

SPA & AKTIVPROGRAMM





SPA BEDEUTET „SANUS PER AQUAM“ – GESUNDHEIT DURCH WASSER. DAS OCÉANO SPA IST EINE EINZIGARTIGE VERBINDUNG AUS WÄRME UND ENTSPANNUNG MIT DER KRAFT UND FRISCHE DES ATLANTIKS. DESSEN WOHLTUENDE WIRKUNG KANN MAN IM BEHEIZTEN THALASSO-POOL UND IM GROSSEN INFINITY-POOL AUF SICH WIRKEN LASSEN – ODER IM GESCHÜTZTEN MEERWASSERBECKEN AM FUSSE DES OCÉANO.

WOHLFÜHLEN AM MEER

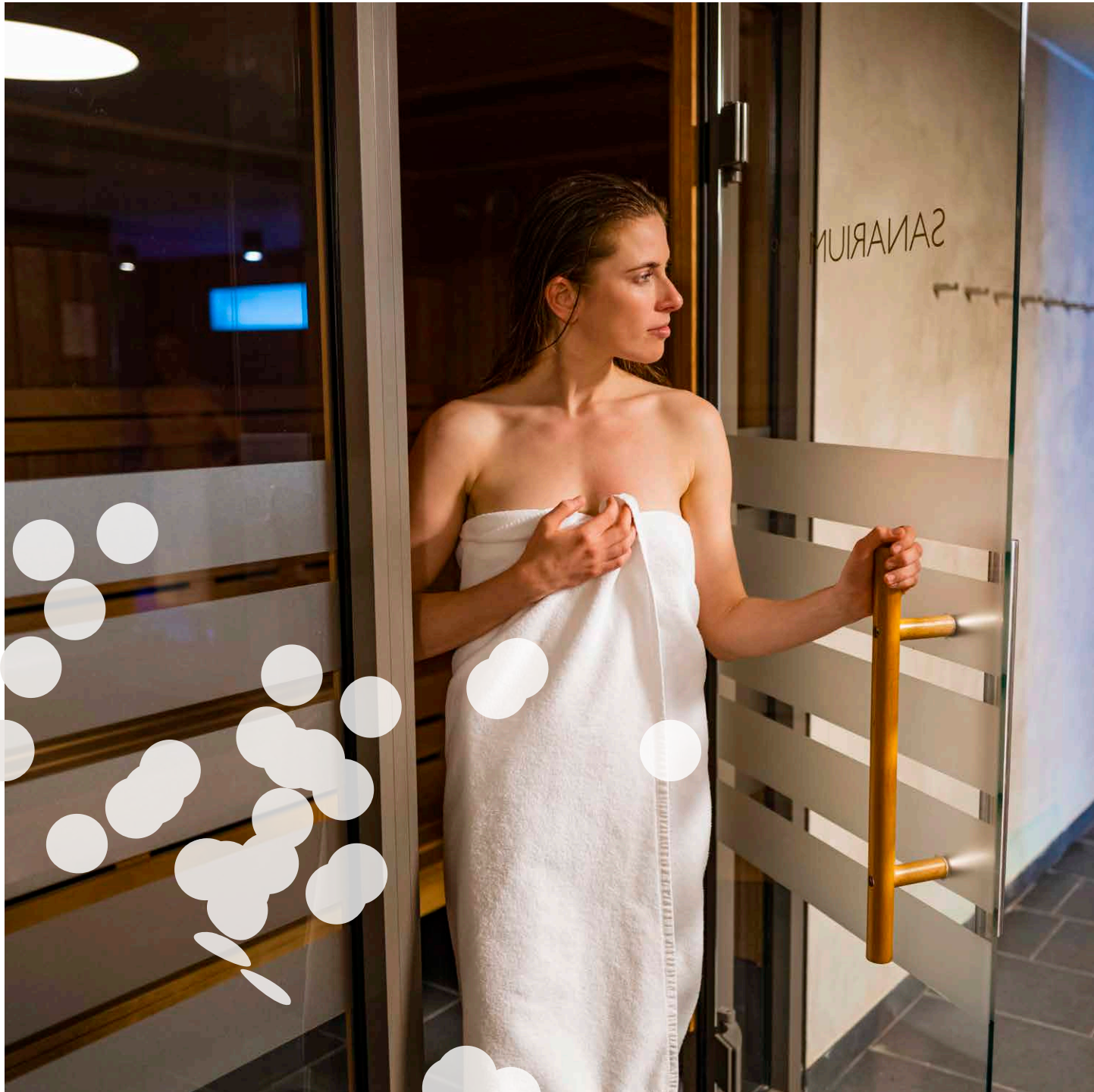
TAUCHEN SIE EIN IN UNSERE POOLS INNEN, AUSSEN UND IN DEN ATLANTIK. ENTSPANNEN SIE BEI THALASSO, MASSAGEN, AYURVEDISCHEN BEHANDLUNGEN UND IN DER SAUNA. ATMEN SIE DIE FRISCHE BRISE UND SAMMELN SIE NEUE KRÄFTE AM MEER.

Das OCÉANO SPA ist wie geschaffen für geistiges und körperliches Aufblühen – der ideale Ort für eine persönliche Auszeit, zum Entspannen, Abtauchen, Auftanken und um die Zeit ein wenig still stehen zu lassen. Das ganzjährig milde, frühlingshafte Klima, die angenehmen Wassertemperaturen und die Magie dieses besonderen Fleckchens Erde unterstützen dabei auf einmalige Weise.

Das Angebot unseres SPA ist über zwei Jahrzehnte gewachsen und bietet ein ebenso vielfältiges wie exzellentes Behandlungs- und Wohlfühlprogramm. Manuelle Behandlungen wie Physiotherapie und Osteopathie, Wave-MOTION sowie der beheizte Thalassopool mit Spezialprogrammen wie Ocean Balancing oder Aqua Fitness sorgen für nachhaltige Entspannung und Regeneration.

In den völlig neuen Räumlichkeiten des „Center of Healthy Motion“ mit Blick auf das Meer, macht Bewegung gleich doppelt Spaß. Kräfte sammeln und die persönliche Fitness steigern bei Yoga, einer individuellen Fitnessrunde oder beim Personal Training.

Unser erfahrenes SPA-, Trainer- und Therapeutenteam begleitet Sie aktiv auf Ihrem Weg zum persönlichen Wohlbefinden und stellt sich optimal und mit Einfühlungsvermögen auf Ihre Bedürfnisse ein.



