



FARMONA Wellness & SPA  
*- das schönste SPA in Krakau!*





Kommen Sie in die Welt des Orients...

- ✿ Tauchen Sie  
ein in die einzigartige Atmosphäre eines  
balinesischen Kurbads,
- ✿ Hüllen Sie  
sich ein in den sinnlichen Duft asiatischer  
ätherischer Öle,
- ✿ Spüren Sie  
die beruhigenden Berührungen der  
Therapeutinnen aus Thailand und Bali...



## *Hotel Farmona Business & SPA*

*S*ie legen Wert auf geschmackvolle  
Einrichtung von zeitlos schlichter  
Eleganz, diskreten Service und  
Personal, das sich bemüht, jeden  
Augenblick einzigartig zu machen?  
Dann ist unser gemütliches Hotel

für 70 Gäste in schöner Lage, weitab  
vom Lärm der Stadt, für Sie ideal.  
Individuell gestaltete Zimmer in kräftigen  
Naturfarben, ein Restaurant, in dem es  
nach Kräutern des Feuers und Wassers  
duftet, und Beauty-Rituale, die speziell für

unser SPA von indonesischen Meistern  
entwickelt wurden – all das hilft Ihnen,  
der Natur wieder näher zu kommen und  
Ihre innere Harmonie wieder zu finden.

[www.farmonahotel.com](http://www.farmonahotel.com)

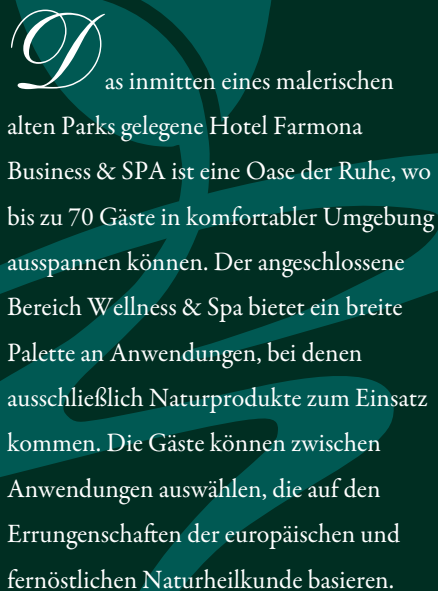
# Restaurant Magnificia

*D*as Hotelrestaurant Magnificia bietet ein leichtes, von der asiatischen Tradition inspiriertes Menü, Fisch und Meeresfrüchte sowie Gerichte der mediterranen Küche an. Abends wartet eine perfekt ausgestattete Bar auf Sie – hören Sie Musik beim Schein des flackernden Kaminfeuers und genießen Sie den Blick in den Park vor den Fenstern.

- klimatisiertes Restaurant für 90 Gäste
- intimer Clubbereich und Bar mit originellen Drinks aus der ganzen Welt
- Wald-Grillhütte „Siebzehn Rote Eichhörnchen“
- Sommergarten „AvantGarden“ mit erlesenen Desserts und einer Auswahl köstlicher Salate
- romantische Candlelight-Dinner in der Rosenlaube
- elegante Empfänge für bis zu 350 Personen in einem schönen, alten Park
- Picknickwiese
- eigener Kräutergarten
- je nach Jahreszeit wechselnde Speisekarte

[www.magnifica.pl](http://www.magnifica.pl)





Das inmitten eines malerischen alten Parks gelegene Hotel Farmona Business & SPA ist eine Oase der Ruhe, wo bis zu 70 Gäste in komfortabler Umgebung ausspannen können. Der angeschlossene Bereich Wellness & Spa bietet eine breite Palette an Anwendungen, bei denen ausschließlich Naturprodukte zum Einsatz kommen. Die Gäste können zwischen Anwendungen auswählen, die auf den Errungenschaften der europäischen und fernöstlichen Naturheilkunde basieren.

Hier wird die Philosophie des Labors für Naturkosmetik Farmona deutlich – sie basiert auf der Symbiose mit der Natur und auf dem Glauben, dass sie eine unerschöpfliche Quelle der Schönheit, Harmonie und Entspannung ist.

Bei der Planung des Bereichs Wellness & Spa kamen die Prinzipien des chinesischen Feng Shui zum Einsatz. Die Möbel wurden handgefertigt von Künstlern auf Bali, das als Zentrum des asiatischen Kurwesens gilt.

Das Plätschern des Baches, der über den Steinboden fließt, die Kraft der Natur in den hundertjährigen Bäumen in dem alten Park rings um das Spa, der aromatherapeutische Duft natürlicher ätherischer Öle und entspannende Musik sorgen dafür, dass Sie zur Ruhe kommen und Ihr Gleichgewicht wieder finden. Hier kümmern sich Therapeuten aus Thailand und von Bali, Absolventen der besten Schulen für Massage und Naturheilkunde in Asien, um Ihren Körper, Ihre Sinne und Ihre Seele.

Die meisten asiatischen Rituale basieren auf speziell entwickelten Rezepturen und Massagetechniken; die dabei verwendeten Produkte stammen aus den entferntesten Winkeln der Welt: aus China, Laos, Indonesien und Sri Lanka. Viele von ihnen werden unmittelbar vor der Anwendung auf Basis von Pflanzenextrakten, Kräutern und exotischen Gewürzen zubereitet. In den klassischen Anwendungen zur Gesichts- und Körperpflege kombinieren wir die Errungenschaften der modernen Kosmetologie, die geradezu spektakuläre Wirkung von Produkten der besten Weltmarken sowie die heilende Kraft kristallklaren Wassers aus der Quelle, die in unserem Park entspringt.



## *Exklusiv im FARMONA Wellness & SPA*

- Therapeuten aus Thailand und Bali, Absolventen der besten Schulen für Massage und Naturheilkunde in Asien,
- ein einzigartiges Programm von Beauty-Ritualen, exklusiv für FARMONA Wellness & SPA von indonesischen Meistern entwickelt – das einzige in Polen,
- originelle, Jahrtausende alte Anwendungen aus der indonesischen Inselwelt, die Jahrhunderte lang den Mitgliedern von Königsgeschlechtern vorbehalten waren
- Bäder in Blütenblättern und Kräutern
- Schlambäder, Sauna, türkischer Hammam
- das einzige thailändische Kräuterbad in Polen
- klassische orientalische Körpermassagen
- exklusive Pflegebehandlungen auf einem Luxus-Massagetisch „La Culla“, der aromatherapeutischen Dampf, Farb- und Musiktherapie kombiniert
- eigens für das Spa entwickeltes Haarpflegeprogramm, das die Errungenschaften der chinesischen Medizin, Elemente der indischen Kopfmassage, Reflextherapie sowie die wohltuende Wirkung des Dampfes im Schlambad kombiniert
- Anti-Zellulitis-Programme, Programme zum Abnehmen und zum Modellieren der Figur
- umfassende Gesichts- und Körperpflege für Damen und Herren



*Ich habe einen Ort geschaffen, an dem ich selbst gerne ausspannen würde...*

*Ich freue mich auf Sie!*

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Maria Waliczek'.

**Maria Waliczek**  
Präsident Farmona



Exklusive Beauty-Rituale aus Bali und Java





A large, stylized, light brown graphic of a plant with three leaves and a stem, positioned on the left side of the page, partially overlapping the dark brown background.

*E* in exklusives Programm

– exklusiv für FARMONA  
Wellness & SPA in  
Indonesien entwickelt. Die  
bei den Ritualen verwendeten  
Rezepte und Techniken  
sind tausende von Jahren  
alt. Vor Jahrhunderten  
waren ausschließlich den  
Mitgliedern königlicher  
Geschlechter im heutigen  
Indonesien vorbehalten.

## Exklusive Beauty-Rituale aus Bali und Java

### *Die Berührung der Göttin Devi Sri*

**Dauer: 2 Stunden, Körperpflege.**

Devi Sri ist die indische Göttin der  
Schönheit, der Mutterschaft und der Ernte.

Tief in die Haut eindringendes Peeling  
mit entgiftenden Eigenschaften auf  
Mangir-Basis. Das Ritual beginnt mit einer  
entspannenden Massage mit dem Duft  
der Fragnipani-Blume oder der Buntnessel  
und endet mit einem Kräuterbad und  
dem Auftragen einer Körpercreme, die  
reich an belebenden Inhaltsstoffen ist.



## *Javanesisches Lulur – das königliche Liebesritual*

**Dauer: 2 Stunden, ein ganzheitlicher Genuss für Liebhaber des Orients.**

Ein uraltes Schönheitsritual, das auf Java vor der Hochzeit durchgeführt wird. Sein Hauptbestandteil ist ein Körperpeeling auf Basis von Lulur – eine Mischung orientalischer Kräuter und Wurzeln. Samen des Tamarindenbaums, Sandelholz und Gelbwurz, vermischt mit Reispuder und Nüssen entfernen sanft die tote Oberhaut und hinterlassen seidig glatte, fernöstlich duftende Haut. Das Ritual beginnt mit einer traditionellen

balinesischen Massage mit Jasminöl. Die nächste Etappe ist das Körperpeeling auf Basis javanesischen Lulurs, ein Blütenbad sowie das Auftragen einer belebenden Körpercreme. Auch eine außergewöhnliche Erfahrung für Paare, die sich im Balinesischen Zimmer für zwei gemeinsam dem sinnlichen Ritual hingeben können.



