



Wellness

für die gute Zeit am Strand





*Raus aus dem Alltagsstress:
Entspannen Sie in Blankenfohrt!*

Blankenfohrt, ein Fleckchen Erde zum Wohlfühlen. Endlich einmal wieder die Seele baumeln lassen, das Rauschen der Ostsee genießen und den Sand unter den Füßen spüren. Gönnen Sie Körper und Geist eine vollkommene Auszeit vom Alltagsstress und lassen Sie sich von uns so richtig verwöhnen!

Unser kompetentes Team vor Ort bietet eine umfangreiche Auswahl an Spezialmassagen, Kosmetik sowie Fuß- und Handpflege an. Ayurveda, Yoga und Nordic Walking runden unser Angebot ab.

Nehmen Sie sich die Zeit für sich selbst, lassen Sie den Stress von sich abfallen und tanken Sie neue Energie. Wärmen Sie sich nach einem pustigen Tag am Strand in einer Sauna Ihrer Wahl: Ob finnische Sauna, Bio-Dampf-Sauna oder Infrarotkabine: Genießen Sie das wohlige Gefühl und entspannen Sie in unserem Wellnessbereich.



Wellness
für die gute Zeit am Strand



*Ihre persönliche
Wohlfühlzeit in
Blankenfohr*

Wellness Netiquette

1. Reservieren Sie schon jetzt Ihren Wunschtermin. Kontaktieren Sie uns unter 038375 - 21533 oder direkt an der Rezeption.
2. Geben Sie uns gesundheitliche Bedenken, Krankheiten oder eine Schwangerschaft vor Buchung der Behandlung bekannt. Wir beraten Sie auch gerne persönlich, um die optionalen Anwendungen für Sie zusammen zu stellen.
3. Kommen Sie in Bademantel sowie Unterwäsche bzw. Badekleidung zu den Behandlungen und nehmen Sie Ihren Schmuck bereits vorher ab.
4. Bade- und Liegetücher liegen im Wellnessbereich für Sie bereit.
5. Nehmen Sie sich Zeit und stimmen Sie sich gemütlich auf Ihre Behandlung ein. Wir bitten um Verständnis, dass sich bei einem Zuspätkommen Ihre Behandlungszeit verkürzt.
6. Geben Sie uns etwaige Absagen bitte 24 Stunden vorher bekannt, damit wir unseren Terminkalender bestmöglich organisieren können. Bei kurzfristigen Stornierungen erlauben wir uns, 70 % der gebuchten Leistung zu verrechnen.
7. Haben Sie einen Gutschein? Teilen Sie uns dies bitte vor der Behandlung mit.

Spezialmassagen mit einem Duft Ihrer Wahl

In unseren lichtdurchfluteten Räumen verwöhnen wir Sie in einer gemütlichen Ambiente mit entspannenden Massagen. Unser Angebot reicht von der traditionellen Rückenmassage über die wärmende Hot Stone Massage bis hin zur sanften Rosen-Gesichtsmassage.

Rückenmassage mit Rückenpeeling ca. 30 Minuten 45 €

Eine reinigende Behandlung für den Rücken, bei der abgestorbene Hautzellen entfernt werden. Nach dieser Behandlung fühlt sich Ihre Haut zart und weich an.

Vedische Hot-Stone-Ganzkörpermassage ca. 50 Min. 80 €

Die sanfte Ganzkörpermassage mit warmen Öl und heißen Steinen löst effektiv Blockaden und Muskelverspannungen. Inneres Ungleichgewicht kann hierdurch wieder in Einklang gebracht werden.

Vedische Hot-Stone-Rückenmassage ca. 30 Min. 45 €

Die Massage mit warmen Steinen und Öl bewirkt eine Verbesserung der Durchblutung, Lockerung der Muskulatur, Tiefenentspannung und einen harmonischen Energiefluss.



Schwedische Teilkörpermassage ca. 30 Minuten 45 €

Die Massage hilft bei der Beseitigung von Muskel- und Gelenkschmerzen und verleiht den massierten Gelenken ein Gefühl von Leichtigkeit und Weichheit.

Lymphdrainage Teilkörper ca. 30 Minuten 50 €

(optional Beine / Oberschenkel / Gesicht)

Die äußerst sanfte Massage unterstützt den Entgiftungsprozess im Gewebe und gibt dem Körper das Gefühl von Leichtigkeit zurück. Außerdem wird das Immunsystem gestärkt.

