dann das Müsli mit den restlichen Zutaten zum Selbermischen anrichten.

TILBEREDNING

Varm ovnen op til 165 °C (over-/undervarme). Bland alle tørre mysli-ingredienser, bortset fra de tørrede frugter, i en skål. Læg massen på en bageplade beklædt med bagepapir. Rist myslien i ovnen i 20 minutter, og vend flere gange undervejs. Kom myslien over i en skål, og lad den køle af. Skær de tørrede frugter i små stykker, og bland dem i myslien sammen med honning og olie. Anret myslien med de resterende ingredienser, så man hver især kan blande sin egen skål.



QUINOA BOWL

60 g Quinoa
10 ml Zitronensaft
20 ml Traubenkernöl
1 Rote Bete, gegart
1 TL Sahne-Meerrettich aus dem Glas
½ Aubergine, gewürfelt
½ TL Ahornsirup
Chiliflakes
1 Karotte
¼ Salatgurke
½ Avocado
1 Handvoll Kürbiskerne
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Dressing
50 g Zucchini
75 ml Gemüsebrühe
100 ml heller Balsamicoessig
40 g Vollmilchjoghurt
1 EL Senf
2 EL Ahornsirup
1 EL gehackte Petersilie
1 EL fein geschnittener Dill
Salz und Pfeffer

QUINOA BOWL

60 g quinoa
10 ml citronsaft
20 ml vindrukerneolie
1 rødbede, kogt
1 tsk. fløde-peberrod fra glas
½ aubergine i tern
½ tsk. ahornsirup
Chiliflager
1 gulerod
¼ agurk
½ avocado
1 håndfuld græskarkerner
Friskkværnet salt og peber

Dressing
50 g squash
75 ml vegetabilsk bouillon
100 ml lys balsamico-eddike
40 g sødmælksyoghurt
1 spsk. sennep
2 spsk. ahornsirup
1 spsk. hakket persille
1 spsk. fintsnittet dild
Salt og peber

ZUBEREITUNG

Quinoa nach Packungsanleitung zubereiten und im Anschluss mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und dem Traubenkernöl mischen. Rote Bete in gleichmäßige Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Meerrettich verfeinern. Eine Pfanne mit etwas Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Auberginenwürfel hineingeben, salzen und pfeffern. Ahornsirup untermengen und 10–15 Minuten dünsten. Mit Chiliflakes abschmecken. Die Karotte waschen, schälen und durch einen Spiralschneider drehen. Falls Sie keinen Spiralschneider haben, können Sie die Karotte auch raspeln. Gurke waschen und in Scheiben schneiden, Fruchtfleisch der Avocado aus der Schale lösen und würfeln.

Zucchini waschen und grob schneiden. Mit den übrigen Zutaten in einem Standmixer zu einer Soße zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alle Zutaten außer den Kürbiskernen mit Dressing marinieren, in einer Bowl anrichten und mit den Kürbiskernen garnieren.

TILBEREDNING

Forbered quinoaen ifølge instruktionerne på pakken, og bland den derefter med salt, peber, citronsaft og vindrukerneolie. Skær rødbeden i lige store tern. Smag til med salt og peber, og bland peberroden i. Varm en pande op med lidt olie og på medium varme. Tilsæt aubergineterne, og derefter salt og peber. Bland ahornsiruppen i, og lad det dampe i 10–15 minutter. Smag til med chiliflagerne. Vask og skræl guleroden, og drej den gennem en spiralskærer. Hvis du ikke har en spiralskærer, kan du rive guleroden. Vask agurken, og skær den i skiver, løsn avocadokødet fra skallen, og skær det i tern.

Vask squashen, og skær den i grove stykker. Blend den med de øvrige ingredienser til en sovs. Smag til med salt og peber. Mariner alle ingredienserne undtagen græskarkernerne med dressingen, læg dem i en skål, og pynt græskarkernerne.



WUNDERBARER TAG

Genießen Sie einen traumhaften Day-SPA in unserer Hof-Therme und entspannen in der weitläufigen und liebevoll gestalteten Pool- und Saunalandschaft. Wir verwöhnen Sie von Kopf bis Fuß und versorgen Sie mit frischer Energie und neuer Kraft.

VIDUNDERLIG DAG

Nyd en vidunderlig Day-SPA i vores Hof-Therme og slap af i den rummelige og smukt indrettede pool- og saunalandskab. Vi forkæler dig fra top til tå og giver dig frisk energi og forny dig kræfter.

Day-Spa

Eintrittspreise Adgangspriser

KLEINE AUSZEIT

Montag–Donnerstag 3 Stunden
Day-SPA Arrangements sind nicht an Feiertagen buchbar
und 1 x Bademantel und 2 x Badehandtücher
pro Person.

€ 30

FEIERABENDTARIF

Montag–Sonntag 17:30–21:30 Uhr

€ 35

GANZTAGESKARTE

Montag–Sonntag 10–21:30 Uhr

€ 50

LILLE PAUSE

Mandag–torsdag 3 timer
Day-SPA tilbud kann ikke reseveres på helligdage
og 1 x badekåbe og 2 x hånd klæder
pr. person.

€ 30

FYRAFTEN

Mandag–søndag kl. 17:30–21:30

€ 35

DAGSKORT

Mandag–søndag kl. 10–21:30

€ 50

Day-Spa Arrangements Day-Spa Arrangementer

SPORTS & BREAKFAST

Entspannung in der Hof-Therme
inkl. Pool-, Sauna- und Fitnessbereich
9:30 Uhr Teilnahme am Aqua-Fitness-Kurs
Vitalfrühstück* in der Hof-Therme

Montag–Freitag 9–16 Uhr

€ 45

* Unser Vitalfrühstück beinhaltet: Obstsalat,
kleine Käseauswahl, Joghurt, Vollkornbrot,
1 x frisch gepressten Saft der Saison, Kaffee/Tee.

AFTER WORK

Entspannung in der Hof-Therme
inkl. Pool-, Sauna- und Fitnessbereich
Teilkörpervervöhnmassage (30 Min.)

Sonntag–Donnerstag 17:30–21:30 Uhr

€ 70

SPORTS & BREAKFAST

Afslapning i Hof-Therme
med pool, sauna og fitness område
Kl. 9:30 deltagelse i Aqua-fitness-kurs
Vitalmorgenmad* i Hof-Therme

Mandag–fredag kl. 9–16

€ 45

* Vores Vitalmorgenmad indeholder frugtsalat,
lille udvalg af oste, yoghurt, fuldkornsbrød,
1 x glas frisk presset saft (frugt efter sæson), kaffe/te.

