

ArabellaSheraton GRAND HOTEL MÜNCHEN



ALTIRASPA

Wellness-Menü

gültig ab Januar 2008



## **Öffnungszeiten**

Montag bis Freitag:

06:30 - 23:00 Uhr

Samstag, Sonntag und an Feiertagen:

07:30 - 23:00 Uhr

## Eintrittspreise



Der Eintritt beinhaltet die Nutzung der Sport- und Wellness-einrichtungen, sowie die Bereitstellung von Badetüchern, Badeschuhen und einem Bademantel.

|                           |                 |
|---------------------------|-----------------|
| <b>Tageskarte</b>         | € 25,00         |
| Kinder bis 6 Jahre        | freier Eintritt |
| Kinder von 7 bis 12 Jahre | € 12,50         |

|                         |          |
|-------------------------|----------|
| <b>10-er-Tageskarte</b> | € 220,00 |
| <b>Monatskarte</b>      | € 169,00 |

|                          |          |
|--------------------------|----------|
| <b>Guten-Abend-Karte</b> |          |
| Gültig ab 18:30 Uhr      | € 17,00  |
| 10er-Guten-Abend-Karte   | € 149,00 |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Club-Mitgliedschaft für 12 Monate</b>   | € 1.399,00 |
| <b>Partner-Mitgliedschaft für ein Jahr</b> | € 800,00   |
| <b>Club-Mitgliedschaft für 6 Monate</b>    | € 775,00   |

|   |          |
|---|----------|
| <b>„Early Bird“ Club-Mitgliedschaft für 12 Monate</b> |          |
| gültig Mo. bis Fr.: 06:30-15:00 Uhr                   | € 700,00 |

|   |          |
|---|----------|
| <b>„Night Bird“ Club-Mitgliedschaft für 12 Monate</b> |          |
| gültig Mo. bis Fr.: 18:30-23:00 Uhr                   | € 700,00 |

|                              |          |
|------------------------------|----------|
| <b>Personal Training</b>     |          |
| 1 Einheit zu 60 Minuten      | € 69,00  |
| 3 Einheiten zu je 60 Minuten | € 189,00 |

|                        |         |
|------------------------|---------|
| <b>Solarium</b>        |         |
| 1 Einheit zu 6 Minuten | € 4,00  |
| 10er Karte             | € 36,00 |

## How to Spa



### **Wir möchten, dass Sie sich wohlfühlen!**

#### **Wie bereiten Sie sich auf einen Besuch im AltiraSPA vor?**

Gäste, die unseren Spa ausschließlich für eine Wellness-Anwendung im Wert von unter € 80,00 besuchen, können gegen einen Aufpreis von € 5,00 einen Wellness-Korb mit Bademantel, Badeschuhen und Handtüchern erhalten. Unseren Hotelgästen stellen wir diesen kostenfrei zur Verfügung. Bademoden können an der AltiraSPA-Rezeption erworben werden. Bei den Wellness-Anwendungen für den ganzen Körper entkleiden Sie sich bitte bis auf den Slip. Gerne stellen wir Ihnen einen Einwegslip zur Verfügung.

#### **Bitte beachten Sie:**

Wir möchten Sie bitten, sich vor dem Schwimmen, vor jedem Sauna-Gang und vor jeder Wellness-Anwendung zu duschen. Aus hygienischen Gründen verzichten Sie bitte in der Sauna und im Dampfbad auf Badekleidung und verwenden ein Handtuch als Sitzunterlage. Kindern unter 16 Jahren ist der Zutritt des gesamten Spa-Bereiches inklusive Fitness nur in Begleitung Erwachsener gestattet. Aus Rücksichtnahme auf unsere internationale Klientel empfehlen wir Ihnen, sich in vollständiger Badekleidung auf unserer Liegewiese zu sonnen. Herzlichen Dank!

#### **Wie pünktlich sollten Sie zur Wellness-Anwendung sein?**

Am besten ist es, schon 10 bis 15 Minuten vor dem Termin im AltiraSPA zu erscheinen. So können Sie sich in entspannter Atmosphäre auf die bevorstehende Wellness-Anwendung einstellen.



