



AHORNWell



AHORN 
HOTELS & RESORTS

Massageangebote

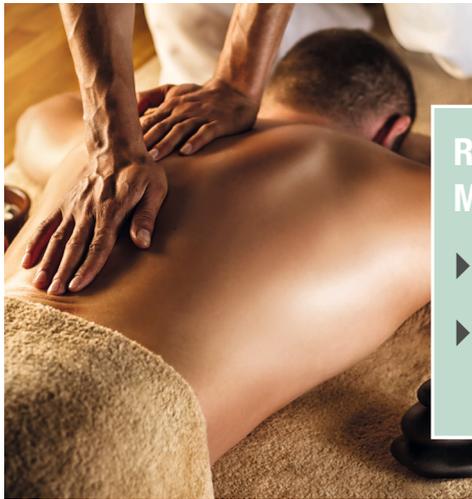


HERZLICH WILLKOMMEN



Übersicht

	Seite
Klassische Massagen	4-7
Wohlfühlmassagen	8-12
Für Kinder: Kleine Rückenmassage	13
Vier-Jahreszeiten-Massagen	14-15
Gut zu wissen: Kontraindikationen	17
Buchung und Stornierung	19
Fit & Aktiv: Programmangebot in den Hotels	20
Pool & Sauna	21
Gutschein als Geschenkidee	23



RÜCKEN- MASSAGE

- ▶ 20 Minuten
- ▶ EUR 33

Je nach Grifftechnik der Massage wirkt die **Klassische Rückenmassage** beruhigend und entspannend oder auch aktivierend und Kreislauf anregend.

Die Klassische Rückenmassage lindert Schmerzen und löst Verspannungen. Durch die verschiedenen Techniken unserer Masseurinnen und Masseur werden Blutzirkulation und Lymphfluss gefördert, der Muskeltonus reguliert sowie der gesamte Stoffwechsel begünstigt. Eine eventuell verkürzte Muskulatur wird durch spezielle Griffe gedehnt.





GANZKÖRPER- MASSAGE

- ▶ 50 Minuten
- ▶ EUR 63

Im Gegensatz zur Klassischen Rückenmassage werden bei dieser **Ganzkörpermassage** zusätzlich zur Rückenbehandlung auch die Arme und Beine professionell massiert, wodurch sich die Dauer der Behandlung entsprechend verlängert. Den Abschluss findet die Massage in der Regel in einer kurzen Fußmassage.

Selbstverständlich werden auch bei der Ganzkörpermassage die Schwerpunkte und individuellen Wünsche unserer Gäste berücksichtigt.

Diese Form der Massage ist ideal, um eine noch tiefere Entspannung zu erreichen und den Muskeltonus über mehrere Körperregionen verteilt zu verbessern.



SCHULTER- NACKEN- MASSAGE

- ▶ 20 Minuten
- ▶ EUR 33

Jeder kennt die Situation des Abgespanntseins im Arbeits- und Elternalltag. Wenn man weniger Bewegung hatte als der Körper braucht und sich wieder mal der Nacken- und Schulterbereich meldet.

Auch Mütter und Väter von Kleinkindern unter unseren Gästen, die ihren Nachwuchs öfter auf dem Arm haben, kennen mit Sicherheit einen verspannten Schulter- und Nackenbereich, der durch einseitige Belastung hervorgerufen wird.

Bei dieser angenehmen **Schulter-Nacken-Massage** kann man herrlich relaxen und die Entspannung genießen, die sich während der Behandlung im Halswirbel-Schulter-Bereich ausbreitet.



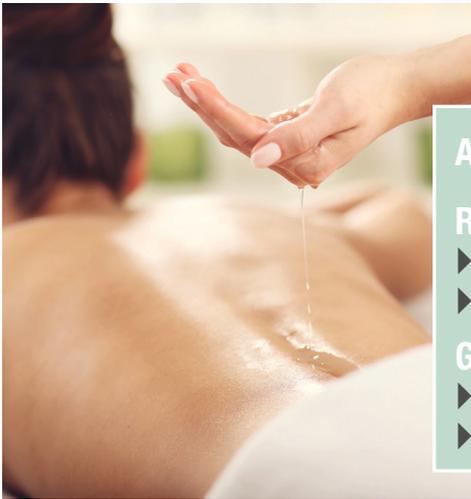
FUSSREFLEX- ZONEN- MASSAGE

- ▶ 45 Minuten
- ▶ EUR 54

Abhängig davon, wo die Füße massiert werden, wirkt sich dies auf unterschiedliche Stellen der inneren Organe im Körper aus (Körperzonen). Die **Fußreflexzonenmassage** kann vielfältige Beschwerden im ganzen Körper lindern. Es werden durch die verschiedenen Druckpunkte Selbstheilungskräfte aktiviert.