AFTER WORK

Afslapning i Hof-Therme
med pool, sauna og fitness område
Delkroppsmassage (30 min.)

Søndag–torsdag kl. 17:30–21:30

€ 70

RELAX & DINE

Entspannung in der Hof-Therme
inkl. Pool-, Sauna- und Fitnessbereich
Dinner im kuscheligen Bademantel an der Vitalbar
Rasul Zeremoniell im orientalischen Rasulbad* (30 Min.)

Sonntag–Donnerstag 17:30–21:30 Uhr

€ 80

* Gemeinschaftsnutzung des Rasulbades,
keine Exklusivbuchung möglich.

DREAM DAY

Entspannung in der Hof-Therme
inkl. Pool-, Sauna- und Fitnessbereich
Fruchtiger Smoothie am Pool
Teilkörpervervöhnmassage (30 Min.)

Montag–Freitag 10–18 Uhr

€ 90

RELAX DAY

Entspannung in der Hof-Therme
inkl. Pool-, Sauna- und Fitnessbereich
Rasul Zeremoniell im orientalischen Rasulbad* (30 Min.)
Teilkörpervervöhnmassage (30 Min.)

Montag–Freitag 10–21:30 Uhr

€ 130

* Gemeinschaftsnutzung des Rasulbades,
keine Exklusivbuchung möglich.

MY DAY

Entspannung in der Hof-Therme
inkl. Pool-, Sauna- und Fitnessbereich
Pausenlose Vervöhnbehandlung (120 Min.):
Ganzkörperpeeling
Duftsprudelbad
Ganzkörpervervöhnmassage (30 Min.)
Körperpackung

Montag–Freitag 10–21:30 Uhr

€ 200

RELAX & DINE

Afslapning i Hof-Therme
med pool, sauna og fitness område
Dinner i blød badekåbe i vores vitalbar
Rasul ceremoni i orientalske rasulbad* (30 min.)

Søndag–torsdag kl. 17:30–21:30

€ 80

* Fælles afbenyttelse af rasulbad,
eksklusiv booking ikke mulig.

DREAM DAY

Afslapning i Hof-Therme
med pool, sauna og fitness område
Frugtsmoothie ved pool
Delkroppsmassage (30 min.)

Mandag–fredag kl. 10 – 18

€ 90

RELAX DAY

Afslapning i Hof-Therme
med pool, sauna og fitness område
Rasul ceremoni i orientalske rasulbad* (30 min.)
Delkroppsmassage (30 min.)

Mandag–fredag kl. 10–21:30

€ 130

* Fælles afbenyttelse af rasulbad,
eksklusiv booking ikke mulig.

MY DAY

Afslapning i Hof-Therme
med pool, sauna og fitness område
Forkælelse uden pause (120 min.):
Kropspeeling
Bad i luksus boblebad med duft
Delkroppsmassage (30 min.)
Plejende kropsbehandling

Mandag–fredag kl. 10–21:30

€ 200

Stand up Paddling

Freuen Sie sich bei sommerlichen Luft- und Wassertemperaturen auf einen Stand Up Paddle Ausflug auf der schönsten Förde der Welt. Ob allein oder eine Tour mit Trainer, Sie starten Ihr Wassersporterlebnis direkt am Hotel in der Solitüder Bucht.

Ved sommerlige luft- og vandtemperaturer kan du glæde dig til en Stand Up Paddle-udflugt på verdens smukkeste fjord. Uanset om du er alene eller på en tur med en instruktør, starter du din oplevelse på vandet direkte ved hotellet i Solitude bugt.



Katharina Brenke ist die Leiterin der Yogaschule in Flensburg. Sie ist ausgebildete Lehrerin in Hatha- und Vinyasa-Yoga AYA 200, Yin-Yoga und hat sich in der Anusara®-Therapie weitergebildet. Die Mutter von zwei Söhnen unterrichtet auch Kinder im Yoga. Sie begleitet die beliebten Yoga-Retreats im Vitalhotel Alter Meierhof mit großer Freude und gibt ihre positive Energie an unsere Gäste weiter.

Katharina Brenke er leder af yogaskolen i Flensburg. Hun er uddannet lærer i Hatha og Vinyasa Yoga AYA 200, Yin Yoga og har videreuddannet sig i Anusara®-terapi. Moderen til to sønner underviser også børn i yoga. Hun leder de populære yoga-retreats i Vitalhotel Alter Meierhof med stor glæde og videregiver sin positive energi til vores gæster.



Yoga ist meine
Rettungsanker
Yoga er
min livline

Das 1:1 Training mit Katharina Brenke im Vitalhotel Alter Meierhof ist die maßgeschneiderte Antwort zur Erreichung Ihrer persönlichen Ziele und eignet sich für jedes Alter. Steigern Sie effektiv Ihr persönliches Wohlfühlgefühl mit individuellen Fitness,- Yoga,- oder Entspannungseinheiten. Weitere Informationen zum Personal Training Angebot erhalten Sie an der SPA-Rezeption unter Tel. +49 4631 6199-453.

1:1-træningen med Katharina Brenke i Vitalhotel Alter Meierhof er en skræddersyet løsning for at opnå dine personlige mål, og den henvender sig til alle aldre. Styrk din personlige følelse af velvære effektivt med individuelle træningsmoduler inden for fitness, yoga eller afslapning. Du kan få flere oplysninger ang. tilbuddet om personlig træning i SPA-receptionen på tlf. +49 4631 6199-453.

Personal Training

Sie unterrichtet sehr acht- und einfühlsam und legt dabei großen Wert auf eine gesunde körperliche Ausrichtung in allen Yogapositionen. Das Schöne bei der Flensburger Trainerin ist ihr Motto: »Yoga ist Inspiration für alle«. Bei ihr kann jeder mehr über sich und seinen Körper lernen, egal welches Alter, Fitnesslevel oder körperliche Voraussetzung. »Mir ist eine gute Mischung aus körperlicher Anforderung und tiefer Entspannung wichtig. Zugleich fördert eine bewusste Atmung anregende Gedanken für den Alltag«, sagt die Expertin.

Die berufstätige Mutter von zwei Söhnen hat Yoga auch erst spät für sich entdeckt. Sie war lange Jahre Aerobic- und Fitnesstrainerin, doch inmitten der Kindererziehungsphase und der Berufstätigkeit war Yoga der Rettungsanker für Katharina Brenke. »Die Mischung aus körperlicher Herausforderung und gleichzeitiger Entspannung hat mich erstaunt und sofort begeistert«, erinnert sie sich. Yoga sei toll für einen gesunden und kräftigen Körper. Gerade im hektischen und schnelllebigen Alltag biete Yoga durch Bewegung, Atmung und Achtsamkeit sehr inspirierende und hilfreiche Quellen, um die täglichen Herausforderungen zu meistern.