### *Süße Ritual mit Vanille und Mokka*

**Dauer: 2 Stunden, Körperpflege.**

Das Ritual umfasst ein Peeling mit einer Mischung aus Kaffee und Schokolade, eine traditionelle balinesische Massage auf Basis von Vanilleöl, ein Blumenbad mit Zugabe von Vanille-Kokos-Milch und das Auftragen einer Körpermilch, die reich an belebenden Inhaltsstoffen ist.

### *Das siebte Chakra*

**Dauer: 1,5 Stunden, Körper- und Haarpflege.**

Behandlung des Haars, verbunden mit einer Massage der Kopfhaut und der Füße, die gleichzeitig von zwei Therapeutinnen ausgeführt wird. Die Kopfhautmassage setzt die Energie aus dem siebten Chakra frei, das sich an der Scheitel des Kopfes befindet; gleichzeitig stimuliert die Reflexmassage die inneren Organe. Die Kombination dieser Techniken löst einzigartige Empfindungen aus.

### *Die Kur der Prinzessinnen von Singosari*

**Dauer: 2,5 Stunden,  
Schönheitsritual für Frauen.**

Singosari ist ein uraltes indisches Königreich auf der Insel Java. Jede am Hofe lebende Frau unterzog sich in den 40 Tagen vor ihrer Hochzeit verschönernden Ritualen.

Das luxuriöse Ritual umfasst eine Massage mit duftenden Ölen, ein aromatisches Körperpeeling auf Basis einer Gewürz- und Kräutermischung sowie ein Kräuterbad. Die Behandlung endet mit der Parfümierung des Körpers, der Haare und des Intimbereichs mit orientalischem Weihrauch.

## *Gunung Kidul*

**Dauer: 1,5 Stunden.**

**Schönheitsritual und Massage  
mit heißen, vulkanischen Steinen,  
Kräutern und natürlichem  
Ingweröl – tiefe Entspannung und  
Entgiftung des Organismus.**

Gunung Kidul ist ein Vulkan auf Java. Aus seiner Umgebung kommen die Steine, mit denen diese rituelle Massage ausgeführt wird. Sie enthalten mikroskopisch kleine Kristalle, die die aus dem Mondlicht strömende, heilende Energie speichern können. Während der Massage geben die Steine diese Energie wieder ab. Nach asiatischer Tradition werden die Steine bei Vollmond dem Mondlicht ausgesetzt. Unmittelbar vor der Behandlung werden sie in einem speziellen Gefäß unter Zugabe von Kräutern (Ingwer, Zitronengras) und ätherischem Öl auf 60 °C erhitzt.

Das Ritual beginnt mit einer Massage mit erhitztem Ingweröl, anschließend wird die Massage mit den Steinen ausgeführt. Als nächstes werden die warmen Steine auf die Chakren und energetischen Punkte entlang dem Körper gelegt, damit sie die heilende Energie übertragen. Die Massage stimuliert das System der Blutgefäße und das Lymphsystem, balanciert die Energie aus, wirkt tief in das Muskelgewebe hinein. Sie ist ideal gegen rheumatische Schmerzen, Migräne und Menstruationsbeschwerden.





Traditionelle asiatische Massagen



Die phänomenale Wirkung der menschlichen Berührung wurde vor tausenden von Jahren in den Ländern des Ostens entdeckt. Dort entstanden zahlreiche Massageschulen, von denen sich jede durch einen einzigartigen Charakter auszeichnet. Die indonesische Schule zeichnet sich durch ihren ganzheitlichen Ansatz in der Arbeit am Körper aus. Sie versteht die Massage als einzigartige Erfahrung, die den Menschen physisch und mental erneuert und die inneren Vitalkräfte freisetzt. Indonesien, das Land im Nebel, ist die Wiege manueller Techniken, die sowohl für den Körper als auch die Seele außergewöhnliche Empfindungen bringen.

## Traditionelle asiatische Massagen

### *Balinesische Massage*

**Dauer: 1 Stunde, Körpermassage.**

Eine typische Entspannungsmassage, die Elemente verschiedener asiatischer Techniken miteinander verbindet, u. a. Ayurveda, chinesische Akupressur und die für Bali typische Lockerungsmassage. Die flüssigen, aber kräftigen und tiefen Bewegungen der Therapeutinnen versetzen Sie in wohliges Behagen.







## *Javanische aromatherapeutische Massage*

**Dauer: 1,5 Stunde, Körpermassage  
und Aromatherapie.**

**Die Aromatherapie ist eine der ältesten.**

Methoden der Naturheilkunde. Ihre Genese liegt in den ägyptischen, arabischen und indischen Zivilisationen. Die in Asien praktizierten aromatherapeutischen Massagen unterscheiden sich etwas von denen, die in Europa und in den USA ausgeführt werden – sie enthalten nämlich Elemente des Ayurveda und der traditionellen chinesischen Medizin. Eine typische Entspannungsmassage mit Elementen der Akupressur und Verwendung natürlicher ätherischer Öle.

Die Mischung der Öle wird unmittelbar vor der Behandlung komponiert – je nach den Bedürfnissen des Gasts. Dank dessen kann das Ritual beruhigend, entspannend, belebend oder stimmungshebend wirken. Während der Anwendung wird der Massage des Kopfes, des Gesichts und der Füße viel Aufmerksamkeit geschenkt.



## *Balance-Massage Qi*

**Dauer: 1 Stunde, Massage mit gesundheitsfördernder Wirkung.**

Die starke, rhythmische Massage basiert auf den Grundsätzen der traditionellen chinesischen Medizin. Es wird eine Akupressurmethode verwendet, die auf die Meridiane (Kanäle des Energieflusses) wirkt.

## *Galangan-Massage mit vier Händen*

**Dauer: 1 Stunde.**

Eine Luxusmassage, die von zwei Therapeutinnen gleichzeitig im Rhythmus traditioneller balinesischer Musik ausgeführt wird. Sie verbindet entspannende und energetisierende Eigenschaften. Angenehme Entspannung wird begleitet von der Empfindung der Regeneration der psychischen und physischen Kräfte.

## *Reflextherapie*

**Dauer: 1 Stunde, heilende Massage der Schultern, des Nackens, der Arme und Handflächen.**

**Dauer: 45 Minuten, heilende Massage der Füße.**

Eine aus China stammende, heilende Massage, die zur Behandlung von Erkrankungen aller Art dient. Dabei wird das Wissen über die Reflexe ausgenutzt: An den Füßen befinden sich Punkte, die über Energiekanäle mit den inneren Organen im menschlichen Körper verbunden sind. Der Druck auf bzw. die Massage dieser Punkte stimuliert die Arbeit der inneren Organe. Diese Technik hat eine jahrhundertealte Tradition und wird auf der ganzen Welt besonders geschätzt.

## *Europäische Massagen*

### *Klassische Ganzkörpermassage*

**Dauer: 1 Stunde.**

Eine der populärsten manuellen Therapien. Sie wirkt sich günstig auf den Zustand der Haut und der Muskeln aus, reduziert Ermüdungs- und Stresssymptome. Je nach angewendeter Technik kann sie beruhigend oder belebend wirken.

### *Lymphdrainage*

**Dauer: 1,5 Stunde.**

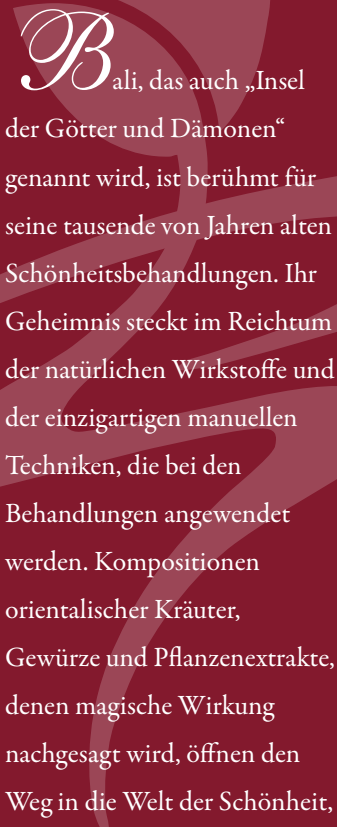
Spezialmassage des ganzen Körpers mit starker Reinigungswirkung. Verbessert die Arbeit des Lymphsystems, des Kreislaufs, beseitigt Schwellungen. Ideal zur Bekämpfung von Zellulitis, unterstützt bei der Gewichtsabnahme und der Reinigung des Organismus von Giftstoffen.





Traditionelle balinesische Pflegeanwendungen





Bali, das auch „Insel der Götter und Dämonen“ genannt wird, ist berühmt für seine tausende von Jahren alten Schönheitsbehandlungen. Ihr Geheimnis steckt im Reichtum der natürlichen Wirkstoffe und der einzigartigen manuellen Techniken, die bei den Behandlungen angewendet werden. Kompositionen orientalischer Kräuter, Gewürze und Pflanzenextrakte, denen magische Wirkung nachgesagt wird, öffnen den Weg in die Welt der Schönheit, um die sich die westliche Kosmetik seit hunderten von Jahren bemüht.

