

Zeit für mich

Wellness



Was machen Sie?
Nichts.
Ich lasse das Leben auf mich regnen!
Rahel Vornhagen

Die Zeit, in der wir leben....

Empfinden Sie Stress, Anspannung, Leistungsdruck?

Unser Umfeld verlangt heute viel von uns. Täglich stehen wir neuen Herausforderungen gegenüber.

Es wird immer schwieriger, im Alltag den notwendigen Ausgleich zu finden. Dies gelingt nur, wenn Anspannung und Entspannung im richtigen Verhältnis zueinander stehen. So sind Ruhephasen zunehmend wichtig, die Körper, Geist und Seele wieder in Einklang bringen.

Unsere Philosophie ist die ganzheitliche Entspannung!

Wir laden Sie ein, sich mit uns auf den Weg zu machen, diese Entspannung zu finden, Energie zu tanken und vom Alltag abzuschalten. Unser Haus liegt in landschaftlich reizvoller Umgebung und die hoteleigene Schwimmbad- und Saunalandschaft bilden den richtigen Rahmen. Genau das richtige Ambiente für unsere Wellness Anwendungen und unser Sport- und Entspannungsprogramm. So finden Körper und Seele wieder zueinander und Sie werden fit für die Herausforderungen im Alltag.

Wir freuen uns, Sie bei uns begrüßen zu dürfen.

Nathalie Mewes & Team

Rund um unsere Sauna- und Schwimmbadanlage*

(Preise gültig ab 31.03.2017)

Hotelleistungen*

(nicht auf wellcome-Gutscheine einzulösen)

Einzelkarte

Sauna, Salzgrotte, Schwimmbad & Fitnessraum

(Freitag, Samstag, Sonntag, Feiertag) 21,00 €/ 10er 168,00 €

(Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag) 18,90 €

Einzelkarte Schwimmbad 6,00 €/ 10er 48,00 €

Einzelkarte Salzgrotte und Fitnessraum 6,00 €/ 10er 48,00 €

Bademantel (Leihgebühr) 3,50 €

Saunatuch (Leihgebühr) 1,00 €

Öffnungszeiten

Schwimmbad täglich von 7.00 - 22.00 Uhr
(Schwimmbadnutzung während der **Aquakurse** nicht möglich)

Aquakurszeiten

Montag	20.00 - 21.00 Uhr
Dienstag	9.00 - 11.00 Uhr
Mittwoch	9.00 - 12.00 Uhr
	19.00 - 21.00 Uhr

Donnerstag	17.00 - 19.00 Uhr
Samstag	9.00 - 11.00 Uhr

Sauna

Dienstag bis Freitag	14.00 - 22.00 Uhr
Samstag, Sonntag, Montag	11.00 - 22.00 Uhr
Feiertage	11.00 - 22.00 Uhr

Hallenschwimmbad (29°C), Whirlpool, Bio-Sauna, Finn-Sauna, Kräuter-Duft-Grotte, Salzgrotte, Dampfbad, Fitnessraum, Wärme-Relax-Liegen, Kalt-Dusch-Bereich, ...

Sie haben Fragen rund um Sauna, Schwimmbad, Übernachtungen, Tischreservierung.
Telefon: 05455 - 93000.

www.ringhotel-teutoburger-wald.de

E-Mail: info@ringhotel-teutoburger-wald.de

Day Spa

Tagesarrangement

für Tagesgäste

Freitag, Samstag, Sonntag & Montag ab 11 Uhr möglich
Dienstag und Mittwoch ab 14 Uhr

Ringhotel Paket

29,00 €

Tageskarte Sauna- und Schwimmbadnutzung
inkl. Nutzung der Salzgrotte und des Fitnessraums, eine kleine
Stärkung, ein Vitalgetränk, Leihbademantel & Handtücher
(Hotelleistung nicht auf well-come Gutscheine einlösbar und
nur in Verbindung mit einer Behandlung buchbar)

