



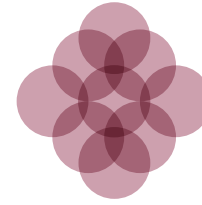
SONNENPARK
FAMILIOTEL HOCHSAUERLAND



SONNENPARK
SPA & WELLNESS

täglich von 10 - 22:30 Uhr

familotel®



LIEBE FAMILIENURLAUBER,
wir heißen Sie im Sonnenpark Spa herzlich willkommen! Genießen Sie das speziell für den Sonnenpark entwickelte Wohlfühl-System. Es lässt je nach individueller Vorliebe und Tageszeit verschiedene Stimmungen aus Klima, Licht, Klang und Duft entstehen.

Eine detaillierte Übersicht über die wechselnden Themen und Stimmungen erhalten Sie an der SPA-Rezeption.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren, Entdecken und Entspannen.

Herzliche Grüße,
Ihre Familie Vollbracht



PANORAMASAUNA



i *Aufgüsse finden automatisch stündlich statt!*

Diese Sauna verfügt über eine Temperatur von 80 Grad und eine Luftfeuchtigkeit von lediglich 10%. Stündlich werden über 15 Minuten automatische Aufgüsse in verschiedenen Intensitäten angeboten. Außerhalb der stündlichen Aufgusszeiten ist es über die Taster in der Sauna möglich, manuell Aufgüsse zu starten.

Die Sauna verfügt über ein Standby Programm. Bei öffnen der Eingangstür geht die Sauna in Normalbetrieb. Somit kann es zu einer kurzen Aufwärmphase kommen.

TRAUMREISE: (Aufguss leicht)

Entspannen Sie sich bei beruhigenden Aufgüssen, ätherischen Duftessenzen und passender Musikuntermalung. Erleben Sie eine wohltuende Traumreise. Die Luftfeuchtigkeit wird auf ca. 15 % steigen.

FEEL GOOD: (Aufguss mittelschwer)

Eine anregende Duft-, Musik- und Lichteinstellung begleitet Sie bei diesem belebenden Aufguss.

KARIBIK: (Aufguss mittelschwer)

Karibische Musik mit Tropenduft begleitet Sie bei diesem Aufguss.

RELAX MIT MELISSE:

Ein leichter Duft begleitet Sie bei diesem Aufguss. Bestimmen Sie selbst die Stärke des Aufgusses, indem Sie Crushed Ice auf den Saunaofen geben.

WEITBLICK: (Aufguss schwer)

Freuen Sie sich auf ein besonderes Sauna-Erlebnis. Ein Teil des Wellnessbereiches wird sich verdunkeln, der spektakuläre Blick ins Tal wird diesen Aufguss begleiten.



DAMPFBAD



i *Aufgüsse finden automatisch stündlich statt!*

Eine Temperatur von 45 Grad und 100 % Luftfeuchtigkeit stehen Ihnen zur Verfügung. Abruftaster aktivieren einen erfrischenden Wassernebel. Die Attraktionen haben eine Laufzeit mit automatischer Ausschaltung, können aber durch nochmaligen Knopfdruck unterbrochen werden.

Angenehme Düfte begleiten Sie während der Saunazeiten. RGB Leuchten verwandeln den Nebel in passende Farben zum Duft.

BLÜTENDAMPFBAD: Duft der Bergwiesenkräuter mit grünlichen Lichtfarben verwandelt die Kabine in ein angenehmes Ambiente.

MINZ-RELAX: Blauer Dampf, angereichert mit dem Duft Firnminze, begleitet Sie bei diesem Event.

BIENE MAYA: Farblich gelber Dampf, angereichert mit Honigduft, sorgt für Kulisse. Während des Events erschallt Musik über die Wände und sorgt für ein ganz besonderes Klangerlebnis.

WÜSTENWIND: Rötlicher Nebel mit weißen Schwaden erzeugt das Wüstenambiente. Heißer Wind lässt Ihre Haut prickeln. Nur für Sonnenanbeter geeignet.

SOMMERREGEN: Genießen Sie dieses Schwitzbad mit erfrischend kühlem Sommerregen. Zu diesem Erlebnis begleitet Sie der Titel „Riding on the Storm“.

BIO-ALTHOLZSAUNA



Im Laufe des Tages hält diese Sauna vier verschiedene Badesorten mit einer Temperatur zwischen 50 und 60 Grad für Sie bereit. Sie werden jeweils mit einer Luftfeuchtigkeit zwischen 50 und 80%, wechselndem Duft und passenden Lichtstimmungen begleitet.

SPA-BESONDERHEITEN



Über den Dächern von Willingen bietet Ihnen das Sonnenpark Spa eine ausgewogene Komposition an Bereichen zum Aktivieren und Entspannen. Ausgesuchte Hölzer, Natursteine und eine hochwertige Ausstattung der verschiedenen Saunen, Erlebnisduschen und Räume runden den luxuriösen Gesamteindruck ab.

ERLEBNISDUSCHEN

Genießen Sie Ihre persönliche Lieblingsdusche – die Sonnenpark-SPA Duschattraktionen sind ein wahres Erlebnis.