INHALTSVERZEICHNIS

THALASSO 7

MASSAGEN & MANUELLE THERAPIEN12

AYURVEDISCHE ANWENDUNGEN15

SCHÖNHEIT & ÄSTHETIK17

YOGA 23

FITNESS – CENTER OF HEALTHY MOTION (COHM)25

ALLGEMEINE INFORMATIONEN29



THALASSO

„ALLES LEBEN STAMMT AUS DEM MEER, UND WER SICH DEM MEER ÖFFNET, FINDET ANREGUNG UND ENTSPANNUNG“ (HIPPOKRATES VON KOS)

THALASSOTHERAPIE – AUTHENTISCH, DIREKT AM MEER

Das Meer ist eine unerschöpfliche Energiequelle. Im OCÉANO gelangt das Meerwasser durch eine eigene Wasserleitung direkt zum Hotel und stellt die Grundlage der Thalassotherapie dar. Bei den Behandlungen werden die Elemente Meerwasser, Meeresboden, Meeresluft und Algen mit dem Einsatz modernster Technik gezielt genutzt, um zu regenerieren und neue Kräfte zu schöpfen. Zudem sorgt das Meerwasser und -klima für eine Anregung des Kreislaufs und des Stoffwechsels. Muskeln und Gelenke werden gestärkt, Beschwerden gelindert, die Sauerstoffaufnahme und die Regeneration gefördert.

Durch die Kombination mit unserer Balance Küche wird die Thalassotherapie im OCÉANO mit leichter und schonender Ernährung ergänzt und abgerundet.

MEER ERLEBEN

Bei uns können Sie die Kraft des Meeres mit allen Sinnen erleben, genießen und spüren: im Meerwasser-Naturbecken direkt vor dem Hotel, geschützt von einer Mauer, über die die Wellen hereinspülen. Ziehen Sie Ihre Bahnen im großen Meerwasserpool oder im Thalassopool, welcher im Rahmen therapeutischer Anwendungen wie z. B. Aqua Bike Training, Aqua Fitness oder Ocean Healing Sound mit entspannenden Klängen unter Wasser genutzt werden kann.

- Meerwasserpool, ca. 26°
- Thalassopool, ca. 34°
- öffentliches Meerwasser-Naturbecken

THALASSOKUREN

Die intensiven Anwendungen der Thalassokuren bringen den Körper innerhalb von einer Woche wieder ins Gleichgewicht, geben verbrauchte Energie zurück und wirken mineralisierend. Im OCÉANO setzen wir auf eine Kombination aus Thalasso Anwendungen und leichter, ausgewogener Balance Küche. Diese besteht aus raffinierten Kreationen mit Algen, Gemüse, Meeresfrüchten und frischem Fisch aus dem Ozean. Je nach Programm werden Kohlenhydrate ergänzt.

THALASSO RELAX

Die reinen Elemente Meerwasser, Meeresluft, Salz, Algen und Licht zwischen Gebirge und Atlantik lassen zur Ruhe kommen. Aus diesem Zusammenspiel wird Entspannung und neue Energie für die Regeneration geschöpft.

Leistungen

- 1 x Arztgespräch
- 3 x Algenpackung in der Schwebeliege
- 3 x Relaxmassage
- 2 x Fußreflexzonenmassage
- 2 x Trockenbürstenmassage
- 1 x Salzölpeeling
- 2 x Meerwasser-Wannenbad mit Hydromassage
- 1 x Shiatsu
- 2 x Ocean Healing Sound
- Freie Teilnahme am Yogaprogramm (Mo bis Fr: Hatha Yoga Level I + II, Vinyasa Yoga in der Gruppe)
- 7 x Vollpension Balance II (mit Kohlenhydraten)

7 Tage exkl. Unterkunft **p. P. € 1.150,—**

THALASSO WEIGHTCONTROL

Im Meerwasser fühlt man sich leichter. Die Kompression des Salzwassers trägt zur Anregung des Lymphflusses und zur Entgiftung des Gewebes bei. Verstärkt werden die Effekte der einzelnen Anwendungen durch die kohlenhydratreduzierte Balancekost.

Leistungen

- 1 x Arztgespräch
- 3 x Algenpackung in der Schwebeliege
- 5 x Relaxmassage
- 1 x Ocean Balancing (Aqua Massage im Thalassopool)
- 2 x Meerwasser-Wannenbad mit Hydromassage
- 1 x Salzölpeeling
- 2 x Personal Training
- 2 x Aqua Fitness
- Freie Teilnahme am Yogaprogramm (Mo bis Fr: Hatha Yoga Level I + II, Vinyasa Yoga in der Gruppe)
- 7 x Vollpension Balance I (low carb)

7 Tage exkl. Unterkunft **p. P. € 1.150,—**

Jede Wochenkur im OCÉANO beginnt mit einem ärztlichen Beratungsgespräch. Dabei wird die Vorgehensweise für jeden Gast individuell festgelegt. Anschließend erhält der Gast den speziell auf seine persönlichen Bedürfnisse abgestimmten Anwendungsplan.

THALASSO SHAPE

Bei dieser Kur liegt der Schwerpunkt auf der Straffung und Tonisierung des Gewebes. Durch die hohe Konzentration an Mineralstoffen in Meerwasser und Algen wird der Metabolismus im Gewebe angeregt. Zusätzlich wird die Wirkung der Kur durch die kohlenhydratreduzierte Balancekost verstärkt.

Leistungen

- 1 x Arztgespräch
- 3 x Nachtkerzenöl-Packung in der Schwebeliege
- 2 x manuelle Lymphdrainage
- 3 x Azidosemassage
- 2 x Jet-Dusche
- 2 x Frigo THALGO Wickel
- 1 x individuelles Training im Wasser mit Einführung ins Aqua Bike Training
- 2 x Aqua Bike Training
- Freie Teilnahme am Yogaprogramm (Mo bis Fr: Hatha Yoga Level I + II, Vinyasa Yoga in der Gruppe)
- 7 x Vollpension Balance I (low carb)

7 Tage exkl. Unterkunft **p. P. € 1.150,—**

THALASSO ORTHO

Die Kombination aus dem thermischen Effekt von aufgeheiztem Meerwasser und die antientzündliche Wirkung von Algen, Kalk und Sole ist perfekt für die Behandlung von Arthrose.

Leistungen

- 1 x Arztgespräch
- 3 x Rügener Heilkreide-Packung in der Schwebeliege
- 5 x Therapeutische Massage
- 2 x Physiotherapie
- 1 x Osteopathie
- 3 x Meerwasser-Wannenbad mit Hydromassage
- 2 x Aqua Fitness
- Freie Teilnahme am Yogaprogramm (Mo bis Fr: Hatha Yoga Level I + II, Vinyasa Yoga in der Gruppe)
- 7 x Vollpension Balance II (mit Kohlenhydraten)

7 Tage exkl. Unterkunft **p. P. € 1.150,—**

THALASSO ANWENDUNGEN

BEI UNSEREN SPEZIELL ENTWICKELTEN THALASSO ANWENDUNGEN NUTZEN WIR DIE HEILSAME WIRKUNG VON MEERWASSER, -SALZ UND ALGEN UND SETZEN SIE IN ENERGETISIERENDEN ANWENDUNGEN EIN. DIE INHALTSSTOFFE TRAGEN ZUR ENTLASTUNG DES GEWEBES BEI UND FÖRDERN DIE SAUERSTOFFAUFNAHME.

