

Energie für den Körper, Inspiration für die Seele.

SPA-Menü

Lieber Gast,

im A-ROSA SPA beginnt alles mit einem einfachen Gedanken: Jeder Mensch ist einzigartig. Deshalb sind unsere Anwendungen keine Routinen, sondern Empfehlungen – abgestimmt auf das, was Ihnen in diesem Moment guttut. Ob regenerierend, aktivierend oder entspannend: Unser erfahrenes Therapeutenteam begleitet Sie mit echter Expertise, offen für Ihre Wünsche und aufmerksam im Augenblick.

Was Sie erwartet, ist kein Versprechen auf Perfektion, sondern ein einfühlsames Angebot – bewusst gestaltet, persönlich begleitet und mit dem Blick auf das Wesentliche: Sie.

Ein Raum für Sie. Ein Moment für Sie. Ein Erlebnis für Sie.



VINOBLE COSMETICS

[vegan. nachhaltig. intensiv-pflegend. unisex.]

Unser Partner: VINOBLE COSMETICS – die Kraft der Rebe.

Mit VINOBLE COSMETICS haben wir einen Partner gefunden, der unsere Haltung teilt: Natürlichkeit, Sinnlichkeit und Wirkung in perfekter Balance. Die Produkte sind inspiriert von der Kraft der Rebe und verbinden den Duft von Trauben und Rosen mit hochkonzentrierten Wirkstoffen, die der Haut neue Frische schenken. Clean im Design, klar in der Wirkung, spürbar im Ergebnis. Grundlage dieser Philosophie ist das Wissen aus der europäisch-traditionellen Naturheilkunde mit Fokus auf Vinotherapie.

So entsteht ein Erlebnis, das weit über Pflege hinausgeht: ein Moment bewusster Achtsamkeit, ein Ritual für Körper und Geist – exklusiv bei A-ROSA.



VINOBLE COSMETICS

Pflege, die berührt.



VINOBLE Pure Gesichtsanwendung

Für sensible Haut mit besonderen Ansprüchen und Sofort-Effekt.

- Reinigung, Peeling und Tonisierung
- Essenz
- Konzentrat
- Iontophorese
- Gesichts-, Hals- und Dekolletémassage mit Maske
- Augenpflege und Abschlusspflege

Eine Gesichtsbehandlung speziell für sensible Haut, die von besonderen Ritualen lebt, die den Vagusnerv stimulieren. Diese bewirken eine tiefe Erholung, Regeneration und Ausgleich des parasympathischen Systems. Es werden ausschließlich wirkstoffreiche Rohstoffe aus COSMOS-zertifizierten Betrieben verwendet (reine Naturkosmetik ohne kritische Inhaltsstoffe). Das Ergebnis: Das Wohlbefinden Ihrer Haut entfaltet sich auf neue Weise, sodass Sie sich anhaltend lebendig, frisch und strahlend fühlen.

50 Minuten

ab 129€

VINOBLE Longevity Gesichtsanwendung

Für reife, anspruchsvolle Haut.

- Reinigung, Peeling & Tonisierung
- 4D Laser Light Maske
- Wirkstoffpflege
- Gesichts-, Hals- und Dekolletémassage
- Abschlusspflege & Augenpflege

Das Konzept von Longevity basiert auf der Erkenntnis, dass die Haut von Natur aus über regenerative Fähigkeiten verfügt, die ihr helfen, länger jung und vital auszusehen. Unsere Behandlung mit der 4D Laser-Maske in Kombination mit der hochdosierten Molekular-Kosmetik von VINOBLE COSMETICS setzt genau hier an – sie aktiviert gezielt die hauteigenen Reparaturmechanismen. Das Ergebnis: Ein sichtbar verjüngtes, straffes und ebenmäßiges Hautbild. Feine Linien und Falten werden nachweislich reduziert, die Haut wirkt gestrafft und gefestigt. Gleichzeitig werden Pigmentflecken, dunkle Augenringe und Rötungen sichtbar gemindert, während tiefenwirksames Laserlicht bis in die tiefen Kollagenschichten vordringt und die Hautstruktur verbessert. Ihre Haut erhält dadurch einen besonderen Glow.