Rosen-Gesichtsmassage ca. 30 Minuten 45 €

Durch Streichen und sanften Druck werden die Muskeln im Gesicht entspannt. Das Rosenöl regeneriert die Haut, strafft diese und verleiht ihr einen rosigen Teint.

Ganzkörpermassage mit Cremepackung ca. 50 Min. 75 €

Die intensive Feuchtigkeitscreme enthält körperwichtige Mineralien, Vitamine und ungesättigte Fettsäuren, welche sowohl hautaufbauend, hauterhaltend wie auch hautpflegend wirken.

Fußreflexzonenmassage ca. 30 Minuten 45 €

Gegen den Muskelkater nach einer Fahrradtour auf der Insel Usedom. Muskelverspannungen in den Füßen werden gelöst, die Durchblutung gefördert.

Ganzkörpermassage mit Peeling ca. 50 Minuten 75 €

Eine reinigende Behandlung für den ganzen Körper, bei der abgestorbene Hautzellen entfernt werden. Die Kombination von Körperpeeling mit Massage stimuliert perfekt die Mikrozirkulation. Nach dieser Behandlung fühlt sich Ihre Haut zart und weich an.

***Es kommt darauf an,
den Körper mit der Seele und die Seele
durch den Körper zu heilen.***

Oscar Wilde



Tipp für eine ayurvedische Massage:

1 Tasse Kichererbsenmehl

1 Teelöffel Ingwerpulver

1 Teelöffel Zimt

unter ständigem Rühren erwärmen.

Tragen Sie die Masse auf die gewünschte Körperstelle auf (das Gesicht aussparen) und massieren Sie diese mit kreisenden Bewegungen ein. Nach ca. 20 Minuten duschen Sie das Mehl ab und können sich abschließend mit einem leichten Öl eincremen. Neben peelenden und reinigenden Eigenschaften wird der Stoffwechsel aktiviert und die Durchblutung gefördert.

Ayurvedische Behandlungen

Abhyanga ca. 60 Minuten 85 €

Die sanfte Ganzkörper-Ölmassage mit warmen, hochwertigen Ölen bringt tiefe Entspannung, regt den Stoffwechsel an, wirkt entgiftend und bei regelmäßiger Anwendung verjüngend.

Udvartana ca. 60 Minuten 90 €

Eine intensive Anti-Cellulite-Behandlung.
Die Kombination von pulverisierten Kräutern und traditionellen ayurvedischen Ölen regt während der Massage den Stoffwechsel an, verbessert die Stabilität des Kreislaufes und entzieht dem Körper überschüssiges Wasser, wodurch die Figur geformt wird.

Ratna Abhyanga Ritual ca. 80 Minuten 130 €

Ein wohltuendes Ritual mit heißen Halbedelsteinen.
Dazu gehören Amethyst, Japis, Tigerauge, Karneol, Rosenquarz, Bergkristall. Massagesteine lösen Verspannungen in müden Muskeln, bauen Stress ab, steigern die Vitalität. In Kombination mit ätherischen Ölen öffnen sie Energiekanäle und verbessern den Energiefluss.

Shiroabhyanga ca. 30 Minuten 50 €

Eine äußerst angenehme Kopf- und Nackenmassage. Eine spezielle Ölzusammensetzung zur Massage verhilft zu weichem und gepflegtem Haar im Anschluss an die Anwendung. Die Massage reduziert Migräne und hilft bei Einschlafproblemen.

Abhyanga & Shiroabhyanga kombiniert ca. 80 Min. 130 €

Ein entspannendes Ritual von Kopf bis Fuß. Natürliches warmes Öl spendet Feuchtigkeit, nährt und stärkt den Körper. Stress wird abgebaut und Müdigkeit in Körper und Geist reduziert.

**Es braucht Ruhe,
um die Kraft zu entdecken,
die in uns liegt.**

Anselm Grün

Tipp für eine Gesichtsmaske :

Ein echter Muntermacher, der Ihrer Haut einen rosigen Teint verleiht.

5 Teelöffel Kaffeesatz

1 Teelöffel Honig

1 Teelöffel Olivenöl

Mischen Sie den abgekühlten Kaffeesatz mit den restlichen Zutaten und massieren Sie die Maske dann kurz auf Ihrer Gesichtshaut ein, bevor Sie diese ca. 30 Min. einwirken lassen. Anschließend mit lauwarmen Wasser abspülen. Achtung: Die Augenpartie bitte aussparen.