## Traditionelle balinesische Pflegeanwendungen

### *Mangir – Tiefeingreifende Entgiftung*

**Dauer: 1,5 Stunden, Körperpflege.**

Eine einzigartige Behandlung aus der königlichen Provinz Kerambitan auf Bali. Das Ritual besteht aus einer entgiftenden Massage auf Basis ätherischer Öle mit entwässernder und schlankmachender Wirkung, einem Peeling mit Mangir (einer Mischung aus Reispuder, orientalischen Gewürzen, ätherischen Ölen und Blüten) und dem Auftragen einer belebenden Körpercreme.



## *Boreh von der Insel Bali*

**Dauer: 1,5 Stunden, Körperpflege.**

Das traditionelle balinesische Boreh – eine wärmende Mischung orientalischer Gewürze und Kräuter – wird seit hunderten von Jahren von Reisbauern verwendet. Da sie tagelang in den sumpfigen Reisfeldern wateten, litten sie an Gelenkentzündungen und rheumatischen Schmerzen. Auf die schmerzenden Glieder trugen sie diese wärmende Paste aus orientalischen Gewürzen wie Nelken, Anis oder Ingwer auf.

Boreh kann auch als Mittel gegen Erkältung und Fieber verwendet werden. Das Ritual beginnt mit einer traditionellen Körpermassage unter Verwendung von wärmendem Ingweröl; anschließend wird eine wärmende Boreh-Maske aufgetragen. Eine ideale Behandlung gegen Gelenk- und Muskelschmerzen.



## *Merami mit „Ring aus Feuer“*

**Dauer: 1,5 Stunden, Körperpflege.**

Indonesien, der größte Archipel der Welt, wird auch „Ring aus Feuer“ genannt. Diesen Namen verdankt es seinen über 13.000 Vulkanen, von denen viele immer noch aktiv sind. Die Vulkanasche ist besonders reich an Mineralstoffen und wird von den Ureinwohnern seit Jahrhunderten für medizinische und kosmetische Zwecke verwendet. Der in diesem Ritual verwendete vulkanische Schlamm stammt von dem Vulkan Merami auf Java. Er enthält Phyto-Enzyme, Oligo-Mineralien und Substanzen, die bei der Behandlung von Haut-

und Gelenkkrankheiten sowie Muskelverspannungen angewendet werden. Der Schlamm ergänzt fehlende Feuchtigkeit im Hautgewebe, reinigt die Poren, führt der Haut mehr Sauerstoff zu und verbessert die Kreislaufleistung. Ideal gegen Zellulitis, strafft den Körper und unterstützt die Fettverbrennung. Die Zeremonie beginnt mit einer traditionellen balinesischen Massage mit wärmendem Ingweröl. Anschließend wird eine Maske aus Vulkanschlamm auf den Körper aufgetragen; als nächstes werden Gesicht und Kopfhaut massiert. Die Massage stimuliert das System der Blutgefäße und das Lymphsystem, balanciert die Energie aus, wirkt tief ins Muskelgewebe hinein.

## *Earth and Flowers*

**Dauer: 1,5 Stunden, Körperpflege.**

Die Maske „Earth and Flowers“ ist eine Mischung aus Kaolin (Porzellanerde), orientalischen Gewürzen und natürlichen ätherischen Ölen. Sie wirkt reinigend, straffend und unterstützt die

Gewichtsabnahme. Das Ritual beginnt mit einer traditionellen balinesischen Massage mit einem Extrakt aus der Kemiri-Nuss; anschließend wird die Maske „Earth and Flowers“ auf den Körper aufgetragen, wonach eine Gesichts- und Kopfhautmassage ausgeführt wird.





### *Blütenbad*

**Dauer: 20 Minuten, Körperpflege.**

Bad mit ätherischen Ölen und den Blättern frischer Blüten.

### *Kräuterbad*

**Dauer: 20 Minuten, Körperpflege.**

Bad mit einer Mischung aus über einem Dutzend Kräutern, Gewürzen und Wurzeln, u. a. Anis, Zimt, Zitronengras und Ingwer.

Es wird empfohlen, vor dem Bad eine Schlammbehandlung durchzuführen, bei dem Masken aus Vulkanschamm und belebende Tonerden auf Gesicht, Körper und Haare aufgetragen werden.



Behandlungen aus dem Königreich Lanna



*D*as Gebiet des heutigen Nordens von Thailand wurde vor Jahrhunderten von Menschen aus dem Süden Chinas, Indien, Birma und Laos bewohnt. Jede dieser Kulturen brachte reichhaltige medizinische Traditionen mit, wie Ayurveda, die traditionelle chinesische Medizin oder volksmedizinische Methoden zur Heilung des Körpers und der Seele. In der Zeit des antiken Königreichs Lanna hat Doktor Jivaka Kumar Bhaccha, der Leibarzt Buddhas, das jahrhundertealte Wissen systematisiert und damit die Grundlagen der traditionellen thailändischen Medizin gelegt. Die Behandlungen aus dem Königreich Lanna wurden von buddhistischen Mönchen aus der Provinz Chiang Mai im Norden Thailands entwickelt und werden von Therapeutinnen aus Thailand ausgeführt – Absolventinnen der berühmten Massageschule im Tempel Wat Po. Behandlungen aus dem Königreich Lanna.

## *Behandlungen aus dem Königreich Lanna*

### *Ganzheitliches Reinigungsritual*

**Dauer: 2 Stunden, Entspannung  
im Kräuterbad, verbunden  
mit Thai-Massage.**

Das traditionelle thailändische Kräuterbad wird seit Jahrhunderten als Mittel gegen verschiedene Erkrankungen angewendet. So werden Krankheiten der Atemwege und Kreislaufprobleme

geheilt; insbesondere wird es – dank seiner reinigenden Eigenschaften – als Element zur Entgiftung des Organismus empfohlen. Kräuter wie Ingwer, Zitronengras und Eukalyptusblätter beschleunigen die Ausscheidung toxischer Substanzen. Nach der Sitzung im Bad erfolgt eine anderthalbstündige traditionelle Thai-Massage oder eine Sib Song Panna – eine exklusive Variante der Thai-Massage, die die Energiekanäle stimuliert und Vitalkräfte liefert. Das Ritual verbessert die physische, emotionale und intellektuelle Konditione.



## *Lanna-Ritual auf Basis von Thai-Kräutern*

**Dauer: 2 Stunden, Kräuterbad  
oder Entspannung im Thai-  
Kräuterbad sowie entspannende  
Massage mit Kräuterstempeln.**

Das Ritual ist für erschöpfte und gestresste Menschen gedacht. Es beginnt mit einer Sitzung im Kräuterbad oder einer Waschung mit einer speziell ausgewählten

Mischung thailändischer Kräuter mit beruhigenden und tonisierenden Eigenschaften. Die nächste Etappe ist eine Sa-Moon-Prai-Massage, bei der warme Umschläge aus zerkleinerten Kräutern und Gewürzen zum Einsatz kommen (u. a. Ingwer, Zitronengras, Kampferbaum, Kaffernlimette, Eukalyptus). Am Anfang, wenn die Stempel sehr heiß sind, wird die Haut nur kurz berührt und die Stempel werden kurz auf bestimmte Körperstellen gepresst. In dem Maße, wie die Stempel sich abkühlen, wird die Massage intensiver,

wodurch die in den Pflanzen enthaltenen aktiven Bestandteile freigesetzt und von der erwärmten Haut absorbiert werden. Das Ritual beruhigt, entspannt und beseitigt stressbedingte Muskelverspannungen ideal. Es verbessert die Zirkulation von Blut und Lympheflüssigkeit, wodurch es den Kreislauf anregt und Giftstoffe beseitigt. Es ist außergewöhnlich entspannend und stimuliert mit dem aufsteigenden Duft ätherischen Öle intensiv die Sinne.



## *Shan-Ritual auf Basis birmanischer Kräuter*

**Zeit: 2,5 Stunden, aromatisches  
Ritual zur Körperpflege mit  
wärmender Wirkung.**

Shan ist eine Provinz im Nordosten  
Birmas. Sie ist die Heimat der besten  
Volksmediziner, die speziell für Farmona  
Wellness & Spa ein Ritual auf Basis  
birmanischer Kräuter entwickelt haben.

Die Behandlung beginnt mit der rituellen  
Waschung der Füße. Als nächstes wird eine  
traditionelle Shan-Massage ausgeführt,  
die Einflüsse von tibetischer Medizin,  
Ayurveda und Unani Tibb – der persischen  
Medizin – kombiniert. Bei dieser Technik  
wird die Haut tief eingedrückt, Muskeln  
und Gelenke werden gedehnt. Für die  
Massage wird eine Ölmischung aus  
reifen Kokosnüssen und birmanischen  
Kräutern verwendet. In der nächsten  
Etappe kommt ein Mandalay-Peeling  
zum Einsatz, das auf Basis von Reispuder,  
Zimt, Kurkuma, grünem Tee und Ingwer  
angefertigt mit. Höhepunkt des Rituals ist  
ein entspannendes Kräuterbad mit Zugabe  
von Kaffernlimette (einer Limettenart),  
Teeblättern, Pandanus und Henna. Die  
Behandlung wirkt reinigend und belebend.