80 Minuten

ab 179€

Unser Tipp:

Nach jeder Kosmetik- und Massageanwendung laden wir Sie ein, das Erlebte in Stille nachwirken zu lassen. In unserem gemütlichen Ruhebereich dürfen Sie bei einer Tasse warmem Tee, einem Nackenkissen und angenehmer Atmosphäre vollkommen entspannen.

Die wohltuenden Impulse Ihrer Anwendung entfalten sich so noch intensiver – Ihr Körper regeneriert, der Geist kommt zur Ruhe, und Ihre Sinne finden zurück in die Balance.



VINOBLE Gesichtsanwendung

Für einen sichtbar frischeren Teint
und eine vitale Ausstrahlung.

- Reinigung
- Peeling
- Wirkstoffpflege
- Crememaske
- Gesicht-, Hals-, Dekolletémassage
- Handpflege
- Abschlusspflege & Augenpflege

Eine individuell abgestimmte Gesichtsbehandlung, die Ihrer Haut neue Frische, spürbare Vitalität und ein rundum gepflegtes Hautgefühl schenkt. Nach einer sanften Reinigung und einem auf Ihren Hauttyp abgestimmten Peeling entfalten Wirkstoffe ihr regenerierende Kraft. Harmonische Massagesequenzen mit kostbaren Essenzen fördern die Entspannung, unterstützen die optimale Aufnahme der Wirkstoffe und verfeinern sichtbar das Hautbild. Ein ganzheitliches Schönheitsritual, das nachhaltig stärkt, ausgleicht und Ihr natürliches Strahlen hervorhebt.

50 Minuten | ab 110 €

80 Minuten | ab 159 €

VINOBLE Augenblick

Für eine schöne Augenpartie.

- Wimpern färben
- Augenbrauen färben
- Augenbrauenkorrektur
- Augenpflege

Die Augen ziehen als Erstes die Blicke auf sich. Eine gepflegte Augenpartie verleiht dem Ausdruck mehr Intensität und lässt das Gesicht frischer und eleganter wirken. Besonders empfehlenswert als Ergänzung zu einer Gesichtsbehandlung oder als eigenständige Verwöhnzeit.

30 Minuten | ab 45 €



Unsere Handschrift.



Die Kraft der Ostsee - Geborgen an der Küste. Gehalten im Moment

**Kraft aus der Natur.
Ruhe aus der Region.**

Gönnen Sie sich eine ganzheitliche Auszeit, bei der Ihr Wohlbefinden im Mittelpunkt steht. Dieses Erlebnis vereint ein entspannendes Fußritual mit Peeling, Fußbad und pflegender Packung mit einer wohltuenden Kopfmassage und einer sanften Ganzkörpermassage. Umgeben von der beruhigenden Atmosphäre der Ostsee entsteht ein Gefühl von Weite, Gelassenheit und innerem Loslassen. Den Abschluss bildet ein wärmendes Kräuterkissen und eine Tasse Tee.

80 Minuten

ab 169€

A-ROSA Signature Ritual

**Einatmen. Loslassen.
Hier sein.**

Erleben Sie das ikonische A-ROSA Verwöhnritual – inspiriert von der Kraft der Traube und der Essenz des Urlaubsgefühls. Dieses ganzheitliche Erlebnis vereint Fußritual, Körperpeeling, Massage mit Balance-Kissen, Kopf-Schulter-Nacken-Dekolleté-Massage sowie eine pflegende Gesichtsbildung mit Maske und Essence von VINOBLE COSMETICS. Jede Berührung ist achtsam, jede Phase wohltuend – ein Ritual, das Körper, Geist und Sinne in Einklang bringt und Sie tief verbunden mit dem Moment zurücklässt.

80 Minuten

ab 189€



VINOBLE COSMETICS

Kunst der Berührung.



VINOBLE Balance

Eine harmonisierende Ganzkörpermassage mit warmen Traubenkernsäckchen, die Verspannungen sanft löst und den Energiefluss ausgleicht. Die rhythmischen Massagegriffe fördern die Ausschüttung von Glückshormonen, stärken das Immunsystem und schenken tiefe innere Ruhe. Ideal zur Stressreduktion und Regeneration von Körper und Geist.

80 Minuten

ab 169€

VINOBLE Detox Massage „Vinothérapie“

Eine aktivierende Reflexpunktmassage mit entgiftender Tiefenwirkung. Sanfte Drucktechniken fördern den Lymphfluss, lösen Stauungen und regen den Stoffwechsel an. Der Körper wird spürbar entlastet, die innere Balance gestärkt und neue Vitalität freigesetzt – ideal zur Unterstützung natürlicher Detox-Prozesse.