Hun underviser meget omhyggeligt og empatisk og lægger stor vægt på en sund fysisk tilpasning i alle yogapositioner. Det skønne ved træneren fra Flensburg er hendes motto: »Yoga er inspiration for alle.« Hos hende kan alle lære mere om sig selv og deres krop, uafhængigt af deres alder, fitnessniveau eller fysiske tilstand. »En god blanding af fysiske krav og dyb afslapning er vigtig for mig. Samtidig fremmer en bevidst vejrtrækning stimulerende tanker til hverdagen«, siger ekspertens.

Den erhvervsaktive mor til to sønner fik først sent øjnene op for yoga. I mange år var hun aerobic- og fitnesstræner, men i det daglige travle liv med børnepasning og arbejde blev yoga til en livline for Katharina Brenke. »Blandingen af fysisk udfordring og afslapning forbløffede mig og inspirerede mig straks,« husker hun. Yoga skal være fantastisk til at opnå en sund og stærk krop. Især i en hektisk og travl hverdag byder yoga, takket være sine bevægelser, vejrtrækning og opmærksomhed, på en meget inspirerende og nyttig kilde til at klare de daglige udfordringer.

Tipps für Yoga im Alltag

»Praktizieren Sie lieber regelmäßig kurze Yogaübungen als lange Einheiten nur alle zwei Wochen.«

»Starten Sie in den Tag mit Ihrem Morgenritual und einer Yogapraxis. 20–30 Minuten früher aufstehen lohnen sich wirklich. Probieren Sie das mind. 30 Tage hintereinander aus, es wirkt Wunder.«

»Für die effektive Kurzregeneration nutzen Sie Ihre Atmung und legen die Hände auf den Bauch, schließen Ihre Augen und atmen mind. dreimal tief in den Bauch ein und aus.«

»Det er bedre at træne korte yogaøvelser regelmæssigt end lange sessioner hver anden uge.«

»Start dagen med dit morgenritual og en yogatræning. Det kan virkelig betale sig at stå op 20–30 min. tidligere. Prøv det i mindst 30 dage i træk, det vil ændre dit liv.«

»For en effektiv og kort regenerering skal du benytte din vejrtrækning og placere dine hænder på din mave, lukke øjnene og ånde dybt ind i og ud af din mave mindst tre gange.«

Tipps til yoga i hverdagen

Gutscheine
Verschenken Sie Glück

Gavekort
Lykken er at give

Mit einem Verwöhngutschein schenken Sie Ihren Lieben entspannte Stunden bei herzlichen Gastgebern in wunderschöner Ambiente des Vitalhotels Alter Meierhof.

Med et forkælelsesgavekort kan du forære dine kære et afslappet ophold hos hjertelige værter i flot atmosfære i Vitalhotel Alter Meierhof.



Wir verlangen so einiges von ihnen. Geben wir dem Wunderwerk unseres Körpers auch genug zurück? Das können Sie jetzt ändern!

Vi forlanger meget af dem. Men giver vi disse vidundere også nok igen? Det kan du ændre på nu!

Beste Freunde

Bedste venner

Eigentlich ist das für uns völlig normal. Wir gebrauchen unsere Hände und Füße wie selbstverständlich jeden Tag: Treppen steigen, PC-Arbeit, joggen, kochen usw. Sie ertragen alle Strapazen geduldig mit, bis wir abends zu Bett gehen. Gönnen Sie sich regelmäßig ein paar zärtliche Streicheleinheiten für Ihre Hände und Füße bei einer professionellen Maniküre und Pediküre. Spüren Sie die Wohltat auch zuhause: Mit den besten Empfehlungen für Ihren Home-SPA präsentieren wir unsere Favoriten für nachhaltig gepflegte Hände und Füße.

Det er faktisk helt normalt. Vi bruger vores hænder og fødder dagligt uden at tænke os om: Når vi går op ad trapper, arbejder ved skrivebordet, på løbeture, under madlavning m.m. De klarer alle strabadser uden at klage og det hele dagen til vi går i seng. Giv dem regelmæssigt din opmærksomhed med en professionel manicure og pedicure. Mærk også de gode resultater derhjemme: Med de bedste anbefalinger til dit home-SPA præsenterer vi vores favoritter til vedvarende plejede hænder og fødder.

GEPFLEGTE HÄNDE MBR CELL-POWER HAND TREATMENT

Wenden Sie die spezielle Handpflege besonders bei rauen oder aufgesprungenen Händen als Maske an: Messerrückendick auftragen, rund um den Nagel leicht einmassieren. Anschließend Baumwollhandschuhe anziehen, 30 Minuten oder über Nacht einwirken lassen.

VELPLEJEDE HÆNDER MBR CELL-POWER HAND TREATMENT

Brug den specielle håndcreme på meget ru eller sprukne hænder lige som en maske: Påfør et par millimeter tykt lag og massér cremen let ind omkring neglene. Tag bomuldshandsker på, lad cremen indvirke i 30 minutter eller over natten.

100 ml € 99



Exklusive Loungewear von Juvia im SPA-Shop der Hof-Therme erhältlich



Eksklusiv lounge wear fra Juvia fås i SPA shop på Hof-Therme

GEPFLEGTE NÄGEL ALESSANDRO MANGO NAIL CARE SERUM

Das kräftigende Mango Nagelöl mit Wirkstoffen aus Jojoba-, Macadamianuss und Aprikosenkernöl sorgt für gepflegte Nägel und Nagelhaut.

Anwendung: Feilen Sie Ihre Nägel und gönnen Sie sich ein Hand- bzw. Fußpeeling mit grobem Meersalz und kaltgepresstem Olivenöl. Vor dem Lack verwenden Sie einen Unterlack, um Verfärbungen vorzubeugen. Anschließend den Farblack und einen Überlack auftragen und mindestens 60 Min. trocknen lassen. Zur finalen Pflege tragen Sie das Nagelöl auf.

VELPLEJEDE NEGLE ALESSANDRO MANGO NAIL CARE SERUM

Den nærende negleolie med mango og virkestoffer fra jojoba kapslen, macadamianød samt abrikoskerneolie sørger for velplejede negle og neglehud.