Tip! Schenken Sie zu dem Ringhotelpaket ganz individuell Ihre
persönliche Wohlfühlzeit Ihrer Wahl (siehe Einzelbehandlungen)

Wohlfühlarrangement ...zum Entschleunigen

Energie & Ausstrahlung 140 min 159,00 €

- 1x Détox Energie Ganzkörpermassage
- 1x Handpflege & Massage
- 1x Effekt Gesichtsbehandlung von Maria Galland (60min)
mit Wow-Effekt, für ein Gesicht voller Entspannung,
Ausdruck und Lebensfreude.

Ayurveda Pur

Zeit zum Fallenlassen ... 120 min 129,00 €

- 1x Ganzkörperpeeling mit dem Rohseidenhandschuh
- 1x Ayurveda Ganzkörpermassage
- 1x Kopf- und Gesichtsmassage
- 1x Ayurveda Tee

Einmal Loslassen bitte!

100 min 109,00 €

- 1x Lomi-Lomi-Nui Ganzkörpermassage
- 1x Gesichts- und Kopfmassage
- 1x Klang- oder Schwebeliege

Denk mal an Dich

120 min 115,00 €

- 1x well-come Aroma Ganzkörpermassage
- 1x Kosmetik - Expressbehandlung
- 1x Pflegebehandlung für die Hände

Zweisamkeit

für 2 Personen 80 min 169,00 €

- 2x Relaxmassagen zum Genießen
- 2x erfrischende Creme Packungen für Ihr Gesicht
- 2x entspannende Fuß - und Beinmassage

Alle Wohlfühlarrangements sind inkl. Bademantel, Einmal-Slipper,
Nutzung des Ruheraumes & ein Glas Sekt (auch Alkoholfrei)



Massagen

**Bis zum 01.09.2018 erhalten Sie:
Montag, Dienstag & Mittwoch 10% Ermäßigung
auf jede Massage und Körperbehandlung!**
Jede Massage können Sie auch nach vorheriger Absprache, als
Paarmassage bei uns buchen!

Lomi Lomi Nui Massagen

Lomi Ganzkörper Massage (60 min oder 90 min)
Eine traditionelle, hawaiianische Massage für die körperliche
Reinigung und Stressbewältigung. Sie erleben ein Fest für Ihre
Sinne. Lomi heißt übersetzt: Drücken - Kneten - Reiben
und Nui: Einzigartig.

Lomi Ganzkörper Massage für Schwangere (60 min)
(ab der 13. Schwangerschaftswoche)
Diese Lomi-Massage ist ganz individuell auf die Bedürfnisse
der werdenden Mutter angepasst.

Lomi Teilkörpermassage (40 min)
Eine intensive Massage für Rücken und Beine mit einer
speziellen Massagetechnik.

40 min	49,00 €
60 min	75,00 €
90 min	109,00 €

Ayurveda Massagen

Ayurveda Abhyanga Ganzkörpermassage (60 min oder 90 min)
Die Technik der liebevollen Hände. Eine indische, sanfte
Streichmassage mit warmem Bio-Sesamöl gibt uns ein Gefühl
der Geborgenheit und entspannt Körper, Geist und Seele.

Rückenmassage Upanaha (40 min)
Mittels spezieller Vitalpunkte können Verspannungen im Gewebe
gelöst und die Beweglichkeit des Rückens verbessert werden.

Kopf- und Gesichtsmassage Mukabhyanga (25 min und 40 min)
Diese Massage für Kopf, Gesicht, Nacken und Dekolleté stärkt die
Konzentrationsfähigkeit und belebt die Kopfhaut. Sie beruhigt die
Nerven, hat eine verjüngende Wirkung und fördert Harmonie und
innere Stärke.

Fußmassage Padabhyanga (25 min und 40 min)
Eine wirkungsvolle Ölmassage mit speziellen Griffen und
Ausstreichungen an den Füßen. Die Massage kann beruhigend und
ausgleichend bei Kopfschmerzen, Schlafstörungen und
Nervosität wirken.

