



GESUND
ZEIT
RESORT
in Weißenstadt

MEDICAL SPA
BEAUTY . WELLNESS . FITNESS . CHECKS
IM SIEBENQUELL

WILLKOMMEN ZU IHRER GESUNDZEIT

Das Siebenquell GesundZeitResort bietet VerwöhnZeit in zahlreichen Facetten mit einem atemberaubenden Panorama am Weißenstädter See.

Mit einem Wohlfühl-Angebot, das Maßstäbe setzt, findet hier jeder Gast die passende Anwendung. Das weitläufige Medical SPA stellt alles bereit, was zur Ihrer Entspannung, Regeneration und zur Revitalisierung beiträgt und Sie dabei unterstützt, Ihre Gesundheit zu stärken und Ihre innere Balance zu finden.

Professionelle Therapeuten kümmern sich bei medizinischen Anwendungen um die Stärkung Ihrer Gesundheit und Widerstandsfähigkeit im Alltag.





INHALT

WELLNESS MASSAGEN	4-6
WELLNESS FÜR MÄNNER	7
WELLNESS FÜR KINDER	
MASSAGEN	8
PRINZESSINNEN- & PRINZENTRAUM	8
ELTERN & KINDER	9
KOSMETIK	
BEAUTY BASICS	10
WELLNESS FÜRS GESICHT	10-11
MANIKÜRE & PEDIKÜRE	12
WANNENBÄDER	13
ORIENTALISCHE BADEKUNST	14-15
PEELINGS & PACKUNGEN	16
RÜGENER HEILKREIDE	17
MEDICAL WELLNESS	
MASSAGEN & ANWENDUNGEN	18-19
ELEKTROTHERAPIEN & BÄDER	20-21
BIA-MESSUNG & ERNÄHRUNG	22-23
HRV-MESSUNG & AUSWERTUNG	24-25
FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN	26
ACHTSAMKEIT & OUTDOOR	27
PRODUKTWELTEN	28-30
SPA ETIKETTE	31



WELLNESS MASSAGEN

Aktivmassage mit Stab

Aktivierende Stabmassage mit gezielten Massagegriffen.

- lockert die Muskulatur und löst verklebte Faszien
- regt den Stoffwechsel an
- fördert die Durchblutung

Erlebniszeit ca. 50 Minuten € 73,-

Anti-Stress-Massage

Die etwas andere Massage zur Erholung und Entspannung: zarte Berührungen und Streichungen mit einem Pinsel massieren Ihren Körper.

- Entspannung und Beruhigung durch angenehme Wärme
- begleitet von duftenden Aromen und ruhiger Musik

Erlebniszeit ca. 60 Minuten € 84,-

Aroma- & Wohlfühl-Massage

Eine sanfte Massage mit Aromaöl zum Wohlfühlen und Verwöhnen.

- entspannende Musik zur Begleitung
- löst muskuläre Verspannungen

Rückenmassage: Erlebniszeit ca. 25 Minuten € 42,-

Ganzkörpermassage: Erlebniszeit ca. 60 Minuten € 77,-

Beauty-Key Rückenmassage

In dieser Behandlung erleben Sie Reinigung, tiefgreifende Pflege und eine entspannende Massage in einem. Entspannen Sie bei einer einzigartigen Massagetechnik mit den Beauty-Keys aus echtem Obsidian, einem vulkanischen Glas.

Erlebniszeit ca. 40 Minuten € 59,-

Body Slimming

Zielgerichtete Festigung und Glättung der Haut. Durch Entschlackung und Anregung des Fettstoffwechsels wird allen Erscheinungsbildern und Ausprägungsformen der Cellulite entgegengewirkt.

- Kombination aus Peeling, Intensivpflege/Stretchwickel und Massage
- Durchblutungsfördernd, straffend, entschlackend

Erlebniszeit ca. 45 Minuten € 62,-

Gesichts- & Dekolletémassage

Gesichtsmassagen verleihen einen strahlenden Teint und einen entspannten Gesichtsausdruck.

- Durchblutungsförderung durch gezielte Massagegriffe, Reduzierung von Schwellungen
- kleine Fältchen können vorübergehend gemildert werden
- lockert die Schulter- und Nackenmuskulatur

Erlebniszeit ca. 25 Minuten € 42,-



Hot-Stone-Ganzkörpermassage

Die kombinierte Wärme- und Massageanwendung mit temperierten Steinen aus Basaltlava. Diese besitzen die Fähigkeit, Wärme bis zu 55 °C gut aufzunehmen und zu speichern.

- Durchwärmung und Entspannung des Körpers durch Auflegen der warmen Steine
- ausgiebige Massage zur Lockerung der Muskeln

Erlebniszeit ca. 60 Minuten € 89,-



Klassische Rücken- oder Beinmassage

Hilfe bei Muskelverhärtungen und Blockaden in der Bein-, Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur.

- Durchblutungsförderung und Anregung des Stoffwechsels

Erlebniszeit ca. 25 Minuten € 45,-

Im Paket mit Rotlicht

Erlebniszeit ca. 40 Minuten € 57,-



Kopf frei mit Ohrenkerzen

Genießen Sie eine wohltuende Kopf- und Nackenmassage mit anschließender Ohrkerzen-Behandlung, welche eine Druckentlastung im Ohr bewirken kann. Sie erfahren eine lang anhaltende Tiefenentspannung.

- Abbau von Stress
- entspannender Effekt auf Herz und Atmung
- Entspannung des gesamten Körpers

Erlebniszeit ca. 40 Minuten € 57,-

Kräuterstempelmassage auf der Zirbenliege mit Zirbenholzlocken

Bei dieser Anwendung stehen neben den gekonnten Massagegriffen der Effekt und die Düfte der Kräuter sowie der positive Einfluss der Zirbenholzlocken, auf denen Sie während der Massage liegen, im Vordergrund.