PACKUNGEN UND BÄDER

Meerwasser-Wannenbad mit Hydromassage (30 Min.)	€ 56,-
Jet-Dusche (15 Min.)	€ 56,-
Ganzkörperpackung in der Schwebeliege mit Algen, Schlick, Sole oder Rügener Heilkreide (30 Min.)	€ 56,-

INDIVIDUELLE ANWENDUNGEN

Ocean Balancing (Aqua Massage) im Thalassopool (35 Min.)	€ 90,-
Personal Training im Wasser mit Einführung ins Aqua Bike Training	€ 67,-
Salzölpeeling	€ 45,-
Aerosolbehandlung	€ 24,-

SESSIONEN IN DER GRUPPE

Aqua Fitness (30 Min.)	€ 24,-
Ocean Healing Sound (45 Min.)	€ 24,-

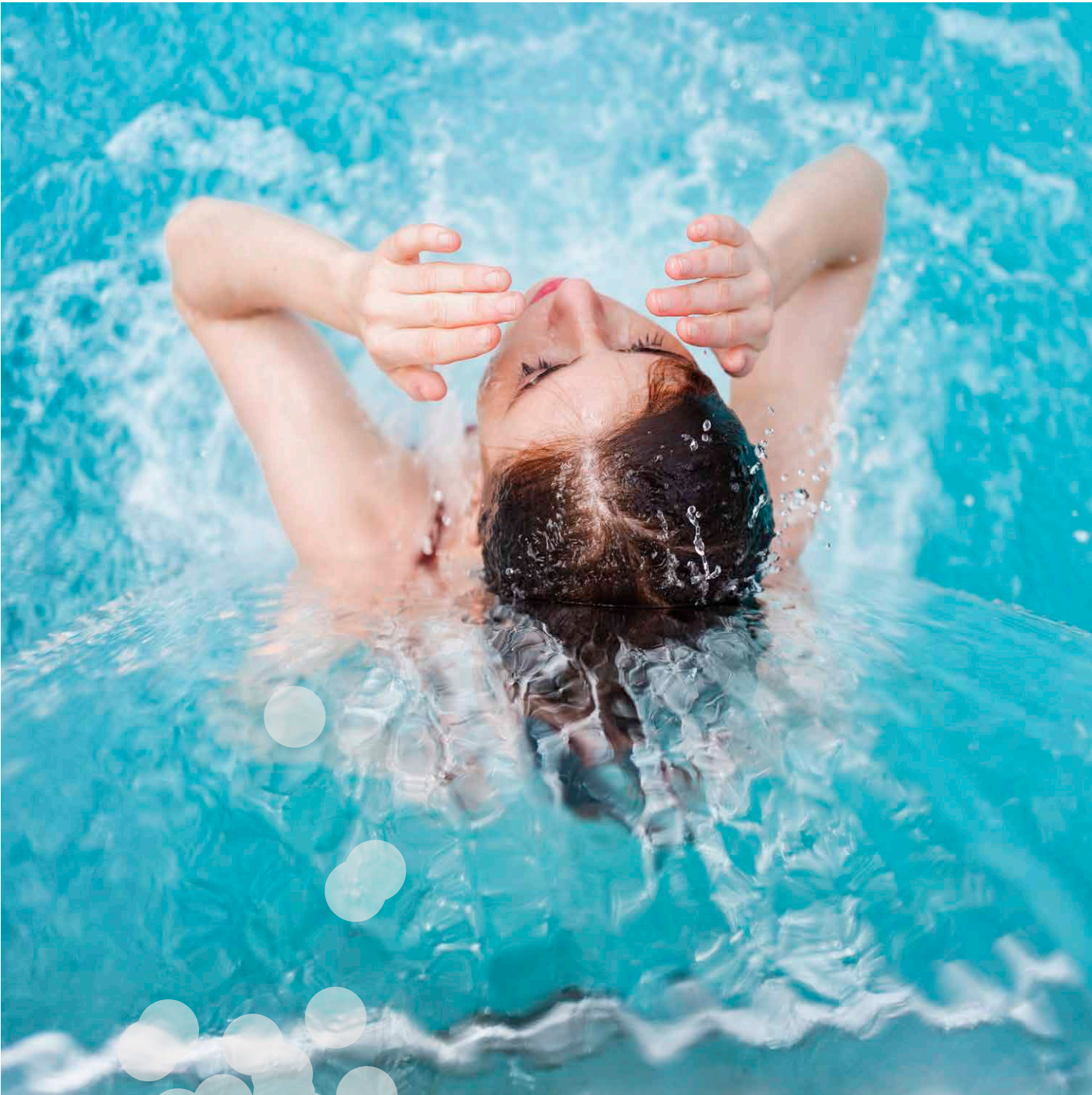
THALASSO INTENSIVTAG

Ein kurzes und intensives Eintauchen in die Entspannung – für Einsteiger zum Kennenlernen oder auch bei einem kurzen Aufenthalt geeignet.

.....
Leistungen

- 1 x Arztgespräch
- 1 x Relaxmassage
- 1 x Algenpackung in der Schwebeliege
- 1 x Yoga in der Gruppe im Rahmen des Wochenprogramms (täglich von Mo – Fr)
- 1 x Vollpension Balance II (mit Kohlenhydraten)

1 Tag exkl. Unterkunft **p. P. € 198,-**



MASSAGEN & MANUELLE BEHANDLUNGEN

MANUELLE THERAPIEFORMEN HABEN IN UNSEREM HAUS EINE LANGE TRADITION. BESCHWERDEN AN WIRBELSÄULE, GELENKEN ODER AM MUSKELAPPARAT LASSEN SICH DURCH GEZIELTE BEHANDLUNGEN LÖSEN. UNSERE SPEZIALISTEN HELFEN IHNEN SCHMERZEN ZU LINDERN UND ZU NEUER BEWEGLICHKEIT ZURÜCKZUFINDEN.