25 min	32,00 €
40 min	49,00 €
60 min	75,00 €
90 min	109,00 €



Hot Stone Massagen

Ganzkörper Massage (60 min)
Intensive Lockerung der verspannten Muskulatur mit heißen
Steinen.
Teilkörpermassage (40 min)
Intensive Massage mit heißen Steinen für Rücken und Nacken.

60 min	75,00 €
40 min	49,00 €

Massagen

Détox & Energie Massage (60 min)
Durch eine spezielle Maria Galland-Massagetechnik
werden Muskelverspannungen gelöst und die
Energie-Meridiane des Körpers stimuliert.

Faszien Ganzkörpermassage (60 min)
Eine Massagekombination mit Faszientools und Händen zum Lösen
von Verspannungen & Verklebungen der Muskulatur.

Well-come Aroma Ganzkörpermassage (50 min)
Eine Massage aus verschiedenen Massagetechniken nach
individueller Absprache für Rücken, Beine und Arme.

Teilkörper Relaxmassage (40 min)
Die etwas andere Massage für Rücken, Arme, Nacken- und
Kopfbereich. Diese Massage wird in Bauch - sowie in Rückenlage
durchgeführt.

Massage für Schwangere (40 min)
Eine individuelle Massage, die auf die Bedürfnisse der
Schwangeren abgestimmt wird.

Aroma Rückenmassage (25 min)
Eine auf Sie abgestimmte Rückenmassage mit Aromaölen.
Durchblutungsfördernd, lösend und entspannend.

25 min	32,00 €
40 min	49,00 €
50 min	65,00 €
60 min	75,00 €

Unser Tipp gegen Verspannungen & Stress zur Regeneration

5er & 10er Karten für Massagen
Wählen Sie Ihre individuelle Massage
Rücken/Nacken, Kopf/Nacken oder Bein/Fuß
(nur einlösbar Mo, Di, Mi & nicht übertragbar)

5er Karte	25 min	130,00 €
10er Karte	25 min	250,00 €

Körperbehandlungen

Salz Öl Ganzkörperpeeling 20 min **28,00 €**

Ein Peeling reinigt, öffnet die Poren, fördert die Durchblutung und ist eine optimale Vorbereitung auf eine Massage, Packung oder Sauna.

Ganzkörper Packungen & Mehr 60 min **69,00 €**

Ganzkörper Peeling mit dem Rohseidenhandschuh, eine Ganzkörper Packung auf der Schwebeliege mit einer Gesichts- oder Fußmassage & Abschlusspflege.

Ganzkörper Packung & Gesichtsmaske 40 min **49,00 €**

Entspannung und Pflege für Körper & Gesicht auf der Schwebeliege. Eine Ganzkörperpackung, je nach Hautbedürfnis, entschlackend, straffend oder feuchtigkeitsspendend, eine Gesichtsmaske & eine Abschlusspflege.

MARIA GALLAND PARIS
Figur in Form 60 min **75,00 €**

Eine Ganzkörper Wellnessbehandlung mit straffendem Effekt, die die Verbesserung von Problemzonen unterstützt. Ein Salz-Öl Peeling, eine Massage mit Detoxprodukten und Auftragen von straffenden, hautverbessernden Essenzen.

Rundum Wohlgefühl für ihre Füße

Wellness Fußpflege klassisch 25 min **29,00 €**

Reinigung der Füße mit einer warmen Aroma Kompresse, Nägel kürzen und feilen, Pflegelack und Abschlusspflege

Wellness Fußpflege intensiv 55 min **55,00 €**

Fußbad, Peeling, Nägel kürzen und feilen, Hornhaut entfernen, Pflegelack und eine entspannende Fußmassage oder ein pflegendes Paraffinfußbad

Fußdruckpunktmassage 25 min **32,00 €**

40 min **49,00 €**

Zusatzbehandlung für Ihre Füße
Fußnägel lackieren ab **10,00 €**

(nur in Verbindung mit einer Fußpflege)

Fußpeeling und Paraffinfußbad **15,00 €**



MARIA GALLAND
PARIS



MARIA GALLAND
PARIS

Schönheitsrituale ...