Die Fußreflexzonenmassage wird u. a. bei folgenden Beschwerden eingesetzt: Gelenkschmerzen, Schlafstörungen, Wirbelsäulenleiden, Migräne und Verdauungsbeschwerden.

Sie kann aber auch präventiv eingesetzt werden und eine allgemeine gesundheitliche Stärkung erzielen. Den Anfang dieser Massage bildet eine entspannende Behandlung der Wadenmuskulatur.



AROMAÖLMASSAGE

RÜCKEN

- ▶ 20 Minuten
- ▶ EUR 39

GANZKÖRPER

- ▶ 50 Minuten
- ▶ EUR 68

Eine **Aromaölmassage** ist eine ganz besondere Behandlung in unserem Massageprogramm. Die wunderbaren Düfte der hochwertigen Öle auf Ihrer Haut und die entspannenden Massagegriffe machen diese Massage zu etwas ganz Besonderem: Entspannung pur für Körper, Geist und Seele. Im Vorfeld dieser Massage wählen Sie Ihren Lieblingsduft aus unseren verschiedenen hochwertigen Aromaölen. Die Aromaölmassage regt den Lymph- und Blutkreislauf an, strafft das Bindegewebe und lässt die Körperenergie wieder frei fließen. Das Ergebnis: Sie fühlen sich gestärkt und ausgeglichen.

Die gezielte Wirkung der Düfte bzw. Aromen beeinflussen Psyche und Geist. Überzeugen Sie sich selbst von dieser Premium Massage.



HOT-STONE-MASSAGE

RÜCKEN

- ▶ 30 Minuten
- ▶ EUR 54

GANZKÖRPER

- ▶ 60 Minuten
- ▶ EUR 84

Mit auf bis zu 60 Grad warmen Vulkansteinen rundum entspannen! Diese Wellnessanwendung ist „HEISS“ begehrt...

Warme Steine, die über den geöhlten Körper gleiten, in Kombination mit Massagegriffen, die Verspannungen lösen. Seit jeher wird die wohltuende und wohlrig warme **Hot-Stone-Massage** von unseren Gästen geschätzt. Die intensive Wärme wirkt beruhigend auf das Herz-Kreislauf-System und das Wohlbefinden, das einen tiefen Entspannungsprozess begünstigt.

Ein schöner Nebeneffekt: Durch Wärme öffnen sich die Poren, sodass die Haut die pflegenden Inhaltsstoffe des verwendeten Massageöls noch besser aufnehmen kann.

Wann sollte auf eine Hot-Stone-Massage verzichtet werden? Da das Wärmeempfinden bei Diabetikern oft gestört ist, wird bei ihnen von dieser Anwendung abgeraten. Das gilt auch bei einer ausgeprägten Neuropathie (Schädigung der Nerven).



KOPF- UND GESICHTS- MASSAGE

- ▶ 20 Minuten
- ▶ EUR 33

Kaum eine Massage wirkt so beruhigend und entspannend wie unsere **Kopf- und Gesichtsmassage** (auch „Indische Kopfmassage“ genannt).

Bei dieser Massage wird sanft und ruhig mit ganz leichtem Druck der Fingerkuppen entlang der Energiemeridiane massiert.

Die Gesichtsmassage regt die Durchblutung an und unterstützt einen strahlenden Teint. Die Haut wirkt rosiger und dadurch frisch, erholt und jugendlich. Eine optimierte Durchblutung verbessert zudem die Versorgung der Haut mit Nährstoffen.

Die angewandten Griffe unserer Masseurinnen und Masseur verbessern den Lymphfluss und wirken so zum Beispiel gegen eine geschwollene oder müde Augenpartie.



FUSS- MASSAGE

- ▶ 20 Minuten
- ▶ EUR 33

Die optimale Massage für müde und schmerzende Füße.

Bei dieser Wellnessanwendung wird, anders als bei der Fußreflexzonenbehandlung, das Hauptaugenmerk nicht auf die Druckpunkte gelegt. Es erfolgen entspannende Dehngriffe am Fuß, kombiniert mit sehr wohltuenden Ausstreichungen. Zudem erfolgt eine nicht zu feste Massage der kompletten Fußsohle.