- Senkung der Herzfrequenz
- raschere Regeneration
- vermindert Wetterfühligkeit

Rückenmassage: Erlebniszeit ca. 25 Minuten € 47,-

Ganzkörpermassage plus Ruhezeit: Erlebniszeit ca. 60 Minuten € 89,-



WELLNESS MASSAGEN

Sportmassage

Spezielle Gewebestimulation mit anregendem Massageöl vor oder nach intensiver sportlicher Leistung und Bewegung der Muskulatur. Gezielte Behandlung von besonderen lokalen Muskelpartien ist möglich.

- aufwärmen, anregen und vorbereiten für sportliche Beanspruchung
- Lockerung belasteter Muskeln und Beruhigung des Organismus

Erlebniszeit ca. 25 Minuten € 45,-



Thermo Spa Aqua Jet

Umhüllt von behaglicher Wärme auf einem wohltemperierten Wasserbett massieren Sie Wasserstrahlen vom Nacken bis zu den Oberschenkeln in einer angenehmen Intensität.

- löst Verspannungen
- entlastet die Gelenke

Erlebniszeit ca. 25 Minuten € 29,-

FÜR SCHWANGERE



Schwangerschaftsmassage

Wohltuende Erleichterung für die Schwangere und das ungeborene Baby zugleich ab dem 4. Schwangerschaftsmonat: Entspannung für Körper und Psyche durch eine Mandelöl-Massage.

- senkt Blutdruck und Herzfrequenz
- beschleunigt den Lymphfluss
- lindert Beschwerden
- reduziert Stress-Symptome

Erlebniszeit ca. 25 Minuten € 42,-





WELLNESS

SPEZIELL FÜR MÄNNER

„Bierbad“

- regt den Stoffwechsel an
- entspannt und pflegt die Haut
- wirkt stimmungsaufhellend und zellaktivierend
- plus eine kleine Biervorköstigung

Erlebniszeit ca. 25 Minuten € 32,-

Auszeit für den Mann

Dem Alltag entfliehen und dabei von Kopf bis Fuß gepflegt und verwöhnt werden.

- "Bierbad"
- kleine Gesichtspflege
- entspannende Fußmassage

Erlebniszeit ca. 60 Minuten € 79,-

Gesichtsbehandlung „MAN'S WORLD“

Pflegebehandlung gegen Ermüdungserscheinungen der männlichen Gesichtshaut.

- schonende Hautreinigung und sanftes Gesichtspeeling
- Ausreinigung und Augenbrauenkorrektur
- Gesichts- und Kopfmassage
- hauttypgerechte Maske und Abschlusspflege

Erlebniszeit ca. 60 Minuten € 79,-

WELLNESS

FÜR KINDER

Schokoladenmassage

Kleine Verwöhnzeit mit duftender Schokocreme für die zarte Kinderhaut.

- Anregung der Endorphin-Produktion
- weckt Glücksgefühle

Erlebniszeit ca. 20 Minuten € 32,-

Prinzessinnen- und Prinzen-Traum

Wohlfühlen kennt kein Alter. Der beste Einstieg in Wellness von Kopf bis Fuß.

- Aroma- und Wohlfühl-Massage
- Schokoladen Gesichtsmaske
- Nägel lackieren (Hände oder Füße) oder Handpackung

Erlebniszeit ca. 40 Minuten € 49,-

Aroma- & Wohlfühl-Massage

Eine sanfte Massage mit Aromaöl zum Wohlfühlen und Verwöhnen.

- entspannende Musik zur Begleitung

Rückenmassage: Erlebniszeit ca. 20 Minuten € 32,-





WELLNESS

ELTERN-KIND-ZEIT

Familien-Zeit im Siebenquell

Erleben Sie gemeinsame Wellness-Momente mit Ihren Liebsten. Ob Mutter & Tochter oder Vater & Sohn - lassen Sie sich zeitgleich und in einer Doppelkabine verwöhnen.

UNSERE EMPFEHLUNG:

Aroma- & Wohlfühl-Massage zu Zweit

Details siehe Seite 4

Erlebniszeit ca. 20 Minuten € 65,-

Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren sind in Begleitung eines Erwachsenen im Medical SPA herzlich willkommen.



KOSMETIK

BEAUTY BASICS

Wimpern färben	€ 14,-
Augenbrauen färben	€ 12,-
Augenbrauenkorrektur	€ 12,-
Augenbrauen komplett	€ 22,-
Fingernägel lackieren	€ 15,-
Haarentfernung mit Wachs:	
Kinn & Oberlippe	€ 16,-
Unterschenkel	€ 32,-

WELLNESS FÜRS GESICHT

Gesichtspflege

Das optimale Pflegeprogramm für gestresste und gerötete Gesichtshaut, gegen Schuppen und/oder Juckreiz.

- sanfte Abreinigung
- wohltuende Kräuterwickel zur Beruhigung der Haut
- Gesichtsmaske mit Rügener Heilkreide, um die Haut wieder in ihr natürliches Gleichgewicht zu bringen, stimuliert hauteigene Schutzfunktionen
- sanftes Einmassieren der Abschlusspflege

Erlebniszeit ca. 40 Minuten € 57,-

GESICHTSBEHANDLUNGEN

Gesichtsbehandlung **KLASSIK**

Freuen Sie sich auf ein Pflegeprogramm, dass Ihre Haut in den Mittelpunkt stellt. Unsere Kosmetiker/-innen wählen die für Sie passenden Produkte sorgfältig aus und behandeln Ihre Haut individuell.