Ihnen stehen zur Verfügung:

- KLASSISCHE REINIGUNGSDUSCHEN
- REGENBRAUSEN MIT ANGENEHMEM WASSERSTRAHL
- KNEIPPSCHLAUCH - DIESER KLASSIKER IST EIN MUSS
- DER WASSERFALL FÜR DEN HÖHEPUNKT EINES JEDEN SAUNAGANGES



LODGE-RUHERAUM

Finden Sie zu innerer Ruhe im Lodge-Ruheraum. Hier erwartet Sie ein außergewöhnliches Ambiente und absolute Stille.



GESAMTER WELLNESSBEREICH UND KAMIN-LOUNGE

Im Sonnenpark-Spa erleben Sie immer wieder neue Raumstimmungen. Die Licht- und Klangwelten tauchen den gesamten SPA-Bereich in ein außergewöhnliches Ambiente. In Verbindung mit dem Kamin genießen Sie ein besonderes Entspannungserlebnis.

Freuen Sie sich auf:

GUTEN MORGEN (10 - 12 Uhr)

frische Musik und frische Farben begleiten Sie in den Tag

BERGWELT (12 - 15 Uhr)

genießen Sie den Blick auf das Willinger Bergpanorama bei entspannter Musik

HARMONIE (15 - 17 Uhr)

warme Farben und beruhigende Musik begleiten Sie in den Abend

BLAUE STUNDE (17 - 19 Uhr)

heimnisvolle Musik unterstreicht das Ambiente

KLASSIK (19 - 20 Uhr)

klassische Musik bekannter Interpreten laden zum Genießen ein

CHILL TIME (20 - 22:30 Uhr)

gut gelaunt lassen Sie den Tag ausklingen



SPA-BUFFET

Im Wellnessbereich steht Ihnen ein Spa-Bufferet zur Verfügung. Frisches Obst, fein ausgewählte Teesorten und hochwertige Säfte runden Ihr SPA-Erlebnis ab. Denken Sie immer daran, ausreichend zu trinken.

CRUSHED ICE BEREITER

Ein Spender für Crushed Ice steht Ihnen zur Verfügung; genießen Sie diese belebende Abkühlung nach dem Saunagang.



PRIVAT-SPA & MEHR



Für Sie allein buchbar.

Unser Privat-Spa bietet Ihnen die Möglichkeit, ungestört den Aufenthalt zu genießen – auf Wunsch auch mit der ganzen Familie – ansonsten ist das Sonnenpark Spa den erwachseneren Gästen vorbehalten.

PRIVAT-SPA

mit Whirlpool, Daybed und Sauna – inklusive Sekt, Wasser und Obstkorb (2 Std.)

110 €



LADY'S SPA

mit Sauna und Ruhelounge, ab 15:00 Uhr für Damen geöffnet.


Keine Reservierung erforderlich

kostenfrei



BALANCE 700 „DAS INDIVIDUELLE BEAUTY-ERLEBNIS!“

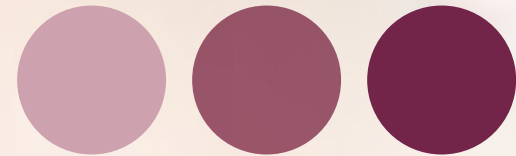
Die Ergoline Balance 700 steht für eine besonders sanfte und schonende Bräunung. Die roten Beauty Light-Lampen ermöglichen eine revitalisierende Hautpflege. Die UV-Lampen bieten eine sanfte und natürliche Bräune. Durch die perfekte Balance aus Sonnenlicht und Beauty Light mindert die Hybrid Performance-Technologie ungewollte Begleiterscheinungen des Sonnens. Das typische Austrocknen der Haut und UV-Geruch gehören der Vergangenheit an. Nach der Besonnung fühlt sich die Haut streichelzart an. Genießen Sie ein unvergleichlich angenehmes Beauty-Erlebnis. Die Ergoline Balance ist die perfekte Sonnenbank für alle, die sich Gedanken um Hautalterung machen und Wert auf eine gepflegte Haut legen.

 Wertmünzen können Sie an der Spa-Rezeption erwerben.





Sonnenpark SPA Anwendungen



Das Sonnenpark Spa lädt Sie zu jeder Jahreszeit ein, sich auf hohem Niveau verwöhnen zu lassen.

Dazu gehört selbstverständlich auch ein hochwertiges Angebot individueller Anwendungen. Unser Wellnessteam unterstreicht unseren unbedingten Anspruch an höchste Qualität. Sorgfältig ausgesuchte Spezialisten sorgen dafür, dass Sie mit Ihren Wünschen in besten Händen sind. Bitte haben Sie deshalb auch Verständnis, falls wir kurzfristig keinen Termin freihaben sollten. Am besten buchen Sie Ihre Wellnessanwendung frühzeitig. So können wir sicherstellen, dass Sie zu Ihrem Wunschtermin eine Behandlung auf hohem Niveau erwartet.

Freuen Sie sich auf Wellness mitten im Familienurlaub. Unsere Kinderbetreuung hält Ihnen den Rücken frei, während Sie in Ruhe genießen.

