

## Algenanwendungen

### Öl-Meersalz-Algen-Körperpeeling

Natürliche Behandlung mit Chlorella-Mikroalge und Meersalz zur schonenden Entfernung abgestorbener Hautzellen und leichten Verhornungen. Die mineralstoffreiche Körperpflege für weiche und geschmeidige Haut bereitet ideal auf eine pflegende Körperpackung vor.

30 Minuten ..... 42 €

### Algenpackung zur Tiefenreinigung

Die naturbelassene Tiefenreinigungspackung unterstützt mit grüner Tonerde einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt. Durch die Meeresalge Fucus vesiculosus wird der Hautstoffwechsel angeregt. Kiesialgen neutralisieren zusätzlich Gifte, sorgen für eine hohe Mineralstoffzufuhr und straffen das Bindegewebe. Die Haut wird rosig, glatt und tief gereinigt.

60 Minuten ..... 78 €

### Algen-Feuchtigkeitspackung

Grüne und rote Meeresalgen regulieren und stabilisieren den Feuchtigkeitshaushalt der Haut. Die Haut wird frisch und vital. Mit der Zufuhr von Calcium und Magnesium und vielen weiteren Mineralstoffen wird der Fettstoffwechsel angeregt.

60 Minuten ..... 78 €

### Algen-Aktivierungspackung

Seetang und Blasentang (Braunalgenarten), Kalkkrotalgen und Meersalz. Begleitet von gesunder und abwechslungsreicher Kost kann diese Algenpackung zur Gewichtsreduktion eingesetzt werden. Der Stoffwechsel wird intensiviert.

60 Minuten ..... 78 €

### Algenwickel

Festigt und definiert die Konturen z.B. von Bauch, Hüften und Beinen. Die Kombination von Meeresalgen, Spirulina-Mikroalgen und Schachtelhalm unterstützt die Straffung des Bindegewebes und die gesunde Durchblutung der Haut.

45 Minuten ..... 45 €

## Ganzheitliche Naturkosmetik

Gesichts- und Rückenbehandlungen mit Demeter-zertifizierten Naturprodukten von Martina Gebhardt, die Sie mit allen Sinnen genießen werden.

### Basis-Gesichtspflege für ein schönes Hautgefühl

Reinigungsritual, Peeling, Tiefenreinigung, Packung/Maske, Massage  
50 Minuten ..... 67 €

### Klassische Gesichtspflege

Reinigungsritual, Peeling, Tiefenreinigung, Packung/Maske, Massage, zusätzlich Färben der Wimpern und Brauenkorrektur, Wirkstoffkonzentrat

70 Minuten ..... 94 €

### Luxuriöse Gesichts- und Ganzheitspflege

Intensive klassische Gesichtsbehandlung, zusätzliche Nackenkompressen, Nacken-/Rückenmassage, Arm- und Beinstreichung, Hand- und Fußpackung

90 Minuten ..... 120 €

### Rückenbehandlung

Entspannende und reinigende Behandlung des Rückens, Peeling, Packung, Rückenmassage

50 Minuten ..... 67 €



demeter



MARTINA GEBHARDT  
NATURKOSMETIK

## Kontakt

Naturhotel Baltrum  
Ostdorf 171  
26579 Baltrum

Tel.: (0 49 39) 27 39 80

info@naturhotel-baltrum.de  
www.naturhotel-baltrum.de

# NATURHOTEL BALTRUM

DIE SINNE BELEBEN IN DER NATUR



Thalasso  
Gesundheit  
Wellness

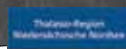
Yoga  
Massagen  
Naturkosmetik  
Gesundheitsberatung  
Algenanwendungen

www.naturhotel-baltrum.de

# THALASSO GESUNDHEIT WELLNESS

**Kombinieren Sie Präventiv- und Wohlfühlangebote mit der Heilkraft der Nordsee.**

Als geprüfte und zertifizierte Partnerunterkunft des Thalasso-Nordseeheilbades Baltrum sind wir mit einem ausgezeichneten Thalasso-Angebot für Sie da. Naturheilkundliche Beratung, Sivananda-Yoga, Massagen und Demeter zertifizierte Naturkosmetik von Martina Gebhardt werden auf das Beste mit Baltrums gesundheitsförderndem Inselklima, Sonne, Wind, Meerwasser, Algen und Schlick verknüpft.



## Gesundheitsberatung

### Naturheilkundliche Gesundheitsberatung

In der naturheilkundlichen Gesundheitsberatung werden Ihre individuellen Gesundheitsanliegen erörtert und Anwendungsmöglichkeiten zu einem selbstverantwortlichen „Gesundheitsfahrplan“ für die Zeit Ihres Inselurlaubs und für zu Hause zusammengefügt. Eine Beratung ist sinnvoll bei körperlichen und seelischen Gesundheitsanliegen und bei Burnout-Symptomen. 1-3 Sitzungen werden empfohlen.

45 Minuten ..... 53 €  
60 Minuten ..... 70 €



## Yoga

### Offene Yogakurse für Anfänger und Mittelstufe

Yoga fördert Kraft, Koordination und Beweglichkeit und zugleich Entspannung und Gelassenheit auf sehr gesunde Weise. Die Intensität der Bewegung, Atemschulung und Muskelentspannung und Meditation kann jede/r Yoga-Übende leicht selbst erspüren und regulieren.

Montag bis Freitag von 8:00 - 9:30 Uhr  
90 Minuten ..... 15 €

## Massagen

### Energetische, körperliche und geistige Entspannung

Gemüt und Gefühl werden positiv beeinflusst. Der Körper gewinnt Bodenhaftung und Leichtigkeit. Ihre gewünschten Schwerpunkte werden gerne berücksichtigt. Sie bekommen das schöne Gefühl, umsorgt zu werden.

### Klassische Ganzkörpermassage

60 Minuten ..... 70 €  
90 Minuten ..... 90 €



### Rücken/ Nackenmassage

30 Minuten ..... 35 €  
45 Minuten ..... 53 €

### Rücken/Füße/Hände/Kopfmassage

50 Minuten ..... 58 €

### Traditionelle Thai-Yoga-Massage

Eine aus der ayurvedischen Gesundheitslehre stammende Massagetechnik zur Energieaktivierung, die mit Akupressur und Dehnung (passivem Yoga) zur Förderung von Gesundheit und seelischem Wohlbefinden beiträgt. Sie enthält

viele Bewegungselemente und wird auf der Matte am Boden und mit bequemer Kleidung durchgeführt.

45 Minuten ..... 53 €  
60 Minuten ..... 70 €  
90 Minuten ..... 90 €

### Traditionelle Thai-Fußreflex-Massage

Nach einem Fußbad werden Ihre Füße, Zehen, Waden und Knie nach alter Tradition mit Händen und Holzstäbchen zur Regulierung der inneren Organe stimuliert.

30 Minuten ..... 35 €  
60 Minuten ..... 60 €