KLASSISCHE MASSAGEN

Relaxmassage (50 Min.)	€ 62,–
Fußreflexzonenmassage (50 Min.)	€ 62,–

AusZeit zu zweit – Genießen Sie eine Relaxmassage zusammen mit Ihrem Partner in unserer SPA-Suite.
Preis für 2 Personen (60 Min.) € 160,–

SPEZIALMASSAGEN

Therapeutische Massage (50 Min.)	€ 78,–
Lymphdrainage (50 Min.)	€ 78,–
Azidose-Massage (50 Min.)	€ 78,–
Trockenbürstenmassage (25 Min.)	€ 45,–
Schröpfen (25 Min.)	€ 48,–

WAVEMOTION – TIEFE ENTSPANNUNG

Diese Behandlung auf einer speziell dafür entwickelten Liege simuliert die Schwerelosigkeit einer Behandlung im Wasser. Sanfte Dreh- und Schwingbewegungen führen zu einer tiefen Entspannung, die zugleich mobilisierend und vitalisierend auf den ganzen Körper wirkt.
(45 Min.) € 105,–

OCEAN RELAX

Ocean Relax ist eine vitalisierende Massage-Pflege-Behandlung, die unser Bestes vereint. Ein sanft reinigendes Peeling aus Meersalz und Mandelöl und im Anschluss eine wohltuende Relaxmassage.
(75 Min.) € 90,–

THERAPEUTISCHE BEHANDLUNGEN

Physiotherapie (25/50 Min.)	€ 48,– / 78,–
Physiotherapie im Wasser (25 Min.)	€ 67,–
Osteopathie (50 Min.)	€ 90,–
Osteopathie im Wasser (35 Min.)	€ 105,–

MERIDIANBEHANDLUNGEN

Shiatsu (50 Min.)	€ 90,–
Akupunktur	€ 90,–
Moxabehandlung	€ 54,–

BEWEGUNG UND BEWEGLICHKEIT

Mit gezielten Maßnahmen unserer Experten in manuellen Therapien finden Sie die Freude an der Bewegung wieder.

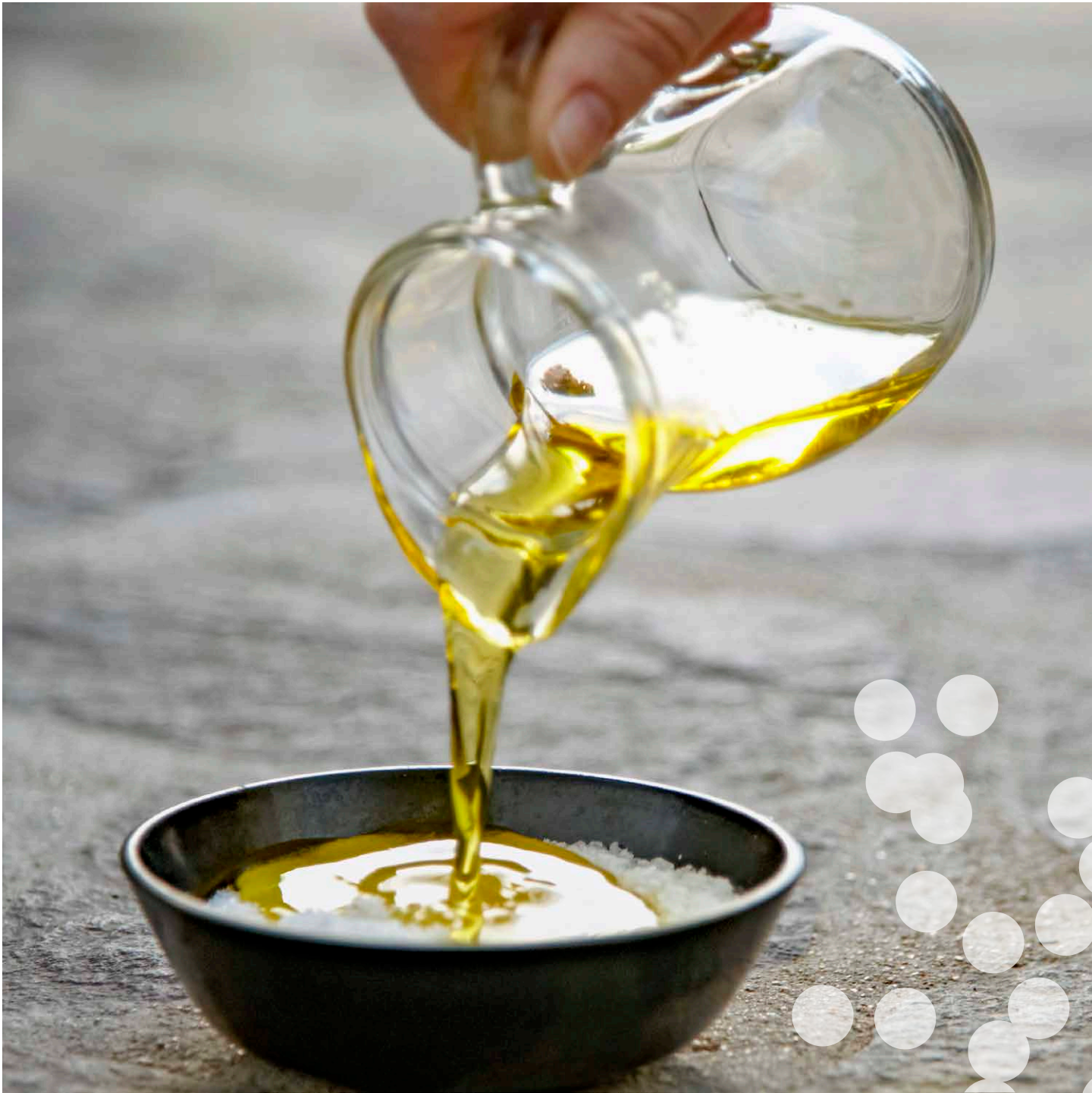
Leistungen

- 1 x Arztgespräch
- 1 x Osteopathie
- 2 x Physiotherapie
- 2 x Therapeutische Massage

3 Tage exkl. Unterkunft **p. P. € 380,–**

Weitere therapeutische & medizinische Leistungen nach Beratung und mit ärztlicher Begleitung finden Sie in separater F. X. Mayr Broschüre.





AYURVEDISCHE ANWENDUNGEN

DIE ERKENNTNISSE, DASS JEDER MENSCH EINE INDIVIDUELL THERAPEUTISCHE HERANGEHENSWEISE BENÖTIGT SOWIE DASS HEILUNG IMMER AUCH VORBEUGUNG IST, MACHEN AYURVEDISCHE ANWENDUNGEN ZU EINER IDEALEN ERGÄNZUNG DES BEHANDLUNGSKONZEPTE IM OCÉANO HOTEL HEALTH SPA – BESONDERS WAS DIE PRAXIS DES YOGA UND DER MANUELLEN ANWENDUNGEN UNTER VERWENDUNG TYPGERECHTER ÖLE ANBELANGT. DIESE WERDEN INDIVIDUELL EINGESETZT UM DAS GLEICHGEWICHT DER DREI DOSHAS (VAT, PITT, KAPAA) ZU STABILISIEREN ODER WIEDERHERZUSTELLEN. SO TRAGEN SIE WIRKUNGSVOLL ZU EINEM NACHHALTIGEN GEFÜHL DES WOHLBEFINDENS BEI.

PADABHYANGA

ayurvedische Fuß- und Beinbehandlung
(50 Min.)

€ 62,–

ABHYANGA

Ganzkörperölmassage (60 Min.)

€ 90,–

SHIRO DHARA

ayurvedischer Stirnguss (90 Min.)

€ 126,–

SATHABHYANGA

Massage durch vier Hände (50 Min.)

€ 126,–

KAPA PODI

ayurvedische Cellulitebehandlung (50 Min.)