50 Minuten

ab 109€



Ganzkörpermassage

Diese Anwendung wird individuell auf Ihre aktuellen Bedürfnisse abgestimmt. Mit sanften bis kräftigen Massagegriffen werden gezielt Spannungen gelöst, die Durchblutung gefördert und Ihr Wohlbefinden harmonisiert – für ein Körpergefühl, das genau in diesem Moment guttut.

50 Minuten | ab 109€

80 Minuten | ab 159€

Teilkörpermassage

Diese wohltuende Massage konzentriert sich auf ausgewählte Körperpartien wie Rücken, Nacken, Schultern oder Beine – dort, wo sich Verspannungen und Alltagsstress besonders häufig festsetzen. Mit gezielten Grifftechniken, warmem Öl und achtsamer Berührung werden Muskelverspannungen gelöst, die Durchblutung gefördert und das körperliche Wohlbefinden spürbar verbessert. Ideal für alle, die sich eine kurze, aber wirkungsvolle Auszeit gönnen möchten.

25 Minuten

ab 55€

Kopf-, Nacken- und Schultermassage

Alltag Ade! Diese wohltuende Massage konzentriert sich auf Kopf, Nacken und Schultern – genau die Bereiche, in denen sich Verspannungen durch Stress, Bildschirmarbeit oder einseitige Belastungen besonders häufig bemerkbar machen. Mit gezielten Grifftechniken, sanftem Druck und warmem Öl werden Verspannungen gelöst, die Durchblutung gefördert und ein Gefühl tiefer Entspannung geschaffen. Ideal für alle, die ihren Kopf frei bekommen, die Schultern entlasten und neue Energie tanken möchten.

50 Minuten

ab 109€

Hot Stone Massage

Eine wohltuende Ganzkörpermassage mit warmen Basaltsteinen, die Verspannungen lösen und den Körper sanft zur Ruhe bringen. Die angenehme Wärme fördert die Durchblutung, entspannt die Muskulatur und lässt ein tiefes Gefühl von Geborgenheit entstehen.

Im Gesicht arbeiten wir mit feinen, warmen Steinen und einer nährenden Pflege, die die Anwendung harmonisch abrundet – für spürbare Entspannung und neue Leichtigkeit.

80 Minuten

ab 169€



Pantai Luar – Asiatische Kräuterstempelmassage

Sanfte Wärme und aromatische Kräuterstempel schaffen zarte Duftwolken die Ihre Sinne einhüllen. In Kombination mit warmen Ölen und ruhigen Massagegriffen entsteht ein harmonisches Wohlgefühl, das Verspannungen sanft löst und neue Leichtigkeit schenkt.

80 Minuten

ab 179 €

Wave Touch

Sind Sie schon einmal über dem Wasser geschwebt?

Ob Rückenbeschwerden, Verspannungen, Alltagsstress oder einfach zum Verwöhnen: Spüren Sie die Kraft des Wassers und freuen Sie sich auf ein einzigartiges Massageerlebnis für alle Sinne: Die warmen Wasserstrahlen massieren Ihren Körper. Im Zusammenspiel mit der Licht-, Klang- und Farbtherapie genießen Sie ein unvergessliches Sinneserlebnis.

Das klingt himmlisch erholsam? Dann probieren Sie unsere kontaktlose Über-wasser-Massage bei Ihrem nächsten Aufenthalt an der Küste doch gleich einmal aus.

20 Minuten

ab 29 €



Das Wissen vom Leben Ayurveda.

Ayurveda

Ayurveda ist eine traditionelle indische Heilkunst, die seit über 3000 Jahren praktiziert wird. Der Name bedeutet wörtlich „Wissen vom Leben“ und beruht auf der Vorstellung, dass Körper, Geist und Seele in engem Zusammenhang stehen. Gesundheit entsteht, wenn diese drei Ebenen im Gleichgewicht sind.

Ein zentraler Bestandteil des Ayurveda sind wohltuende Ölmassagen, die Entspannung, Regeneration und inneres Gleichgewicht fördern. Sie wirken wie eine sanfte Umarmung der Natur – warm, beruhigend und harmonisierend. Sanfte, rhythmische Berührungen, die Blockaden lösen, die Sinne berühren und tiefen Frieden schenken.

