

# NATUROTHERAPIE

## ANTISTRESS-MASSAGE

Preis: 90 Zloty für 30 Min.

Auf dem Gesicht befindet sich eine Karte des ganzen Körpers - durch Massage und Akupressur von entsprechenden Punkten kann man den ganzen Organismus des Menschen zur Harmonie führen. Die Massage wirkt vielseitig - mildert Stress, beruhigt Emotionen, regt den Energiefluss an, verbessert den Schlaf, verringert Runzeln, verjüngt das Aussehen des Gesichts.

## TIBET-FUßMASSAGE

Preis: 180 Zloty für 60 Min.

Die von Tibetmönchen dem Kaiser gemachte Massage zur der Gesundheit ausgerichtete Prävention. Auf den Füßen befindet sich die Karte des ganzen Körpers und man kann durch Akupressur den Organismus zu einem harmonischen Funktionieren führen. Die Massage wirkt vielseitig - mindert Stress, beruhigt, entspannt, dämpft Emotionen, beseitigt Sperrungen in dem Fluss der Vitalenergie, unterstützt den Stoffwechsel, Entgiftung des Organismus, reguliert Blutdruck und Kreislauf, regelt endokrine Störungen, verringert Geschwulst der Beine, wirkt schmerzstillend und entzündungshemmend.



## SCHÄDEL-KREUZBEIN-THERAPIE (SKT)

Preis: 180 Zloty für 60 Minuten

(SKT) ist eine Form von der manuellen Therapie (Osteopathie), die dank einer sanften Berührung ermöglicht, die Spannungen im Bereich des Schädels,

des Nackens, der Wirbelsäule, der Schulter, des Beckens, des Kreuzbeins, des Zwerchfells und des Bindegewebesystems zu entsperren. Das ist eine vielseitige Therapie - sie mildert Stress, beseitigt Kopfschmerzen und - schwindeln, Entzündungen von Stirnhöhlen, Ohren, Augen, Nerven, Wirbelsäuleschmerzen, Unfallsverletzungen, Bauchschmerzen, befreit angehäuften Emotionen, verbessert den Schlaf und Konzentration.



Die Engelsgrotte  
WELLNESS & SPA



## HERZLICH WILLKOMMEN!

ÖFFNUNGSZEITEN:  
MO - FR 13:00 - 21:00  
SA - SO 11:00 - 19:00

HOTEL BAST\*\*\*  
SPA & WELLNESS  
ul. Królowej Jadwigi 35/37  
88-100 Inowroclaw  
tel. 52 357 20 25  
mobile +48 694 343 597  
www.anielskagrotaspa.pl

[www.facebook.com/hotelbast](http://www.facebook.com/hotelbast)  
[www.facebook.com/anielskagrotaspa](http://www.facebook.com/anielskagrotaspa)

WIR WÜNSCHEN IHNEN EINEN WUNDERBAREN TAG!



Die Engelsgrotte  
WELLNESS & SPA



## ANGEBOT UND PREISLISTE

Entdecke Ihr Stück vom Himmel...



HOTEL BAST\*\*\* ul. Królowej Jadwigi 35/37  
88-100 Inowroclaw, mobile +48 694 343 597  
phone 52 357 20 26, www.anielskagrotaspa.pl

# NEUHEITEN IM SPA



## HOLISTISCHES COACHING WERKSTÄTTE DER PERSÖNLICHEN ENTWICKLUNG

- wir arrangieren ungewöhnliche Reise in das Innere um eigene Talente, starke und schwache Seiten entdecken zu können, eigene Ziele und Träume sowie Wege zur Realisierung zu erkennen. Wir zeigen wie man den Stress und Emotionen bewältigen kann, wie sich selbst und den anderen zur Wirkung zu motivieren. Wir arbeiten mit Spezialisten vom persönlichen und Familien - Coaching, Business - Coaching und Karriereweg - Coaching zusammen.