Erlebniszeit ca. 60 Minuten € 82,-

Gesichtsbehandlung **PREMIUM**

Es erwartet Sie eine umfassende Pflegebehandlung einschließlich Korrektur und Färben der Augenbrauen oder Wimpern plus hauttypgerechtes Serum oder Ampulle.

Erlebniszeit ca. 80 Minuten € 99,-

Gesichtsbehandlung **DE LUXE**

BE THE BEST VERSION OF YOURSELF - mit Trawenmoor Naturkosmetik
Erleben Sie ein Hautpflege-Ritual der besonderen Art mit den innovativen Produkten und Behandlungsmethoden der neuen Naturkosmetik TRAWENMOOR. Durch wertvolle Wirkstoffe aus deutschem Moor gelingt es, die Haut vor atmosphärischer Alterung, Entzündungsprozessen und Umweltstress effektiv zu schützen. Ihre Haut kann sich regenerieren und ist bestens gegen die alltäglichen Herausforderungen gewappnet.

Entspannen Sie bei einer einzigartigen Massagetechnik mit dem Beauty-Key. Der aus echtem Osidian hergestellte Beauty-Key glättet und festigt Ihr Hautgewebe, bringt Schwellungen zum Abklingen und fördert die Durchblutung. Die mit den höchsten Standards zertifizierten Produkte bieten optimale Pflege für alle Hautzustände. Unsere Kosmetiker/-innen beraten Sie gerne.

Erlebniszeit ca. 90 Minuten € 129,-

Wimpernwelle

Das Geheimnis strahlender Augen. Holen auch Sie sich den traumhaften Augenaufschlag. Durch ein spezielles Verfahren werden die Wimpernhärchen langanhaltend (6-8 Wochen Haltbarkeit) nach oben gebogen. In einem weiteren Schritt färben wir Ihre Wimpern in Ihrer Wunschfarbe.

Erlebniszeit ca. 60 Minuten € 49,-



MANIKÜRE & PEDIKÜRE

Maniküre

Gepflegt bis in die Fingerspitzen!

- Handbad, danach Glättung der Nageloberfläche und Auftragen von Nagelpflegeöl
- Nägel kürzen und in Form feilen, Nagelhaut entfernen
- abschließende Handmassage mit regenerierender Pflegecreme

Erlebniszeit ca. 45 Minuten € 49,-

mit Farblack (in klassischen Farben): Erlebniszeit ca. 60 Minuten € 62,-

mit Shellac (in klassischen Farben): Erlebniszeit ca. 60 Minuten € 72,-

Pediküre

Wohltuende kosmetische Fußpflege.

- entspannendes Fußbad
- Nägel kürzen und in Form feilen, Nagelhaut entfernen, Hornhaut entfernen
- pflegende Fußmassage zum Abschluss

Erlebniszeit ca. 50 Minuten € 52,-

mit Farblack (in klassischen Farben): Erlebniszeit ca. 65 Minuten € 69,-

mit Shellac (in klassischen Farben): Erlebniszeit ca. 65 Minuten € 77,-

Peeling und Paraffin-Bad für Hände oder Füße

Ein Paraffinbad im Anschluss an eine Peelingmassage sorgt für weiche und geschmeidige Hände oder Füße. Das Paraffin durchfeuchtet die Haut und sorgt dafür, dass sich die Poren öffnen und die Wirkstoffe der Pflegeprodukte besser aufgenommen werden können.

Erlebniszeit ca. 30 Minuten € 29,-



INFO: Shellac-Nagelbehandlung

Shellac – ein Produkt, das für schöne Nägel eine lange und robuste Haltbarkeit verspricht (bis zu 3 Wochen) – ohne Absplittern und Kratzer. Die harzige Substanz, die als Gel-Lackierung sehr natürlich wirkt, besteht aus drei Schichten. Zunächst wird eine Grundierung, der Basecoat, aufgetragen. Danach folgt die Farbschicht und zum Abschluss der Topcoat, der zur Versiegelung dient. Jede Schicht des Lacks muss unter einer LED- oder UV-Lampe einige Sekunden aushärten.

WOHLFÜHL- WANNENBÄDER

Wohlfühlwanne Single

- angenehm temperiertes Wannenbad mit Badezusatz nach Wahl
- sanfter Massagesprudel zur Entspannung der Muskulatur
- inkl. einem Glas Sekt

Erlebniszeit ca. 25 Minuten € 29,-

OPTIONAL IM ANSCHLUSS ZUBUCHBAR:

Aroma- & Wohlfühl-Rückenmassage

Gesamt-Erlebniszeit ca. 50 Minuten € 64,-



ZU ZWEIT

Wohlfühlwanne Rendezvous für Zwei

- warmes Wannenbad in einer Partnerwanne mit Lichtspielen im Wasser
- duftender Badezusatz nach Wahl
- angenehm sanfter Massagesprudel
- inkl. je einem Glas Sekt

Erlebniszeit ca. 25 Minuten € 55,-



Wohlfühlwanne Unité für Zwei

- angenehm temperiertes Wannenbad in einer geteilten Partnerwanne
- sanfter Massagesprudel und vitalisierendes Farblight
- individuelle Badezusätze für jeden nach Wahl
- inkl. je einem Glas Sekt

Erlebniszeit ca. 25 Minuten € 55,-

OPTIONAL IM ANSCHLUSS ZUBUCHBAR:

Aroma- & Wohlfühl-Rückenmassage in der Partnerkabine

Gesamt-Erlebniszeit ca. 50 Minuten € 125,-







ORIENTALISCHE BADEKUNST

Rasul

Nutzen Sie das jahrtausendealte Wissen des Orients für Ihr Wohlbefinden und genießen Sie die Kombination aus Dampfbad und Körperpeeling. Bei der Rasul-Anwendung werden verschiedene Heilschlämme in unterschiedlichen Farben und Körnungen auf den gesamten Körper aufgetragen. Aufgrund der Wärme trocknen die Schlämme leicht an, bevor sie durch den Dampf auf der Haut wieder feuchter werden und sich verreiben lassen. Bei dieser Pflegezeremonie werden nicht nur alte Hautschuppen entfernt, sondern auch das Unterhautgewebe gefestigt, der Muskeltonus positiv beeinflusst und der Stoffwechsel angeregt. Nach ca. 25 Minuten setzt ein warmer Regen ein, der den Großteil der Schlämme von der Haut wäscht.

Erlebniszeit ca. 25 Minuten € 29,-

Hamam

Das türkische Reinigungsritual verspricht ein Erlebnis für alle Sinne. Lassen Sie sich auf die faszinierende Badezeremonie des Hamam ein und entdecken Sie den Wellness-Hochgenuss. Entspannen Sie bei einer wohltuenden Seifenschaummassage mit sinnlichen Duftnoten und Bergen von Schaum.

Wir bieten zwei verschiedene Zeremonien an:

Hamam

- Dampfbad im Hamam-Raum
- Peeling mit dem Ziegenhaarhandschuh
- Ganzkörper-Seifenschaummassage
- wiederkehrende Güsse zwischen den einzelnen Anwendungsschritten

Erlebniszeit ca. 60 Minuten € 74,-

Hamam De luxe

- wie Hamam
- plus:
- Ganzkörper-Öl-Abschlusspflege

Erlebniszeit ca. 90 Minuten € 99,-



PEELINGS & PACKUNGEN

AUF WOHLTEMPERierten SCHWEBELIEGEN

Lavendel-Meersalz-Peeling

- stärkt das Nervensystem und wirkt beruhigend
- fördert einen erholsamen Schlaf

Aloe-Vera-Meersalz-Peeling

- wirkt entgiftend und steigert das Wohlbefinden
- stärkt das Immunsystem

Vanille-Kokos-Zuckerpeeling

- wirkt aufheiternd und aphrodisierend
- spendet intensive Feuchtigkeit

Kreide-Honig-Peeling

- verbessert das Hautbild
- wirkt entgiftend

Ganzkörperpeeling: Erlebniszeit ca. 25 Minuten € 39,-

Kräuter-Rückenpackung

Steigern Sie das Wohlgefühl Ihres Rückens mit der altbewährten Naturkraft von Kräutern und der Wärme einer Schwebeliege.

Erlebniszeit ca. 25 Minuten € 32,-

NATURSCHATZ RÜGENER HEILKREIDE

Ein Geschenk der Natur – für Wohlbefinden, Schönheit und Gesundheit. Erleben Sie die entspannende und revitalisierende Wirkung des „weißen Goldes“.

- Anregung des Herz-Kreislauf-Systems
- fördert die Durchblutung des Körpers
- sorgt für ein Gleichgewicht des Säure-Basen-Haushaltes
- stärkt das Immunsystem
- pflegt die Haut

Rückenpackung: Erlebniszeit ca. 25 Minuten € 32,-
Ganzkörperpackung: Erlebniszeit ca. 25 Minuten € 39,-

PACKUNG & MASSAGE: Rügener Heilkreide Rückenpackung im Thermo Spa Aqua Jet (Details siehe S. 6)

- wirkt entslackend sowie entsäuernd
- entspannt die Muskulatur
- wirkt durchblutungsfördernd
- stärkt das Immunsystem

Erlebniszeit ca. 25 Minuten € 55,-



MEDICAL WELLNESS

Rotlicht

Zur Erwärmung der Muskulatur für hitzesensible Menschen.

Erlebniszeit ca. 15 Minuten € 16,-

Klassische Rücken- oder Beinmassage

Hilfe bei Muskelverhärtungen und Blockaden in der Bein-, Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur.

- Durchblutungsförderung und Anregung des Stoffwechsels

Erlebniszeit ca. 25 Minuten € 45,-

Im Paket mit Rotlicht

Erlebniszeit ca. 40 Minuten € 57,-

Fußreflexzonenmassage

Durch Stimulierung der Reflexzonen am Fuß können fast alle Körperregionen und Organe beeinflusst werden, da jedes Organ im Körper mit entsprechenden Zonen am Fuß verbunden ist.

- wirkt entspannend, aktivierend und schmerzlindernd

Erlebniszeit ca. 25 Minuten € 45,-

Rücken-Schröpfmassage

Ein bewährtes Heilverfahren zur Entgiftung und Entspannung mittels Schröpfköpfen, die auf dem Rücken gleitend bewegt werden.

- Erweiterung der Blutgefäße, Verbesserung der Durchblutung, Anregung des Stoffwechsels und der Fettverbrennung
- wirkt muskellockernd und schmerzlindernd, verringert Stress-Symptome, strafft das Bindegewebe

Erlebniszeit ca. 25 Minuten € 45,-



MASSAGEN & ANWENDUNGEN

Zentrifugalmassage

Die Spezialbehandlung für den Schulter-Arm-Bereich mit Wasser und Kernseife ist eine Kombination von Massagegriffen, Manueller Therapie und Krankengymnastik zur Lockerung der Muskeln und Bewegungsverbesserung der Gelenke.