Gesichtsbehandlungen

Frischekick ca. 30 Minuten 45 €

Expressbehandlung, abgestimmt auf Ihre individuellen Hautbedürfnisse. Für Damen und Herren. (Reinigung, Peeling, Ampulle, Gesichtsmaske, Abschlusspflege).

Blankenfohr Exklusivbehandlung ca. 60 Minuten 68 €

Erweiterte Gesichtsbildung, abgestimmt auf Ihre individuellen Hautbedürfnisse. Für Damen und Herren. (Reinigung, Peeling, Ausreinigung, Ampulle, Gesichtsmassage, Gesichtsmaske, Abschlusspflege).

Aquapeeling ca. 40 Minuten 49 €

Eine schmerzlose Reinigung der Hautporen für Damen und Herren (Reinigung, Kavitationspeeling, Ampulle, Packung).

Schöne Augenblicke Set ca. 30 Minuten 38 €

Färben und Formen für schöne Augenblicke (Reinigung, Augenbrauenfärben, Wimpernfärben, Augenbrauenkorrektur, Abschlusspflege mit kleiner Augenpartiemassage).

Extras für Ihre Gesichtsbehandlung

Augenbrauenkorrektur
Augenbrauenfärben
Wimpernfärben

**Zur Ruhe kommen.
Sich wohlfühlen.
Und etwas für sich selbst tun.
Urlaub auf Usedom – Urlaub in den
Strandhäusern Blankenfohrt.**

Hände und Füße

15 €	Maniküre Comfort	ca. 45 Minuten	46 €
15 €	Nägel in Form bringen, Nagelhaut entfernen, Nagelserum, Handmassage, Abschlusspflege.		
15 €			
	Maniküre Deluxe	ca. 65 Minuten	66 €
	Nägel in Form bringen, Nagelhaut entfernen, Peeling, Nagelserum, Handmassage, Calciumlack (farblos), Abschlusspflege.		
	Pediküre Classic	ca. 35 Minuten	39 €
	Nägel kürzen, Nägel feilen, Hornhaut fräsen, Abschlusspflege.		
	Pediküre Comfort	ca. 45 Minuten	49 €
	Entspannendes Fußbad, Fußpeeling, Nägel kürzen, Nägel feilen, Hornhaut fräsen, Nagelserum, Abschlusspflege.		

Lassen Sie uns gemeinsam aktiv werden!

Ob Yoga oder Nordic Walking: Im Mittelpunkt stehen Sie, Ihr Körper und Ihr Geist. Inmitten des schnelllebigen Umfeldes konzentrieren wir uns auf das Wesentliche und nehmen uns aktiv eine Pause.



Yoga Stretch & Relax

ca. 40 Minuten 15 €

Yoga ist die perfekte aktive Erholung nach einem langen Tag an der Ostsee: Verkrampfte Muskeln werden gedehnt und der Blutfluss wird angeregt. So sagen Sie Rückenschmerzen adé und bauen gleichzeitig Muskeln auf.

Tipp: Wir richten Ihre Yoga Session auf Ihre Ansprüche aus!

Wir können Ihnen beispielsweise eine ruhige Yin-Yoga Session zusammenbauen in der Sie sich komplett entspannen und am Ende eines eindruckreichen Tages relaxen können. Hier geht es hauptsächlich darum, verkürzte oder verkrampfte Muskelpartien zu dehnen.

Und für mehr Energie bieten wir Power-Yoga an. Hier kommen Sie und wir je nach Intensität auch ordentlich ins Schwitzen!

Wir beenden alle Kurse mit einer kleinen Mediation. So kommen Sie wieder ganz in Ruhe bei sich selbst an und verbringen entspannte Stunden an Ihrem Urlaubstag.

Nordic Walking

ca. 40 Minuten 15 €

Erholen Sie sich aktiv und entdecken Sie die wunderschöne Natur Usedom's beim Nordic Walking. Mit guten Laufschuhen und bequemer Sportkleidung wird die Natur schnell zu einem Fitnessstudio und ist bewiesenermaßen fast doppelt so effektiv wie normales Walken ohne Stöcke.

Für Nordic Walking an der Ostsee auf Usedom bieten sich verschiedenste Strandwege, der an Blankenfohr angrenzenden Wald und die sieben ausgeschilderten Nordic Walking-Strecken an. Der größte Teil der Nordic Walking-Strecken auf Usedom verläuft von Seebrücke zu Seebrücke am feinen Sandstrand entlang.