Anvendelse: Fil neglene og giv dem en hånd- eller fodpeeling med groft havsalt og koldpresset olivenolie. Brug underlak for at undgå misfarvninger pga. neglelak. Påfør derefter farven og overlak og lad lakken tørre i mindst 60 minutter. Brug til sidst negleolie.

Tipp

14 ml € 19,99



Tip

GEPFLEGTE FÜSSE COMFORT ZONE SPECIALIST FOOT BALM

Die schützende und versorgende Creme verwöhnt die Haut mit besonders pflegenden Inhaltsstoffen. Die Zellregeneration wird stimuliert und das Austrocknen langfristig verhindert. Wenden Sie die Creme am besten abends mit einer leichten Fußmassage an.

VELPLEJEDE FØDDER COMFORT ZONE SPECIALIST FOOT BALM

Den beskyttende og nærende creme forkæler huden med meget nærende virkestoffer. Cellerne regenereres og udtørring hindres på langt sigt. Påfør helst cremen om aftenen med en let fodmassage.

75 ml € 21



Hof-Therme an 365 Tagen Hof-Therme 365 dage om året

JAHRESMITGLIEDSCHAFT IN DER HOF-THERME

Genießen Sie die liebevoll gestaltete Pool- und Saunalandschaft der Hof-Therme, wann immer Ihnen danach ist. Entspannen Sie das ganze Jahr über im großen, beheizten Innen- und Außenpool mit einmaligem Blick auf die dänische Küste oder in der liebevoll gestalteten Saunalandschaft. In den Sommermonaten finden Sie Ruhe und Erholung in unseren Strandkörben im Hotelgarten.

Ganz nach Ihren Vorstellungen bieten wir zwei Modelle einer exklusiven Jahresmitgliedschaft an. Ihre Anfrage nehmen wir gern unter Tel. +49 4631 6199-453 oder per E-Mail hoftherme@alter-meierhof.de entgegen.

ÅRSMEDLEMSKAB I HOF-THERME

Nyd Hof-Thermes smukt udformede pool- og saunalandskab, når du har lyst. Få året rundt mulighed for ren afslapning i den store, opvarmede inden- og udendørspool, der har et enestående udblik på den danske kyst, eller i det flotte sauna-landskab. I sommermånederne finder du ro og hvile i hotellets strandkurve.

Vi tilbyder to typer eksklusivt årskort, helt som du ønsker det. Kontakt os på tlf. +49 4631 6199-453 eller email hoftherme@alter-meierhof.de, hvis du har spørgsmål.

Vital Vital

Entspannung in der Hof-Therme,
inkl. Pool-, Sauna- und Fitnessbereich
1 x Bademantel und 2 x Badehandtücher pro Aufenthalt
8:30 Uhr Teilnahme am Aqua-Fitness-Kurs
Frühschwimmerfrühstück in der Hof-Therme bis 9 Uhr
Frisches Handobst
Kostenfreies Parken

Montag – Freitag 8 – 13 Uhr (Feiertage ausgenommen)

€ 130 pro Monat

Afslapning i Hof-Therme
med pool, sauna og fitness område
1 x badekåbe og 2 x håndklæder pr. ophold
Kl. 8:30 deltagelse i Aqua-fitness-kurs
Morgenmad for de morgenfriske svømmer til kl. 9
Friske grønsager til hånden
Gratis parkering

Mandag – fredag kl. 8 – 13 (helligdage eksklusive)

€ 130 pr. måned

Auszeit Timeout

Entspannung in der Hof-Therme,
inkl. Pool-, Sauna- und Fitnessbereich
1 x Bademantel und 2 x Badehandtücher pro Aufenthalt
8:30 Uhr Teilnahme am Aqua-Fitness-Kurs
Frühschwimmerfrühstück in der Hof-Therme bis 9 Uhr
Frisches Handobst
10 % Ermäßigung auf SPA-Anwendungen
1 x Teilkörperverwöhnmassage pro Monat (30 Min.)
Kostenfreies Parken

Montag – Sonntag 8 – 21:30 Uhr

€ 190 pro Monat

Afslapning i Hof-Therme
med pool, sauna og fitness område
1 x badekåbe og 2 x håndklæder pr. ophold
Kl. 8:30 deltagelse i Aqua-fitness-kurs
Morgenmad for de morgenfriske svømmer til kl. 9
Friske grønsager til hånden
10 % rabat på SPA-anvendelser
1 x delkropsmassage pr. måned (30 min.)
Gratis parkering

Mandag – søndag kl. 8 – 21:30

€ 190 pr. måned

Jahresmitgliedschaft Medlemskab

Zwei Freundinnen und Meierhof-Fans, die uns seit über 20 Jahren regelmäßig besuchen, geraten ins Schwärmen, wenn wir sie nach ihren Lieblingsplätzen und -ritualen fragen.

To venner og Meierhof-fans, der har besøgt os regelmæssigt i over 20 år, begynder begejstret at fortælle, når vi spørger dem om deres yndlingssteder og -ritualer.

*Ich fühle mich hier wie in
Tausendundeiner Nacht*



*Her føler jeg mig
som i Tusind og én Nat*

Brigitte

Ich bin immer wieder gern hier, es ist für mich wie nach Hause kommen. Das hört sich abgedroschen an und doch ist es so wunderbar, all die guten Geister im Hotel zu kennen, sie jedes Jahr wiederzusehen und einen Ort gefunden zu haben, an dem ich rundherum verwöhnt werde.

Mein Lieblingsplatz im Hotel ist die Hof-Therme, hier kann ich in jeder Sekunde die Ruhe genießen. In all den Jahren habe ich viele Erfahrungen gesammelt und gebe deshalb allen Gästen den Tipp: Buchen Sie ein Zimmer mit Blick auf die Flensburger Förde, es gibt morgens nach dem Aufwachen keinen schöneren Aussicht und die Sonnenuntergänge an der dänischen Küste sind fast unendlich. Übrigens kann man hier noch viel mehr machen, als »nur« baden und entspannen: Zwischendurch lohnen sich Streifzüge durch den Glücksburger Wald mit dem Roikier See und auch das Schloss Glücksburg ist ein interessanter Ort mit bewegter deutsch-dänischer Geschichte.

Jeg er altid glad for at være her, for mig er det som at komme hjem. Det lyder som en floskel, men alligevel er det så vidunderligt at kende alle de gode mennesker på hotellet, at se dem igen hvert år og at have fundet et sted, hvor jeg bliver forkælet helt igennem.