€ 67,–

PINDA SVEDA

Kräuterstempelmassage (50 Min.)

€ 90,–

AYURVEDA RELAX

Ein ausgewogenes Wochenprogramm, das die Erholung von Körper und Geist in den Mittelpunkt stellt.

Leistungen

- 1 x Vorgespräch mit Therapeut
- 3 x Abhyanga – Ganzkörperölmassage
- 2 x Padabhyanga – ayurvedische Fuß- und Beinbehandlung
- 1 x Kräuterstempelmassage
- Hatha- und Vinyasa Yoga in der Gruppe im Rahmen des Wochenprogramms (täglich von Mo – Fr)
- 7 x Vollpension Balance I oder II*

7 Tage exkl. Unterkunft **p. P. € 690,–**

* Bitte beachten: Das Ayurveda Relax Paket kann wahlweise mit Kohlenhydraten oder als low carb gebucht werden!



SCHÖNHEIT & ÄSTHETIK

WENN DAS INNERE MIT DEM ÄUSSEREN IN EINKLANG KOMMT, ZEIGT SICH DAS GERADE AUCH DURCH EINE GESUNDE HAUT. IM RAHMEN UNSERER PROGRAMME FÜR SCHÖNHEIT & ÄSTHETIK UNTERSTÜTZEN WIR SIE MIT NATÜRLICHEN ANWENDUNGEN, UM DIE HAUTFUNKTIONEN ZU AKTIVIEREN – DAMIT SIE JÜNGER UND VITALER AUSSEHEN.

Erfahrene Kosmetikerinnen behandeln Sie in den lichtdurchfluteten Räumen unseres Beauty SPAs. Bei der Wahl unserer Produkte legen wir Wert auf höchste Qualität und natürliche Inhaltsstoffe, die sich in den Pflege- und Kosmetikprodukten von THALGO und TEAM DR JOSEPH wiederfinden.

THALGO – LA BEAUTÉ MARINE – WIRKSAME KOSMETIK AUS DEM MEER

Die in Algen enthaltenen Mineralien, Spurenelemente und Vitamine können besonders gut von der Haut aufgenommen werden und sind dabei überaus verträglich und vollkommen natürlich.

THALGO L'ELIXIR LIFTING

Besonders intensive, regenerierende Spezialbehandlung für maximale Anti-Aging Ergebnisse. Hochkonzentrierte, leistungsstarke Wirkstoffe regen die Hautregeneration an, verleihen dem Gesicht neue Spannkraft und mildern Falten – für einen zeitlos schönen Teint. (90 Min.)

€ 148,–

LUMIÈRE MARINE

Diese Brightening-Behandlung ist maßgeschneidert, wenn die Haut Farbunregelmäßigkeiten oder Pigmentflecken aufweist. Durch eine spezielle Peelingmethode auf Basis der Braunalge wird die Haut sanft und auf natürliche Weise aufgehellt und erstrahlt in neuem Glanz. (75 Min.)

€ 126,–

COLLAGEN

Basierend auf einem Wirkstoffkomplex aus Maritimem Collagen, hilft diese Pflegebehandlung erste Fältchen zu glätten und sichtbaren Falten vorzubeugen. Das Ergebnis ist ein rosiger, jugendlicher Teint mit mehr Leuchtkraft und Ausstrahlung. (75 Min.)

€ 126,–

THALGO SILICIUM BEHANDLUNG

Ihr Geheimnis gegen die Zeichen der Zeit! Eine Kombination aus Maritimem Silizium, Collagen und Hyaluron bekämpft wirksam Hauterschläffungen und lässt Ihre Haut wie „geliftet“ aussehen. (75 Min.)

€ 126,–

SCHÖNHEIT & ÄSTHETIK

NATURAL COSMETICS VON TEAM DR JOSEPH

Eine neue Generation von Hautpflege – zu 100 % aus natürlichen Rohstoffen für nachhaltige Wirkung, sofortige Sichtbarkeit und maximalen Effekt.

INTENSE PURIFYING FACE TREATMENT

Intensiv reinigende Gesichtsbehandlung, beginnend mit einer sanft lymphstimulierenden Massage, Peeling, Ausreinigen mit Schröpfgläsern und Tiefenreinigung. Danach folgt eine tonifizierende Gesichtspackung, Peel Off Maske und die hautspezifische Tagespflege. Für einen sichtbar frischeren Teint und eine vitale Ausstrahlung.
(50 Min.)

€ 75,-



CELLULAR RECREATION FACE TREATMENT

Eine hochwirksame natürliche Wirkstoffpflege speziell abgestimmt auf Ihre Hautbedürfnisse mit Sofort-Effekt und einem tief entspannenden Verwöhnprogramm: Hautdiagnostik, Augenbrauen fassonieren, lymphstimulierende Massage, Peeling, Tiefenreinigung mit Schröpfgläsern, Spezial-Serum, modulierte Gesichtsmassage, Intensivmaske und eine abschließende individuelle Tagespflege.
(80 Min.)

€ 126,-

ADVANCED BIO LIFTING FACE TREATMENT

Intensivbehandlung mit biodynamischem Lifting mit Hautdiagnostik, Augenbrauen fassonieren, lymphstimulierender Massage, Kräuter-Dampfkompresse, Peeling, Tiefenreinigung mit Schröpfgläsern, Spezial-Serum, bioenergetischer Blütenstempel-Lifting-Massage, Intensivmaske und einer abschließenden individuellen Tagespflege und Stabilisation. Hightech der Natur für nachhaltige Wirkung, sofortige Sichtbarkeit und maximalen Effekt.
(110 Min.)

€ 160,-

EXPRESS POWER LIFT FOR MEN

Natürliche Hightech Power für kraftvolle und gepflegte Ausstrahlung: Hautdiagnostik, lymphstimulierende Massage, Kräuter-Dampfkompresse, Peeling, Tiefenreinigung, Spezial-Serum, Intensivmaske mit Gesichtsmassage und eine abschließende individuelle Tagespflege. Natürliche Hightech Power für eine kraftvolle und gepflegte Ausstrahlung.
(50 Min.)

€ 75,-

SIGNATURE TREATMENT

„KOBIDO – NATÜRLICHES LIFTING“

Kobido, so heißt die japanische Massageform, die in der Wirkung einem Lifting sehr nahe kommt – ohne Einsatz von Nadeln, Spritzen oder anderem Gerät. Die Massage allein stärkt die Gesichtsmuskulatur dauerhaft, formt die Konturen neu und strafft die Gesichtszüge. Kobido löst Gesichtsspannungen durch die Kombination von schnellen und tiefen Bewegungen in den Gesichtsmuskeln und erzeugt Sauerstoffzufuhr, Revitalisierung und Stimulation bei der Produktion von Collagen im Gewebe. Es wirkt auf die Akupunkturmeridiane im Gesicht und fördert das energetische Gleichgewicht und eine tiefe Entspannung. In einer Drainage kulminierend, Reinigung des Gewebes von innen. Innerhalb der Kobido-Massage finden wir 2 Arten von Sitzungen, die in ihrer Intensität variieren.