Effekt-Gesichtsbehandlungen

Jede Effektbehandlung beinhaltet Reinigung, Peeling, Augenbrauenkorrektur, Wirkstoffzufuhr (Essenzen) eine Spezialmaske, Massage je nach Behandlungswahl und Abschlusspflege.

Unser Kosmetikteam berät Sie gerne individuell bei der Auswahl Ihrer Gesichtsbildung.

Soin Profi Lift

Sofort sichtbarer Liftingeffekt 60 min **79,00 €**
Ihre Haut wird durch hocheffiziente Wirkstoffe aufgepolstert, Fältchen werden gemindert und die Gesichtskonturen remodelliert.

Soin Thalasso Visage

Durchfeuchtend und erfrischend 60 min **79,00 €**
Die Power-Kur aus dem Meer und der perfekte Kurzurlaub für die Haut. Eine effektive Algenmaske reinigt tiefenwirksam und sorgt für lang anhaltende Feuchtigkeitzufuhr.

Soin Cocon

Entspannung und Wellness 60 min **79,00 €**
Wohltuende Massagen begleiten die einzelnen Behandlungsschritte, entspannen die Gesichtszüge, glätten die Haut und versorgen Sie mit hochkonzentrierten Wirkstoffen. Eine wohltuende Schaummaske umhüllt zum Abschluss das Gesicht wie ein Cocon.

Soin Masque Modelant

Der Klassiker von Maria Galland 75 min **89,00 €**
Ein spektakulärer Lifting Effekt. Diese Behandlung basiert auf einer tiefenwirksamen, sich selbst erwärmenden Mineralmaske. Es gibt drei Variationen: intensive Feuchtigkeit, Anti Aging Pflege oder regulierend bei unreiner Haut.

Soin Mille Lumière

Der Champagner unter den Behandlungen 75 min **109,00 €**
Ideal für die Haut ab 40 mit höchsten Ansprüchen. Diese Behandlung verleiht ein Optimum an Ausstrahlung mit einer unmittelbaren Anti Aging Wirkung. Wir verwöhnen Ihre Hände während der Maskenzeit mit Produkten aus der Luxuserie Soin Mille.



Wir schminken Sie

mit Produkten von **MARIA GALLAND** PARIS
Tages Make up - ganz natürlich 20 min **18,00 €**
Abend und Hochzeits Make up auf Anfrage

Schmink Beratung/ Workshops

Erleben Sie ein professionelles Make up!

Schauen und erlernen Sie Schminktechniken individuell auf Sie abgestimmt. Wir beraten Sie gerne über Neuheiten und Trends Erleben, fühlen, schauen & nachmachen!
Beim Kauf von dekorativen Produkten bekommen Sie 10% Ermäßigung.

Individuelle Einzelberatung 40 min **39,00 €**
Gruppenberatung pro Person **25,00 €**
*(ab 4 Personen, Termin nach Vereinbarung)
Inkl. einem Glas Sekt)*



Schönheit

Gesichtsbehandlung für Sie oder Ihn

MARIA GALLAND PARIS

Maria Galland Basis 60 min **59,00 €**
Hautanalyse, Schwerpunkt der Behandlung wählen, (Intensive Ausreinigung oder Massageteil), Reinigung, Peeling, Augenbrauenkorrektur, Entfernung von Unreinheiten, Maske, Massage und Abschlusspflege.

