

QIARA  
SPA

WELLNESS UND  
ENTSPANNUNG



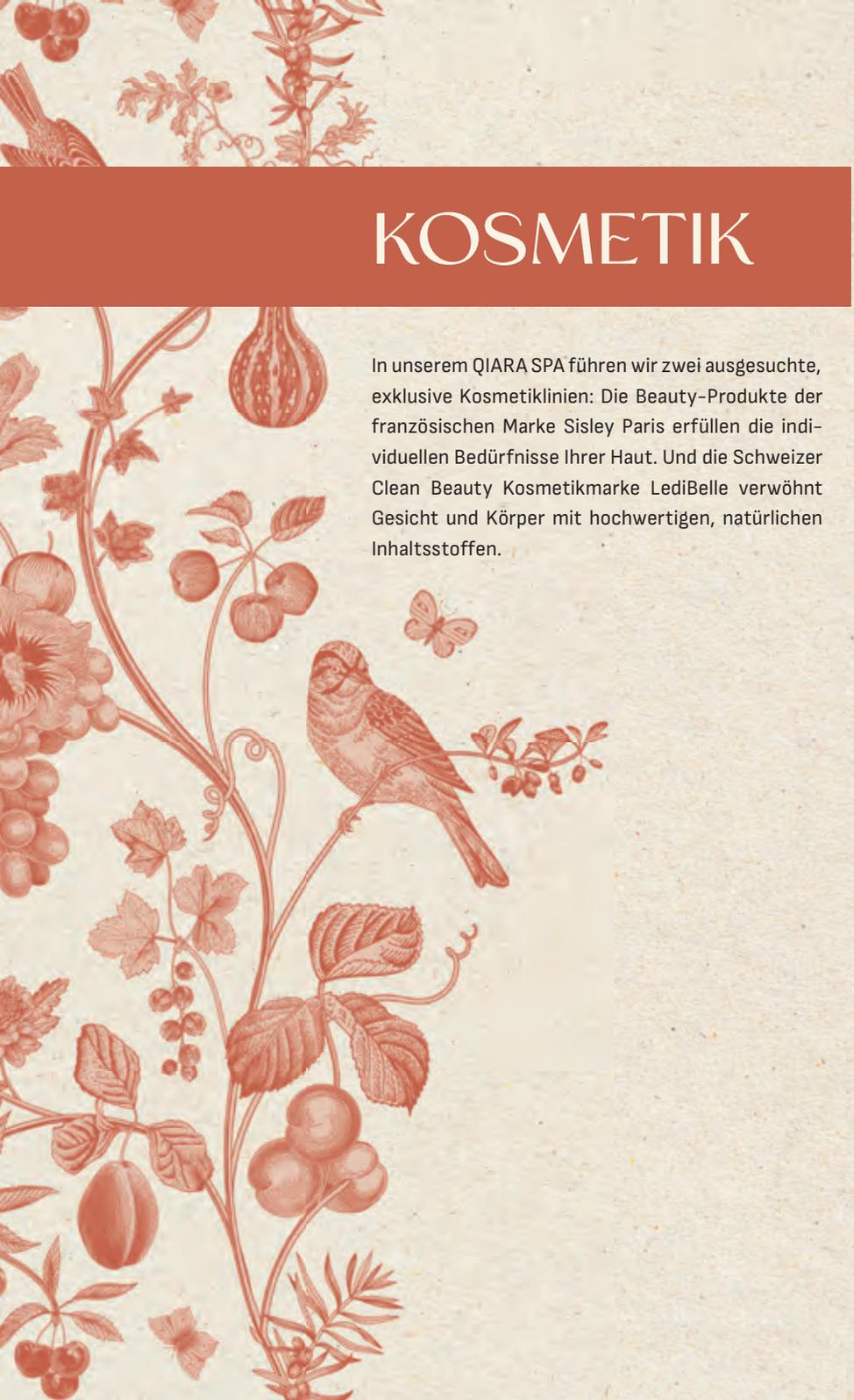
# HERZLICH WILLKOMMEN

Unser QIARA Spa orientiert sich an der Tradition der fernöstlichen Lebens- und Wellnesskultur. Das Wort „Qi“ bedeutet „Atem“ oder auch „Lebensfluss“ und spielt im asiatischen Raum eine zentrale Rolle in Philosophie und Medizin. Wenn dieser Lebensfluss ungehindert fließen kann, sind Körper und Seele gesund. Unsere bewährten Behandlungen und Anwendungen dienen dieser besonderen Energie. Und wir stehen Ihnen mit Fachkompetenz und Freude zur Seite, Ihren Lebensfluss entspannt fließen zu lassen.