BEAUTY BOXX



„Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag. Mit individuell auf Ihren Hauttyp und Ihre Wünsche abgestimmten Behandlungen verwöhnen wir Sie von Kopf bis Fuß“

GESICHTSBEHANDLUNGEN

Alle Gesichtsbehandlungen beinhalten: Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung (Entfernen von Unreinheiten), Entspannungs - Massage für Gesicht-Hals-Dekolletè, Maske, Tagespflege, Augenpflege und eignen sich für SIE & IHN

BASIC
(55 Min.) 54 €

BASIC INTENSIV
inklusive intensiver Maske und Ampulle
(55 Min.) 64 €

SEA DELIGHT
Erleben Sie Meeres - Kosmetik auf höchstem Niveau. Inklusive Brauenkorrektur, Serum und Intensiv - Maske
(75 Min.) 79 €

ANTI - AGING
Inkl. Brauenkorrektur und Spezial - Serum Individuell auf die Bedürfnisse der Haut (ab 30) abgestimmte Produkte und Wirkstoffe regenerieren die Haut & gleichen Feuchtigkeitsdefizite aus. Mimikfältchen werden gemindert.
(85 Min.) 89 €

YOUNG CARE (12 - 18 Jahre)
Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Maske, Tagespflege (ohne Gesicht-Hals-Dekolletè - Massage) (40 Min.) 35 €

ULTRASONIC FACE
(Behandlung nicht während der Schwangerschaft oder Stillzeit möglich) Inkl. Brauenkorrektur und Spezial - Serum
Tiefenwirkung durch 3 - fach Technologie: Tiefes Einschleusen von Wirkstoffen, Stimulation von Lymphfluss und Stoffwechsel, Farblicht nach Hauttyp und Bedürfnis (anregend, entzündungshemmend oder beruhigend)
(75 Min.) 79 €

REPACELL - ANTI AGING PLUS
Inkl. Brauenkorrektur und Spezial - Serum Ein luxuriöses Verwöhnprogramm für die Haut ab 30. Neue innovative Wirkstoffkomplexe verlängern die Lebensdauer der Zellen, versorgen die Haut intensiv mit Feuchtigkeit, geben ihr Elastizität zurück und mindern effektiv die Falttiefe.
(85 Min.) 99 €

NEU: SILK CODE - HAUT WIE SEIDE
Inkl. Brauenkorrektur Diese neue Behandlung vereint Kirschblüte mit luxuriöser Seide und sorgt für ein verführerisches Pflegeerlebnis der Extraklasse (ab 30)
(85 Min.) 89 €

MEN POWER
Regeneration und Pflege mit speziell auf die Männerhaut abgestimmten Produkten (leichte Konsistenz & frischer Duft) inklusive intensiver Nackenmassage
i Bitte **nicht** kurz vorher rasieren
(55 Min.) 64 €

SPECIAL - HARMONIE UND ENTSPANNUNG

CHI YANG EXCLUSIV

... Yoga für die Haut...
Erleben Sie die Ausgeglichenheit von Körper und Geist bei dieser luxuriösen Gesichtsbehandlung. Eine ausgiebige Massage löst Blockaden und aktiviert die Eigenenergie.

Ein sanftes Peeling, eine pflegende Ampulle & Intensiv-Maske versorgen die Haut zusätzlich mit wertvollen Wirkstoffen. Inklusive Hand- und Fußpackung mit kleiner Massage.
(ideal auch für Schwangere)

(75min.) 79 €

EXTRAS (Nur in Verbindung mit einer anderen Behandlung)

Brauenkorrektur ab 8 €
Brauen färben 8 €
Wimpern färben inklusive Augenmaske 12.50 €
Wimpern färben 10 €
Depilation (Haarentfernung Gesicht) ab 8 €

Straffende & pflegende Augenbehandlung
(20 Min.) 29 €
Pflegende Intensiv-Maske
für die Hände oder Füße je 7,50 €
Kleines Tages - Make - Up auf Anfrage
Auftragen von Farblack 10 €

MANIKÜRE /PEDIKÜRE (ab 14 Jahren)

Maniküre Classic (40 Min.) 35 €
Maniküre Deluxe Inkl. Handpeeling, Handpackung mit kleiner Massage ODER Lack & Pflegecreme (60 Min.) 54 €
Paraffinbad Hände ... die effektive Sofortpflege für Ihre Hände. Inklusive Handpeeling und Handmassage (45 Min.) 29 €
Während einer Gesichtsbehandlung 15 €

Wellness Pediküre Classic (40 Min.) 35 €
Wellness Pediküre Deluxe Inkl. Fußbad, Fußpackung mit kleiner Massage ODER Lack & Pflegecreme (60 Min.) 54 €



„RUNDUM - SORGLOS - ANGEBOT“ FÜR SIE ODER IHN

KOSMETIKBEHANDLUNG

- ▶ Basic Intensiv für SIE
 - ▶ Men Power für IHN
- Maniküre oder Pediküre mit Packung und Massage (2 Std.) 95 €
Maniküre und Pediküre mit Packung und Massage (2 Std. 45 Min.) 125 €
- ▶ **NEU: ANTI AGING FÜR SIE ODER IHN**
Maniküre oder Pediküre mit Packung und Massage (2 Std. 15 Min.) 119 €



Ihr Kontakt für Beauty Boxx-Anwendungen: SPA-Rezeption (täglich von 10 bis 19 Uhr)
Hotelintern: 457 od. Tel.: 05632-408-457 / spa@sonnenpark.de

PHYSIOTALIS

Unsere Angebote rund um Massage,
Physiotherapie und Krankengymnastik.