Eine Gemeinsamkeit von allen Parks auf Usedom ist der traumhafte Streckenverlauf, häufig entlang des Meeres bzw. durch Wälder und rund um Seen. Die Strecken sind nicht nur abwechslungsreich, sondern für jeden Sporttyp geeignet. Viele Orte bieten spezielle Schnupperkurse für Kinder oder Best-Ager an, die sich wieder neu sportlich betätigen möchten.

Weitere tolle Locations hier auf Usedom:

Meeressterne Hotel & Restaurant Forsthaus Damerow im Bernsteinbad Koserow

Meeressterne Ferienresort Damerow im Bernsteinbad Koserow

Meeressterne Strandhäuser Blankenfohr im Bernsteinbad Ückeritz

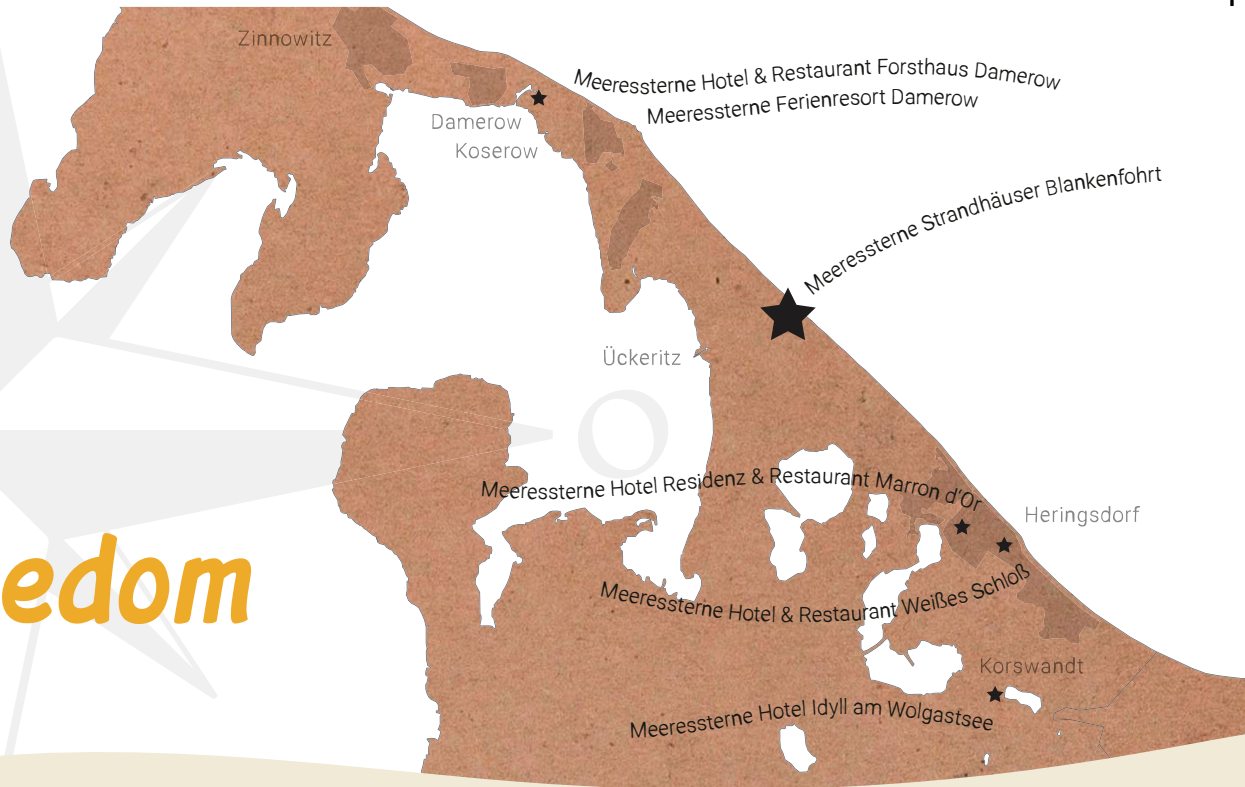
Meeressterne Hotel Residenz & Restaurant Marron d'Or im Kaiserbad Heringsdorf

Meeressterne Hotel & Restaurant Weißes Schloß im Kaiserbad Heringsdorf

Meeressterne Hotel Idyll am Wolgastsee in Korswandt



Usedom



BLANKENFOHRT

Meeressterne Strandhäuser Blankenfohrt

Am Strande 29 · 17459 Ückeritz

Tel.: 038375 - 215 33

Fax: 038375 - 56 444

blankenfohrt@urlaub-auf-usedom.de

www.blankenfohrt.de

MeeresSterne
★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ GmbH