Ayurveda versteht sich als Weg, den Menschen in Einklang mit sich selbst und der Natur zu bringen – eine ganzheitliche Pflege von Körper, Geist und Seele.

Abhyanga

Ayurvedische Ganzkörper-Öl-Massage

Die klassische Abhyanga ist eine wohltuende Massage mit warmem Kräuteröl. Sanfte, fließende Bewegungen fördern die Durchblutung, lösen Verspannungen und unterstützen die Entgiftung. Sie stärkt das Immunsystem und schenkt tiefe Entspannung und inneres Gleichgewicht.

80 Minuten

ab 169€



Mukabhyanga

Ayurvedische Kopf-, Gesichts- und Oberkörpermassage

Die Kombination aus feinen, kreisenden Bewegungen und warmem Mandelöl beruhigt das Nervensystem, entspannt Gesicht, Kopf und Nacken. Die Ölmassage verleiht Haut und Haar neue Frische – eine wohltuende Auszeit für innere Ruhe und Klarheit.

50 Minuten

ab 119€

Padabhyanga - Fuß- und Beinmassage

Ayurvedische Fuß- und Wadenmassage

Die Ölmassage wirkt tief entspannend und erdend. Sie fördert die Durchblutung, beruhigt das Nervensystem und unterstützt einen erholsamen Schlaf.

25 Minuten

ab 60€

Pristabhyanga

Ayurvedische Rückenmassage

Diese gezielte Rücken-, Schulter- und Nackenmassage löst muskuläre Spannungen und Energieblockaden entlang der Wirbelsäule. Die warmen Öle und achtsamen Griffe schenken Leichtigkeit, Stabilität und neue Vitalität.

50 Minuten

ab 119€

Inspiriert von der Ostsee.



Peelings

**Sanfte Erneuerung für
samtweiche Haut.**

Unsere Körperpeelings befreien die Haut von abgestorbenen Zellen, regen die Durchblutung an und verleihen ein seidig-glattes Hautgefühl. Wertvolle natürliche Inhaltsstoffe pflegen intensiv und bereiten Ihre Haut ideal auf nachfolgende Behandlungen vor. Ein echtes Ritual der Erneuerung – für frische, strahlende Haut und neues Wohlbefinden.

Salz auf meiner Haut

Feines Meersalz und pflegendes Mandelöl – inspiriert von der Kraft der Ostseeküste. Dieses Peeling verfeinert das Hautbild, belebt die Durchblutung und schenkt intensive Feuchtigkeit und Schutz. Für ein spürbar geglättetes, zartes und seidig-weiches Hautgefühl.

25 Minuten

ab 50€

Algen-Zucker-Peeling mit Minze

Natürliches Zuckerpeeling vereint mit revitalisierendem Algenextrakt und frischer Minze. Entschlackend, erfrischend und belebend – wie ein sanfter Meereswind auf der Haut. Für neue Frische und samtige Haut

25 Minuten

ab 50€



Packungen

Schwerelos gebettet – Wärme, die wirkt.

Sanft umhüllt von Wärme und Geborgenheit genießen Sie auf der Softpack-Liege einen Moment wohltuender Schwerelosigkeit. Die Haut wird intensiv gepflegt und fühlt sich spürbar weich an.

Original Rügener Heilkreide-Packung

Reine Rügener Heilkreide verwöhnt die Haut mit natürlichen Mineralien und sanfter Wärme. Sie klärt, beruhigt und verfeinert das Hautbild – für ein Gefühl von Leichtigkeit und frischer, glatter Haut.

30 Minuten

ab 59€

Sanddorn-Creme-Packung

Sanddorn und pflegende Öle nähren die Haut intensiv. Die reichhaltige Creme stärkt, beruhigt und lässt die Haut geschmeidig, glatt und strahlend zurück.

30 Minuten

ab 59€

Algen-Detox-Packung

Nährende Algen und grüner Tee versorgen die Haut mit wertvollen Mineralien, fördern neue Energie und helfen, den Körper zu entlasten. Für ein spürbar lebendiges Hautgefühl.