Maria Galland Relax 70 min **69,00 €**
Siehe Basisbehandlung inkl. Augen, Lippenpflege, eine ausgiebige, entspannende Massage für Gesicht, Dekolleté, Schulter, Nackenbereich und ein abschließendes Finish

Maria Galland Express 50 min **55,00 €**
Kurz, Gut & Wirkstoffreich
Reinigung der Haut, Peeling, Wirkstoffzufuhr, Maske, Gesichtsmassage und eine Abschlusspflege

Unsere Gesichtsbildungen bieten wir nach vorheriger Absprache auch mit  **Produkten an!**

Zusatzbehandlungen

Buchbar nur in Verbindung mit einer Kosmetikbehandlung

Augenbrauen färben	6,50 €
Wimpern färben	8,50 €
Enthaarung Kinn oder Oberlippe	8,00 €
Maria Galland Essenzen (Wirkstoffe)	12,50 €
Maria Galland Augenmodellage	20,00 €
Maria Galland Dekollete Vlies	25,00 €
Maria Galland Collagen Vlies	18,00 €

Schöne & Gepflegte Hände

Maniküre - klassisch 25 min **29,00 €**
Nagelhaut entfernen, Nägel in Form feilen, polieren und Handpflege

Maniküre - ausgiebig 50 min **49,00 €**
siehe Maniküre klassisch inkl. Peeling, Handmassage, Pflege Lack und Paraffinhandbad

Kurzmaniküre während einer Kosmetikbehandlung **18,00 €**
Nägel in Form feilen, polieren und Handpflege

Nägel lackieren ab **10,00 €**
(nur in Verbindung mit einer Maniküre)
mit Maria Galland Nagellack

Anti Aging für die Hände 25 min **29,00 €**
Handpeeling, Anti Aging Essenzen, Handmassage & Paraffinhandbad

Bezaubernde Augenblicke

Beauty Eyes 25 min **29,00 €**
Wimpern färben, Augenbrauen zupfen, Augenbrauen färben und Auftragen einer Augenpflege
(individuelles Umstellen nach Absprache der Behandlung ist möglich, falls etwas nicht gemacht werden soll)

Einzelbehandlung

Wimpern färben 15,00 €
Augenbrauen färben 12,00 €
Augenbrauen in Form zupfen oder wachsen 15,00 €



Kleine Wellnesspausen

Rückenspezial
Wärme tanken auf der Schwebeliege und eine wohltuende Rückenmassage
40 min **40,00 €**

Schwebeliege

Sie schweben auf ca. 35-37°C warmem Wasser. Durch die Wärme lockert und entspannt sich Ihre Muskulatur. Sie werden mit dem Druck von Wasserstrahlen massiert und genießen Wärme, Musik (Klangwellen) und Schwingungen. Die Schwebeliege ist optimal vor oder nach einer Wellnessbehandlung.

10 min **10,00 €**
15 min **14,00 €**
20 min **18,00 €**

Klangliege ilife Somm Liege

In nur 12 Minuten ...
... entspannt das ilife Somm - System Körper, Geist & Seele und bringt den Körper wieder in Gleichgewicht und Harmonie. Die Klangliege kann Blockaden lösen und lässt die Energie frei fließen.

12 min **10,00 €**
24 min **18,00 €**

Zusätzliche Angebote im well-come...

Einzeltermine: Faszien Yoga, Klangreisen für Gruppen,
Präventionskurse: Hatha Yoga, Aquafitness, funktionelles Ganzkörpertraining-Pysio Move, Nordic Walking,
Bia-Impedanz Messung
(Analyse der Körperzusammensetzung und des Ernährungszustandes, Fett/Wasser/Muskelmasse)
Nähere Informationen im well.come
unter Telefon 0 54 55 - 93 00 11
oder www.well-come.net

Unsere Rezeptionszeiten:

Montag 10.00 - 12.00 Uhr und 15.00 - 17.30 Uhr
Dienstag 10.00 - 12.00 Uhr und 15.00 - 17.30 Uhr
Mittwoch 10.00 - 12.00 Uhr und 15.00 - 17.30 Uhr
Donnerstag Ruhetag · Wir tanken Energie für Sie
Freitag 10.00 - 12.00 Uhr und 15.00 - 17.30 Uhr
Samstag 10.00 - 12.00 Uhr
(nicht in den Sommerferien NRW)