## AUSSTATTUNG

- Schwimm-Pavillon (Pool: 11 x 6 m, Tiefe: 1,35 m, Temperatur: 28°C, Gegenströmung)
- Bio Sauna und Dampfbad
- Ruheraum und Fitness-Studio mit hochwertigen Technogym-Geräten
- Wellnessabteilung mit vier lichtdurchfluteten Behandlungsräumen

Entfliehen Sie dem Alltag, genießen Sie den Augenblick und nehmen Sie sich ein bisschen Zeit für Ihr Wohlbefinden. Hier finden Sie Anwendungen und Behandlungen, die Ihren Aufenthalt bei uns zur puren Entspannung werden lassen. Wir freuen uns auf Sie!



# KOSMETIK

In unserem QIARA SPA führen wir zwei ausgesuchte, exklusive Kosmetiklinien: Die Beauty-Produkte der französischen Marke Sisley Paris erfüllen die individuellen Bedürfnisse Ihrer Haut. Und die Schweizer Clean Beauty Kosmetikmarke LediBelle verwöhnt Gesicht und Körper mit hochwertigen, natürlichen Inhaltsstoffen.

## LEDIBELLE

LediBelle ist eine Schweizer Clean Beauty Kosmetikmarke. Sie wurde für Frauen, Männer (und Kinder) entwickelt, die zur Gesunderhaltung ihrer Haut eine zuverlässige und unkomplizierte Pflegelinie bevorzugen oder eine sehr sensible Haut besitzen, welche zu Unverträglichkeitsreaktionen oder Neurodermitis neigt. Hauptbestandteile, neben hochwertigen pflanzlichen Inhaltsstoffen, sind eine spezielle Ziegenmolke und ein Quellwasser aus dem Schweizer Kanton Appenzell. Für die komplizierte Haut – eine unkomplizierte Pflege.

## SISLEY PARIS

Sisley Paris, eine einzigartige Phyto-Kosmetik, stammt aus einem Familienunternehmen, welches sich seit drei Generationen der Gesundheit und Schönheit unserer Haut zuwendet. Sisley Paris steht für effiziente Hautpflege, von der Pflanzenwelt inspiriert. Seit Jahrzehnten nutzt Sisley Paris in unvergleichlicher Weise die Lebensenergie der Pflanzen und ihre beeindruckende Fähigkeit, sich selbst zu regenerieren und vor negativen Umwelteinflüssen zu schützen. Die auf höchstem Qualitätsniveau entwickelten Pflegeformeln garantieren eine umfassende Wirkung für eine optimal gepflegte Haut. Schönheit, die Sie absolut genießen können, vor allem jedoch sehen und fühlen werden.



SCHÖNHEIT IST  
EINE FRAGE DER  
INDIVIDUELLEN  
PFLEGE.

## LEDIBELLE

### GESICHTSBEHANDLUNGEN

LediBelle ist eine Schweizer Clean Beauty Kosmetikmarke. Sie wurde für Frauen, Männer (und Kinder) entwickelt, die zur Gesunderhaltung ihrer Haut eine zuverlässige und unkomplizierte Pflegelinie bevorzugen oder eine sehr sensible Haut besitzen, welche zu Unverträglichkeitsreaktionen oder Neurodermitis neigt. Hauptbestandteile, neben hochwertigen pflanzlichen Inhaltsstoffen, sind eine spezielle Ziegenmolke und ein Quellwasser aus dem Schweizer Kanton Appenzell.

Zur Schönheitsintensivpflege im QIARA SPA können Sie zwischen drei Anwendungen auswählen :

#### LEDIBELLE QUICK FACIAL LOTUS

Anamnesegespräch, Hautdiagnose, Doppelreinigung, Bürstenpeeling, Ausreinigung, Augenbrauenkorrektur, Massage, Cremebad, Abschlusspflege.