# ALTIRASPA



### **Was sollten Sie vor Ihrer Wellness-Anwendung besprechen?**

Bitte informieren Sie Ihren Anwender z.B. über chronische Krankheiten, Schwangerschaft oder über eventuelle Allergien. Teilen Sie mit, ob eine Massage mit leichtem oder kräftigem Druck erfolgen soll. Sie haben eine Lieblings-CD? Bringen Sie diese mit. Darüber hinaus bieten wir Ihnen eine Auswahl an verschiedenen Musikrichtungen an. Sie möchten von einer Frau oder einem Mann massiert werden? Bitte äußern Sie diesen Wunsch bereits bei der Reservierung. Gern berücksichtigen wir Ihre persönlichen Vorlieben.

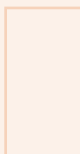
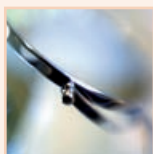
### **Und während der Wellness-Anwendung?**

Um sich wohl zu fühlen, muss alles stimmen. Die Raumtemperatur, die Lautstärke der Musik, ist das Licht zu hell oder zu dunkel, oder sind die Massagegriffe zu sanft oder zu kräftig. Bitte teilen Sie Ihrem Anwender direkt Ihre Wünsche mit.

### **Wann werden Stornogebühren berechnet?**

Bitte beachten Sie, dass wir 50% der Behandlungskosten berechnen, falls Termine kurzfristiger als 4 Stunden vor der vereinbarten Zeit storniert werden. Reservierungen werden bis maximal 10 Minuten nach Terminbeginn aufrecht erhalten. Bei einer Verspätung von bis zu 10 Minuten reduziert sich die Behandlungszeit um die verspätete Zeit und der volle Preis wird berechnet. Gäste, die gar nicht erscheinen, zahlen eine Stornogebühr in der Höhe des vollen Preises.

## AltiraSPA Schönheitsrituale



### **Kosmetikanwendungen**

Es erwartet Sie ein individuell auf Ihren Hauttyp abgestimmtes Pflege- und Verwöhnprogramm mit den Schweizer Produkten Cellcosmet und Cellmen. Die Produkte sind auch an der AltiraSPA-Rezeption erhältlich. Wir beraten Sie gerne.

### **Wohlfühl-Gesichtsbehandlung**

Das kleine Verwöhnprogramm für Ihre Haut beinhaltet die Reinigung, eine pflegende Maske und eine entspannende Gesichts- und Dekolleteemassage.

Dauer: 35 Minuten

€ 59,00

### **Gentlemen special**

Eine revitalisierende Gesichtspflege für den „Mann von Welt“. Die verwendeten Produkte von Cellmen wirken schützend und bekämpfen die Auswirkungen von Umweltstress auf die Haut.

Dauer: 50 Minuten

€ 85,00

### **Ladies special**

Das klassische Pflegeprogramm mit Peeling, Tiefenreinigung, einer pflegenden Maske und einer wohltuenden Gesichts- und Dekolleteemassage.

Dauer: 50 Minuten

€ 85,00

### **Luxus-Verwöhn-Behandlung**

Ein intensives Pflegeprogramm für die anspruchsvolle Haut. Straffende und hydratisierende Pflegeprodukte lassen Ihre Haut und Hände frisch und vital aussehen.

Dauer: 80 Minuten

€ 129,00

# AltiraSPA Schönheitsrituale

## BEAUTY



### Ausstrahlung

|                                |         |
|--------------------------------|---------|
| Korrektur der Augenbrauen      | € 12,00 |
| Wimpern färben                 | € 8,00  |
| Augenbrauen färben             | € 6,00  |
| Wimpern und Augenbrauen färben | € 12,00 |

### Hände und Füße

#### Maniküre für Sie und Ihn

Ein Handpeeling sorgt für streichelzarte Hände. Ihre Nägel werden in Form gebracht, überschüssige Nagelhaut entfernt. Hände und Nägel werden mit Pflegeprodukten massiert.

Dauer: 80 Minuten mit Paraffinbad € 64,00

#### Kosmetische Pediküre

Wir verwöhnen Ihre Füße mit einem Fußbad und einem Pflegeritual für Haut und Nägel. Fußmaske und Massage wirken feuchtigkeitsspendend und entspannend.