## *Joga-Massage Nuad Boran*

**Zeit: 1,5 oder 2 Stunden.**

**Einzigartige Therapiemethode mit jahrhundertalter Geschichte, die Elemente von Joga, Akupressur und Reflextherapie kombiniert.**

Während der Massage wird Druck auf die Muskeln ausgeübt, um sie zu entspannen. Anschließend werden sie gedehnt, um ihre Beweglichkeit zu vergrößern. Der

starke Druck stimuliert die Energiepunkte, die sich entlang der Sen-Kanäle befinden, wodurch die Toxine entfernt werden, die sich in den Muskeln ansammeln und Ursache vieler Erkrankungen sind. Die Massage beginnt an den Füßen, anschließend wandert sie über weitere Körperpartien in Richtung Kopf. Die massierte Person wird während der Sitzung in verschiedene Positionen gebracht – auf den Rücken, auf die Seite, auf den Bauch, sitzend sowie in Hatha-Jogi-Positionen. Daher wird die thailändische

Massage manchmal auch als „Joga für Bequeme“ bezeichnet. Im Gegensatz zur Akupunktur konzentriert sie sich nicht auf einzelne Punkte, sondern auf ganze Energiekanäle. Die Massage kann kurzzeitig schmerzhaft sein, vor allem am Anfang. Sie entspannt jedoch optimal, bringt die Vitalkräfte zurück und reduziert die Ermüdung von Muskeln und Gelenken. Sie wird für Männer empfohlen, da sie die physische Kondition hervorragend verbessert und als Ergänzung sportlicher Betätigung dient.



## *Sib-Song-Panna-Massage*

**Zeit 1 Stunde. Ganzheitliche Körpermassage, ausgeführt durch dünne, lockere Kleidung.**

Sib Song Panna ist der Name eines Adelsgeschlechts aus den Zeiten des Königreichs Lanna. Heute wird dieser Begriff für alles Exklusive, qualitativ Hochwertige, Elegante verwendet – und auch für Massagearten, die Mitgliedern der königlichen Familie vorbehalten waren.

Diese Massage ist eine Synthese mehrerer Techniken: Auf den Körper wird Druck ausgeübt (nicht nur mit den Handflächen, sondern auch mit den Daumen, Füßen, Ellenbogen, Unterarmen und Knien). Außerdem kommt Reflextherapie zum Einsatz, es wird mit Energiekanälen gearbeitet, der Blutkreislauf und das Lymphsystem werden beachtet, es wird gestreckt und Joga-Techniken werden angewandt. Sie ähnelt der traditionellen thailändischen Massage Nuad Boran, mit dem Unterschied, dass sie auf dem Massagetisch ausgeführt wird.

## *Sa-Moon-Prai-Massage*

**Zeit 1 Stunde, therapeutische Massage mit Kräuterstempeln, beseitigt Muskelverspannungen und –schmerzen.**

Während der Schlacht um Ayuthaya, die alte Hauptstadt Thailands, kamen die verwundeten Krieger in buddhistische Tempel, wo sie mit schmerzstillenden Massagen und Kräuterumschlägen behandelt wurden. Heute wird diese Technik verbreitet in

asiatischen Wellness-Zentren angewendet. Die therapeutische Sa-Moon-Prai-Massage verbindet zwei antike Heilkonzepte – die energetische Massage und die Kräuterheilkunde. Heiße, mit einer Kräutermischung gefüllte Stempel, die „heißer Griff“ genannt werden, wirken ähnlich wie Akupressur. Die Massage wird entlang der energetischen Sen-Linien, Akupressurpunkten und Gelenken ausgeführt. Warme Kräuterkompressen beseitigen Muskelschmerzen. Die Massage wird empfohlen bei Wirbelsäulenbeschwerden, Migräne sowie westlichen Zivilisationskrankheiten – Spannungen im Hals- und Schulterbereich.



## *Birmanische Shen-Massage*

**Zeit 1,5 Stunden, schmerzlindernde, aromatische Körpermassage.**

In dieser Massage lassen sich Einflüsse der tibetischen Medizin, des Ayurveda und des Unani Tibb – der persischen Medizin – entdecken. Sie kombiniert das Dehnen von Muskeln und Gelenken mit Akupressurtechniken (moderater, ausgewogener Druck) und Elementen der Ayurveda-Massage (lange, streichelnde Bewegungen). Ein ideales Angebot für Freunde der Ölmassage, die starke Techniken und Stretching-Elemente mögen.

## *Thailändische Massage von Füßen, Beinen, Schultern und Nacken*

**Zeit 1 Stunde, therapeutische Massage mit besonders starker Entgiftungswirkung.**

Die thailändische Massage von Füßen, Beinen, Schultern und Nacken ist eine der ältesten therapeutischen Methoden, die die Kraft der Berührung nutzen. Sie beruht auf der Stärkung des gesamten Organismus durch die Beseitigung von Blockaden, die den Fluss der Lebensenergie hemmen.

## *Thailändische Reflextherapie*

**Zeit 45 Minuten. Fußmassage mit Holzstäbchen.**

Eine spezifische Variante der Reflextherapie. Während des Eingriffs wird ein speziell profiliertes Holzstäbchen verwendet, das die Reflexpunkte des Organismus stärker stimuliert als es mit den Handflächen oder Fingern möglich ist. Bei regelmäßiger Anwendung verbessert sie die allgemeine Kondition des Organismus, beseitigt das Gefühl „schwerer Beine“ und reguliert den Blutkreislauf. Es wird empfohlen, vor und nach der Behandlung viel Wasser zu trinken, da dies den Prozess der Entgiftung des Organismus unterstützt.

## *Traditionelles thailändisches Kräuterbad*

**Zeit 30 Minuten.**

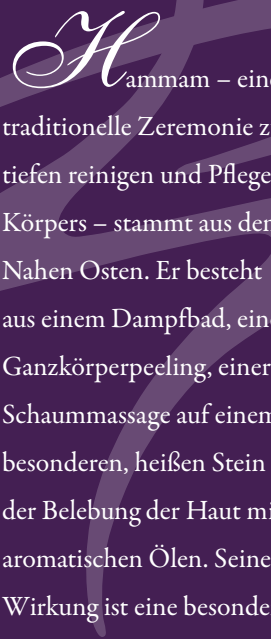
Eine Sitzung im Kräuterbad, die dank der verwendeten Kräutermischung (thailändischer Ingwer, Zitronengras, Eukalyptusblätter) die Ausscheidung von Giftstoffen beschleunigt, beruhigt und entspannt. Eine auf Gesicht und Körper aufgetragene orientalische Maske regeneriert und belebt zusätzlich die Haut. Das einzige traditionelle thailändische Kräuterbad in Polen.





Hammam





*H*ammam – eine traditionelle Zeremonie zur tiefen reinigen und Pflege des Körpers – stammt aus dem Nahen Osten. Er besteht aus einem Dampfbad, einem Ganzkörperpeeling, einer Schaummassage auf einem besonderen, heißen Stein und der Belebung der Haut mit aromatischen Ölen. Seine Wirkung ist eine besonders samtige und perfekt gereinigte Haut und ein wohliges Allgemeinempfinden.

## Hamam – Oriental Tradition Reinigung

### *Ritual „Berührung des Orients“*

**Dauer 1,5 Stunden. Traditionelle türkische Schaummassage.**

Das Ritual beginnt mit der Erwärmung des Körpers in der Sauna mit einer anschließenden kühlen Dusche. Als nächstes wird in den Körper ein aromatisches Peeling mit ausgewählten

ätherischen Ölen mit verschiedenen Wirkungen einmassiert. Danach folgt eine traditionelle Schaummassage auf einem originalen, erwärmten Tisch aus Stein. Der üppige Schaum reinigt bis tief in die Haut hinein, beseitigt Giftstoffe und Abfallprodukte des Stoffwechsels. Zum Abschluss der Behandlung wird ein ätherisches Öl mit belebender oder beruhigender Wirkung auf den Körper aufgetragen.



## *Maghreb-Ritual*

**Dauer: 2 Stunden. Umfassende  
Reinigungsbehandlung,  
glättet und entspannt.**

Das Ritual basiert auf traditionellen nordafrikanischen Methoden der Körperpflege. Es reinigt bis tief in die Haut, glättet und strafft sie, beruhigt die Sinne. Die Behandlung beginnt mit einem tief wirkenden Körperpeeling, bei

dem schwarze afrikanische Beldi-Seife verwendet wird. Sie wird aus Extra-Vergine-Olivenöl sowie ätherischen Ölen aus Zimt, Eukalyptus und Zedern hergestellt. Mit einem speziellen Kassa-Handschuh eingerieben, beseitigt sie abgestorbene Zellen, glättet und sorgt für ein einheitliches Hautbild. Als nächstes wird eine straffende Maske aus Rassoul-Schlamm auf den Körper aufgetragen, die nach einem traditionellen marokkanischen

Rezept hergestellt wird. Das Ritual endet mit einer aromatischen nordafrikanischen Ganzkörpermassage und dem Parfümieren mit sinnlichem Nebel aus Orangenblüten oder marokkanischer Rose.



### *Königsritual Timbuktu*

**Dauer: 1,5 Stunden. Entspannung im Dampfbad, kombiniert mit Massage und Belebung der Haut.**

Das Ritual beginnt mit einer entspannenden und reinigenden Sitzung im Dampfbad. Hauptbestandteil des Rituals ist eine traditionelle nordafrikanische Massage des ganzen Körpers und des Gesichts; dabei werden ein warmes orientalisches Öl und eine straffende marokkanische Körpermaske verwendet.