Mit favoritsted på hotellet er Hof-Therme, her kan jeg altid nyde freden og roen. I årenes løb har jeg samlet mange erfaringer og giver derfor alle gæster følgende råd: Book et værelse med udsigt over Flensborg Fjord, der findes ingen bedre udsigt om morgenen, når du vågner, og solnedgangene ved den danske kyst er næsten uendelige. For øvrigt kan man her lave mange andre ting end »blot« at bade og slappe af: Indimellem er det værd at tage en spadseretur gennem Glücksburg-skoven med Roikier-søen, og Glücksburg Slot er et interessant sted med en begivenhedsrig tysk-dansk historie.

Ulrike

Wenn ich morgens in meinem schönen Deluxe-Zimmer mit Aussicht auf den angrenzenden Wald und die Solitüder Bucht aufwache, öffne ich zuerst die Fenster und atme die frische Fördebrise tief ein, dann schlüpfe ich in meinen Badeanzug, werfe den Bademantel über und gehe in die Hof-Therme. Eine Runde schwimmen im Außenbecken und ein Saunagang im Heu-Aromabad mit Blick auf das Meer – ich liebe dieses Ritual, mein Tag beginnt einfach perfekt. Ich fühle mich hier wie in »Tausendundeiner Nacht«, die Atmosphäre ist etwas ganz Besonderes.

Ich liebe vor allem das Hof-Tepidarium, welches mit der Mischung aus heißem Dampf und ätherischen Kräuterdüften einfach wunderbar ist. Immer, wenn ich hier bin, gönne ich mir zwei besondere Anwendungen. Das Peeling von Ligne St Barth: Auf dem Körper fühlt sich der feine Seesand großartig an und das Kokosöl verwöhnt im Anschluss samtweich. Ein Highlight ist für mich auch die Ganzkörpermassage von Ligne St Barth, die vor allem meiner trockenen Haut so gut tut. Ich träume das ganze Jahr über von diesen Tagen im Alten Meierhof, die leider immer viel zu schnell wieder vorüber sind. Aber dann bleibt ja die große Vorfreude auf den nächsten Besuch.

Når jeg vågner op om morgenen i mit smukke deluxe-værelse med udsigt over den tilstødende skov og Solitüder-bugten, åbner jeg først vinduet og trækker vejret dybt ind i den friske fjordbrise, så tager jeg min badedragt og badekåben på og går ind i Hof-Therme. En svømmetur i den udendørs pool og et saunabesøg i hø-aromabadet med udsigt over havet – jeg elsker dette ritual, min dag starter simpelthen perfekt. Her føler jeg mig som i »Tusind og én Nat«, atmosfæren er noget helt særligt.

Jeg elsker især Hof-Tepidarium, som simpelthen er vidunderlig med sin blanding af varm damp og essentielle urtedufte. Hver gang jeg er her, forkæler jeg mig selv med to specielle behandlinger. Peelingen fra Ligne St Barth: Det fine havsand føles dejligt på kroppen, og kokosolien gør den dejligt blød bagefter. Et andet højdepunkt for mig er helkropsmassagen fra Ligne St Barth, der især er god for min tørre hud. Hele året rundt drømmer jeg om disse dage i Alter Meierhof, men desværre går de altid alt for hurtigt. Men så kan jeg gå og glæde mig til det næste besøg.

Der Friseur

im Alten Meierhof

WOHLFÜHLZONE

Ein individuelles Behandlungs- und Verwöhnprogramm mit viel Kreativität und Einfühlungsvermögen erwartet Sie bei unserem Friseur. Überzeugen Sie sich von perfekter Schnitttechnik und dem nahezu unerschöpflichen Wissen um die Gesunderhaltung von Kopfhaut und Haar.

Montag 9–13 Uhr
Dienstag–Freitag 9–18 Uhr
Samstag 8–12 Uhr
Tel. +49 4631 6199-418
derfriseur@alter-meierhof.de

WELLNESSZONE

Nøje afstemte behandlinger og et forkælelsesprogram med kreativitet og empati venter på dig hos vores frisør på Flensborg fjord. Lad dig fascinere af den perfekte klippeteknik og den uendelige viden om pleje af hoved-bund og hår.

Mandag kl. 9–13
Tirsdag–fredag kl. 9–18
Lørdag kl. 8–12
Tlf. +49 4631 6199-418
derfriseur@alter-meierhof.de

Svea Hasenpusch leitet seit drei Jahren den Friseursalon im Vitalhotel Alter Meierhof. Die 28-jährige Flensburgerin war nach ihrer Ausbildung in die weite Welt hinausgezogen und 2017 als Friseurmeisterin an die Flensburger Förde zurückgekehrt.

Svea Hasenpusch har drevet frisørsalonen på Vitalhotel Alter Meierhof i tre år. Den 28-årige er fra Flensburg og flyttede ud i den store verden efter sin uddannelse, og i 2017 vendte hun tilbage til Flensborg Fjord som frisørmester.



Liebe Frau Hasenpusch, gibt es große Unterschiede zwischen einem Friseursalon und einem Salon in einem 5-Sterne Hotel?

Svea Hasenpusch: Oh ja! Wir bieten sehr viel mehr Komfort: die Wartezeit können Gäste bei einem Kaffee oder Erfrischungsgetränk in der Lobby-Bar genießen. Zudem sind Beauty- und Kosmetikanwendungen im Anschluss oder vorher möglich. Die Atmosphäre ist sehr entspannt und intim, nicht nur für Hotelgäste, sondern gerade auch für die vielen Gäste, die immer von außerhalb zu uns kommen. Sie schätzen den privaten Charakter des Hotels und Salons. Durch die limitierte Sitzplatzanzahl bleibt genügend Raum für die individuelle Beratung. Der Friseurbesuch wird hier zur Auszeit vom Alltag, quasi wie ein »Mini-Day-SPA«.

Gibt es unterschiedliche Wünsche der Hotelgäste und der Kunden von außerhalb?

Svea Hasenpusch: Ja, die Hotelgäste wünschen sich oft ein schönes Styling für den Abend, nach einem Tag am Strand oder einer Anwendung in der Hof-Therme. Gäste von außerhalb nutzen dagegen das klassische Angebot von Haarschnitt, Farbe, Styling etc.

Wenn man Sie bei Ihrer Arbeit beobachtet, dann sieht man, dass Sie Ihren Traumberuf gewählt haben. Was ist Ihnen bei Ihrer täglichen Arbeit besonders wichtig?

Svea Hasenpusch: Ich schätze es sehr, dass wir uns im Vitalhotel Alter Meierhof viel Zeit für unsere Gäste nehmen und so individuell beraten können. Jedes Haar ist anders und hat je nach Jahreszeit unterschiedliche Bedürfnisse. Daher verwenden wir nur qualitativ hochwertige Produkte, die in diesem Moment nötig sind. So erreichen wir die besten Ergebnisse! .