Dauer: 50 Minuten € 54,00

#### Nagellack

Farblack € 6,00

#### Depilation mit Warmwachs

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Oberlippe           | € 8,00  |
| Gesicht komplett    | € 12,00 |
| Beine bis Knie/Arme | € 34,00 |
| Beine komplett      | € 48,00 |
| Bikinizone          | € 20,00 |
| Achseln             | € 18,00 |
| Rücken              | € 38,00 |



cellcosmet   
Switzerland



**Die Neue Generation der Schweizer Zellularkosmetik  
mit unmittelbarer und zuverlässiger Wirkung**

Tauchen Sie in die Cellcosmet™ und Cellmen™ Welt ein und schenken Sie Ihrer Haut spezifische, auf ihre Bedürfnisse abgestimmte Pflege-Cosmeceuticals.

Entdecken Sie eine neue Pflegedimension, überzeugen Sie sich von deren wohltuender Wirkung auf Ihre Haut – erleben Sie es Tag für Tag.

Cellcosmet - Die exklusive Anti-Aging-Pflegelinie für die anspruchsvolle Dame.



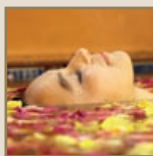
**Für den Herrn eine neue Erfahrung:  
Cellmen für den pflegebewussten Mann!**

Den Herren steht nun mit Cellmen erstmals auf dem Weltmarkt ein Zyto- und Phyto-Cosmeceuticals zur Verfügung, das unter Berücksichtigung der besonderen Eigenschaften der männlichen Haut konzipiert wurde.

Cellmen Face, Cellmen Augen- und Lippenpflege,  
Maske Anti-Stress.

## AltiraSPA Massagen

### Fernöstliche Behandlungsrituale



#### Thai-Yoga-Massage

Die traditionelle Form dieser Massage ist eine Verbindung aus Akupressur, Dehnung (passivem Yoga), Energiearbeit und Meditation. Sie steht im Zeichen von Gesundheit und Prävention, es geht insbesondere um körperliches und geistiges Wohlbefinden. Bitte kleiden Sie sich in eine elastische Hose und ein T-Shirt. Die Massage wird ohne Öl durchgeführt.

|            |          |
|------------|----------|
| 50 Minuten | € 85,00  |
| 80 Minuten | € 125,00 |

#### Lomi Lomi – hawaiianische Tempelmassage

Die Lomi Lomi Massage stammt aus Hawaii und wird oft als hawaiianische Tempelmassage bezeichnet. „Lomi“ bedeutet „kneten, reiben, drücken“. Die Lomi Lomi ist sowohl ein harmonisierendes Ritual, als auch eine energetische Reinigung, die frei macht für Neues.

Besonders intensiv wird dieses Gefühl vermittelt, wenn die Anwendung vierhändig (also von 2 Therapeuten) durchgeführt wird.

|                   |          |
|-------------------|----------|
| <b>zweihändig</b> |          |
| 80 Minuten        | € 139,00 |
| <b>vierhändig</b> |          |
| 80 Minuten        | € 269,00 |



### **Tibetische Tempelmassage zur Tiefenentspannung**

„Die Kraft der heiligen Liebe“. Für die Dame verwenden wir ein duftendes Jasminöl und für den Herrn ausgewählte Kräuteröle. Nach der Massage entspannen Sie im Dampfbad. So werden Ablagerungen und Schlacken gelöst. Ein reinigendes Kräuterpeeling für den ganzen Körper rundet dieses Ritual ab.

80 Minuten

€ 150,00

### **Kerala-Abhyanga Massage**

Eine Ayurveda-Ganzkörper-Öl-Massage. Der ganze Körper erhält zunächst Güsse mit warmem Öl auf bestimmte Stellen (Marmapunkte/Chakras). Dann folgt die Einölung nach einem genau definierten Massageablauf. Die Massage ist relativ sanft, mit wohltuendem Erfassen der Körperstrukturen.

50 Minuten

€ 115,00

## AltiraSPA Massagen

### Business Relax Massage



HARMONY



#### **Business Relax Massage für Nacken und Rücken**

Besonders nach anstrengenden „Schreibtischtagen“ geeignet. Dient der Entspannung und Lockerung der Muskulatur und bringt verbrauchte Energie zurück.

25 Minuten

€ 45,00

#### **Business Relax Massage für Beine und Füße**

Ideal nach langen Messetagen. Diese Massagetechnik regt den Lymphfluss an und wirkt entstauend.

25 Minuten

€ 45,00

#### **Sport- und Regenerationsmassage**

Klassische Massagetechnik, die Entspannung und physiologische Effekte wunderbar vereint. Auch nach sportlicher Aktivität dient die Massage der verbesserten Regeneration Ihrer beanspruchten Muskeln und verhilft zu allgemeiner Entspannung.