KOBIDO GESICHTSBEHANDLUNG

(50 Min.)

€ 78,-

VON KOPF BIS FUSS

KOSMETIK

Augenbrauen zupfen	€ 10,-
Augenbrauen färben	€ 14,-
Wimpern färben	€ 14,-
Augenbrauen & Wimpern färben	€ 24,-
Depilation Oberlippe	€ 10,-
Depilation Bikini oder Achseln	€ 36,-
Depilation unteres Bein	€ 24,-
Depilation ganzes Bein	€ 36,-

MANIKÜRE & PEDIKÜRE

Wellness Maniküre	€ 54,-
Wellness Maniküre mit Gellack (UV-Lack)	€ 86,-
Wellness Pediküre	€ 54,-
Nagellack	€ 24,-



SCHÖNHEIT & ÄSTHETIK

ÄSTHETISCHE MEDIZIN

Zur Ergänzung unseres ganzheitlichen Behandlungsangebotes bieten wir zusätzlich ästhetisch wirkungsvolle Programme, wie z. B. Mesotherapie an. Sie dient vornehmlich zur Verbesserung der Hautqualität und kann der normalen Hautalterung präventiv entgegenwirken. Dabei werden verschiedene Mineralstoffe, homöopathische Mittel und Seren mit kleinen Nadelstichen direkt unter die Haut injiziert. Das Resultat ist ein gesundes Hautbild und ein frisches, natürliches Aussehen ohne den individuellen Typ zu verändern.



ÄSTHETIK GESICHT I

Bei dieser ästhetischen Faltenunterspritzung liegt der Schwerpunkt auf der Verbesserung der Hautqualität und -struktur. Eine Kobido-Behandlung (japanische Zupfmassage) stellt eine optimale Ergänzung dar (optional/nicht enthalten).

- Inhalte:
- 1 x Vorgespräch
 - 1 x EMLA Salbe (Lokalanästhetikum)
 - 1 x Mesotherapie Gesicht (30 Min.)
 - 1 x Vitamin C oder Collagen Maske

PAKETPREIS € 215,–

ÄSTHETIK GESICHT II

Bei dieser Gesichtsbehandlung wird zur Hautstraffung zusätzlich Hyaluron verwendet. Dieser Stoff kommt natürlicherweise im menschlichen Gewebe vor und hat die Eigenschaft, Wasser zu binden. Dies dient dazu, Falten zu reduzieren und Hautunebenheiten sichtbar auszugleichen.

- Inhalte:
- 1 x Vorgespräch
 - 1 x EMLA Salbe (Lokalanästhetikum)
 - 1 x Mesotherapie Gesicht mit Hyaluron (45 Min.)
 - 1 x Vitamin C oder Collagen Maske
 - 1 x Lymphdrainage Gesicht

PAKETPREIS € 475,–

ÄSTHETIK KÖRPER I

Diese Körperanwendung ist in erster Linie für die Cellulitisbehandlung gedacht und wird vorwiegend an Unterbauch, Oberschenkelaußen- und -innenseite sowie Knieinnenseite durchgeführt. Die Wirkung wird durch die Anticellulite-Massage und ein Personal Training verstärkt.

- Inhalte:
- 1 x Vorgespräch
 - 1 x Mesotherapie Körper (30 Min.)
 - 1 x Anticellulite-Massage
 - 1 x Personal Training (50 Min.)

PAKETPREIS € 245,–

ÄSTHETIK KÖRPER II

Intensive Cellulitisbehandlung wie oben beschrieben mit ergänzenden Leistungen und verstärkter Therapie für ein noch besseres Ergebnis. Diese Behandlung kann nur in Verbindung mit einem Aufenthalt von mindestens 7 Tagen gebucht werden.

- Inhalte:
- 1 x Vorgespräch
 - 2 x Mesotherapie Körper (à 30 Min.)
 - 1 x Anticellulite-Massage
 - 1 x Manuelle Lymphdrainage (50 Min.)
 - 1 x Aqua Fitness (30 Min.)
 - 1 x Personal Training (50 Min.)

PAKETPREIS € 415,–



YOGA

OB ALS ANFÄNGER ODER FORTGESCHRITTENER, YOGA IST FÜR ALLE GEEIGNET, DIE SICH EINE PAUSE VOM ALLTAG VERSCHAFFEN WOLLEN, UM SICH MIT IHREM INNEREN SELBST ZU VERBINDEN.

Umgeben von atemberaubender Natur und direkt am Atlantik: Es gibt kaum einen besseren Ort für einen Yoga-Urlaub als das OCÉANO Hotel Health Spa. Der völlig neu gestaltete Yoga-Space, mit Sonnen- und Windschutz und Panoramablick auf der Dachterrasse, ist wie geschaffen, um die Energie des Ozeans in sich aufzunehmen. Mittelpunkt unseres COHM ist der harmonisch gestaltete Yoga-Raum mit geöltem Parkettfußboden und einem beruhigenden Ambiente.

Die Yogastunden finden täglich, von Montag bis Freitag, in kleinen Gruppen statt. Unsere Yogastile Hatha und Vinyasa Yoga sind je nach Level für Einsteiger wie auch für geübte Yogis geeignet. Mit dynamischem und entspannendem Yoga – unter Anleitung unserer erfahrenen Yogalehrer – kommen Sie ins Gleichgewicht und fördern Ihre Beweglichkeit.

- Hatha Yoga, Level I + II in der Gruppe (50 Min.) € 18,-
- Vinyasa Yoga in der Gruppe (50 Min.) € 18,-

Darüber hinaus bieten individuelle Einzelstunden die Möglichkeit, intensiv auf die persönlichen Bedürfnisse einzugehen oder auch Beschwerden zu lindern. Individuelle Yoga-Einzelstunde (50 Min.) € 70,-