60 Minuten

€ 112,-

#### LEDIBELLE CLASSIC FACIAL

Anamnesegespräch, Hautdiagnose, Doppelreinigung, Bürstenpeeling, Ausreinigung, Augenbrauenkorrektur, Massage, Vliesmaske, Handmassage, Abschlusspflege.

90 Minuten

€ 147,-

#### LEDIBELLE DELUXE FACIAL

Kräuterfußbad, Anamnesegespräch, Hautdiagnose, Doppelreinigung, Bürstenpeeling, Ausreinigung, Brauenkorrektur, Massage, Vliesmaske, Augenpads, Hand- und Fußmassage, Abschlusspflege.

110 Minuten

€ 175,-



ZUR RUHE  
KOMMEN.  
DIE EIGENE  
MITTE  
FINDEN.

## GESICHTSBEHANDLUNGEN

Sisley-Gesichtsbehandlungen zu erleben, bedeutet, in das einzigartige Universum des botanischen Hautpflege-Spezialisten einzutauchen – Pflegeprodukte, Anwendungsrituale, diverse Massagetechniken zu genießen, die für allerhöchste Produktqualität und Wirksamkeit bekannt sind.

### **EXPERT PHYTO-AROMATIC FACIALS FÜR DIE DAUER VON 1 STUNDE**

Die einstündigen Sisley-Gesichtsbehandlungen enthalten: Anamnesegespräch, Hautdiagnose, Entspannungsatmung, Zweifachreinigung, Peeling, Massage (nicht bei entzündeter Akne), Maske, Abschlusspflege.

### **PHYTO-AROMATIC HYDRATING FACIAL – FEUCHTIGKEITSBEHANDLUNG**

Eine für die feuchtigkeitsarme Haut kreierte Behandlung, die Ihre Haut durch intensiv befeuchtende Substanzen erfrischt und ihr eine lebendige Ausstrahlung verleiht. Feuchtigkeitsfältchen und -linien werden gemindert, Spannungsgefühl wird reduziert.

60 Minuten

€ 145,-

### **PHYTO-AROMATIC NOURISHING FACIAL – VERWÖHNBEHANDLUNG FÜR TROCKENE HAUT**

Reichhaltige und geschmeidig machende Pflegeprodukte verwöhnen Ihre Haut genussvoll. Sie erleben ein wohlig-entspanntes Hautgefühl. Intensiv versorgt und gepflegt, spüren Sie eine Zunahme an Elastizität. Ihre Haut erhält neue Widerstandskraft gegen schädliche (auch witterungsbedingte) Einflüsse.

60 Minuten

€ 145,-



### **PHYTO-AROMATIC PURIFYING FACIAL – REINIGUNGSBEHANDLUNG**

Entwickelt wurde diese Behandlung für Mischhaut und ölige Haut, welche Unreinheiten aufweist. Diese kosmetische Anwendung setzt ihren Schwerpunkt auf intensive Reinigung, sorgfältige Ausreinigung und Feuchtigkeitsversorgung. Das Ergebnis sind verfeinerte Poren, das Hautbild wirkt klarer, der Teint erscheint ebenmäßiger und gewinnt an Frische.

60 Minuten

€ 105,-

### **PHYTO-AROMATIC PLUMPING FACIAL – POWERBEHANDLUNG**

Diese kosmetische Anwendung ist gedacht für alle, die sich mehr Ausstrahlung und „Unterpolsterung“ wünschen. Dank des Extraktes der schwarzen Rose, erlebt Ihre Haut einen „Pushing“-Effekt. Ihr Teint leuchtet und strahlt, ist rosig durchblutet und sieht deutlich verjüngt aus.

60 Minuten

€ 155,-

80 Minuten

€ 205,-

### **PHYTO-AROMATIC FACIAL FOR MEN – HERRENBEHANDLUNG**

Die Behandlung für ihn ist darauf spezialisiert, auf die unterschiedlichen Bedürfnisse, die eine Männerhaut besitzt, gezielt einzugehen. Sie wirkt entspannend, verleiht Wohlbefinden, versorgt die Haut mit Feuchtigkeit und beseitigt jegliche Anzeichen von Müdigkeit.