- Senkung des Schmerzempfindens und der Muskelspannung
- löst Verklebungen und erweitert das Bewegungsausmaß

einseitige Behandlung Problemzone: Erlebniszeit ca. 30 Minuten € 49,-
beidseitige Behandlung: Erlebniszeit ca. 60 Minuten € 86,-

Kinesio-Tape

Mit elastischen Klebestreifen wird durch bestimmte Klebetechniken Einfluss auf spezielle Symptomaten genommen.

- Erleichterung oder Linderung bei Problemen mit Muskulatur, Faszien, Bändern, Sehnen, Lymphflüssigkeit oder Nerven

Erlebniszeit ca. 10 Minuten € 15,-

Manuelle Lymphdrainage

Bei Schwellungen vor allem an Armen oder Beinen, bei Störungen oder reduzierter Tätigkeit des Lymphgefäß-Systems.

- Entstauung und Lockerung von geschwollenem Gewebe
- Abtransport gestauter, eingelagerter Flüssigkeiten über die Lymphknoten
- wirkt beruhigend und regt den Magen-Darm-Trakt an
- Linderung von Schmerzen

1 Extremität oder Gesicht: Erlebniszeit ca. 30 Minuten € 49,-

2 Extremitäten: Erlebniszeit ca. 45 Minuten € 69,-

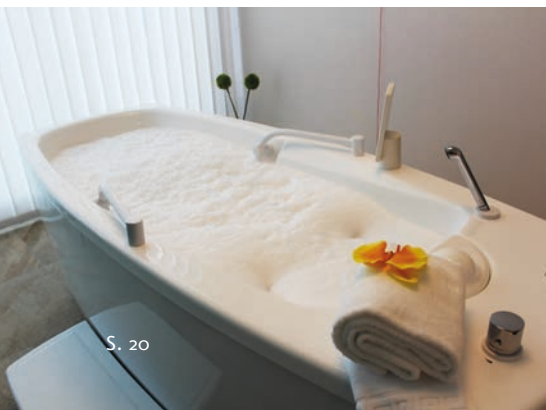
Ganzkörperbehandlung: Erlebniszeit ca. 60 Minuten € 84,-

Individuelle Physiotherapie / Krankengymnastik

Ausgebildete Physiotherapeuten behandeln gezielt Ihre individuelle Problematik, um Ihnen im Alltag Erleichterung zu verschaffen.

- führt zu Schmerzlinderung, Bewegungsverbesserung und Muskellockerung
- bei Gelenkschmerzen und Bewegungseinschränkungen
- Faszienbehandlung

Erlebniszeit ca. 25 Minuten € 45,-



ELEKTROTHERAPIEN

Ultraschall

Bei der Ultraschalltherapie wird mithilfe von Schallwellen Wärme erzeugt. Die Therapie kann Schmerzen bei Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen lindern.

- bei Muskel-, Sehnen-, Bandverletzungen, Schleimbeutel- oder Weichteilverletzungen durch Unfälle

€ 20,-

Galvanisches Vierzellenbad

Bei hydroelektrischen Bädern wird die Leitfähigkeit des Wassers für den Strom ausgenutzt. Damit lassen sich Symptome bei unterschiedlichen Erkrankungen lindern.

- bei Erkrankungen des peripheren, sowie des zentralen Nervensystems
- bei funktionellen und arteriellen Durchblutungsstörungen
- bei schmerzhaften rheumatischen Beschwerden (z. B. Lumbalgie, Morbus Bechterew)

€ 25,-

Elektrotherapie

Mit der Elektrotherapie können verschiedene Beschwerden behandelt werden, indem elektrische Reize Reaktionen der Nerven auslösen. Die Grundlage der Elektrotherapie liegt in der Leitfähigkeit des menschlichen Körpers. Je nach Beschwerden und Erkrankungen werden einzelne oder mehrere Körperteile mit unterschiedlichen Stromformen behandelt.

- bei chronischen Schmerzerkrankungen
- bei Muskelverspannungen
- bei Durchblutungsstörungen
- bei Schmerzen im Bewegungsapparat

€ 20,-

MEDICAL WELLNESS

BÄDER

Massagesprudelbad

Kräftig massierende Wasserstrahlen und Luftsprudeldüsen sorgen rundum für Muskelentspannung und Wohlgefühl gleichermaßen.

- Wasserstrahlenmassage von den Fußsohlen bis zum Nacken
- löst Muskelverspannungen und sorgt für tiefe Entspannung
- Badezusatz nach Wahl

Erlebniszeit ca. 20 Minuten € 29,-

Kohlensäurebad

Es bilden sich bei einer Wassertemperatur von ca. 32 - 35 °C direkt auf der Haut Gasbläschen, die den Körper wie einen Mantel umhüllen.

- stabilisiert und harmonisiert die Psyche
- fördert die Durchblutung
- wirkt blutdrucksenkend

Erlebniszeit ca. 15 Minuten € 36,-



BIA- MESSUNG

Bei der Bioelektrischen Impedanzanalyse, kurz BIA-Messung, wird ein schwacher, für den Menschen nicht spürbarer Strom durch den Körper geleitet. Der durch den leichten Strom gemessene Fließwiderstand (Bioelektrische Impedanz) gibt Auskunft über die Muskelbeschaffenheit, die Körperzellmasse, den Gesundheitszustand des Organismus sowie den Körperwasseranteil, der wiederum in den Körperfettanteil umgerechnet wird. Die ermittelten Werte dienen nun als Grundlage für einen individuell abgestimmten Trainingsplan sowie für eine Ernährungsberatung. Nach erfolgreicher Umsetzung der ausgearbeiteten Empfehlungen können nach 12 - 16 Wochen mittels einer erneuten Messung sichtbare Veränderungen festgestellt werden.