YOGA ESCAPE

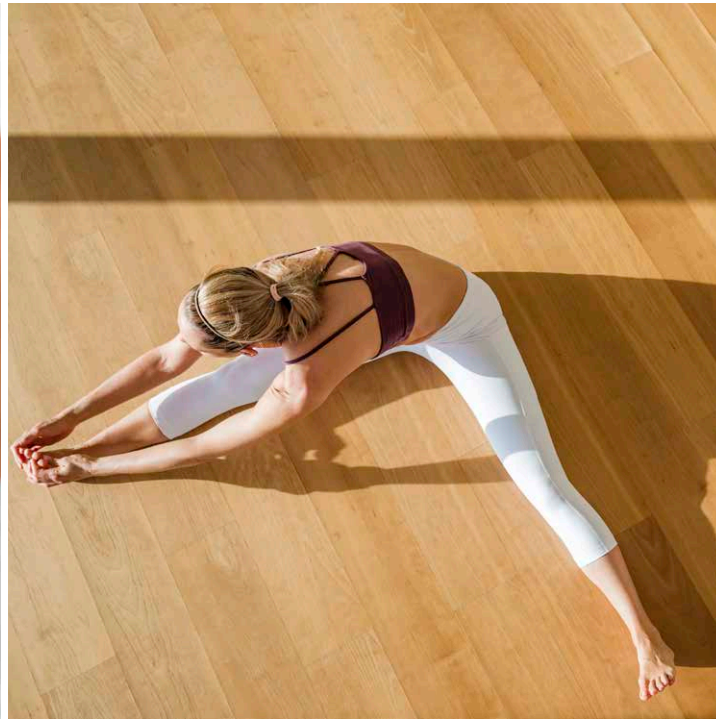
Ihre persönliche Auszeit finden Sie bei unserem Yoga-Wochenprogramm „YOGA ESCAPE“. Durchatmen, ausspannen und auftanken bei intensivem Yogatraining in der Gruppe und im Einzelunterricht, kombiniert mit wohltuenden Ayurvedabehandlungen und einer ausgewogenen Ernährung.

Leistungen

- 2 x Yoga (Einzelunterricht oder 2er Gruppe)
- Freie Teilnahme am Yogaprogramm (Mo – Fr: Hatha Yoga Level I + II, Vinyasa Yoga in der Gruppe)
- 1 x Padabhyanga
- 1 x Abhyanga
- 1 x Ocean Healing Sound
- 7 x Halbpension

7 Tage exkl. Unterkunft **p. P. € 590,-**

Weitere Yoga- und Entspannungsprogramme sowie Meditationsübungen finden Sie im wöchentlich wechselnden Wochenprogramm.



CENTER OF HEALTHY MOTION

GESUNDE BEWEGUNG UND AKTIVE ENTSPANNUNG MIT ATLANTIKBLICK AUF ÜBER 150 QM
ERWARTEN SIE IM NEUEN CENTER OF HEALTHY MOTION (COHM).

Die neuen Räumlichkeiten ergänzen und vervollständigen das Gesundheits- und Aktivprogramm im OCÉANO mit einem modernen Fitnessbereich sowie neuen Räumlichkeiten für Yoga und mentale Entspannung.

Bei verschiedenen Kursen mit unseren qualifizierten Trainern und Therapeuten werden Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer fachkundig trainiert. Das sorgt für ein neues, besseres Körpergefühl.

Ein moderner Fitnessparcours mit Cardiogeräten und Ergometern von TechnoGym sowie mit diversen Hanteln, Lastenzug und Rückenstrecker ermöglichen ein umfassendes Training mit gezielten Kräftigungs- und Ausdauerübungen.

Der direkt angegliederte Tennisplatz ermöglicht eine Trainingseinheit im Freien und Spaß am Spiel. Schläger können kostenfrei ausgeliehen werden.

Ihre Geschicklichkeit können Sie beim freien Klettern an der Boulderwand testen. Der Reiz liegt in der Aufgabe, eine durch bestimmte Farben gekennzeichnete Griff- folge zu durchklettern. Man befindet sich dabei immer in Absprunghöhe, sodass keine Sicherung notwendig ist. Darüber hinaus sorgt die Boulderwand als Trainings- gerät bei unseren therapeutischen Trainingseinheiten für Abwechslung.

GROUP FITNESS

ERWACHEN AM MEER

Als Ergänzung und für einen bewussten Einstieg in den Tag empfehlen wir unser morgendliches Workout „Erwachen am Meer“. Leichte Stretching- und Ent- spannungsübungen mit Yoga-Elementen tragen zur Ausgeglichenheit und Harmonisierung bei. Täglich von Mo – Fr (30 Min.) **Teilnahme kostenfrei**

HATHA YOGA / VINYASA YOGA

(Beschreibung siehe Seite 23)
Gruppenstunden täglich von Mo – Fr
(50 Min.)

€ 18,–

AQUA FITNESS

(30 Min.)

€ 24,–

ENTSPANNUNGSTRAINING

(30 Min.)

Teilnahme kostenfrei

NORDIC WALKING

(45 Min.)

Teilnahme kostenfrei

Das aktuelle Kursangebot finden Sie während Ihres Urlaubs im wöchentlich wechselnden Wochenprogramm. Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie an unserer Rezeption oder am SPA Desk.

CENTER OF HEALTHY MOTION

PERSONAL TRAINING

Personal Training ist ein begleitetes und individuell ausgerichtetes Fitnesstraining, das von jedem in Anspruch genommen werden kann – von der gesundheitsbewussten Frau, die ihre Figur in Form bringen möchte, über den Geschäftsmann, der leistungsfähiger und kreativer sein möchte, bis hin zum Freizeitsportler, der Expertenrat zum Thema Kraft und Ausdauer sucht. Ein persönlicher Trainer stellt für Sie ein passendes Fitnessprogramm zusammen, das exakt auf ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Der Trainer begleitet Sie während des gesamten Trainings und konzentriert sich voll und ganz auf Sie.
(50 Min.)

€ 67,-

Moderne Fitness- und Leistungsdiagnostik ergänzt und unterstützt unser Aktivitätenprogramm. Mit dem Cardioscan lässt sich das Training individuell auf Ihre Bedürfnisse einstellen – für mehr Motivation und sichtbare Erfolge.