60 Minuten

€ 135,-

**PHYTO-AROMATIC SISLEÿA FACIAL –  
REGENERATIONSBEHANDLUNG**

Diese regenerierende Behandlung und die darin angewendeten Produkte versetzen Ihre Haut in die Lage, wie in jungen Jahren zu funktionieren. Sie glättet feine Linien und Fältchen, die obere Hautschicht wird gestrafft und gefestigt. Die Widerstandsfähigkeit Ihrer Haut gegenüber äußeren Einflüssen wird erhöht. Sie ist der Weg zu einem sichtbar jüngeren Aussehen.

90 Minuten € 225,-

**PHYTO-AROMATIC INTENSIVE SISLEÿA LA CUREFACIAL –  
INTENSIVE VERJÜNGUNGSBEHANDLUNG**

Das La Cure-Pflegeritual ist die intensivste Anti-Aging-Anwendung innerhalb des Sisley-Konzeptes und ist der perfekte Auftakt für das 4-wöchige Home-Pflegeprogramm mit La Cure. Das Besondere an dieser sehr effizienten Anti-Aging-Behandlung sind die beiden Masagetechniken. Erstere dient als vorbereitende, energetisierende Massage, die zweite, die Anti-Aging Sculpting Massage, bewirkt eine Modellierung und Festigung des Gewebes. Ihre Haut erscheint sofort gefestigt und strahlend schön.

90 Minuten € 245,-

**PHYTO-AROMATIC REVITALIZING FACIAL FOR MEN**

Dieses Anti-Aging-Treatment wurde speziell für Männer und deren Hautbedürfnisse entwickelt. Es kombiniert Effizienz mit Wohlbefinden. Das Ergebnis ist eine glattere, straffere Haut. Die Gesichtszüge wirken deutlich entspannter. Stressbelastungen sind wie weggezaubert und Mann besitzt eine unglaublich gepflegte Ausstrahlung.

90 Minuten € 175,-

**MAKE-UP**

Ein Make-up unterstreicht die Vorzüge eines Gesichts, es kann vermeintlich Störendes bewusst inszenieren und Unvollkommenes dezent kaschieren. Ein gekonntes Make-up zeigt prinzipiell nie, wo die Natur endet und die Kunst beginnt. Nutzen Sie unser Können für Ihr gutes Aussehen!

**TAGES-MAKE-UP IM ANSCHLUSS AN EINE BEHANDLUNG**

20 Minuten € 39,-

**AUSSCHLIESSLICH TAGES-MAKE-UP**

30 Minuten € 55,-

**EVENT-MAKE-UP NACH EINER BEHANDLUNG**

45 Minuten € 60,-

**AUSSCHLIESSLICH EVENT-MAKE-UP**

60 Minuten € 75,-

**BRAUT-MAKE-UP INKLUSIVE PROBE-MAKE-UP**

120 Minuten für beide Termine € 180,-

**MAKE-UP-BERATUNGEN**

60 Minuten € 85,-

90 Minuten € 129,-



# SCHÖNHEITSPFLEGE EXTRAS

## BRAUEN FÄRZEN

während einer Behandlung	€ 15,-
außerhalb einer Behandlung	€ 20,-

## WIMPERN FÄRZEN

während einer Behandlung	€ 20,-
außerhalb einer Behandlung	€ 25,-

## AUGENBRAUENKORREKTUR

	€ 15,-
--	--------

## DEPILATION MIT WARMWACHS

Oberlippe	€ 10,-
Unterlippe	€ 10,-
Kinn	€ 15,-
Gesicht	€ 20,-
Achseln	€ 30,-
Unterschenkel	€ 40,-
Beine komplett	€ 70,-
Schultern	€ 30,-
Rücken komplett	€ 50,-
Brust	€ 30,-
Bauch	€ 30,-
Brust & Bauch	€ 50,-

# DIE QIARA SPECIALS

MIT M2 BEAUTÉ & LEDIBELLE

## QIARA AUGENBLICK

Augenbrauen- und Wimpernfärben, Augenbrauenkorrektur, Abschlusspflege

45 Minuten	€ 58,-
------------	--------

## QIARA AWAKENING EYES

Lässt Augenringe durch entstauende und entspannende Massagegriffe abschwülen und versorgt die empfindliche Augenpartie mit ausreichend Feuchtigkeit