30 Minuten

ab 59€

Badeerlebnisse

**Entspannende Bäder –
Wellness für Körper & Seele.**



Tauchen Sie ein in die wohltuende Welt unserer exklusiven Spa-Bäder. Ob beruhigend, belebend oder regenerierend – jedes Bad ist eine Einladung zum Loslassen und Genießen. Edle Aromen, warmes Wasser und liebevolle Pflege lassen den Alltag verschwinden und schenken Ihnen pure Erholung.

„Nordlicht“ - Algen-Kräuterbad

Ein belebendes Meeresbad mit Algenextrakten und Dünenkräutern wie Queller, Thymian und Rosmarin. Durchwärmt, aktiviert die Durchblutung und schenkt klare, frische Energie – wie ein Spaziergang entlang der Küste.

25 Minuten

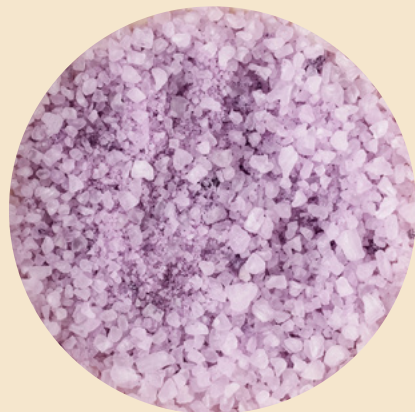
ab 50€

„Küstenduft“ – Salz-Aroma-Bad

Mineralreiches Meersalz und ausgewählte Aromaessenzen befreien, vitalisieren und harmonisieren den Körper. Entspannend, hautpflegend und wohltuend klärend – für innere Ruhe und neue Leichtigkeit.

25 Minuten

ab 50€



Kleine Auszeit. Großes Familienglück.



Schwangerschafts-Massageritual „Mom to be“

Eine sanfte Massage speziell für werdende Mamas ab dem 3. Schwangerschaftsmonat. Beruhigende Massagegriffe fördern die Durchblutung, lösen Spannungen und pflegen die Haut intensiv. Dieses Ritual schenkt tiefe Entspannung, unterstützt den Energiefluss und bereitet Körper und Seele auf die kommende Zeit vor.

50 Minuten

ab 109€

Zeit zu Zweit

Gemeinsame Verwönmomente sind wertvoll – und zusammen noch intensiver. Genießen Sie eine wohltuende Ganzkörpermassage Seite an Seite und schenken Sie sich tiefe Entspannung, Nähe und kostbare Zeit. Ob als Paar, Mutter und Tochter oder mit der besten Freundin – bei uns erleben Sie Auszeit, die verbindet.

50 Minuten

ab 220€

Kids verwöhnende Gesichtsbehandlung

Genieße eine verwöhnende Gesichtsanwendung, die ganz individuell auf deinen Hauttyp abgestimmt wird.

25 Minuten

ab 49€

Kids Wohlfühlmassage

Genieße eine sanfte, kindgerechte Massage mit langen Ausstreichungen. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass bei der Durchführung einer Massage die Anwesenheit eines Elternteils verpflichtend ist.

25 Minuten

ab 49€

Zauberhafte Pflege für kleine Hände & Füße!

Sanft, bunt und liebevoll – wir kürzen, feilen und pflegen Nägel kindgerecht. Für glückliche Kids mit gepflegten Händen und Füßen, die sich sehen lassen können!

Kids pflegende Maniküre:

25 Minuten

ab 55€

Kids pflegende Pediküre:

25 Minuten

ab 55€

Schwimmunterricht

Bewegung im Wasser ist für Kinder ein großes Highlight. In unserem individuellen Schwimmkurs (Einzelunterricht) geht unser erfahrenes Schwimmlehrer-Team gezielt auf das persönliche Können und das Entwicklungsniveau Ihres Kindes ein.

30 Minuten

ab 39€





VINOBLE COSMETICS

Schöne Hände. Leichte Schritte.



SPA Maniküre

Gönnen Sie sich ein verwöhnendes Pflegerlebnis: Eine wohltuende Hand- und Nagelpflege, ein sanftes Peeling, eine entspannende Massage und zum Abschluss ein pflegendes Nagelöl – für spürbar gepflegte und schöne Hände.

50 Minuten

ab 79 €

SPA Pediküre

Tauchen Sie ein in ein wohltuendes Pflege-Ritual für Ihre Füße: Genießen Sie eine sorgfältige Fuß- und Nagelpflege, ein belebendes Peeling, eine entspannende Fußmassage und den abschließenden Wohlfühlausklang mit pflegendem Nagelöl – für rundum gepflegte und schöne Füße.