Wegen ihrer entspannenden Wirkung ist diese wohltuende **Fußmassage** zum Beispiel nach einer Wander-, Ski- oder Fahrradtour genau das Richtige, um müden Füßen etwas Gutes zu tun. Ebenso ist diese Anwendung bei Nervosität, Stress und innerer Unruhe die perfekte Wahl, um einmal richtig „herunterzufahren“.



MAGNESIUM- RÜCKEN- MASSAGE

- ▶ 15 Minuten
- ▶ EUR 27

Bei dieser kurzen aber intensiven **Magnesium-Rückenmassage** kommt neben verschiedenen Massagegriffen unseres AHORNWell-Teams (Ausstreichungen, Knetungen, Vibrationen, Friktionen) eine hochwertige Magnesium-Massage-Lotion oder ein Magnesium-Öl zum Einsatz.

Magnesium ist einer der wichtigsten Mineralstoffe überhaupt. Es ist Grundstoff für die Bildung von Knochen und Muskeln und an fast allen Vorgängen im Körper beteiligt. Magnesium kann nur schwer über das Verdauungssystem aufgenommen werden, eine äußere Anwendung über die Haut ist daher eine sehr wirksame Methode.

Vorteile: Bis zu 1000 mg Magnesium werden über die Haut aufgenommen (im Vergleich: bei oraler Aufnahme nur 80 mg). Es gelangt direkt in das Blut und in verkrampfte Muskeln.



ROTHAUT- RÜCKEN- MASSAGE

- ▶ 20 Minuten
- ▶ EUR 25

Etwas Besonderes für unsere **kleinen Gäste von ca. 6 Jahren bis 12 Jahren**.

Der Schwerpunkt der **Kindermassage** liegt auf sanften Ausstreichungen und kreisenden sanften Knetungen der Rückenmuskulatur.

Die Kindermassage zielt vor allem auf eine positive Entwicklung des Kindes ab. Diese Massage hilft Mädchen und Jungen, Dinge ganz gelassen wahrnehmen zu können und neue Erlebnisse in Ruhe aufzunehmen.

Gerne kann ein Elternteil in der Massagekabine dabei sein.

Im Anschluss an diese Massage wartet eine kleine Überraschung von unserem Maskottchen YOKI AHORN.





VIER- JAHRESZEITEN- MASSAGEN

- ▶ 75 Minuten
- ▶ je EUR 89

Frühling, Sommer, Herbst und Winter

In den AHORN Hotels & Resorts genießen Sie den Wechsel der Jahreszeiten und entspannen das ganze Jahr.

Unser PLUS für die **Vier-Jahreszeiten-Massagen** ist eine extra lange Verwöhn- und Entspannungszeit im Rahmen einer **XXL-Ganzkörpermassage**.