### *Kur der Göttin Ninhursag*

**Dauer: 1,5 Stunden. Tiefe Entspannung und Entgiftung.**

Das Ritual beginnt mit der Erwärmung des Körpers im Dampfbad. Anschließend wird mit einem Spezialhandschuh ein tief wirkendes Körperpeeling mit schwarzer afrikanischer Seife ausgeführt. Zum Abschluss des Rituals erfolgt eine Massage mit warmem Öl, die zu tiefer Entspannung und Wohlbefinden führt.

### *Uraltet Berberitual*

**Dauer: 1,5 Stunden.  
Umfassende Körperpflege.**

Das luxuriöse Ritual umfasst ein Körperpeeling mit traditioneller, aromatischer Beldi-Seife, einem Umschlag aus Rassoul-Schlamm sowie einer tief entspannenden Massage

mit aromatischem Öl. Das im Ritual verwendete Öl ist eine einzigartige Komposition aus Argan-, Sesam- und Olivenöl sowie aromatischen ätherischen Ölen aus Zimt, Eukalyptus und Zedern.

## *Zeremonie der Prinzessin Nur-ar-Nachar*

**Dauer: 1 Stunde. Tiefe Entspannung  
und Körperpflege.**

Die Zeremonie beginnt damit, dass eine traditionelle Maske aus Rassoul-Schlamm auf den Körper aufgetragen wird, die die Haut glättet und belebt. Als nächstes wird eine entspannende Ganzkörpermassage ausgeführt; dabei wird ein erhitztes Öl mit einem zauberhaften, würzigen Aroma verwendet. Das Ritual führt zu einer tiefen Entspannung, beruhigt die Sinne und lässt eine seidig-glatte Haut zurück.

## *Entspannendes Reinigungsritual Kassa*

**Dauer: 1 Stunde. Tief wirkendes  
Peeling und Körpermassage.**

Das Ritual besteht aus einem traditionellen Peeling mit schwarzer Beldi-Seife und einem orientalischen Kassa-Handschuh sowie einer entspannenden Massage des ganzen Körpers, des Gesichts und der Kopfhaut.





## *Die Quelle der Schönheit der Wahrsagerin Pari-Banu*

**Dauer: 1 Stunde. Glättendes und straffendes Ritual.**

Das Ritual umfasst eine Tiefenreinigung und Entschuppung der Haut am ganzen Körper unter Verwendung einer originellen schwarzen Seife und eine straffende Maske aus Rassoul-Schlamm. Es beseitigt Giftstoffe, glättet und strafft deutlich.

## *Peeling mit schwarzer Beldi-Seife*

**Dauer: 30 Minuten. Reinigung und Entschuppung der Haut am Körper.**

Die orientalische Tradition legt großen Wert auf Reinigungsrituale. Ihr wichtigstes Element ist das Körperpeeling mit schwarzer Beldi-Seife. Nach einem afrikanischem Rezept aus Extra-Vergine-

Olivenöl hergestellt, hat es eine originelle Konsistenz und einen Duft, der reich an ätherischen Ölen aus Zimt, Eukalyptus und Zedern ist. Ein spezieller Kassa-Handschuh ergänzt die Wirkung der Seife: Er entschuppt und beseitigt Giftstoffe, glättet und strafft die Haut.



## *Orientalische Rassoul-Maske*

**Dauer: 30 Minuten. Reinigende und straffende Behandlung.**

Ganzkörperumschlag mit einer reinigenden und straffenden Maske aus Rassoul-Schlamm. Stimuliert den Blutkreislauf, glättet und strafft.

## *Traditionelle afrikanische Körpermassage*

**Dauer: 30 Minuten. Orientalische Körpermassage.**

Eine tief entspannende Massage des ganzen Körpers, des Gesichts und der Kopfhaut auf Basis der nordafrikanischen Tradition. Das warme, sinnliche orientalische Öl, das verwendet wird, um den Körper zu begießen und zu massieren, sowie die langsamen, sanften Bewegungen der Therapeutinnen führen zu einem Zustand echter Entspannung.





Unser eigenes, exklusives Programm für Ihr Haar



*D*as Programm orientiert sich an traditionellen asiatischen Methoden der Haarpflege, bei denen Naturprodukte von höchster Qualität verwendet werden. Sein Hauptelement ist eine indische Massage der Kopfhaut, des Nackens, der Arme und Handflächen, welche die Blutzirkulation im Bereich der Kopfhaut verbessert, das Haarwachstum stimuliert, die Sauerstoffversorgung verbessert und den Organismus wieder ins Gleichgewicht bringt. Um die Wirkung der während der Behandlung verwendeten Produkte zu verstärken, ist eine Sitzung im Dampfbad mit einer belebenden Maske auf dem Haar vorgesehen. Das Haarprogramm unseres Spas wurde eigens entwickelt, um typische Probleme der Kopfhaut und der Haare zu bekämpfen bzw. diesen vorzubeugen.

## Unser eigenes, exklusives Programm für Ihr Haar

### *Klettenwurzel*

**Dauer: 1 Stunde. Kur zur Beseitigung von Schuppen.**

Der Klettenwurzel-Extrakt bremst die Entwicklung von Bakterien, wirkt entzündungshemmend und lindert Reizungen der Kopfhaut. Der spezielle Octopirox-Komplex bekämpft effektiv Mikroorganismen der Art *Pityrosporum ovale*, die Schuppenbildung verursachen.

### *Radical*

**Dauer: 1 Stunde. Kur zum Bremsen von Haarausfall.**

Hauptbestandteil dieses Programms ist die Anwendung des belebenden Komplexes Radical, der die Zellen des Haarfollikels mit L-Cystin versorgt – dem Hauptbaustein von Keratin. Die Behandlung bremst den Haarausfall, stimuliert das Haarwachstum und belebt.



### *Schwarzer Rettich*

**Dauer: 1 Stunde. Pflege für fettige Haar.**

Dank der reinigenden und antibakteriellen Eigenschaften des Schwarzen Rettichs normalisiert diese Behandlung die Arbeit der Talgdrüsen. Eine spezielle Maske mit Kokosnussextrakten verleiht den Haaren Glanz und mehr Volumens.

### *Brennnessel und Gewöhnliches Seifenkraut*

**Dauer: 1 Stunde. Pflege für empfindliches Haar.**

Die Behandlung nutzt die heilenden und kräftigenden Eigenschaften natürlicher Extrakte aus der Brennnessel, dem Gewöhnlichen Seifenkraut, Acker-Schachtelhalm und Birke. Sie wirkt beruhigend und regenerierend auf Kopfhaut und Haare.

### *Acker-Schachtelhalm*

**Dauer: 1 Stunde. Pflege für trockenes und angegriffenes Haar.**

Pflegt bis tief ins Haar hinein, spendet Feuchtigkeit und belebt das Haar dank natürlichen Extrakten aus Acker-Schachtelhalm, Seidenproteinen und den Vitaminen A, E, F und H.


#### *Zusätzliche Tonerden auf den Körper*

Es wird empfohlen, während der Behandlung belebende Tonerde auf den Körper auftragen zu lassen.



La Culla





Das Geheimnis der außergewöhnlichen Wirkung der La-Culla-Behandlungen ist ein Dampf emittierender Therapietisch mit fortgeschrittener Technologie. Während der Behandlung wird die Synergie verschiedener Faktoren genutzt: aromatherapeutischer Dampf, Farbtherapie), spezielle Massagetechniken sowie Präparate und Kosmetika von höchster Qualität.

## Ganzheitliche Pflege La Culla

### *Der Reichtum des Vulkanschlamm – Vitalenergie der Mineralien*

**Dauer: 1 Stunde, Gesichtspflege.**

Die energetisierende und verjüngende Behandlung für das Gesicht wird mit vulkanischem Gestein durchgeführt. Dabei wird die Wirkung des mineralreichen vulkanischen Schlamms vom Ätna genutzt. Die Behandlung wirkt liftend und erfrischend.

### *Blue Lagoon – Feuchtigkeit und Frische aus der Tiefe des Ozeans*

**Dauer: 1,5 Stunden, Gesichts- und Körperpflege.**

Regenerierende Gesichtsbildung für trockene Haut auf Basis von Meeresalgenextrakt, kombiniert mit einer Feuchtigkeit spendenden und erfrischenden Behandlung des Körpers.





*Ganzheitliche Ordnungen—  
die Quintessenz  
der Reinigung*

Dauer: 1 Stunde, Gesichts-  
und Körperpflege.

Umfassende Gesichtspflege auf Basis von Kürbisextrakten. Eine „intelligente“ Linie von Kosmetika mit selektiver Wirkung befeuchtet trockene Partien und mattiert gleichzeitig fettende Stellen. In Verbindung mit den aktiven Bestandteilen der Kosmetika beseitigt der Wasserdampf sanft Verunreinigungen und abgestorbene Zellen der Oberhaut. Nach der Behandlung erhält die Haut ihr natürliches Gleichgewicht zurück, wirkt strahlend und perfekt regeneriert.

Die gleichzeitig durchgeführte, drainierende und schlankmachende Körperbehandlung sorgt für eine angenehme, umfassende Reinigungswirkung. Die Behandlung wird für Frauen und Männer empfohlen, insbesondere für fettende Haut, Mischhaut und verunreinigte Haut.