## FITNESS MIT GYMSTICK Preis: 60 Zloty für 45 Minuten

Das von skandinavischen Spezialisten für Bewegungsübungen erschaffene Trainingssystem unter Verwendung von GYMSTICK -Geräten ist eine Neuheit nicht nur in unserer Region, sondern auch im Landmaßstab. Das sind Recke mit besonderen Gummistücken, die während den Übungen ein Widerstand leisten. Dank diesen der Gesundheit ausgerichteten Gruppenübungen erhalten Sie harmonische und schlanke Figur, hervorgehobene Muskulatur, and gesunde und leistungsfähige Gelenke. Die Unterricht findet montags, mittwochs und freitags um 18:30 statt.



## MASSAGE MIT TIBETISCHEN KLANGSCHALEN

Preis: 90 Zloty für 30 Min., 180 Zloty für 60 Min.



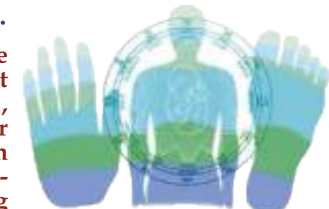
Diese Massage stammt aus Nepal und ist 8 Tausend Jahre alt. Die Untersuchungen des Physikers Peter Hess haben nachgewiesen, dass jede Zelle im Körper einen Laut hervorbringt,

darum bringen die Töne der tibetischen Klangschalen zur vertieften Entspannung des Körpers, beruhigen Emotionen, entspannen den Geist, harmonisieren die Seele, was günstig für Regenerierung ist, die Urgesundheitsmuster aktiviert, Stresse beseitigt, Schöpferkraft und Kreativität erhöht.

## THERAPIE POLARITY VON DR RUDOLF STONE

Preis: 180 Zloty für 60 Min.

Es ist das Programm der Sorge um Gesundheit, das die Arbeit an positiven Denkmustern, manuellen Behandlungen zur Befreiung der blockierten Energie, speziellen Reinigungs- und Verstärkungsernährung



sowie individuell zugeschnittene energetische Übungen (Polarity -Joga) voraussetzt. Die Therapie ist vielseitig, kompensiert 5 Elemente im Körper, Emotionen, Geist und Seele. Das hilft alte Bewusstseinsmuster überzuarbeiten, einen neuen Weg im Leben zu finden und Lebensfreude zu fühlen.

## NEUHEIT ! ANRECHTSKARTEN FÜR MASSAGEN UND NATUROTHERAPIE

Beim Kauf von 5 Eintritten - 1 gratis, 10 Eintritten - 2 gratis

## ANGEBOT



### KLUB FITNESS „Das siebte Himmel“

- ✓ 60 Minuten Preis 50 Zloty  
PRECOR
- ✓ 45 Minuten Preis 60 Zloty  
GYMSTIC

### ✓ ANRECHTSKARTEN BIS 60 MINUTEN

- Anreichtkarte für 5 Eintritte - Preis 250 Zloty + 1 Eintritt GRATIS
- Anreichtkarte für 10 Eintritte - Preis 500 Zloty + 2 Eintritte GRATIS

### FINNISCHE SAUNA „Das Herz des Feuers“

- ✓ Preise wie im  
Klub Fitness
- ✓ Sauna + Jacuzzi  
60 Zloty bis 60 Min.



### JACUZZI-BADEWANNE „Der Ozean der Ruhe“

- ✓ Preise wie im  
Klub Fitness
- ✓ Sauna + Jacuzzi  
60 Zloty bis 60 Min.

### ✓ ANRECHTSKARTE ALL INCLUSIVE

- Anreichtkarte für 5 Eintritte - Preis 300 Zloty + 1 Eintritt GRATIS
- Anreichtkarte für 10 Eintritte - Preis 600 Zloty + 2 Eintritte GRATIS

## PAKETE

**PERSÖNLICHE PAKETE** Stelle ein eigenes Paket aus den von uns vorgeschlagenen SPA Ritualen zusammen - außergewöhnliches Angebot für Damen und Herren (auch Peeling und Gesichtsmaske, Maniküre SPA).

**PAKETE FÜR ZWEI UND FÜR JUNGE EHEPAAR** mache ein Geschenk der geliebten Person. Wir organisieren außergewöhnliche Verlobungen, Heiratsanträge, Jungfernabende, Junggesellenabende, Hochzeitstagen - wir sichern unvergessliche Rituale im SPA auf exklusiven Bedingungen, wir empfehlen romantische Abendessen bei Kerzen und Musik, Gelegenheitspreise von Übernachtungen im ungewöhnlichen Rundblick des Hotels BAST\*\*\*.