WELLNESS- & ENTSPANNUNGSANWENDUNGEN

AYURVEDISCHE MASSAGEN

(Für Schwangere nicht buchbar)

Ayurveda ist die Kunst gesund zu leben und sanft zu heilen. Diese spezielle Massageform wird mit warmem Öl angewandt und dient der völligen Entspannung von Körper und Geist.

Abhyanga: Ganzkörper (60 Min.).....	78 €
Shiroabhyanga: Kopf-Nacken-Gesicht (30 Min.).....	42 €
Padabhyanga: Füße (45 Min.).....	53 €

TOUHLIFE MASSAGEN

Touchlife ist eine ganzheitliche Massage-Technik, die Körper und Seele mit der gebührenden Aufmerksamkeit berührt. Der Energiefluss wird positiv beeinflusst. Selbstakzeptanz und Lebenskraft werden gestärkt.

Schulter-Nackentherapie (60 Min.).....	67 €
Rückentherapie (60 Min.).....	67 €
Beintherapie (60 Min.).....	67 €
Armentherapie (60 Min.).....	67 €

Die Massagen beinhalten ein Vor- & Nachgespräch und eine kurze Nachruhe.

Es ist auch möglich die verschiedenen Körperbereiche in einer Massage zu kombinieren.

Schulter-, Nacken-, Armentherapie (90 Min.)	92 €
Rücken- und Beinrückentherapie (90 Min.)	92 €

BALINESISCHE MASSAGE

Bei dieser Massage wird durch Ausstreichen der Meridiane der Energiefluss im Körper angeregt. Im Vergleich zur Qi Massage werden hier zusätzlich zur Massage verschiedene Dehnungen zur Muskel- und Gelenklockerung durchgeführt. Der Körper erhält somit die Möglichkeit, wieder in Entspannung, innere Harmonie und Ruhe zu kommen.

Ganzkörpertherapie (60 Min.).....	75 €
-----------------------------------	------

CHINESISCHE QI MASSAGE

Hier werden Griffen aus der Tuina-Massage, dem Shiatsu und der Akupressur verwendet um unsere Lebensenergie, das sogenannte Qi, wieder ins Fließen zu bringen. Blockaden in den Energiebahnen werden gelöst und der gesamte Organismus wieder in Einklang gebracht.

Rückentherapie (30 Min.).....	35 €
Ganzkörpertherapie (60 Min.).....	75 €

MEDIZINISCHE HEILANWENDUNGEN

KLASSISCHE MASSAGEN

(auf Wunsch bieten wir unsere Klassischen med. Massagen auch mit hochwertigen Aromaölen an)

med. Teiltherapie (30 Min.).....	33 € / 35 €
med. Großtherapie (40 Min.).....	40 € / 42 €
med. Ganzkörpertherapie (60 Min.) ..	66 € / 69 €

FUSSREFLEXZONENTHERAPIE

Die Fußreflexzonentherapie ist eine Heilanwendung, bei der durch die Reizung von Reflexpunkten am Fuß eine Wirkung in Form von Entspannung, Schmerzlinderung und Krankheitsheilung auf den Gesamtorganismus erzielt wird.

Fußreflexzonenbehandlung (Für Schwangere nicht buchbar) (60 Min.)...	68 €
---	------

SPEZIELLE MEDIZINISCHE BEHANDLUNGEN

KRANKENGYMNASTIK

(30 Min.).....	30 €
----------------	------

DORN-THERAPIE

Die DORN-Therapie ist eine natürliche Methode zur Ermittlung und Korrektur von Fehlstellungen in der Wirbelsäule.

Mobilisation nach Dorn Wirbelsäulenbehandlung (60 Min.).....	68 €
---	------

RÜCKENTHERAPIE MIT KERZENWACHS

Die Kerzenwachstherapie ist eine besondere und geschmeidige Behandlung mit einer warmen hautpflegenden Wachskomposition. Die Behandlung sorgt für Wohlbefinden sowie einem samtig weichen Hautgefühl.