## *Herbarium – die verjüngende Kraft der Kräuter und Blüten*

**Dauer: 1,5 Stunde, Gesichts- und Körperpflege.**

Eine Feuchtigkeit spendende und der Faltenbildung entgegenwirkende Gesichtsbehandlung für reife, trockene und angegriffene Haut, verbunden mit

einer regenerierenden Körperpflege, die die verjüngenden Eigenschaften spezieller Kräuterkompositionen nutzt. Die Quintessenz der Vitalität und ein großartiges Jugendelixier direkt aus den Blütenknospen. Durch aromatische Essenzen, entspannende Musik und Farbtherapie wirkt sie auf Körper und Sinne gleichermaßen beruhigend.

## *Reis-Köstlichkeiten – Erneuerung für Körper und Geist*

**Dauer: 1,5 Stunde, schlankmachende und straffende Behandlung.**

Modellierende und schlankmachende Behandlung mit Kosmetika auf Reisbasis. Die im Reis enthaltenen

aktiven Substanzen regenerieren die Haut, verleihen ihr eine besondere Glattheit und Weichheit, und die reinsten Phytoextrakte fördern die Zirkulation der Lympfflüssigkeit im Organismus und regen den Fettstoffwechsel an. Die belebenden Kosmetika wirken mit straffenden Massagetechniken und großartigen Aromen zusammen. Durch die Behandlung erhält die Haut die ihre richtige Spannung und seidige Glattheit zurück.

## *Essenzen des Balsamessigs*

**Dauer 1,5 Stunden, Körperpflege zur Verlangsamung der Hautalterung.**

Balsamessig ist weltweit für den außergewöhnlichen, überraschenden Geschmack berühmt, den er Gerichten verleiht. Er ist ein Juwel der erlesenen italienischen Küche. Schon vor vielen Jahrhunderten schätzten ihn die alten Römer, die seine entzündungshemmenden

und energetisierenden Dämpfe im Calidarium inhalierten. Wenig später entdeckte man, dass er ein perfekter Verbündeter eines schönen Körpers ist. Bei der Gärung von Weinmost hergestellt, enthält er wertvolle Substanzen mit pflegender Wirkung – darunter Tannin und Polyphenol, die für ihre reinigenden und der Alterung entgegenwirkenden Eigenschaften bekannt sind. Die spezifische Technik bei der Verarbeitung des Balsamessigs ermöglicht es, den Reichtum seiner

aktiven Bestandteile zu erhalten. Diese besonders angenehme Behandlung reinigt und regeneriert den Körper basierend auf Balsamessig. Dank der besonderen Eigenschaften von Balsamessig, Extrakten aus den Kernen von Weintrauben und den Blättern von Olivenbäumen reinigt die Behandlung die Oberhaut und regeneriert bis tief in die Haut hinein. Sie beugt der Hautalterung vor und gibt ihr Glätte, Strahlkraft und Vitalität wieder.





Menard



Eine exklusive

Gesichtspflege von höchster Qualität, die Alterungseffekten radikal entgegenwirkt; sie basiert auf der Jahrtausende alten Tradition der chinesischen Medizin und den Entdeckungen der japanischen Biotechnologie und Kosmetologie. Ihr Hauptbestandteil sind patentierte Extrakte aus schwarzen und roten Reishi-Pilzen, die die Zellen der Haut erneuern und verjüngen. Die sich gegenseitig ergänzende Kraft der Reishi-Pilz-Extrakte und weiterer fortschrittlicher aktiver Wirkstoffe stimuliert effektiv den Prozess der Hauterneuerung, wirkt Alterungserscheinungen entgegen und gibt der Haut ein jugendliches, strahlendes Aussehen zurück.

## Menard – die Tradition der chinesischen Medizin und japanische Biotechnologie

### *Personalisiertes Verjüngungsprogramm*

Das Personalisiertes Verjüngungsprogramm ist das innovative Gesichtspflegekonzept „Haute Couture“, das nach einer genauen Analyse der Hautkondition an deren individuellen Bedürfnisse angepasst wird. Je nach

Zustand der Haut und gewünschtem Effekt ergänzen wir das Personalisierte Verjüngungsprogramm um zusätzliche Behandlungen, die dessen Wirkung potenzieren.



## *Personalisierte Verjüngungsbehandlung*

**Dauer: 1 Stunde. Regenerierung  
und Belebung der Haut.**

Diese luxuriöse Behandlung ist auch für die empfindlichste und anspruchsvollste Haut vorgesehen. Die traditionelle japanische Shiatsu-Massage regt die Mikrozirkulation in den Zellen an; dank

dessen dringen die belebenden und regenerierenden Wirkstoffe tief in die Haut ein. Die Behandlung stärkt die Vitalität der Zellen, beugt der Hautalterung vor, befeuchtet sie intensiv, strafft sie und bringt sie zum Strahlen. Die sinnlichen Duftnoten der Kosmetika (Weihrauch, Myrrhe, Storaxharz, Galbanharz, Moschus, Zibet und Zypresse) befreien von Stress, beruhigen und entspannen.

Je nach den spezifischen Bedürfnissen der Haut wird die Verjüngungsbehandlung mit Zusatzbehandlungen kombiniert.



### *Ergänzendes Kräuterpeeling*

**Dauer: 10 Minuten.**

Die in der erfrischenden Kräutermaske enthaltenen Jojoba-Kügelchen und pulverisierten Kräuter entschuppen sanft die toten Zellen der Oberhaut, und die belebenden Substanzen unterstützen deren Erneuerung und Regeneration. Die Behandlung verbessert die Fähigkeit der Haut zur Aufnahme der Inhaltsstoffe der Präparate, die während der Verjüngungsbehandlung angewendet werden. Sie lässt die Haut in vollem Glanz erstrahlen, macht sie besonders weich und samtig glatt.

### *Ergänzende Reinigungsbehandlung*

**Dauer: 20 Minuten.**

Die Behandlung reinigt die Poren der Haut von Verunreinigungen und reduziert die Aktivität der Talgdrüsen, die für glänzende Haut verantwortlich sind.

### *Ergänzende Behandlung zur Aufhellung des Teints*

**Dauer: 20 Minuten.**

Eine ideale Kur für Haut mit Verfärbungen und Pigmentflecken. Sie bremst den Entstehungsprozess von Melanin, das sich in den verfärbten Stellen

übermäßig ansammelt. Sie hellt die Haut deutlich auf, reduziert Verfärbungen und Sommersprossen und trägt zur Depigmentierung von Altersflecken bei.



## *Ergänzende Behandlung zur Regulierung und Reinigung*

**Dauer: 10 Minuten.**

Eine Kur zur Regulierung von fettiger und zu Akne neigender Haut. Die in den Pflegepräparaten enthaltenen aktiven Bestandteile bremsen die Entwicklung der Mikroorganismen, die für die Entstehung von Akne verantwortlich sind, beugen der Ausbreitung von entzündlichen Hautreaktionen vor und lösen Verstopfungen der Haarfollikel.

## *Ergänzende Behandlung gegen Falten und zur Straffung der Gesichtshaut*

**Dauer: 20 Minuten.**

Diese besonders wirksame Kaviarmaske glättet vorhandene Falten sichtbar, strafft und spannt intensiv – und lässt die Haut sofort jünger und ausgeruhter aussehen. Dank den anderen aktiven Bestandteilen

fördert sie die Rekonstruktion von DNA, die durch UV-Strahlung und freie Radikale beschädigt wurde. Die Behandlung stimuliert die natürlichen Erneuerungsprozesse in der Haut, bremst die Aktivität der Enzyme, die für die Hautalterung verantwortlich sind und glättet Falten sichtbar. Sie beugt der Erschlaffung der Haut vor, modelliert die Gesichtsform, wirkt im Prinzip wie ein vertikales Lifting.

## *Ergänzende Behandlung zur Revitalisierung der Augenpartie*

**Dauer: 15 Minuten.**

Diese außergewöhnliche Massagetechnik erleichtert den Abfluss von Lymphe, beseitigt Falten, Schwellungen und Schatten unter den Augen. Die Collagenmaske strafft und spannt die Haut, hellt sie auf und führt so zu einem Lifting-Effekt. Die Behandlung bremst den Effekt der Zelleralterung und beugt einer Schwächung der Muskeln rings um das Auge vor.

## *Ergänzende Behandlung für Hals und Dekolletee*

**Dauer: 15 Minuten.**

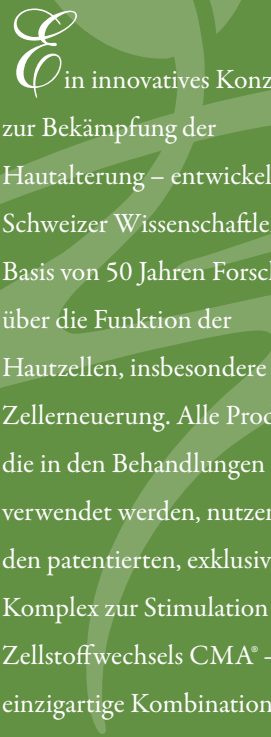
Diese spezielle japanische Massage für Dekolletee und Hals, kombiniert mit einem Serum und einer Collagenmaske strafft und spannt die Haut optimal.