BIA-Messung ohne Auswertung € 18,-

**BIA-Messung mit Auswertung,
Erlebniszeit ca. 30 Minuten € 35,-**

**BIA-Messung mit Auswertung & Erstellung eines
individuellen Trainingsplans (mit oder ohne Geräte)
Erlebniszeit ca. 60 Minuten (aufgeteilt auf zwei Termine) € 64,-**

Anwendung nicht durchführbar bei Personen, die am oder im Körper ein Gerät aufweisen, das elektrische Impulse abgibt (z. B. Herzschrittmacher, Defibrillator etc.) sowie bei einer bestehenden Schwangerschaft.





ERNÄHRUNGS- BERATUNG

Eine ausgewogene und vollwertige Ernährung ist fester Bestandteil einer gesunden Lebensweise. Die Beratung dient zum Einstieg in eine zeitgemäße und abwechslungsreiche Vollwerternährung oder zur Wissensergänzung.

Fragen und Unklarheiten zu Ernährungsformen (vegane, vegetarische Kost, Intervallessen nach der 5-2-Methode usw.) und Ernährungstherapie bei Erkrankungen (Osteoporose, Magen-Darm-Erkrankungen, Metabolisches Syndrom etc.) werden durch unsere Diätassistenten beantwortet und geklärt.

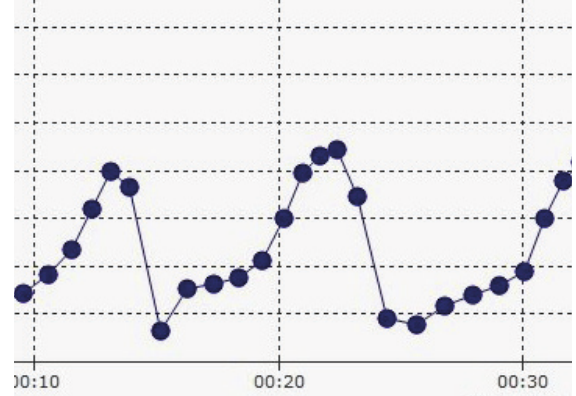
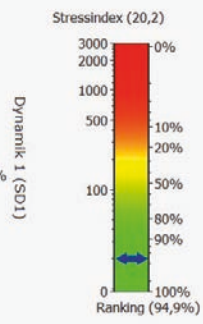
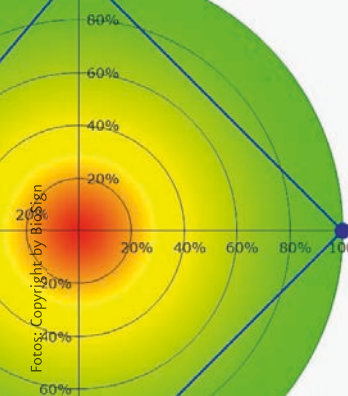
Auch im Bereich Gelenk- und Muskelschmerzen (Morbus Bechterew), Migräne und Kopfschmerzen, Hauterkrankungen (Akne, Rosazea, Schuppenflechte), Depressionen und Stress kann eine Umstellung im Essverhalten zu einer Linderung der Beschwerden beitragen.

Durch gezielte Ernährungsaufklärung wird ein neues Bewusstsein im Umgang mit Lebensmitteln geschaffen.

- individuelles Einzelgespräch
- Analyse ungünstiger Ernährungsgewohnheiten
- Berücksichtigung individueller Unverträglichkeiten (Laktose, Gluten, usw.)
- Vorschläge für umsetzbare Verbesserungen

Ernährungsberatung mit BIA-Messung inkl. Auswertung
Erlebniszeit ca. 60 Minuten **€ 65,-**

Ernährungsberatung ohne BIA-Messung
Erlebniszeit ca. 30 Minuten **€ 32,-**



HRV- MESSUNG

Spiegel unserer (mental) Gesundheit

HRV, die Herzratenvariabilität, betrachtet die Abstände zwischen zwei Kontraktionen der Herzkammern, also die Zeit zwischen zwei Herzschlägen. Sie ist das Maß für die Anpassungsfähigkeit des Herzens an innere und äußere Belastungen.

Welche Informationen bekomme ich durch die HRV Messung?

Das vegetative (syn. autonome) Nervensystem (VNS) setzt sich zusammen aus den zwei Teilen: „Sympathikus“ und „Parasympathikus“. Es ist die oberste Schaltzentrale im Körper und reguliert sämtliche Vitalfunktionen und Organsysteme.

Der **Sympathikus** ist zuständig für die körperliche Leistungsfähigkeit. Er wird auch als „Stressnerv“ bezeichnet und bringt den Organismus in Alarmbereitschaft, erhöht das Reaktionsvermögen, z.B. bei Stress oder körperlicher Aktivität. Der Sympathikus steigert den Herzschlag. Der **Parasympathikus** ist für körperliche Erholung, Entspannung und regenerative Prozesse zuständig (z.B. Verdauung, Blutdruckregulation, Muskelaufbau, Haarwuchs). Er wird auch als „Entspannungsnerv“ bezeichnet und verlangsamt den Herzschlag.

In der Natur haben wir normalerweise ein ständiges Abwechseln von Anspannung und Entspannung. So entsteht ein natürliches Gleichgewicht.

Wenn die HRV Messung eine **niedrige Herzratenvariabilität** ergibt, dann bedeutet dies, dass einer der beiden Anteile des VNS dominiert. Dieser dominierende Teil sendet dann stärkere Signale an das Herz.