Rückentherapie mit Kerzenwachs (30 Min.).....	35 €
--	------

SCHRÖPFKOPFMASSAGEN

Die Schröpfkopfmassage ist eine spezielle Form

des Schröpfens, bei der das Schröpfgefäß nicht fest an einer Position bleibt, sondern auf dem Körper bewegt wird. Dieses besonders wohltuende Gefühl hat eine effektive Wirkung auf Körper und Geist. Es regt die Selbstheilungskräfte an, das Immunsystem wird aktiviert. Eine tiefe Ruhe und Entspannung stellt sich sehr schnell ein

Rückentherapie (20 Min.).....	28 €
Beintherapie (20 Min.).....	28 €

MANUELLE LYMPHDRAINAGE

Teiltherapie (30 Min.).....	35 €
Großtherapie (45 Min.).....	50 €
Ganztherapie (60 Min.).....	69 €

NACKENTHERAPIE MIT DEHNUNG DER NACKENMUSKULATUR

speziell bei Nackenproblemen wirkt diese Massage in Kombination mit einer Dehnung der Nackenmuskulatur besonders nachhaltig.

(30 Min.)	35 €
-----------------	------

Ihr Kontakt für Physiotalis-Anwendungen: SPA-Rezeption (täglich von 10 bis 19 Uhr)
Hotelintern: 457 od. Tel.: 05632-408-457 spa@sonnenpark.de

PHYSIO-SOL



Wellness für Körper und Seele
by Nina Bielau / Physiotherapeutin

AYURVEDA

Indische Wohlfühlmassage für Körper und Geist – Mandelöl und Calamuspulverabreibung danach!

Upanahasveda (Rückenmassage, 30 Min.) ...35 €
Abyangha mit Calamuspulverabreibung (Ganzkörper, 60 Min.)78 €

MED. SPA AROMAÖLMESSAGEN

Wählen Sie Ihr Lieblingsaroma sowie die Intensität der Massage - ganz nach Ihren individuellen Wünschen.

Teilkörpermassage mit Aromaöl (30 Min.) ...35 €
Ganzkörpermassage mit Aromaöl (60 Min.) ..69 €

HOT STONE

Die Hot-Stone-Massage verbindet die Entspannungsformen Massage und Energiebehandlung mit der wohltuenden Wirkung von heißen Steinen.

Ganzkörper (75 Min.)85 €
Rücken (30 Min.)39 €

MEDIZINISCHE KOPF-GESICHTSMASSEGE

Sanfte Massage zur Entspannung, verbunden mit Bindegewebsmassagegriffen, sehr gut bei häufigen Kopfschmerzen oder Migräne.

(30 Min.)35 €

SCHMERZREDUZIERENDE MASSAGE

nach Bedarf mit „Heißer Rolle.“ Mit einer „Heißen Rolle“ wird die Schmerzzone zunächst mit feuchter Wärme behandelt.

Heiße Rolle mit Massage (30 Min.)35 €
Heiße Rolle mit Massage (45 Min.)49 €

KIEFERGELENKSBEHANDLUNG

Behandlung bei Problemen im Kieferbereich

(CMD) (30 Min.)35 €

MANUELLE THERAPIE

Ziel einer manuellen physiotherapeutischen Therapie ist Schmerzbefreiung, Beschwerden lindern und Mobilisation bei akuten und chronischen Schmerz!

Manuelle Therapie (30 Min.)35 €

DORNBEHANDLUNG

bei Problemen der Wirbelsäule und Blockaden

(30 Min.)35 €
gut kombinierbar & buchbar mit Teilmassage (60 Min.)69 €

KINDER - & TEENAGERMASSAGE

(immer in Begleitung eines Erwachsenen)

Zwergenmassage (für Kinder von 5 - 12 J.) (20 Min.)25 €
Teenmassage ab 12 J. (30 Min.)35 €
Hot Chocolatemassage ab 12 J. (20 Min.)30 €

FUSS-BEIN MASSAGE

mit vorherigem Fußbad

Massage mit Fußbad (45 Min.)45 €



SALZ-ÖL MASSAGE

Das Salzpeeling trägt abgestorbene Hautschüppchen ab, regt die Durchblutung des Unterhautfettgewebes an und fördert so einen "Entschlackungs - und Entgiftungsprozess".

Die Haut wird im Verlauf der Massage spürbar weich, glatt, gestrafft, gereinigt und durchblutet.

Ganzkörpermassage (60 Min.)73 €

SCHWANGERSCHAFTSMASSEGE

(bis zur 34. Schwangerschaftswoche)

Die Schwangerschaftsmassage - für die Schwangere und das Baby eine entspannende Wohltat!

Schwangerschaftsmassage Ganzkörper (60 Min.)69 €
Schwangerschaftsmassage Rücken (30 Min.)35 €

HAUTSTRAFFENDE GANZKÖRPERMASSAGE mit Q10

Bei der Massage werden Grifftechniken benutzt, die auf die Haut eine straffende Wirkung haben!

Das besondere: Massagelotion mit hautstraffenden Coenzym Q10!

Hautstraffende Ganzkörpermassage mit Q10 (60 Min.)69 €

LAVA SHELL MASSAGE (Muschelmassage)

Eine Massage mit warmen Venusmuscheln, eine Kombination aus Klassischer Massage & Wohlfühlerlebnis!

Lava Shell Massage (30 Min.)40 €
Lava Shell Massage (60 Min.)73 €

DETOXING MASSAGE MIT CUPS

Die regenerierende Detoxing Massage mit speziellen Beauty-Massage Cups. Tiefe, ausleitende Massagebewegungen vitalisieren den Körper und entschlacken.