La Colline





*E*in innovatives Konzept zur Bekämpfung der Hautalterung – entwickelt von Schweizer Wissenschaftlern auf Basis von 50 Jahren Forschung über die Funktion der Hautzellen, insbesondere der Zellerneuerung. Alle Produkte, die in den Behandlungen verwendet werden, nutzen den patentierten, exklusiven Komplex zur Stimulation des Zellstoffwechsels CMA® – eine einzigartige Kombination von sieben biologischen und physiologischen aktiven Bestandteilen.

## Zellpflege La Colline

### *Behandlung zur intensiven Befeuchtung*

**Dauer: 1 Stunde.**

Für trockene bis sehr trockene, entwässerte und schädlichen Umwelteinflüssen (Klimaanlagenluft, Zentralheizung, Schmutz, Stress) ausgesetzte Haut. Die außergewöhnliche Maske, die sich bei Kontakt mit der Haut in ein Massage-Gel

verwandelt, eine traditionelle Salbe sowie eine Emulsion oder Creme befeuchten die Haut intensiv und verlangsamen die Alterungsprozesse. Sanftes Alpenwasser in Sprayform erfrischt und entspannt.



### *Behandlung zur intensiven Verschönerung „Skinology“ mit Collagen-Flocken*

**Dauer: 1,5 Stunden.**

Eine Verjüngungsbehandlung für alle, die bereits nach einer Sitzung einen intensiven

Verschönerungseffekte erwarten. Die verjüngende Collagen-Kur Skinology gibt der Haut ihren jugendlichen Glanz zurück, glättet, strafft und befeuchtet sie. Modelliert die Gesichtsform, verleiht einen einheitlichen Teint und beseitigt Ermüdungserscheinungen.



### *Behandlung zur Aufhellung*

**Dauer: 1 Stunde.**

Behandlung für Haut mit Verfärbungen, Pigmentflecken und uneinheitlichem Teint. Eine umfassende Palette an Produkten hellt bestehende Verfärbungen auf und wirkt der Entstehung von neuen Verfärbungen entgegen, verleiht einen einheitlichen Teint und hellt die Hautfarbe insgesamt auf.



## *Lifting- und Revitalisierungsbehandlung*

**Dauer: 1 Stunde.**

Für erschlaffende Haut, der es an Elastizität mangelt. Diese Kur, die auf jede Hautzelle einwirkt, regeneriert die Haut und verbessert ihre Versorgung mit Sauerstoff, beschleunigt den Stoffwechsel und die Zellerneuerung. Sie flacht Falten aus, stärkt und glättet die Haut, vereinheitlicht den Teint. Die Haut wird glatter, straffer und elastischer. Die Falten sind flacher, das Hautbild einheitlicher.

## *Belebende Behandlung*

**Dauer: 1 Stunde.**

Behandlung für trockene, ermüdete Haut, der es an grundlegenden, belebenden Substanzen und Vitalität mangelt. Sie bringt Elastizität und ein angenehmes Hautgefühl zurück, glättet die Haut intensiv und stellt ihren gesunden, frischen Teint wieder her.

## *Behandlung zur Pflege von Brust und Dekolletee*

**Dauer: 1 Stunde.**

Die Behandlung stärkt die Haut an Brust und Dekolletee. Sie strafft, glättet und befeuchtet, verbessert den Teint – und sorgt für sofortige Verschönerungseffekte.

## *Umfassende Verjüngungsbehandlung mit Collagen-Flocken*

**Dauer: 1,5 Stunden.**

Dieses innovative Pflegeprogramm nivelliert alle Alterungserscheinungen reifer Haut: Sie glättet Falten und Furchen, hellt auf, erfrischt und vereinheitlicht die Haut, glättet und strafft sie. Darüber hinaus revitalisiert sie, befeuchtet und verbessert die Sauerstoffzufuhr. Bereits nach einer Behandlung sind spektakuläre Effekte zu erkennen.

## *Umfassende Aufhellungsbehandlung mit Collagen-Flocken*

**Dauer: 1,5 Stunden.**

Eine Behandlung für alle, die intensive Pflege reifer Haut mit Verfärbungen und Pigmentflecken verlangen. Dank der Synergie aufhellender Kosmetika, einer aktiven Gesichtsmaske und regenerierender Collagen-Flocken hellt sie Verfärbungen auf, glättet und strafft die Haut.

## *Behandlung „Eyeology“ zur intensiven Verschönerung der Augenpartie mit Collagen-Flocken*

**Dauer: 50 Minuten.**

Diese Behandlung verjüngt die Augenpartie intensiv. Sie reduziert Schwellungen, erfrischt und glättet die Haut unter den Augen, glättet Falten und Krähenfüße; sie befeuchtet und lindert Reizungen empfindlicher Haut, entspannt die Gesichtszüge. Die Collagen-Flocken straffen und liften die Augenpartie.





Naturkosmetiklabor Farmona







Die vom

Naturkosmetiklabor Farmona  
kreierte Kosmetiklinie  
kombiniert die modernen  
Errungenschaften der  
Kosmetologie mit der  
pflegenden Kraft natürlicher  
Pflanzenbestandteile. Unter  
Aufsicht hervorragender  
Dermatologen und  
Biotechnologen entstehen  
perfekte Präparate, die sich  
durch ihre hohe Wirksamkeit  
bei absoluter Unbedenklichkeit  
auszeichnen. Ihr Reichtum  
an angenehmen Aromen und  
ihre feine Konsistenz machen  
jede Behandlung zu einem  
Erlebnis für die Sinne.

## Behandlungen für Gesicht und Körper des Naturkosmetiklabors Farmona

### *Bernstein-Massage*

**Dauer: 30 Minuten. Entspannende  
Gesichtsmassage, die Sie in den  
Alpha-Zustand versetzt.**

Diese einzigartige Massage mit echtem  
Bernstein versetzt Sie in den „Alpha-  
Zustand“ – einen Zustand absoluter  
Entspannung, in dem sich die für die  
Alltagsaktivität typische Frequenz

der Gehirnwellen verändert. Er tritt  
unmittelbar vor dem Einschlafen auf und  
ist mit dem vorgeburtlichen Zustand  
„ohne heute und morgen“ vergleichbar.  
Die mehrdimensionale Bernsteinmassage  
nutzt den Einfluss auf die Meridiane des  
Gesichts, des Kopfes, des Halses und  
des Dekolletees sowie die ionisierenden  
Eigenschaften des Bernsteins. Die  
negative Ionisierung wirkt Stress und  
Zivilisationsbeschwerden entgegen.



### *Bernstein-Berührung*

**Dauer: 1 Stunde. Behandlung zur Versorgung des Gesichts mit Energie und Sauerstoff.**

Diese innovative Gesichtsbehandlung, die die Philosophien des Ostens und des Westens verbindet, nutzt die wohltuende Wirkung von Kosmetika mit Bernsteinextrakt und eine selbst entwickelte Massage mit echtem Bernstein.

Durch die spezielle Massagetechnik versetzt Sie die Behandlung in einen Zustand tiefer körperlicher und seelischer Entspannung. Das Wesen dieser Methode besteht in der Stimulation der Akupunkturpunkte auf den Meridianen (Energiekanälen), die mit den Händen und dem Bernstein erfolgt, sowie in der Harmonisierung mit der Atmung der behandelten Person. Der Effekt ist eine einzigartige Entspannung, lang anhaltende Befeuchtung und Glättung der Haut, sowie eine Verbesserung der Straffheit.

### *Trüffel und Champagner*

**Dauer: 1 Stunde. Behandlung zur Regeneration und gegen Gesichtsfalten.**

Diese exklusive Behandlung wird für trockene und ergraute Haut empfohlen. Die Vielfalt der belebenden Substanzen führt dazu, dass die Haut ihren Glanz und das richtige Feuchtigkeitsniveau zurückerhält. Ihre Elastizität verbessert sich, die Falten werden geglättet. Die Behandlung wird für Frauen und Männer empfohlen.



### *Dermacos*

**Dauer: 1 Stunde. Gesichtsbildung zur Stärkung und Abdichtung der Blutgefäße.**

Eine medizinische Behandlung gegen vergrößerte Blutgefäße, vorgesehen für Haut mit Gefäßproblemen und hypersensible Haut. Die Behandlung stärkt die Gefäße und dichtet sie ab, beugt Platzen vor, lindert Errötungsreaktionen. Die Haut erhält ihr verlorenes Gleichgewicht, ihren natürlichen Teint und ein gesundes, strahlendes Aussehen zurück.

### *Regenerierendes Geschenk der Natur auf Moor-Basis*

**Dauer: 1 Stunde. Behandlung zur Glättung und Regeneration des Gesichts.**

Diese Behandlung wird für reife, ergraute und ermüdete Haut empfohlen. Sie stimuliert die natürlichen Erneuerungsprozesse in der Haut, verbessert die Vitalität des Collagen-Gewebes, das für ihre Elastizität verantwortlich ist, und glättet Falten. Stellt die Spannung und Straffheit der Haut und das richtige Profil des Gesichts wieder her. Nach der Behandlung ist die Haut deutlich erfrischt und regeneriert.

### *Reinigendes Geschenk der Natur auf Moor-Basis*

**Dauer: 1 Stunde. Behandlung zur Reinigung und Regeneration des Gesichts.**

Diese Behandlung ist für verunreinigte und zu Akne neigende Haut vorgesehen. Die Haut wird reguliert und entgiftet, gleichzeitig werden die Zellen zur Regeneration angeregt.