Wenn die HRV Messung eine **hohe Herzratenvariabilität** ergibt, dann bedeutet dies, dass der Körper auf beide Einflussgrößen, Sympathikus und Parasympathikus gleichermaßen hört.

Das Nervensystem ist in Balance und der Körper ist zu großen Leistungen bereit.

Mögliche Einflussgrößen im Zusammenhang mit einer vegetativen Dysbalance sind neben organischen Erkrankungen, biologischen Faktoren und psychischen Störungen ganz wesentlich auch Trainings- und Lifestylegewohnheiten wie schlechte Ernährung, Bewegungsmangel, mangelnde Exposition zu entsprechenden Reizen wie Kälte oder Licht, Schlafgewohnheiten, Alkoholkonsum, Trainingsvolumen und -intensität, das Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung/Pausen.

Ist bei Ihnen die notwendige Balance zwischen Anspannung und Entspannung **vorhanden?** Das ist die entscheidende Frage und durch die HRV-Messung bekommen wir eine Antwort darauf. Zusätzlich decken wir Ihre Ressourcen auf, entwickeln gemeinsam Lösungen und finden Entspannungs- und/oder Bewegungs-Möglichkeiten für Ihr Leben in Balance.

HRV-Messung inkl. Auswertung Erlebniszeit ca. **45 Minuten € 49,-**
HRV-Kontrollmessung inkl. Auswertung Erlebniszeit ca. **20 Minuten € 25,-**

Anwendung nicht durchführbar bei Personen, die am oder im Körper ein Gerät aufweisen, das elektrische Impulse abgibt (z. B. Herzschrittmacher, Defibrillator etc.) sowie bei einer bestehenden Schwangerschaft.



Functional Movement Screen - Mobility Test

Functional Movement Screen (FMS) ist eine Bewertungsmethode, die Bewegungsmuster analysiert, um potenzielle Defizite oder Ungleichgewichte aufzudecken. Sie besteht aus sieben grundlegenden Bewegungstests, die Flexibilität, Stabilität und Symmetrie bewerten. Durch die Identifizierung von Bewegungseinschränkungen oder Dysfunktionen kann der FMS dazu beitragen, Verletzungen vorzubeugen und die Leistung zu verbessern. Diese Analyse wird häufig von Trainern, Physiotherapeuten und Sportlern genutzt, um personalisierte Trainingsprogramme zu entwickeln und die Gesamtbewegungsfähigkeit zu optimieren.

Functional Movement Screen mit Auswertung, Erlebniszeit ca. 30 Minuten € 39,-

Functional Movement Screen mit Auswertung und Erstellung eines Heimtrainingprogramms, Erlebniszeit ca. 60 Minuten (aufgeteilt auf zwei Termine) € 69,-

Entspannung & Achtsamkeit

Zubuchbare Leistungen

PMR - Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

Progressive Muskelrelaxation (PMR) ist eine Entspannungstechnik, bei der Muskelgruppen nacheinander bewusst angespannt und dann entspannt werden. PMR hilft, körperliche Anspannung zu reduzieren und Stress abzubauen. Regelmäßiges Üben kann die Entspannungsfähigkeit verbessern und Stress- sowie Angstsymptome lindern.

Erlebniszeit ca. 45 Minuten € 14,-

Body-Scan

Body-Scan ist eine Achtsamkeitsübung, bei der man seine Aufmerksamkeit systematisch durch den eigenen Körper lenkt, um Körperempfindungen ohne Wertung oder Urteil zu beobachten. Durch das Betrachten verschiedener Körperteile nacheinander können Spannungen, Empfindungen oder Gefühle bewusst wahrgenommen werden. Diese Übung hilft, Stress abzubauen, die Körperwahrnehmung zu verbessern und das Bewusstsein für den eigenen Körper zu stärken.

Erlebniszeit ca. 45 Minuten € 14,-

Outdoor & Achtsamkeit

Zubuchbare Leistungen

Nordic Walking

Nordic Walking ist eine Ganzkörperübung mit Stöcken, die Muskeln stärkt, die Ausdauer verbessert und die Gelenke entlastet. Geeignet für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels.

Erlebniszeit ca. 60 Minuten € 14,-

Waldbaden

Waldbaden, ist bewusste Zeit in der Natur, besonders im Wald um Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern. Es ist eine effektive Methode zur Förderung der mentalen Gesundheit.

Erlebniszeit ca. 3 Stunden € 30,-



PRODUKT WELTEN

Unsere ausgebildeten Kosmetiker/-innen verwöhnen Sie im Medical SPA mit qualitativ hochwertigsten und hochwirksamen Produkten für den professionellen Einsatz.



Nach dem Vorbild der Natur entwickelt Dr. Spiller seine Produkte mit hocheffektiven Innovationen. Mit Hilfe ausgefeilter Technologien werden biologische Prozesse exakt nachgeahmt und gezielt so viel Energie freigesetzt, wie das hauteigene Schutzsystem benötigt. Alle Dr. Spiller Produkte, die bei den Anwendungen von uns verwendet werden, sind auch vor Ort käuflich erhältlich.

SENSICURA

Eine Serie speziell für sensible und hypersensible Haut, die zu Trockenheit, Rötungen, Juckreiz und Irritationen neigt. Die sanften und hochverträglichen Produkte dieser Serie basieren auf einer umfassend wirkenden Aktivstoff-Kombination. Sie unterstützen die natürlichen biologischen Prozesse und stellen ihre Funktion wieder her. Der Feuchtigkeitshaushalt gelangt in sein natürliches Gleichgewicht. Das Ergebnis: eine erholte und dauerhaft stabilisierte Haut.