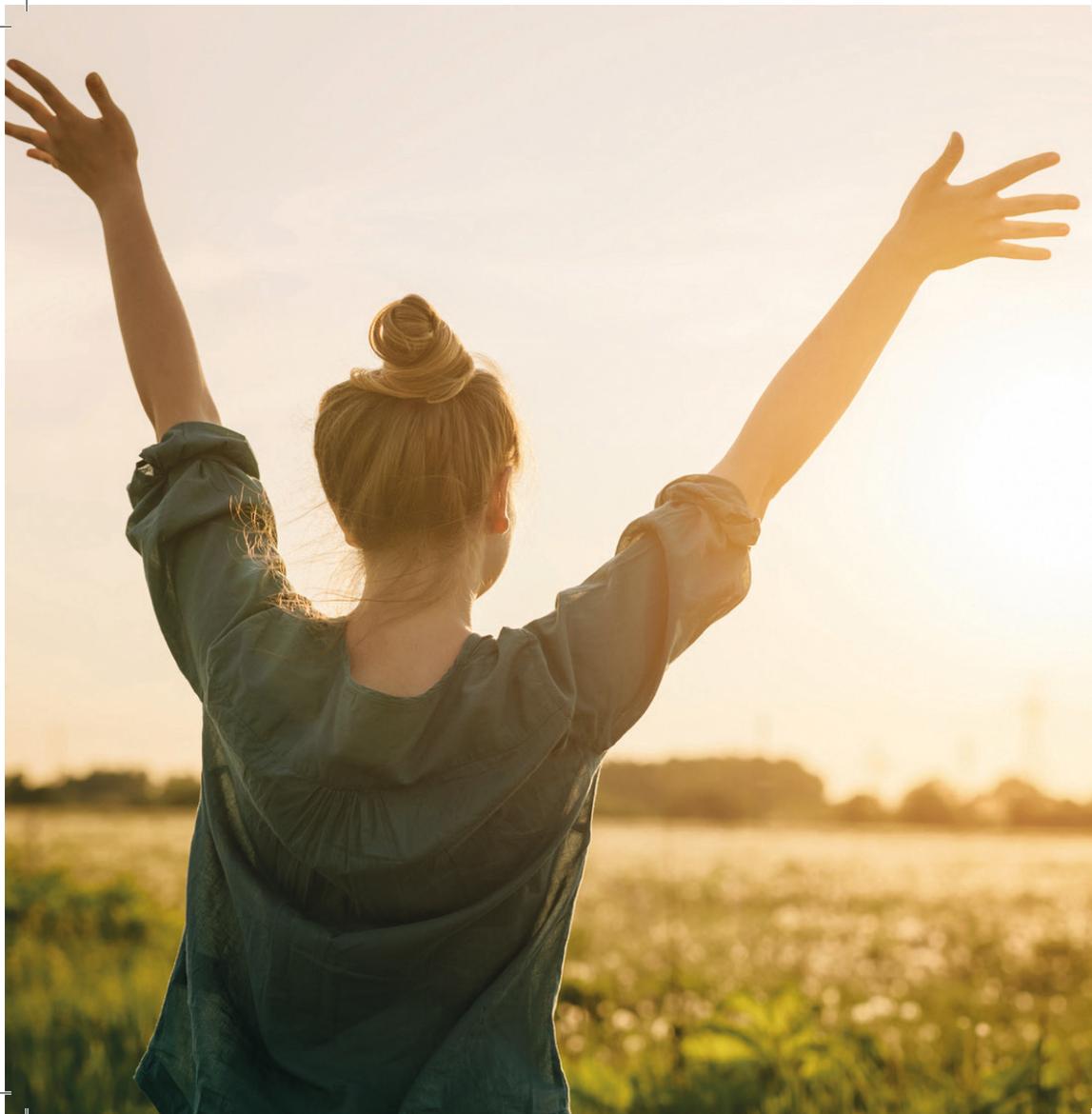
Bei allen Massagen kommen hochwertige Öle zum Einsatz, die angepasst an die Jahreszeit von unseren Masseurinnen und Masseuren ausgesucht wurden.

Zusätzlich wartet eine süße, regionale Überraschung auf Sie.



XXL- GANZKÖRPER- MASSAGEN

- ▶ **Frühlingsgefühle im April und Mai**
mit Lavendel-Öl
- ▶ **Sommer-Sonnenzeit im Juni, Juli und August**
mit Zitronen-Lemongras-Öl
- ▶ **Herbst-Erlebnis im September, Oktober und November**
mit Sanddorn-Öl
- ▶ **Wintertime im Dezember, Januar, Februar und März**
mit Mandel-Kokos-Öl





Gut zu wissen

Eine Massage regt die Durchblutung an, Spannungen in den Muskeln nehmen ab und sie lassen locker. Die Entspannung der Muskeln wirkt sich wiederum auch auf das psychische Wohlbefinden aus. Es werden weniger Stresshormone ausgeschüttet und vermehrt Glückshormone produziert. Massagen können also richtige Stimmungsaufheller sein. Das wünscht sich jeder von uns. **Dennoch raten wir in den nachfolgenden**

Fällen von einer Massage ab:

- ▶ fieberhafte Erkrankungen
- ▶ Krampfadern am Bein (keine Ganzkörperbehandlung)
- ▶ venöse Erkrankungen oder Thrombosen
- ▶ Hauterkrankungen oder Geschwülste
- ▶ frische Verletzungen (offene Wunden), Operationen
- ▶ Herzmuskelschwäche
- ▶ Schwangerschaft ab dem 3. Monat (Massagen in Bauchlage)





Ihre Reservierung

Nach einem aktiven Tag können Sie sich im **AHORNWell** entspannt zurücklehnen. Hier erfahren Sie Erholung für Geist und Körper. Eine wohltuende Massage lässt Sie körperliche Beanspruchung nicht nur ausblenden, sondern fördert auch eine Besserung.