Detox-Massage (60 Min.)73 €

HONIGMASSAGE

Massage mit nährstoffreichem Honig, der die Haut stark durchblutet, klärt, glättet, kräftigt und schützt

(30 Min.)39 €

HOT CHOCOLATE

Die flüssige Choco wird mit langen, abwechselnd leichten und kräftigen Streichungen einmassiert.

Ganzkörpermassage (45 Min.)60 €

Ihr Kontakt für Physio-Sol-Anwendungen: SPA-Rezeption (täglich von 10 bis 19 Uhr)
Hotellintern: 457 od. Tel.: 05632-408-457 spa@sonnenpark.de



AQUATISCHE KÖRPERARBEIT



Klassische Spa-Anwendungen im körperwarmen Wasser,
inspiriert vom Gedanken: „Nur sein – Nichts tun.“

Die Aquatische Körperarbeit setzt sich aus den vier Disziplinen Aqua Relax, Wassershiatsu, Wassertanzen und Healing Dance zusammen. Sie bietet mit ihrem ganzheitlichen Ansatz eine Möglichkeit, auf allen Ebenen Heilung zu fördern.

AQUA RELAX

Besonders für Spa-Einsteiger geeignete Behandlung mit Auftriebshilfen. Sie schweben auf dem Wasser, während sie rhythmisch mit fließenden Bewegungen massiert, gedehnt und Ihre Gelenke mobilisiert werden.

WASSERSHIATSU

Von Harold Dull vor über 25 Jahren aus dem Zen Shiatsu entwickelte Spa-Variante. Im Rhythmus Ihrer Atmung werden fachgerechte Dehnungen und fließende Bewegungen, ergänzt mit Elementen aus dem Shiatsu, durchgeführt. Phasen der Stille und Integration wechseln sich dabei ab.

WSSERTANZEN

Dynamische und spielerische Spa-Variante, mit Über- und Unterwassersequenzen. Mit einer Nasenklemme versehen, werden Sie in die dreidimensionale Schwerelosigkeit unter Wasser geführt. Delfinartige und schlangenförmige Bewegungen befreien auf allen Ebenen und lassen Sie tiefe Entspannungsmomente und Stille erleben.

HEALING DANCE

Beim Healing Dance vereinen sich Spa und Tanz zu einem außergewöhnlichen Erlebnis. Erleben Sie Fluss, Freiheit und Leichtigkeit in vielfältigen Wellen, Spiralen und Achten. Sowohl über als auch unter Wasser möglich.

TERMINE

- abends ab 20 bzw. 21 Uhr (abhängig von freier Badverfügbarkeit)
- Buchung über Handy 0171-12 12 337 (ggf. Mailbox)
- sonstige freie Termine auch in der Sonnenpark Post - weitere Infos unter: watsu.de

PREISE (inklusive Vor- und Nachgespräch)

(ca. 60 Min.) Einzelanwendung	72 €
(ca. 90 Min.) Einzelanwendung	93 €

NEU:

Erleben Sie zu Zweit das Element Wasser. Während einer sich durch erfahrene Hände der Therapeutin sanften Bewegungen oder stillem Gehaltensein hingeben kann, entspannt sich der andere Partner sicher auf den Wasserkissen liegend im wohlig warmen Wasser. ...alles ist im Fluß und, so auch der Behandlungswechsel von Partner zu Partner!

(Ideal auch für werdende Eltern!)

(ca. 90 Min.) Paaranwendung	118 €
-----------------------------------	-------

NEU:

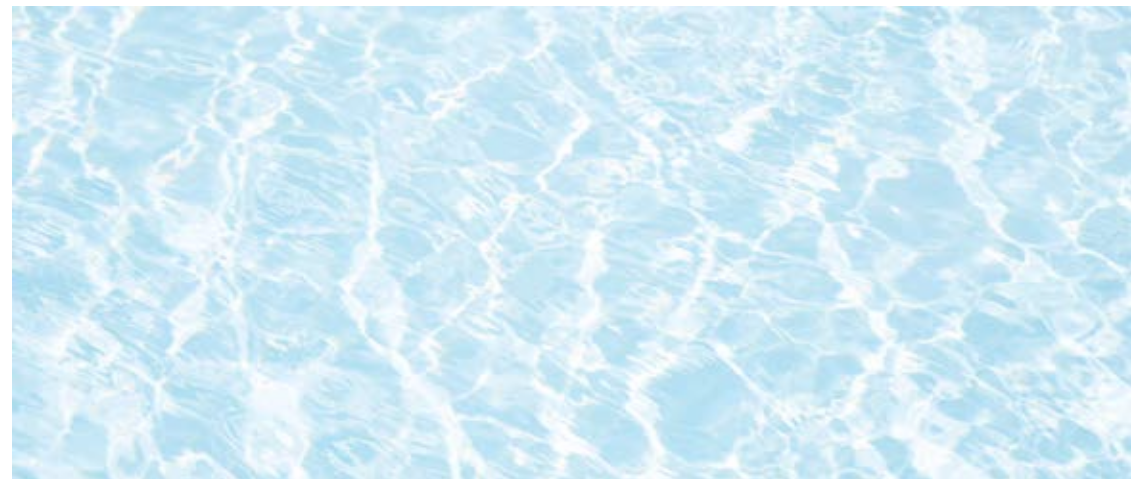
„Wunder des Lebens“ Wassershiatsu für Schwangere