Bioimpedanz-Analyse: Bestimmung von Körperfett, Muskelmasse und Wasserhaushalt

€ 45,-

Ruhe-Grundumsatz-Messung

€ 60,-

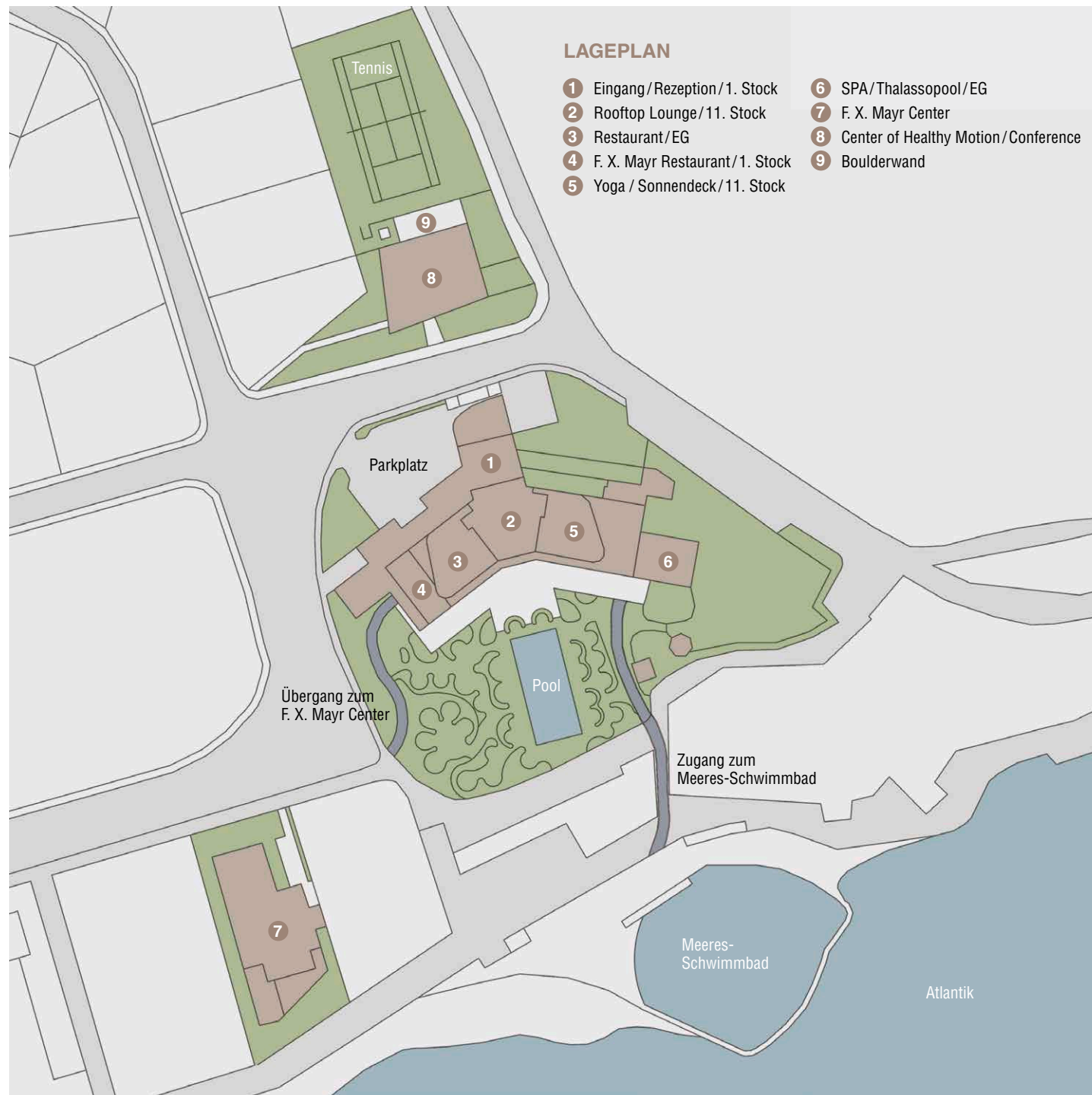
HRV-Messung
(Herzraten-Variabilitätsmessung)
24-Stunden-Vitalitätscheck
mit Lebensstilberatung

€ 225,-

HRV-Messung, kleiner Vitalitätscheck

€ 45,-





INFORMATIONEN

RESERVIERUNG UND STORNIERUNG VON ANWENDUNGEN

Wir freuen uns, wenn Sie uns Ihre Behandlungswünsche möglichst frühzeitig, am besten bereits vor Ihrer Anreise, zukommen lassen.

Wir bitten Sie, uns Terminabsagen spätestens 24 Std. vor Terminbeginn mitzuteilen. Andernfalls sind wir berechtigt, Ihnen den ausgefallenen Termin in Rechnung zu stellen.

BEKLEIDUNG IM SPA

Allen Hotelgästen empfehlen wir den Bademantel, der im Hotelzimmer bereitliegt. Während der Behandlung wird Ihr Körper mit Ausnahme der zu behandelnden Zonen mit Badetüchern abgedeckt.

Neben Badebekleidung für die Pools sind für den Fitnessbereich geeignete Trainingsbekleidung und Sportschuhe erforderlich.

Unsere Sauna ist Nacktbadebereich. Bitte nutzen Sie die Finnische Sauna und die Bio Sauna nicht mit nasser Badebekleidung. Gerne stellen wir Ihnen auf Wunsch zum Schutz Ihrer Intimität einen Sauna-Wickelrock zur Verfügung.

Für die Behandlung im Pool wird eine Schwimmbrille empfohlen, wasserstoppende Ohrstöpsel sind vor Ort erhältlich.

BEKLEIDUNG IM COHM

Wir bitten Sie, die Einrichtungen in der ersten Etage sowie die Außenbereiche (Tennisplatz und Boulderwand) ausschließlich mit geeigneten Sportschuhen (keine Straßenschuhe) zu nutzen. Für die Nutzung der Fitnessgeräte sowie für die Yogastunden bitten wir Sie, ein Handtuch mitzubringen.

RÜCKSICHTNAHME

Um allen Gästen Entspannung in unserem SPA zu ermöglichen, bitten wir Sie, Ihre Mobiltelefone im gesamten SPA generell nicht zu nutzen. Selbstverständlich ist der gesamte Bereich als Nichtraucher-Zone ausgewiesen.

ÖFFNUNGSZEITEN SPA

FÜR BERATUNG & TERMINE

MO – SA VON 08.30 BIS 20.00 UHR
SONNTAGS VON 10.00 BIS 18.00 UHR

FÜR BEHANDLUNGEN

MO – SA VON 09.00 BIS 19.00 UHR
SONNTAGS VON 10.00 BIS 17.00 UHR

ÖFFNUNGSZEITEN

CENTER OF HEALTHY MOTION (COHM)

TÄGLICH VON 07.00 BIS 21.00 Uhr

F. X. MAYR CENTER

SCHALTEN SIE EINEN GANG ZURÜCK UND NUTZEN SIE DIE KOSTBARE ZEIT AM MEER, UM AUF GANZHEITLICHE WEISE IHRE GESUNDHEIT UND IHRE LEBENSKRÄFTE ZU STEIGERN.

In der F. X. Mayr Medizin stellen wir den Darm in das Zentrum der Behandlung. Ausgehend von seiner Bedeutung als Wurzel einer guten Gesundheit, bieten wir mit unseren F. X. Mayr Programmen ein ganzheitliches Konzept der Prävention, Regeneration und Entgiftung.

Eine nachhaltige Fastentherapie und das ausgewogene Klima der Kanaren ergänzen sich vorzüglich. Im OCÉANO Hotel Health Spa findet man nicht nur eine großzügige Saunalandschaft und grandiose Meerwasserpools, sondern auch ein ideales Ambiente der Ruhe und Geborgenheit für eine Auszeit im Sinne von Dr. F. X. Mayr.

Das OCÉANO Mayr Zentrum wurde 1999 von den Ärzten Dr. Alfred Milz und K. Matthias Rolle gegründet. Seither hat es sich zu einem der führenden Mayr Zentren entwickelt und profitiert zusätzlich durch seine privilegierte Lage direkt am Meer.

Weitere Informationen finden Sie in separater F. X. Mayr Broschüre.



OCÉANO Hotel Health Spa, Tenerife
Calle Océano Pacífico 1, E-38240 Punta del Hidalgo

www.oceano-tenerife.com