50 Minuten

€ 85,00

80 Minuten

€ 125,00

#### **Massage mit warmem Aromaöl**

Duftende Aromen und entspannende Musik sorgen für ein Erlebnis der besonderen Art. Eine Kombination aus sanften und festen Massagegriffen wirkt ausgleichend und sorgt für tiefste Entspannung. Als Teil- oder Ganzkörpermassage buchbar.

50 Minuten

€ 85,00

80 Minuten

€ 125,00

#### **„Hot-Stone“ Massage**

Diese wohltuende Massage mit erhitzten, eingeölgten Steinen wirkt ausgleichend und regenerierend auf Körper und Geist. Tanken Sie neue Energie und spüren Sie, wie in Ihnen – vor allem an kalten Wintertagen – die Sonne erwacht.

80 Minuten

€ 129,00

## Signature Treatments



### **AltiraSPA Manager Auszeit**

Ein regenerierendes und entspannendes Wellness-Erlebnis von Kopf bis Fuß. Ein Salz-Öl-Peeling für den ganzen Körper stimuliert den Zellstoffwechsel der Haut und weckt neue Kräfte. Die Haut erscheint samtig weich und frisch. Für das Gesicht werden Produkte der Firma Cellcosmet und Cellmen verwendet. Eine wohltuende Balinesische Massage mit langen, rhythmischen Streichbewegungen rundet dieses erholsame und reinigende Ritual ab.

80 Minuten

€ 128,00

### **Arabella Verwöhnzeit**

Überlassen Sie sich unseren Händen und nehmen Sie sich Zeit für sich. Genießen Sie ein Körperpeeling mit braunem Zucker und eine anschließende Avocado-Joghurt Maske für den ganzen Körper. Ihre Haut wird sanft gereinigt und mit ausreichend Feuchtigkeit versorgt. Während die Maske einwirkt, verwöhnen wir Sie mit einer kleinen Gesichtsmassage. Zur vollkommenen Entspannung bildet eine Körpermassage mit warmem Aromaöl den Abschluss.

110 Minuten

€ 176,00

### **Arabella „Lulur“ Peeling**

Das traditionelle Peeling- und Hautglättungsverfahren „Lulur“ gehört im indonesischen Java zu einem traditionellen Schönheits- und Reinigungsritual. Sie werden mit ausgesuchten Ölen massiert. Anschließend wird die Haut mit einer Gewürzpaste abgerieben (Peelingeffekt) und eine Joghurtmaske aufgetragen, um den natürlichen PH-Wert der Haut wieder herzustellen.

50 Minuten

€ 82,00

## Packages/Day Spa



### Kleine Verwöhnzeit

- Klassische Gesichtsbehandlung
- Massage mit warmem Aromaöl
- Frisch gepresster Saft
- Nutzung von Schwimmbad und Saunabereich

ca. 1 ½ Std.

€ 129,00

### Männersache

- 1 Stunde Personal Training
- Sport- und Regenerationsmassage
- „Salat Viktualienmarkt“ und ein Getränk nach Wahl
- „Gentlemen special“ Gesichtsbehandlung
- Nutzung von Schwimmbad und Saunabereich

ca. 2 ¾ Std.

€ 234,00

### Altira Schönheitstag

- Körperpeeling mit braunem Zucker und anschließender Avocado-Joghurt-Maske
- Luxus-Verwöhn-Gesichtsbehandlung
- Frischer Salat mit Hähnchenbruststreifen und ein Getränk nach Wahl
- Maniküre und Pediküre
- Nutzung von Schwimmbad und Saunabereich

ca. 4 Std.

€ 224,00



Gerne stellen wir Ihnen auf Anfrage Ihr persönliches Wellness-Arrangement zusammen.

Selbstverständlich erhalten Sie alle angebotenen Leistungen auch als hochwertige Geschenk-Gutscheine.



**ArabellaSheraton  
Grand Hotel**

**München**

[spa.grandhotel@arabellastarwood.com](mailto:spa.grandhotel@arabellastarwood.com)

**ArabellaSheraton GRAND HOTEL MÜNCHEN**

Arabellastraße 6 • 81925 München • Deutschland

Tel. +49 (0)89 9264 8800 • Fax +49 (0)89 9264 8009

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