(ca. 60 Min.) Einzelanwendung	72 €
(ca. 90 Min.) Einzelanwendung	93 €

Aquatische Körperarbeit bietet eine ideale Kombination aus Entspannung, Entlastung der Wirbelsäule und Vorbereitung auf die Geburt. Viele Schwangere leiden unter erheblichen Haltungs- und Rückenproblemen und fühlen sich unbeweglich. Die Gewichtsentslastung und das Getragenwerden im Wasser lindern die Beschwerden. Gleichzeitig wird die Muskulatur sowie der Beckenboden entspannt, was für den Prozess der Geburt günstig ist. Das warme Wasser lässt die Atmung ruhiger und tiefer werden. Beide - Mutter und Kind - „schweben“ im gleichen Element. Die Behandlung vermittelt Schutz und Geborgenheit. Dadurch entsteht ein starkes Nähegefühl, das die Beziehung zu einander vertieft.

Treffpunkt ist das Spritzbad.

Das Bad wird ausschließlich für Sie reserviert und hergerichtet.



HEILPRAKTIKER



Heilpraktiker Rainer Rölleke arbeitet im ganzheitlichen homöopathischen Bereich für Erwachsene, Jugendliche und Kinder.

BEHANDLUNGSFELDER

Akute und chronische körperliche Erkrankungen unter Berücksichtigung der Psychosomatik. Lebenskrisen, Verhaltensauffälligkeiten, Konzentrations- und Schlafstörungen, Schulschwierigkeiten, Allergien, Ängste, Gewichtsunregelmäßigkeiten, Blockaden, Traumata, Lebensthemen sowie Herausfinden des persönlichen Hauptmittels (= homöopathische Konstitutionsbehandlung)

PREISE

Kurzbehandlung bei akuten Erkrankungen.....	ca. 40 €
Behandlung von chronischen und tiefgreifenden Erkrankungen	
Kinder	ca. 100 €
Jugendliche und Erwachsene (je nach Aufwand 60 bis 90 Min.)	ca. 120 - 170 €

ZUSATZANGEBOTE

In Vorträgen in unserem Seminarraum können Sie eine Einführung in die Homöopathie und einen Einblick in die Arbeitsweise von Heilpraktiker Rainer Rölleke bekommen. Zudem bekommen Sie Tipps und Hinweise zu einer sinnvollen Zusammenstellung einer homöopathischen Haus- & Notfallapotheke. Aktuelle Informationen zu den Vorträgen und Seminaren finden Sie in der Sonnenpark Tagespost und im Animationsprogramm.

Ihr Kontakt für integrative Homöopathie: Rainer Rölleke (Heilpraktiker)
Hotelintern: 452 od. Tel.: 05632- 408 452, Mobil: 0170-90 69 229



SPA MEDIZINISCH



Therapeutin Bärbel Born ist spezialisiert auf Craniosacrale Osteopathie.
Der Schwerpunkt der Therapie liegt auf der Behandlung des Cranio
(Schädel)- Sacralen (Kreuzbein)-Systems.

Diese Verbindung, die sich nicht nur über die Wirbelsäule, sondern auch über die Rückenmarks- & Hirnhäute, die Cerebrospinalflüssigkeit und die dazu gehörenden Strukturen erstreckt, hat Wechselbeziehungen zu unseren gesamten Systemen. Mit diesem ganzheitlichen Ansatz (Körper, Geist und Seele) können Blockaden, Bewegungseinschränkungen, alte Verletzungs- und Verhaltensmuster sowie Traumata bewusst werden und sich aus dem Zellgedächtnis lösen.