Unsere Behandlungszeiten:

Montag 10.00 - 18.00 Uhr
Dienstag 10.00 - 19.00 Uhr
Mittwoch 10.00 - 19.00 Uhr
Donnerstag Ruhetag · Wir tanken Energie für Sie
Freitag 10.00 - 18.00 Uhr
Samstag 10.00 - 18.00 Uhr
Sonntag 10.00 - 16.00 Uhr *(nach Vereinbarung)*
(Für Außerhausgäste vergeben wir am Wochenende Einzeltermine nur nach Vereinbarung.)
Feiertag geschlossen
Für Hotelgäste nach Voranmeldung (mindestens 48 Stunden vorher) Behandlungszeit 10.00-16.00 Uhr

Hotel Übernachtungen und Hotelarrangement unter www.ringhotel-teutoburger-wald.de

Sie erhalten folgende Produkte bei uns:

MARIA GALLAND
PARIS



BIOMARIS[®]



Spa Hinweise

Zeitangaben der Behandlungen

Zeitangaben sind ca. Angaben, teilweise sind kurze Ruhezeiten darin enthalten.

Zeit nehmen

Kommen Sie bitte 10 Minuten vor Ihrem Termin und entspannen Sie gerne noch nach Ihrer Behandlung bei uns in gemütlicher Atmosphäre.

Bei Terminverspätungen Ihrerseits müssen wir Ihre Behandlungszeit leider verkürzen.

Gesundheit

Bitte informieren Sie uns vor der Behandlung über gesundheitliche Einschränkungen und Schwangerschaft.

Bei zu hohem Blutdruck, HerzKreislaufproblemen oder ähnlichem klären Sie dieses bitte vor Ihrem Termin mit Ihrem Arzt ab!

Ruhe genießen

Bitte schalten Sie das **Handy aus!**

Stornierungen

Für Terminabsagen, die weniger als 24 Stunden vor dem Termin vorgenommen werden erheben wir, wenn wir den Termin nicht mehr vergeben können, eine Stornogebühr von 80%. Bei Paar und Gruppenabsagen bitten wir um eine Terminabsage spätestens 48 Stunden vor dem Termin!

Wenn wir den Termin wieder belegen können, fallen keine Stornogebühren an! Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Bekleidung

Wir empfehlen unseren Hotelgästen, im Bademantel zur Behandlung zu kommen. Der Bademantel liegt im Hotelzimmer für Sie bereit.

Unsere Außerhausgäste sollten in bequemer Kleidung zu uns kommen.

Behandlungstermine

Bitte buchen Sie Ihre Termine, vor allem am Wochenende rechtzeitig und Hotelgäste direkt mit der Hotelbuchung. Wir bitten Sie, Ihre Behandlungswünsche per E-Mail zu senden, damit Buchungsfehler vermieden werden!

Gutscheine für jeden Anlass

Verschenken Sie einen Wertgutschein über Wellnessbehandlungen, Programmanschläge oder Produkte. Wir beraten Sie gerne!

Außerhalb unserer Rezeptionszeiten erhalten Sie Wertgutscheine auch an der Hotelrezeption.

Unsere Gutscheine sind 3 Jahre gültig!

Gutscheinbestellung unter www.well-come.net



Foto: Sabine Braungart

*Wir freuen uns
auf Ihren Besuch
im Bocketal!*

Informationen und Preise

(gültig ab 01.03.2018)

well-come im Ringhotel Teutoburger Wald
Inhaberin: Nathalie Mewes

Im Bocketal 2 · 49545 Tecklenburg-Brochterbeck
Telefon 05455 - 930011 · Telefax 05455 - 930070
www.well-come.net · E-Mail: info@well-come.net