**PAKETE FÜR WERDENDE MÜTTER** - wir geben die werdende Mütter mit Fürsorge um - wir helfen die häufigen in dieser besonderen Zeit Wirbelsäuleschmerzen und Geschwulst der Beine zu mindern, wir geben Unterstützung für Bauchmuskeln mit Hilfe vom kinesiologischen Taping und kümmern uns um psychische Entspannung dank den spezialistischen Massagen nach dem ersten Trimester der Schwangerschaft.

**PAKETE FÜR FAMILIEN MIT KINDERN** - prophylaktische, schmerzstillende oder entspannende Rituale SPA, die die Familienbindungen verstärken, Kurse der Shantala - Massage für Eltern mit Kindern, Partner - und Eltern - Coaching, Kurse der bewussten Attachment Parenting, Rituale der indianischen Tanzen bei Trommeln und Badezeremonien beim Klang von Tibetischen Klangschalen.

**GELEGENHEITSPAKETE** wir organisieren Geburtstage, Namenstage, Treffen von Freunden und Freundinnen, Themenabende, Vorträge zum Thema Gesundheitserziehung.

**BUSINESSPAKETE** wir organisieren Integrationsveranstaltungen und Businessgeschenke in der Form von Ritualen SPA & WELLNESS für Direktoren und Mitarbeiter der Firmen.

**PAKETE FÜR AKTIVE PERSONEN** - vorbereitet für die Personen, die Sport als Erholung und professionell betreiben, zur Gesundheitsprophylaxe, Regenerierung nach dem Training, Minimalisierung der Überlastungen, Erhöhung der Ergebnisse des Trainings, dank den Behandlungen der biologischen Erneuerung und Physiotherapie.

**PAKETE FÜR PERSONEN MIT WIRBELSÄULESCHMERZEN** dank einzigartiger Verbindung neuester Errungenschaften der westlichen Medizin, Physiotherapie, Rehabilitation und Osteopathie mit Weisheit des Ostens - traditionellen chinesischen Medizin, Ayurveda, Reflexologie helfen wir unseren Kunden und freuen uns zusammen mit ihnen über ihre Rückkehr zum aktiven alltäglichen Leben ohne Schmerzen.

## MASSAGENSALON "QUELLE DER ENTSPANNUNG"

### KLASSISCHE MASSAGE Vorteile:

verbessert Elastizität der Muskeln, mildert Stress, entspannt, und mildert Schmerzen von Nacken und Wirbelsäule.

- ✓ Preis: 90 Zloty für 30 Minuten
- ✓ Preis: 180 Zloty für 60 Minuten



### LYMPHDRAINAGE

Vorteile: verbessert Kreislauf des Bluts und der Lymphe, mindert Geschwulst.

- ✓ Preis: 90 Zloty für 30 Minuten bis 180 Zloty für 60 Minuten



### ANTI-CELLULITE MASSAGE MIT CHINESISCHEN SCHRÖPFKÖPFEN

Vorteile: gibt der Haut Elastizität und Kernigkeit, reduziert Cellulite dank Anwendung von Präparaten, die Verbrennung von Fettgewebe erhöhen.

- ✓ Preis: 90 Zloty für 30 Min.
- ✓ Preis: 180 Zloty für 60 Min.

### REGENERIERENDE MASSAGE MIT HONIG

- ✓ Preis: 90 Zloty für 30 Min. bis 180 Zloty für 60 Min.

Vorteile: harmonisiert den Körper, den Geist und die Seele, entspermt die Gegend des Rückens, reinigt, zieht Toxine aus dem Organismus, regeneriert die Haut, beseitigt Cellulite und Dehnungsstreifen der Haut, mildert Gelenk - und Wirbelsäuleschmerzen, reguliert Blutdruck, verstärkt Immunsystem, verbessert den Schlaf.

### AROMATISCHE ENTSPANNUNGSMASSAGE

- ✓ Preis: 90 Zloty für 30 Min. bis 180 Zloty für 60 Min.