CRANIOSACRALE OSTEOPATHIE

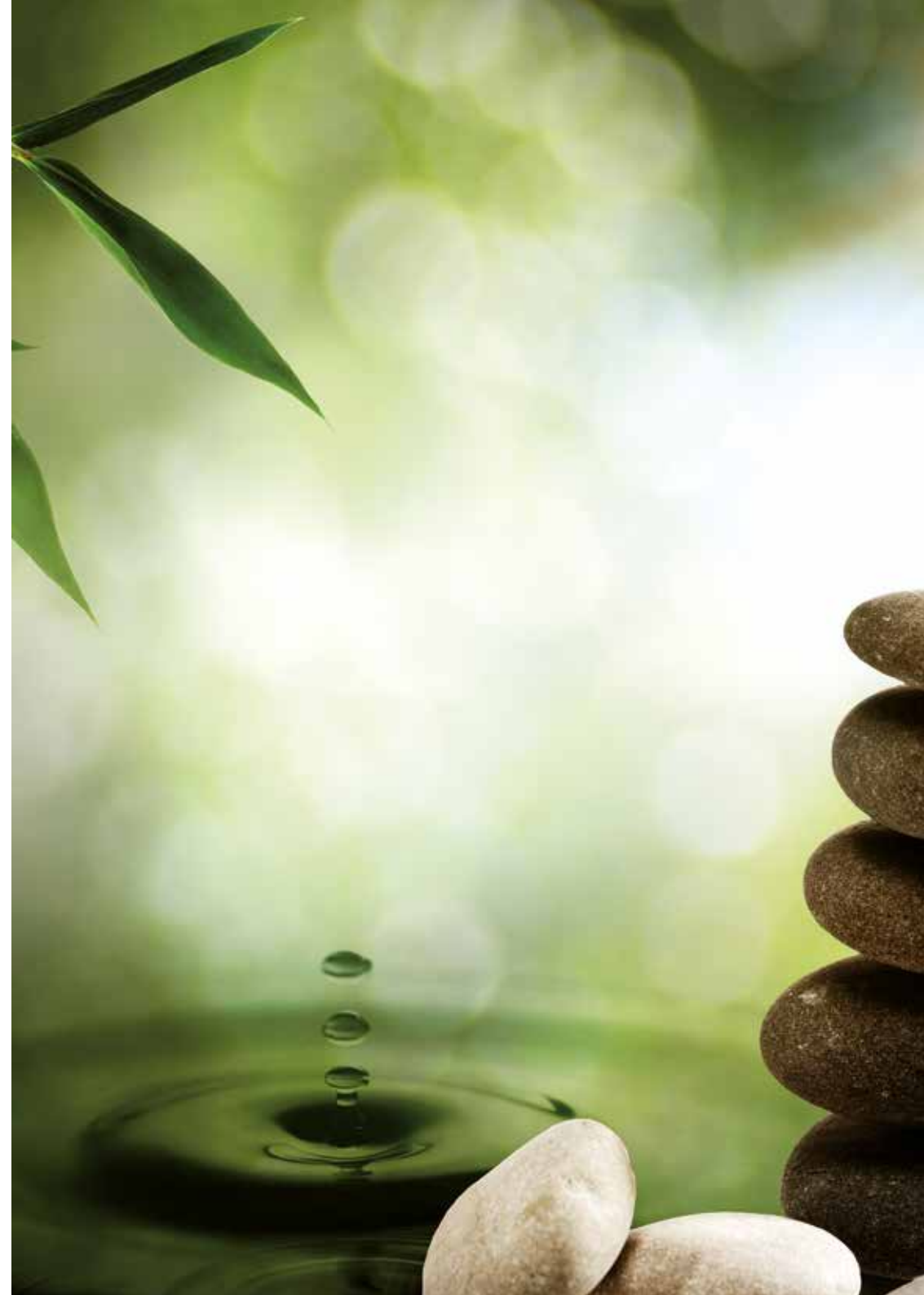
Das breite Anwendungsgebiet der Craniosacralen Osteopathie erfasst u.a.:

- Schmerzzustände des Bewegungs- & Skeletapparates
- Kopfschmerz, Migräne, Rheuma und deren Folgeerscheinungen
- Postoperative Symptommatiken
- Störungen des Nervensystems: z.B. Multiple Sklerose, Morbus Parkinson, Paresen
- Traumata (Unfälle, Stürze)
- Geburtstraumen (Zangen- Glockengeburt, Sectio)
- Kiefergelenksanomalien
- Lernstörungen bei Kindern, ADHS, Autismus
- Asymmetrien der Schädelstrukturen bei Säuglingen
- Spezielle Kinderbehandlungen
- Stresssymptommatiken und deren Folgeerscheinungen (z.B. Burn-Out-Syndrom)
- Psychosomatische Erkrankungen

PREISE

- Erstbehandlung: Gespräch, Therapie und Abschlussgespräch
 - Somatoemotionale Prozessarbeit
 - Traumaheilung nach Dr. Levine
- Dauer der Behandlung, (ca. 1 Std.).....95 - 140 €*

Ihr Kontakt für Craniosacrale Osteopathie: Bärbel Born (Therapeutin)
Hotelintern: 405 od. Tel.: 05632 / 408 405



BITTE BEACHTEN SIE:

Der SPA-Bereich ist täglich von 10 - 22:30 Uhr geöffnet.

Der SPA-Bereich ist den Eltern vorbehalten. Jugendliche **ab 14 Jahren** sind in Begleitung ihrer Eltern herzlich willkommen.

Bitte drücken Sie den Alarmknopf in der Sauna nur im Notfall.

Wir bitten Sie darum, nicht im Bademantel im Restaurant zu speisen.

WICHTIGE TEL. NUMMERN:

Rezeption	100
SPA-Rezeption	457
Happy-Club	305
Restaurant	157
Notruf	0-110
Feuer	0-112

**Animationsplan, Ausflugstipps uvm...
jetzt die Sonnenpark App laden.**



 Apple App-Store

 Google Play-Store



Wellness
Hotels & Resorts



SONNENPARK

FAMILHOTEL HOCHSAUERLAND

Sonnenweg 4a
34508 Willingen (Upland)
Tel.: 05632 / 4080
info@sonnenpark.de
facebook.com/sonnenpark
www.sonnenpark.de