### *Botanic Man*

**Dauer: 1 Stunde. Dreidimensionale Gesichtsbildung für Männer.**

Eine exklusive Behandlung mit Extrakten des Affenbrotbaums für Männer. Je nach Hauttyp und den verwendeten Kosmetika kann sie regulierend, beruhigend oder belebend wirken. Aufgrund der Verbesserung der Sauerstoffzufuhr, Regeneration und Erfrischung der Haut wird sie besonders für Raucher empfohlen.

## *Ergänzende Behandlungen*

### *Intensive Feuchtigkeitsbehandlung*

**Dauer: 20 Minuten. Pflege für ausgetrocknete, dehydrierte Haut, die sofortige Befeuchtung benötigt.**

Die Behandlung führt zu einer langfristigen Befeuchtung der Haut, schützt sie gegen Feuchtigkeitsverlust und stärkt die Elastizität des Bindegewebes.

Die besonders wirksamen Inhaltsstoffe aus dem Meer (Korallenalgen, Plankton) sowie ein Extrakt aus den Früchten des Tara-Baums sorgen dafür, dass die Haut elastisch, voller Strahlkraft und seidig weich wird.

### *Behandlung zur intensiven Regeneration*

**Dauer: 20 Minuten. Spezielle Pflege für Haut, die intensive Belebung benötigt, sowie reife Haut mit sichtbaren Zeichen der Alterung.**

Diese Behandlung regeneriert die Haut besonders intensiv, glättet Falten und modelliert die Gesichtsform. Sie beseitigt Anzeichen der Alterung, lässt das Gesicht entspannt, strahlend und zutiefst belebt wirken. Um die gewünschten Effekte zu erzielen, wird eine Serie mit mehreren Behandlungen empfohlen.





### *Behandlung zum Auffüllen von Falten*

**Dauer: 20 Minuten. Intensive  
Pflege für Haut mit physiologischen  
und mimischen Falten.**

Dank des Gehalts an besonders wirksamen Bestandteilen (Collagen, Hyaluronsäure und Seidenproteine) glättet sie Falten und strafft die Haut. Um die gewünschten Effekte zu erzielen, wird eine Serie mit mehreren Behandlungen empfohlen.

### *Behandlung zur Modellierung der Gesichtsform*

**Dauer: 20 Minuten. Intensive  
Pflege für reife Haut.**

Gibt der Haut die richtige Spannung, Straffheit und Elastizität zurück und verbessert die Konturen des Gesichts. So wirkt das Gesicht jünger, strahlender und perfekt regeneriert. Um die gewünschten Effekte zu erzielen, wird eine Serie mit mehreren Behandlungen empfohlen.

### *Behandlung zur Regulierung und Balance*

**Dauer: 20 Minuten. Pflege für fettende Haut,  
Mischhaut und Haut mit Pubertätsakne.**

Die Behandlung reguliert die Tätigkeit der Talgdrüsen, zieht die Poren zusammen und glättet die Hautstruktur. Sie wirkt der Entstehung von Mitessern und Entzündungen entgegen und hinterlässt eine saubere, matte und einheitliche Haut. Um die gewünschten Effekte zu erzielen, wird eine Serie mit mehreren Behandlungen empfohlen.



## *Ergänzungsbehandlung zur Glättung der Augenpartie*

**Dauer: 15 Minuten.** Behandlung zur  
Glättung und Straffung der Augenpartie.

Dank einer speziellen, entspannenden  
Massage der Augenpartie werden  
Ermüdungs- und Stresserscheinungen,  
Schatten und Schwellungen beseitigt. Die  
Behandlung spannt, strafft und regeneriert  
die empfindliche Haut rings um das Auge.

## *Ultraschallwellen*

**Dauer: 20 Minuten.**

Zu jeder Gesichtspflegebehandlung  
empfehlen wir eine zusätzliche  
Behandlung mit Ultraschall, die die  
Aufnahme der aktiven Substanzen  
in den tiefsten Hautschichten  
unterstützt und die Effektivität der  
Pflegebehandlungen verbessert. Sie hilft  
bei der Glättung von Falten, der Straffung,  
Befeuchtung und Belebung der Haut.

## *Kavitationspeeling*

**Dauer: 20 Minuten.**

Zu jeder Gesichtspflegebehandlung bieten  
wir zusätzlich ein Kavitationspeeling an,  
das eine optimale Entschuppung und  
Erneuerung der oberen Hautschichten  
gewährleistet, die Mikrozirkulation anregt  
und die Gesichtsmuskeln stimuliert.  
Es glättet und regeneriert die Haut,  
hellt sie deutlich auf und verbessert die  
Aufnahme der belebenden Wirkstoffe.





## *Bernstein-Massage*

**Dauer: 1 Stunde. Massage zur Belebung des gesamten Körpers.**

Diese Massage nutzt die wohltuende Wirkung von Bernstein und anregende manuelle Techniken. Sie beginnt mit einer intensiven, gesundheitsfördernden Reflextherapie. Die negative Ionisierung der Haut mithilfe des Bernsteins wirkt sich positiv auf den Organismus aus, reduziert Stresssymptome und Zivilisationsbeschwerden. Die Massage wirkt energetisierend, weckt die Lebensgeister, versetzt die Haut in einen beruhigten, tief erholten Zustand.

## *Straffendes Geschenk der Natur für die Brust*

**Dauer: 50 Minuten. Behandlung zur Straffung von Brust und Bauch auf Moor-Basis.**

Diese straffende, modellierende Behandlung verbessert das Aussehen von Brust und Bauch. An aktiven Substanzen reiche Kosmetika und sanfte Massage stärken die Haut, die die Brüste hält, verbessern ihre Form und Straffheit und modellieren den Bauch. Für deutliche Effekte wird eine Behandlungsserie empfohlen.



## *Bernstein-Berührung*

**Dauer: 1,5 Stunden. Energetisierende Körperbehandlung.**

Dieses besonders belebende, energetisierende Pflegeritual nutzt die Heilwirkung von Bernstein. Es beginnt mit einem Bernstein-

Peeling, das die tote Oberhaut entfernt und eine seidig glatte Haut zurücklässt. Die Maske und das Serum, die nach dem Peeling aufgetragen werden, haben straffende Eigenschaften. Die Behandlung endet mit einer außergewöhnlichen Massage, die die Reflexzonen des Körpers stimuliert. Die Behandlung stellt die Elastizität und Straffheit der Haut wieder her, verbessert die Vitalität des Organismus.



## *Modellierendes Geschenk der Natur*

**Dauer: 1,5 Stunden. Moor-  
Behandlung zur Unterstützung der  
Gewichtsabnahme und gegen Zellulitis.**

Eine Behandlung zur Modellierung der Figur, reduziert Dehnungsstreifen und unterstützt den Abbau von Fettgewebe. Sie gibt der Haut die richtige Spannung wieder und stärkt ihre Struktur, beugt Erschlaffung vor und verbessert die Mikrozirkulation – dies fördert die Ausscheidung von Giftstoffen, Wasser und Fetten aus dem Oberhautgewebe. Körperpartien mit Zellulitis werden geglättet. Für deutliche Effekte wird eine Behandlungsserie empfohlen.

## *Honig und Vanille*

**Dauer: 1,5 Stunden. Außergewöhnlich  
aromatische Körperpflege.**

Diese belebende und regenerierende Behandlung basiert auf natürlichen Wirkstoffen wie Honig, Vanille und

## *Pfirsichhände*

**Dauer: 45 Minuten. Verjüngende und  
belebende Pflege für Hände und Nägel.**

Aromatische, belebende und glättende Behandlung für trockene und angegriffene Hände, unterstützt durch eine Lockerungsmassage. Das Pfirsichpeeling beseitigt sanft die tote Oberhaut, während die befeuchtende Maske die Haut tief belebt und sie sanft und elastisch macht.

Orange. Das Ritual umfasst ein Peeling des ganzen Körpers sowie eine selbst entwickelt Entspannungsmassage, die mit dem Auftragen einer aromatischen Maske auf den Körper endet. Nach der Behandlung ist der Körper wunderbar weich, angenehm befeuchtet und natürlich sinnlich.

## *Leichte Füße*

**Dauer: 45 Minuten. Pflege  
und Massage der Füße.**

Eine lindernde Behandlung für müde und geschwollene Füße. Sie beginnt mit einem Fußbad in einer mineralreichen Sole, die die Oberhaut aufweicht. Das spezielle Peeling sowie eine Reizungen lindernde Maske auf Basis von Bienenwachs, Melisse und Hibiskus beseitigt zusammen mit einer entspannenden Fußmassage Schwellungen, verbessert den Kreislauf und führt zu einem Gefühl „leichter Füße“.





## *Sitzung mit Tonerden im Schlammbad*

**Dauer: 30 Minuten.**

Pflege von Körper, Gesicht und  
Haaren mit Vulkanschlamm  
und belebenden Tonerden.

## *Sauna*

**Dauer: unbegrenzt.**

Für Hotelgäste und SPA-  
Kunden kostenlos.







Öffnungszeiten: täglich 9:00-21 Uhr.  
FARMONA Wellness & SPA, 30-443 Krakow, Jugowicka Str. 10 C  
tel. +48 12 252 70 20  
spa@spakrakow.pl, www.spakrakow.pl

HOTEL FARMONA BUSINESS & SPA  
tel. +48 12 252 70 70  
hotel@farmonahotel.com www.farmonahotel.com