25 Minuten	€ 45,-
------------	--------



# HANDPFLEGE

Hände bedürfen besonderer Zuwendung, denn sie dienen uns nicht nur als „Werkzeuge“, sondern sind ständig zahlreichen Belastungen, wie chemischen Substanzen, UV-Strahlung, Staub und Klimaeinflüssen, ausgesetzt. Am Zustand unserer Hände erkennen wir das wahre Alter, denn hier stößt auch die moderne Schönheitschirurgie an ihre Grenzen. Perfekt gepflegte Hände, egal, ob Mann oder Frau, tragen sehr zum eigenen Wohlbefinden bei und sind auch für unsere Mitmenschen ein angenehmer Anblick. Nutzen Sie Ihre Hände als Ihre persönliche Visitenkarte! Genießen Sie immer öfter eine professionelle Maniküre in unserem SPA!

## SPA-MANIKÜRE

Sie enthält: Peeling, Handbad, Kürzen der Nägel, Entfernen von Nagelhaut, Glätten, Nagelpflege, Handmassage.

50 Minuten	€ 65,-
------------	--------

## EXPRESS-MANIKÜRE

Sie beinhaltet: Kürzen der Nägel, zurück schieben der Nagelhaut, Auftragen von Nagel- und Handpflege.

30 Minuten	€ 45,-
------------	--------

# FUSSPFLEGE

Unsere Füße sorgen für Standfestigkeit und begleiten uns auf allen unseren Wegen. Sie tragen uns durch unser ganzes Leben, tagein, tagaus. Wenn wir sie gut behandeln, werden sie umso länger mühe-los ihren Dienst erfüllen. Nehmen Sie sich eine Fußpflege-Auszeit und genießen Sie das Gefühl, danach wie auf Wolken zu laufen. Ihre Füße werden es Ihnen danken!

## SPA-PEDIKÜRE

Sie enthält: Fußbad, Peeling, Entfernen von Druckstellen und übermäßiger Hornhaut, Kürzen und Formen der Nägel, Entfernung von Nagelhaut, Fußmassage.

30 Minuten	€ 55,-
------------	--------

50 Minuten	€ 85,-
------------	--------

## IN VERBINDUNG MIT EINER MANIKÜRE ODER PEDIKÜRE

für das klassische Lackieren	€ 20,-
------------------------------	--------

für Gel-Lack	€ 35,-
--------------	--------

## DAS LACKIEREN AUSSERHALB EINER ANWENDUNG

für das klassische Lackieren	€ 30,-
------------------------------	--------

für Gel-Lack	€ 50,-
--------------	--------

## DIE ENTFERNUNG VON GEL-LACK BENÖTIGT CA. 20 MIN.

	€ 20,-
--	--------

# KÖRPER UND SEELE IN PERFEKTER BALANCE.



## MASSAGEN

### **MASSAGEN BESITZEN EINE GEMEINSAMKEIT**

Sie verbessern Struktur und Funktionen des Körpers. Massagen dienen der Gesunderhaltung, denn sie bauen negative Stressbelastungen ab, aktivieren die Selbstheilungskräfte, stärken das Immunsystem und geben ein gutes Körpergefühl.

Je nach Bedarf, körperlicher Verfassung oder individuellen Vorlieben, werden unterschiedliche Massagearten bevorzugt angewendet.

Wählen Sie Ihren persönlichen Massagefavoriten aus unserem SPA-Menü oder probieren Sie etwas Neues aus! Gerne beraten wir Sie hierbei!

### KLASSISCHE MASSAGE

Die klassische Massage, auch schwedische Massage genannt, ist die bekannteste und am meisten genutzte Massage. Sie besteht aus vier verschiedenen Techniken: der Streichung, der Knetung, der Reibung und dem Klopfen/Klatschen, die jeweils individuell angewendet werden. Die klassische Massage dient der Vorbeugung und Behandlung von Verspannungen der Muskulatur. Sie lindert Schmerzen und löst psychische Anspannung.