CELLTRESOR

Zunehmender Feuchtigkeitsverlust, nachlassende Zellaktivität und abnehmende Festigkeit sind die Folgen des natürlichen Alterungsprozesses und schädigenden Umwelteinflüssen. Um diesem Prozess entgegenzuwirken, beinhalten die CELLTRESOR-Produkte Wirkstoffkombinationen, die die Hautstruktur wiederherstellen, Spannkraft und Elastizität erhöhen, die Haut langanhaltend durchfeuchten und der chronologischen Hautalterung effektiv entgegenwirken.



Foto: Copyright by Dr. Spiller GmbH

MANAGE YOUR SKIN

Die innovativen Rezepturen dieser Pflegeserie werden speziell den Ansprüchen der robusten Männerhaut gerecht. Effektivität durch pflanzliche Aktivstoffe und hochmoderne Herstellungsverfahren sorgen für eine sichtbare Tiefenwirkung und eine hervorragende Verträglichkeit. Ob viel Stress oder wenig Schlaf – anspruchsvolle Männerhaut bekommt damit die Energie zurück, die ihr Tag für Tag genommen wird.



be the purest version of yourself

TRAWENMOOR

Bio . Klimaneutral . Vegan .

Zu einer hochwirksamen Essenz veredelt, wirkt der verwendete Torf – aus dem als Heilmoor zertifizierten Haselberger Torf in Bad Traunstein – mit seinen wertvollen Huminsäuren antioxidativ und entzündungshemmend.

Zwei höchst innovative Wirkmechanismen HUMIC POWER & SLOW AGING schützen die Haut vor negativen Einflüssen, treiben die Zellen zu Höchstleistungen an und schwächen so die Prozesse der atmosphärischen und chronologischen Hautalterung.

Trawenmoor-Essenz, Moorpflanzen-Trio, Mooszell-Extrakt und Birkenpilz bewahren die natürliche Schönheit und machen sie erlebbar.



Foto: Copyright by Dr. Spiller GmbH

PRODUKT WELTEN



alessandro

alessandro International steht seit mehr als 25 Jahren für einzigartige Qualität, Exklusivität und Innovation im Nagel-design, aber auch in der ganzheitlichen Hand- und Fußpflege.

Gepflegte Hände und Nägel gehören zu einem attraktiven Erscheinungsbild und unterstreichen die natürliche Schönheit genauso, wie ein reiner, perfekt gepflegter Teint. Die verschiedenen Pflegeprodukte, die zum Einsatz kommen, sind speziell abgestimmt auf das Alter und den Zustand der jeweiligen Haut.

Die saisonalen Look-Kollektionen der Nagellacke sind inspiriert von den jeweils aktuellen internationalen Fashionrends.



SPA ETIKETTE

Beratung

Um individuell auf Ihre Bedürfnisse eingehen zu können, bitten wir Sie, unsere Mitarbeiter/-innen über schmerzempfindliche Bereiche, spezielle Problemzonen, Verletzungen und alle gesundheitsrelevanten Umstände vor der Behandlung zu informieren.

Termin/Terminabsage

Damit Sie pünktlich Ihren Wohlfühl-Termin wahrnehmen können, bitten wir Sie, sich 10 Minuten vorher an der Medical SPA Rezeption zu melden.

Bei frühzeitiger Reservierung werden wir Ihren Wunschtermin gerne berücksichtigen. Reservierungen vor Ort sind nach Verfügbarkeit möglich. Falls Sie aus persönlichen Gründen einen Termin nicht wahrnehmen können, teilen Sie uns dies bitte mindestens 24 Stunden vor Behandlungsbeginn mit, andernfalls werden wir Ihnen 80 % des Anwendungspreises berechnen.

Kleidung

Wir bitten Sie, sich für die Körperbehandlungen bis auf den Slip zu entkleiden. Auf Ihrem Hotelzimmer haben wir Bademäntel und Saunatücher für Ihren Besuch bei uns im Medical SPA bereitgelegt. Sie haben so die Möglichkeit, direkt im flauschigen Bademantel zu uns zu gelangen. Damit Sie sich wohlfühlen und um Ihre Intimsphäre zu schützen, werden Sie während der Behandlung immer gut abgedeckt.

Kinder

Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren sind in Begleitung eines Erwachsenen im Medical SPA herzlich willkommen. Bitte beachten Sie unser spezielles Angebot für Kinder- und Jugendliche auf den Seiten 8 und 9.

Behandlung – Erlebniszeit

Die Zeiten Ihres Termins beinhalten eine fachliche Beratung, die tatsächliche Anwendungszeit und eine Phase der Nachruhe. Außerdem kann die Anwendungsdauer aufgrund von körperlichen Faktoren leicht variieren.

Wellness für Zuhause - Produktwelten

Alle Dr. Spiller und Alessandro Produkte, die bei den Anwendungen von uns verwendet werden, sowie die Rügener Heilkreide sind auch vor Ort käuflich erhältlich.



Weitere Informationen und Angebote unter
WWW.SIEBENQUELL.COM

**SIEBENQUELL
GESUNDZEITRESORT**

GMBH & CO. KG
Thermenallee 1
95163 Weißenstadt
Tel. 09253 95460 0
info@siebenquell.com

**BEAUTY & SPA
MEDICAL WELLNESS**

Anwendungen
täglich 9:30 - 18:00 Uhr

Terminvereinbarung
täglich 9:00 - 17:00 Uhr
Tel. 09253 95460 3053
gesundzeitwelt@siebenquell.com



Stand: 05/2024. Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Es gelten die AGB.