Gerade im Sommer benötigt das Haar besondere Pflege. Was raten Sie hier Ihren Kunden?

Svea Hasenpusch: Nach einem Strandtag sind die Haare meistens sehr beansprucht und ausgetrocknet. Ich empfehle, das Haar, bevor man in das Salzwasser geht, mit Süßwasser zu befeuchten. Denn dann saugt es sich nicht mit Salz voll und trocknet weniger schnell aus. Zudem gibt es auch für die Kopfhaut und die Haare sehr gute After-Sun-Pflegeprodukte, die Haut und Haare kühlen und Feuchtigkeit zuführen. Und ich würde vor einem Sonnen- und Meerbad immer eine Haarkur in die Spitzen geben.

Kære fru Hasenpusch, er der store forskelle mellem en frisørsalon og en salon på et 5-stjernet hotel?

Svea Hasenpusch: Åh ja! Vi byder på meget mere komfort: Gæsterne kan nyde ventetiden med en kaffe eller en læskedrik i Lobby-Bar. Derudover er beauty- og kosmetikbehandlinger også mulige, før eller efter frisørbesøget. Atmosfæren er meget afslappet og intim, ikke kun for hotellets gæster, men også for de mange eksterne gæster, som også besøger os. De sætter pris på hotellets og salonens private karakter. På grund af det begrænsede antal siddepladser er der plads nok til individuel rådgivning. Frisørbesøget bliver en pause fra hverdagen, næsten som en »Mini-Day-SPA«.

Er der forskel på ønskerne fra hotellets gæster og fra kunder udefra?

Svea Hasenpusch: Ja, hotelgæsterne vil ofte have en pæn styling til aftenen, efter en dag på stranden eller behandling i Hof-Therme. Eksterne gæster benytter derimod det klassiske udvalg af klipning, farve, styling osv.

Når man kigger på dig på arbejdet, kan man se, at du har valgt dit drømmeerhverv. Hvad er særligt vigtigt for dig i dit daglige arbejde?

Svea Hasenpusch: Jeg værdsætter virkelig, at vi på Vitalhotel Alter Meierhof giver os meget tid til vores gæster og kan rådgive dem individuelt. Alt hår er forskelligt og har forskellige behov afhængigt af sæsonen. Vi benytter kun produkter af høj kvalitet, der er nødvendige her og nu. Sådan opnår vi de bedste resultater!

Især om sommeren har håret brug for særlig pleje. Hvad kan du her anbefale dine kunder?

Svea Hasenpusch: Efter en lang dag på stranden er håret normalt meget stresset og udtørret. Jeg anbefaler, at man fugter sit hår med ferskvand, inden man går i saltvandet. For så vil håret ikke suge sig fuldt af salt, og det vil dermed ikke tørre ud så hurtigt. Der er også meget gode after-sun-plejeprodukter til hårbunden og håret, der afkøler og fugter huden og håret. Og jeg ville altid anvende en hårkur på hårspidserne inden et sol- eller havbad.

Preisliste

DAMEN

DER KLASSIKER

Waschen, Schneiden und Föhnen inkl. Kopfmassage.

Kurz	ab € 45
Mittel	ab € 55
Lang	ab € 65

SPLISS-HAAR-SCHNITT

30 Min.	ab € 45
60 Min.	ab € 90

STYLE MIT STIL

Waschen und Föhnen oder Legen, inkl. typgerechtem Haar-Styling.

Kurz	ab € 30
Mittel	ab € 35
Lang	ab € 40
Hochstecken	ab € 40

VOLUMEN UND WELLEN

Kurz	ab € 65
Mittel	ab € 80
Lang	ab € 90

HAARMASKE

Kurz	ab € 5
Mittel	ab € 10
Lang	ab € 15

STRÄHNEN

Strähnen in Folie gelegt, inkl. Pflege-Serum.

Kurz	ab € 60
Mittel	ab € 70
Lang	ab € 80

FREIHAND GEMALTE STRÄHNEN

Oberkopf	ab € 60
Komplett	ab € 90

FÄRBUNG

Ansatz	ab € 60
Vollfärbung	ab € 100

DAMER

DEN KLASSISKE

Vask, klip, føn, inkl. hovedbundsmassage.

Kort	fra € 45
Mellem	fra € 55
Lang	fra € 65

SPIDSEKLIPNING

30 min.	fra € 45
60 min.	fra € 90

STYLE MED STIL

Vask og føn eller glatte, inkl. hårstyling som passer til dig.

Kort	fra € 30
Mellem	fra € 35
Lang	fra € 40
Opsætning	fra € 40

VOLUMEN OG KRØL

Kort	fra € 65
Mellem	fra € 80
Lang	fra € 90

HÅRKUR

Kort	fra € 5
Mellem	fra € 10
Lang	fra € 15

REFLESKER

Lavet med staniol inkl. plejесerum.

Kort	fra € 60
Mellem	fra € 70
Lang	fra € 80

HÅNDEGNEDE REFLEKSER

Øverste hårlag	fra € 60
Hele håret	fra € 90

HELFARVE

Hågrænse	fra € 60
Fuld farvelægning	fra € 100

Preisliste

INTENSIVTÖNUNG

Kurz	ab € 50
Mittel	ab € 60
Lang	ab € 80

BLONDVEREDELUNG

Kurz	ab € 15
Mittel	ab € 20
Lang	ab € 25

HAARGLÄTTUNG

Die Keratin Haarglättung hält 3–5 Monate und sorgt für glattes, weiches und glänzendes Haar, das sich leichter stylen lässt.

Kurz	ab € 170
Mittel	ab € 220
Lang	ab € 280

AUGEN AUF

Brauen korrigieren	ab € 15
Brauen färben	ab € 10
Wimpern färben	ab € 15

FÜR DIE BRAUT

RUNDUM PERFEKT

Braut Make-Up und Brautfrisur, inkl. Generalprobe und Prosecco.

Ab € 280

HERREN

SCHNITT UND STYLING

€ 30

DER KLASSIKER

Waschen, Schneiden und Föhnen, inkl. Kopfmassage.

€ 35

KINDER

SCHNITT UND STYLING

0–12 Jahre	ab € 15
------------	----------------

INTENSIV TONING

Kort	fra € 50
Mellem	fra € 60
Lang	fra € 80

LEJEAFBLOND HÅR

Kort	fra € 15
Mellem	fra € 20
Lang	fra € 25

GLATNING AF HÅR

Denne glatning med keratin holder 3–5 måneder, giver glat, blødt hår med masser af glans, som er nemt at style.