Vorteile: hilft sich nach dem schwierigen Tag zu entspannen, mildert Stress, beruhigt Emotionen, regeneriert Kräfte, entspannt.

### SPORTMASSAGE

Vorteile: erwärmt Muskeln, regeneriert Gelenke, beseitigt Geschwülste, macht Gewebe elastisch, wirkt dem Muskelkater entgegen, reduziert Konsequenzen der Verletzung.

- ✓ Preis: 90 Zloty für 30 Min.
- ✓ Preis: 180 Zloty für 60 Min.



## PEELINGS

In unserem Angebot sind ständig die von Ihnen geliebten aromatischen Peelings des ganzen Körpers zu Gaste. Sie beseitigen die alte Oberhaut und lassen die glattere und gesündere Oberhaut, die sich unten befindet. Peelings der Firma ORGANIQUE - Vorkämpfer auf dem Weltmarkt der Naturkosmetik - geben eine Garantie der hohen Qualität der Ingredienzien und Entspannung für Sinne dank Aromatherapie. Wir laden zur Benutzung von Salz- und Zuckerpeelings ein. Preis: 90 Zloty für 30 Minuten

**KAFFEE-PEELING** - enthält Koffein, das die Zellstoffwechsel beschleunigt und schnellere Beseitigung von Toxinen verursacht; die Moleküle des Ebenholzes tragen dazu bei, die Flüssigkeiten aus den Zwischenzellstrukturen zu entfernen, was zum Schlankwerden des Körpers führt; die Teophyllin und Teobromin verbessern Funktionieren von Neurotransmittern und erregen damit Geist und Konzentration. Empfohlen für die Personen, die sich um schlanke Figur kümmern, in den Anti-Cellulite-Kurbehandlungen und für die Reduzierung der Fettgewebe. Kaffeegenuss für die Sinne!



**SCHOKOLADE-PEELING** - enthält Butter aus dem Kakaobaum, die sich durch völlige Biokompatibilität mit der Menschenhaut kennzeichnet, Kakaobaumextrakt, der hautstraffend ist und Cellulite beseitigt, Reichtum von Ingredienzien, Magnesium, Kalium, Kalzium, Eisen und Antioxidante; Extrakt aus

Echinacea d.h. Sonnenhüte, der das Immunsystem ausgezeichnet stimuliert. Außerdem enthält das Peeling Substanzen, die der Haut einen Farbton des zarten Sonnebrands geben. Empfohlen für die Personen mit trockener Haut, die sich um schlanke Figur kümmern.

**PEELING MIT ZIEGENMILCH MIT LICHEE** - die bereits im Altertum geschätzte Ziegenmilch enthält solches knappes Gut wie Mikro - und makroelemente, Fett - and Aminosäuren, wodurch die Haut glattgemacht, eingefettet und verjüngt wird; dank den Antioxidanten aus Lichee und Aloeextrakt wirkt das Peeling entzündungshemmend und lindern für die Haut. Empfohlen für die Personen mit der Haut, die empfindlich und allergisch ist, einer Verstärkung bedarf, für Abblättern anfällig und trocken ist. Gute Wahl für werdende Mütter.



**KOKOSNUSSPEELING MIT SHEABUTTER** - einzigartige Verbindung von einfettenden, befeuchtenden und pflegenden Ingredienzien für die Haut, mit Zaubergeruch des Paradies-Kokosnusses. Sie enthalten Phytosterine, die die Haut vor Bakterien, Viren und Pilzen

schützen. Sie haben einen Reichtum von Antioxidanten, dank denen der Organismus die freien Radikale effektiv bekämpfen und dadurch in idealer Fitness und Gesundheit bleiben kann. Empfohlen für die Personen mit verringerter Widerstandskraft und mit der Haut mit Anlage zur Trocknung.

**NEUHEIT:** Für Herren und Damen empfehlen wir das VANILLEN-PEELING (befeuchtet die Haut und hebt die Stimmung), WALDPEELING (erfrischt die Haut und lindert die Sinne) und SALSPEELING mit Zugabe von Rosen - oder Lavendelöl (das reinste Himalaya Salz in der Welt enthält 84 Makro - und Mikroelemente, reinigt den Körper und entspannt den Geist).