50 Minuten

ab 79 €

Nägel lackieren

Veredeln Sie Ihre Nägel mit den nachhaltig produzierten Nature Strong Lacken von O.P.I. – reich an hochpigmentierten, pflanzenbasierten Inhaltsstoffen. Die Farben schenken natürlichen Glanz, lange Haltbarkeit und ein strahlendes Finish – ganz ohne Kompromisse für Haut und Umwelt.

15 Minuten

ab 20 €

VINOBLE Fußritual

Ein sinnliches Einstiegsritual zur Erdung und Entspannung. Sanfte Peelingelemente mit Salz und Traubenkernöl vitalisieren die Haut, während ein wohltuender Wechselguss die Durchblutung anregt und neue Leichtigkeit schenkt. Ideal, um Körper und Geist auf Ihre Anwendung einzustimmen.

25 Minuten

ab 59 €

Kraft finden. Ruhe spüren.

Private SPA Suite

**Ein paar Stunden in einer eigenen
und exklusiven Welt verbringen.**

Genießen Sie exklusive Ruhe nur für sich – in unserer Private SPA Suite mit Blick auf die Ostsee. Entspannen Sie in Ihrer privaten Sauna, gönnen Sie sich ein gemeinsames Bad in der Doppelwanne und lassen Sie im Ruhebereich oder auf der Dachterrasse die Seele baumeln.

Erfrischende Getränke, kleine Köstlichkeiten und viel Raum für Wohlbefinden machen diese Auszeit zu einem besonderen Moment der Entspannung.

120 Minuten | ab 190 €

240 Minuten | ab 290 €

Private Room

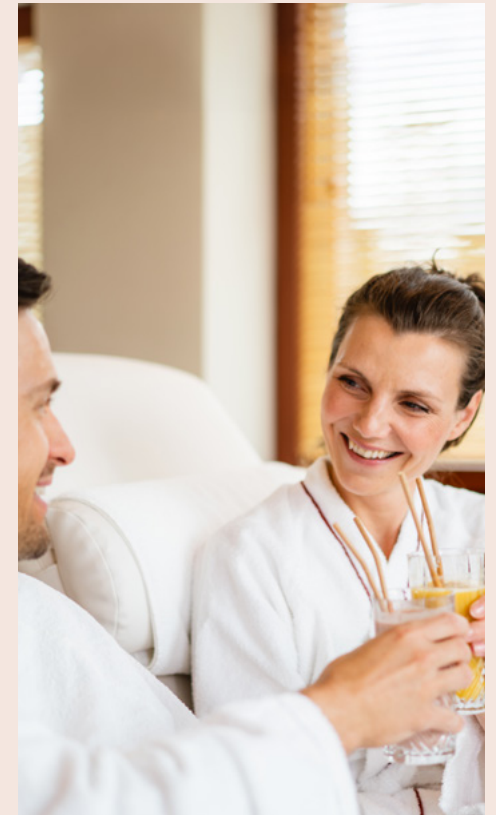
**Ein Rückzugsort
zu zweit.**

Genießen Sie besondere Momente in Ihrem Private Room auf der Empore – mit Blick auf den Pool und hinaus auf die Ostsee. Hier erleben Sie wohltuende Ruhe, absolute Privatsphäre und kostbare Zeit zu zweit.

Lehnen Sie sich zurück, lassen Sie die Stille wirken und genießen Sie kleine Snacks und erfrischende Getränke. Ein exklusiver Ort, der Nähe schafft und pure Entspannung schenkt – fernab von allem, ganz bei sich.

ab 4 Stunden

ab 69 €





VINOBLE COSMETICS

Self Care Rituale

**Zeit für mich. Raum für mich.
Ein Moment nur für mich.**

Manchmal ist wahre Entspannung die, die ganz in uns entsteht. In unseren Private Rooms genießen Sie Ihre ganz persönliche Me-Time — mit hochwertigen VINOBLE COSMETICS und Blick auf die Ostsee. Diese Rituale sind zur Selbstanwendung konzipiert und werden von Ihnen eigenständig durchgeführt.

Raus aus dem Alltag, rein ins Gefühl:
Sich selbst pflegen, verwöhnen, durchatmen und ankommen.