Kort	fra € 170
Mellem	fra € 220
Lang	fra € 280

MED ÅBNE ØJNE

Tilretning af bryn	fra € 15
Farvning af bryn	fra € 10
Farvning af vipper	fra € 15

TIL BRUDEN

HELT PERFEKT

Brude make-up og opsætning af brudehår inkl. prøver og Prosecco.

Fra € 280

HERRER

CUT AND STYLE

€ 30

DEN KLASSISKE

Vask, klip, føn, inkl. hovedbundsmassage.

€ 35

BØRN

CUT AND STYLE

0–12 år	fra € 15
---------	-----------------



Spa-Etikette

Vereinbaren Sie für Ihr Verwöhnerlebnis frühzeitig einen Wunschtermin unter Tel. +49 4631 6199-453, hoftherme@alter-meierhof.de oder reservieren Sie online unter shop.alter-meierhof.de.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig vor Ihrer Behandlung an der SPA-Rezeption an. Wir bemühen uns, alle Anwendungen zur vereinbarten Zeit und Dauer durchzuführen. Falls Sie doch einmal zu spät eintreffen, könnte es ggf. zu einer Verkürzung der Anwendung kommen.

Sollten Sie Ihren Termin absagen, stornieren wir Ihre Behandlung 24 Stunden vor Beginn kostenfrei. Danach und auch in dem Fall, dass Sie nicht zu Ihrem Termin kommen, berechnen wir 80 % des Anwendungspreises.

Bademantel, Handtücher, Flip-Flops und einen Schlüssel für eine abschließbare Garderobe erhalten Sie an der SPA-Rezeption. Für Wertgegenstände übernehmen wir keine Haftung. Day-SPA Arrangements sind nicht an Feiertagen buchbar und inkl. einem Bademantel und zwei Badehandtüchern pro Person (außer Aqua-Fitness-Kurs und Verwöhnbehandlungen: Leihgebühr Bademantel € 5 pro Stück, Flip Flops € 2,50 pro Paar).

Alle SPA-Behandlungen werden von weiblichen und männlichen Mitarbeitern durchgeführt. Bitte informieren Sie uns frühzeitig über individuelle Wünsche und gesundheitliche Einschränkungen. Sollten Sie Symptome der Infektion der Atemwege oder Fieber haben, kann die Anwendung nicht stattfinden. Für die wunderbare Zeit der Schwangerschaft beraten wir Sie gern über geeignete Behandlungen, die Sie auch während einer Schwangerschaft genießen können. Bei minderjährigen Gästen erlauben wir uns vor Behandlungsbeginn die Einwilligung der Eltern vorlegen zu lassen.

Vi anbefaler, at du bestiller tid til dit besøg på tlf. +49 4631 6199-453, hoftherme@alter-meierhof.de eller bestiller online under shop.alter-meierhof.de.

Kom gerne i god tid til vores SPA reception. Vi stræber efter at gennemføre alle behandlinger til den aftalte tid. Skulle det ske, at du kommer for sent, kan det være, at din behandling forkortes, så vi kan overholde tiderne.

Hvis du ikke kan overholde din aftale, så kontakt os senest 24 timer inden aftalt tid, for at aflyse uden omkostninger Derefter og også hvis du ikke kommer til den aftalte behandling, ser vi os nødsaget til at opkræve 80 % af behandlingsprisen.

Vores SPA reception har badekåbe, håndklæder, klipklapper og en nøgle til garderoben til dig. Vi påtager os intet ansvar for dine medbragte ejendele og værdigenstande. Day-SPA arrangementer kan ikke bestilles på helligdage og indeholder en badekåbe og to håndklæder per person (undtagen aqua-fitness kurset og velværebehandlingerne: leje af badekåbe € 5 pr. stykke, klipklapper € 2,50 for hvert par).

Alle SPA-behandlinger udføres af medarbejdere af ethvert køn. Informer os venligst rettidigt om særlige ønsker og sundhedsproblemer. Hvis du har symptomer på luftvejsinfektion eller feber, kan du ikke benytte dette tilbud. Vi vejleder dig gerne om egnede behandlinger, hvis du skulle være gravid, så du kan nyde denne dejlige tid endnu mere. Vores unge spa-gæster skal fremlægge en tilladelse fra deres forældre til behandlingerne.

Wir tolerieren kein unangemessenes Verhalten während einer Behandlung. Alle Mitarbeiter haben das Recht, die Behandlung gegebenenfalls abubrechen.

Die Nutzung der Pool- und Saunalandschaft bedarf einer gründlichen Körperreinigung. Duschen Sie vor dem Baden sowie vor und nach dem Saunagang. Aus hygienischen Gründen bitten wir Sie, in der Sauna keine Badebekleidung und Badeschuhe zu tragen. Nutzen Sie stattdessen zum Saunieren das Hamam-Tuch, das wir an den Saunen für Sie bereithalten sowie ein Handtuch als Sitzfläche.

Speisen und Getränke verzehren Sie ausschließlich an der Vitalbar oder auf der Vitalbar-Terrasse. Wir sind ein Nichtraucherhotel. Der Genuss von Nikotin in all seinen Formen ist ausschließlich auf der Vitalbar-Terrasse gestattet.

Wenn Sie Ihren Liegeplatz verlassen, nehmen Sie bitte Ihre persönlichen Sachen mit und machen für andere Gäste den Platz frei. Die Reservierung von Liegen ist nicht gestattet.

Die Hof-Therme ist ein Ort der Ruhe und Entspannung. Der Gebrauch von Mobiltelefonen, Laptops sowie Video- und Fotokameras ist nicht gestattet. Aus Rücksicht auf andere Gäste unterhalten Sie sich bitte in allen Bereichen leise und zurückhaltend.

Unsere kleinen SPA-Gäste (0–12 Jahre) haben in Begleitung Erwachsener in der Zeit von 7–9:30 Uhr sowie ab 18 Uhr Zutritt zur Hof-Therme, inkl. Innen- und Außenpool. In den Sommermonaten (Juni–August) freuen wir uns, Sie und Ihre Kinder ganztägig in der Hof-Therme zu begrüßen.

Vi accepterer ingen upassende adfærd under behandlingen. Alle medarbejdere har ret til at afbryde en behandling i disse tilfælde.