Dass Sie sich schon im Vorfeld auf Ihre Wellnessanwendung freuen können, empfehlen wir Ihnen Ihren **Wunschtermin** nach Möglichkeit vor Ihrer Anreise zu buchen, gern online unter **www.ahorn-hotels.de**. Aus Erfahrung sind die Termine speziell an den Wochenenden sehr gut gebucht.

Bis 24 Stunden vor Behandlungstermin können Sie Ihren Massagetermin **kostenfrei stornieren**. Spätere Terminabsagen müssen wir Ihnen leider mit **50 %** in Rechnung stellen.



FIT & AKTIV

Aktiv in jeder Jahreszeit – unsere **Freizeitprogramme** sind vielfältig und wetterunabhängig. Dass Sie in den AHORN Hotels & Resorts nicht nur prima Urlaub machen, sondern auch wunderbar aktiv sein können, dafür steht unser **täglich wechselndes Aktivprogramm**.

Starten Sie am Morgen mit Aquafitness, entdecken Sie tagsüber die wunderbare Landschaft rund um unsere Hotels beim Nordic Walking, Wandern und Skifahren oder testen Sie Ihre persönliche Fitness in unseren Fitnessräumen und im Rahmen des Kursangebotes.

Probieren Sie es aus, das Active Team freut sich auf Sie.



POOL & SAUNA

Entspannung in jeder Jahreszeit und die Möglichkeit zum Durchatmen bieten in allen 3-Sterne Superior AHORN Hotels & Resorts **verschiedene Saunen und Ruhebereiche**. Saunieren fördert auch Ihre Gesundheit, da es Ihr Immunsystem stärkt. Lehnen Sie sich zurück und lassen Sie die angenehme Wärme auf sich wirken. Ihr Körper wird nachhaltig gereinigt und das Wohlbefinden steigt erheblich.

Darüber hinaus erwarten Sie in allen Hotels **großzügige Innen-Pools** mit Nichtschwimmerbereichen bzw. Kinderbecken.

Die AHORN Hotels & Resorts in Braunlage, Friedrichroda und Altenberg verfügen außerdem in den Sommermonaten über einen **Außen-Pool** mit Liegewiese.



GESCHENKIDEE



AHORNWell Gutschein

Mit einem **Gutschein** für eine AHORNWell Wohlfühlbehandlung liegen Sie immer richtig. Wählen Sie aus unseren verschiedenen Anwendungen oder entscheiden Sie sich für einen Wertgutschein.

Online finden Sie auf unserer Webseite **www.ahorn-hotels.de/gutscheine** zahlreiche Auswahlmöglichkeiten.

Angebot des Monats

Wir bieten Ihnen ein monatlich wechselndes Behandlungsangebot zu einem besonders attraktiven Kennenlernpreis. Fragen Sie danach an der Rezeption oder im AHORNWell.

UNSERE HOTELS IM ÜBERBLICK

AHORN Seehotel Templin****

AHORN Seehotel Templin Betriebs GmbH
Am Lübbesee 1 · 17268 Templin
T: 03987 4900 · reservierung.templin@ahorn-hotels.de

AHORN Harz Hotel Braunlage****

AHORN Hotel Braunlage Betriebs GmbH
Am Pfaffenstieg 1 · 38700 Braunlage
T: 05520 8050 · reservierung.braunlage@ahorn-hotels.de

AHORN Berghotel Friedrichroda****

AHORN Berghotel Friedrichroda Betriebs GmbH
Zum Panoramablick 1 · 99894 Luftkurort Friedrichroda
T: 03623 3540 · reservierung.friedrichroda@ahorn-hotels.de

AHORN Panorama Hotel Oberhof****

AHORN Hotel Oberhof Betriebs GmbH
Theo-Neubauer-Straße 29 · 98559 Oberhof
T: 036842 500 · reservierung.oberhof@ahorn-hotels.de

AHORN Hotel Am Fichtelberg****

AHORN Hotel Am Fichtelberg Betriebs GmbH
Karlsbader Straße 40 · 09484 Kurort Oberwiesenthal
T: 037348 170 · reservierung.fichtelberg@ahorn-hotels.de

AHORN Waldhotel Altenberg****

AHORN Waldhotel Altenberg Betriebs GmbH
Hauptstraße 83 · 01773 Kurort Altenberg OT Schellerhau
T: 035052 600 · reservierung.altenberg@ahorn-hotels.de

www.ahorn-hotels.de