Glow Boost

Ein wohltuendes Beauty-Ritual für einen leuchtenden Teint: Sanfte Reinigung, erfrischender Toner, die belebende Laser-Light-Maske und ein nährendes Serum schenken Ihrer Haut sichtbare Frische und neue Energie.

60 Minuten

ab 69€

Skin Happiness

Ein liebevoller Self-Care-Moment für entspannte, ausgeglichene Haut: Reinigung, Toner, die regenerierende Pro-Youth-Maske und ein Serum, das tief nährt und beruhigt.

60 Minuten

ab 69€

Velvet Touch

Für ein seidig-weiches Hautgefühl: Sie kreieren Ihr eigenes Körperpeeling aus natürlichen Zutaten und verwöhnen Ihre Haut anschließend mit erlesenen Ölen von VINOBLE COSMETICS.

60 Minuten

ab 69€

Stark im Körper. Gelassen im Geist.

Ein 400m² großer Cardio- und Kraftbereich mit LifeFitness-Geräten, einem erfahrenen Trainerteam und einem Kursraum mit Blick auf die Ostsee. Ein Ort, an dem Bewegung leichtfällt und neue Energie entsteht – in Ihrem eigenen Rhythmus und mit Raum für das, was Ihnen guttut.

Power Plate

Mit Personal Trainer

Effizient, intensiv und wohltuend aktivierend: Bei diesem Training wird Ihr Körper durch multidimensionale Vibrationen sanft herausgefordert – für bis zu 50 Muskelkontraktionen pro Sekunde. Das Ergebnis: eine spürbare Straffung des Gewebes, verbesserte Körperspannung und ein stimulierter Stoffwechsel.

20 Minuten

35 €

Personal Training

Beim Yoga erwarten Sie individuelle Einheiten – perfekt abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse und Ziele. Ob energiegelobtes Krafttraining oder entspannende Mobilisation: Ihr Personal Trainer begleitet Sie professionell, motivierend und mit einem geschulten Blick für Balance und Körpergefühl.

60 Minuten

80 €





Achtsam genießen.

SPA-Etikette

Stornierungen:

Bitte informieren Sie uns mindestens 24 Stunden im Voraus, wenn Sie Ihren Termin verschieben oder absagen möchten. Bei kurzfristigen Absagen (< 24 Std.) berechnen wir 100% des Anwendungspreises.

Schwangerschaft:

Herzlichen Glückwunsch! Viele unserer Anwendungen sind auch in dieser besonderen Zeit möglich. Bitte halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt und teilen Sie Ihre Wünsche mit. Wir empfehlen Anwendungen ab dem 4. Schwangerschaftsmonat.

Vorbereitung & Ankommen:

Bitte erscheinen Sie 5–10 Minuten vor Beginn Ihrer Anwendung, um entspannt in Ihre Auszeit zu starten. Bei Verspätungen verkürzt sich die Anwendungszeit entsprechend.

Ruhe:

Unser SPA ist ein Rückzugsort der Entspannung. Bitte unterstützen Sie die ruhige Atmosphäre und nehmen Rücksicht auf andere Gäste.

Rückzugsorte:

Unsere Entspannungs- und Ruheräume laden ein, die Wärme der Sauna nachwirken zu lassen, innezuhalten und neue Energie zu tanken.

Kinder:

Auch unsere kleinen Gäste ab 6 Jahren sind herzlich willkommen. Massagen erfolgen ausschließlich in Begleitung eines Erziehungsberechtigten und mit schriftlicher Einverständniserklärung.



- **4.500 m² großer Wellnessbereich** auf zwei Ebenen mit Blick auf die Ostsee
- **Eine Auswahl an Pools**
Beheizter Innen- und Außenpool gefüllt mit Meerwasser, Entspannungspool und Kinderbecken
- **Verschiedene Themensaunen**
Erleben Sie die wohltuende Wärme von Finnischer Sauna, Bio-Sauna, Tepidarium, Himalaya-Salz-Sauna, Zitrus-Dampfbad, Eukalyptus-Dampfbad, Familiensauna
- **Entspannungsbereiche**
Ruhezonen mit Blick auf die Ostsee, oder in gemütlicher Atmosphäre

Jetzt Verwöhnauszeit buchen:

Unter **+49 4502 3070 772**
oder per Mail **spa.tra@a-rosa.de**