Kroppen skal vaskes grundigt, inden pool- og saunalandskabet bruges. Tag et brusebad, før du bruger vores pool samt før og efter en tur i saunaen. Badetøj og badesko må ikke bruges i saunaen af hensyn til hygiejnen. Brug i stedet vores hamam-håndklæde, som vi har lagt frem ved saunaerne, samt et badehåndklæde til at sidde på.

Mad og drikke må kun indtages i vores Vitalbar eller på Vitalbarens terrasse. Vi er et ikke-ryger hotel. Der må kun ryges på Vitalbar terrassen.

Forlader du din liggeplads, bedes du tage dine ting med dig, så andre gæster kan nyde pladsen. Du må ikke blokere liggestole.

Hof-Therme er et hvilested. Brug af mobiltelefoner, bærbare computere og kameraer er ikke tilladt. Af hensyn til andre gæster bedes du tale dæmpet i alle SPA-områder.

Vores unge spa-gæster (0–12 år) er, ledsaget af en voksen, velkomne til at benytte vores inden- og udendørs-pool i tidsrummet fra kl. 7 – 9.30 og igen fra kl. 18. I sommermånederne (juni–august) vil det glæde os at se dig og dine børn i vores Hof-Therme hele dagen.

Gewinnspiel Konkurrenz

Gewinnen Sie einen fantastischen Aufenthalt für zwei Personen im Vitalhotel Alter Meierhof mit zwei Übernachtungen, Halbpension und Verwöhnbehandlungen im SPA-Bereich der Hof-Therme.

Vind et fantastisk ophold for to personer på Vitalhotel Alter Meierhof med to overnatninger, halvpension og forkælelsesbehandlinger i spa-området på Hof-Therme.

Z	Ø	U	Ä	B	M	L	A	S	S	V	U	F	L	E	W	I	Ø	H	P
V	E	R	T	E	I	L	A	D	R	U	C	Ü	F	S	A	R	K	T	S
B	O	I	L	W	E	V	E	I	Ø	B	E	R	L	A	I	F	R	M	P
M	Å	H	T	S	N	D	K	T	I	D	V	J	E	G	R	M	Y	S	Ü
T	E	I	L	A	D	R	U	C	Ø	T	G	E	R	U	Ä	B	M	L	A
Å	H	I	L	F	S	O	R	G	S	F	E	I	L	A	D	R	U	M	M
M	E	I	R	H	O	V	Ø	S	Å	A	M	E	R	D	I	E	L	A	S
E	G	R	T	J	P	E	S	W	I	P	N	D	A	P	S	U	L	O	I
V	I	E	I	N	T	A	O	N	Q	A	T	S	X	L	Ø	A	F	I	X
F	I	V	L	P	E	I	T	L	S	C	T	A	E	A	S	S	V	U	L
R	U	C	Ø	T	G	E	R	S	I	N	N	E	G	R	C	H	I	S	A
L	S	C	T	L	C	M	V	Å	Ø	I	O	M	M	E	N	H	M	N	U
P	E	I	T	L	S	C	T	L	C	M	V	Å	K	O	L	E	E	I	L

In diesem Buchstabengitter befindet sich unser Lösungssatz mit vier Wörtern. Die Wörter können waagerecht, senkrecht oder diagonal im Gitter angeordnet sein. Wenn Sie ein Wort gefunden haben, kreisen Sie es mit einem Stift ein und finden den Lösungssatz heraus.



Den Lösungssatz schreiben Sie auf eine ausreichend frankierte Postkarte und senden sie zusammen mit Ihrer E-Mail Adresse an Vitalhotel Alter Meierhof, SPA-Gewinnspiel, Uferstraße 1, D-24960 Glücksburg. Einsendeschluss ist der 31.12.2022. Die Gewinner benachrichtigen wir schriftlich, die Teilnahmebedingungen und weitere Informationen erhalten Sie unter www.alter-meierhof.de/gewinnspiel. Viel Erfolg!

I dette bogstavs-gitter finder du vores løsning, en sætning på tre ord. Disse kan være placeret vandret, lodret eller diagonalt i gitteret. Når du finder et ord, skal du tegne en cirkel omkring det og finde frem til løsningssætningen.



Skriv løsningssætningen på et postkort med tilstrækkelig porto, og send dette sammen med din e-mailadresse til Vitalhotel Alter Meierhof, SPA-Gewinnspiel, Uferstraße 1, D-24960 Glücksburg. Indsendelsesfristen er 31.12.2022. Vi underretter vinderne skriftligt, og vilkår for deltagelse og yderligere informationer kan ses på www.alter-meierhof.de/gewinnspiel. Held og lykke!



Alter Meierhof Vitalhotel
GmbH & Co. KG
Uferstraße 1
D-24960 Glücksburg
Vertreten durch die persönlich
haftende Gesellschafterin Alter Meierhof
Verwaltungs GmbH, Glücksburg
Tel. +49 4631 6199-0
Fax +49 4631 6199-99
info@alter-meierhof.de
www.alter-meierhof.de
Alle Angebote sind gültig auf Anfrage
und nach Verfügbarkeit.
Preis Anpassungen und Druckfehler
vorbehalten.

Alter Meierhof Vitalhotel
GmbH & Co.KG
Uferstraße 1
D-24960 Glücksburg
Ved den personligt
hæftende anpartshaver Alter Meierhof
Verwaltungs GmbH, Glücksburg
Tlf. +49 4631 6199-0
Fax +49 4631 6199-99
info@alter-meierhof.de
www.alter-meierhof.de
Alle tilbud er gyldige på anmodning
og alt efter tilgængelighed.
Der tages forbehold
for prisjusteringer og trykfejl.

COPYRIGHTS
Produkt Empfehlungen Klassische
Kosmetik: comfort zone Comfort Zone
Der Wissenschaftliche Garten: comfort
zone Titelbild und Produkt Empfehlungen
Zum Verwöhnen: LIGNE ST BARTH
Produkt Empfehlungen Zum Verwöhnen:
LIGNE ST BARTH, MBR Medical Beauty
Research Medical Hautpflege an der Grenze
zur Medizin: MBR Medical Beauty Research
Unsere Empfehlung für die Pflegeroutine
am Tag: comfort zone, MBR Medical
Beauty Research, LIGNE ST BARTH, JUVIA
/ Mario Glasl Unsere Empfehlung für die
Pflegeroutine zur Nacht: comfort zone,
LIGNE ST BARTH, MBR Medical Beauty
Research Klassische Massagen: comfort zone
Zum Verwöhnen: comfort zone Ligne St
Barth The Spirit of Nature: LIGNE ST BARTH
Beste Freunde: MBR Medical Beauty
Research, Juvia / Mario Glasl, Alessandro
comfort zone