### GANZKÖRPER-MASSAGE

60 Minuten	€ 100,-
70 Minuten	€ 120,-
80 Minuten	€ 140,-

### TEILKÖRPER-MASSAGE

25 Minuten	€ 49,-
45 Minuten	€ 75,-



### AROMAÖL MASSAGE

Bei der Aromaöl Massage werden natürliche Öle, die mit pflanzlichen, ätherische Essenzen angereichert sind, verwendet. Wir benutzen ausschließlich wertvolle Aroma-Öle, die eine spezielle Wirkung auf Körper, Geist und Seele besitzen. Diese sehr hochwertigen natürlichen Aromaöle versetzen Sie in Ihre gewünschte Stimmung, sie unterstützen die Massagewirkung und bereiten ein besonderes Dufterlebnis.

### AROMAÖL MASSAGEN

60 Minuten	€ 110,-
70 Minuten	€ 130,-
80 Minuten	€ 150,-

### FUSSREFLEXZONEN-MASSAGE

Die Fußreflexzonenmassage ist eine alte Methode, die von der Urbevölkerung Amerikas zur Wiederherstellung der Gesundheit ausgeübt wurde. Dr. William Fitzgerald, ein amerikanischer Arzt, entwickelte dieses Wissen insofern weiter, dass er den menschlichen Körper in 10 Längszonen unterteilte, und jeder dieser Zonen ein entsprechendes Areal am Fuß zuordnete. Nach Ansicht von Dr. Fitzgerald enthalten die Füße das gesamte Abbild eines Menschen. Durch entsprechende Stimulation des jeweiligen Fußareals werden nicht nur Fehlbelastungen oder degenerative Wirbelsäulen- und Gelenkveränderungen des Körpers reguliert, sondern zahlreiche organische Beschwerden gelindert.

Nutzen Sie deshalb die Fußreflexzonen Massage zur nachhaltigen Regeneration Ihres Körpers.

60 Minuten	€ 115,-
------------	---------

### FUSSREFLEXZONEN-MASSAGE MIT SHIATSU-ANWENDUNG IM KOPF- UND NACKENBEREICH

Um noch gezielter auf die Behandlung von Kopf- und Nackenbeschwerden eingehen zu können, bieten wir Ihnen die Fußreflexzonen-Massage in Kombination mit einer Shiatsu Kopf- und Nackenbehandlung an.

75 Minuten	€ 135,-
------------	---------

### HOT STONE MASSAGE

Die Hot Stone Massage ist eine sehr wohltuende Massage, die aufgrund der verwendeten, warmen Massagesteine eine besonders tiefgehende Wirkung besitzt. Die angewärmten Steine unterschiedlicher Größe werden gezielt auf dem Körper platziert, während mit weiteren Steinen aktiv gearbeitet wird. Dadurch werden Verspannungen gelöst, die Mobilität des gesamten Bewegungssystems wird angeregt, das Gewebe und die Gefäße erleben eine Stärkung.

Für all jene, die Wärme lieben, ist diese Behandlung ein wahrer Genuss!

45 Minuten	€ 85,-
80 Minuten	€ 155,-

### LAVA SHELL MASSAGE

Ähnlich wie bei der Hot Stone Massage, wird die Entspannungswirkung der Lava Shell Massage durch Wärme unterstützt. Das Besondere ist, dass diese unglaublich angenehme Ganzkörper-Massage mit echten, „heißen“ Venusmuscheln durchgeführt wird. Befüllt sind diese mit natürlichen Mineralien (Lava-Gel) und ätherischen Ölen. Das Lava-Gel dient der Wärmeentwicklung, die ätherischen Öle verstärken die einzigartige Tiefenentspannung. Die Lava Shell Massage stammt von den Fidschi-Inseln und ist die Krönung der Wellnessmassagen. Ihre unterstützende Wirkung auf Stoffwechsel und Immunsystem, die Förderung der Entgiftung des Körpers sowie die Verminderung von Stressbelastungen und Nervosität sind weitere positive Aspekte.

Für alle, die sich besonders durch Wärme entspannen und nur schwer abschalten können.

60 Minuten	€ 130,-
80 Minuten	€ 175,-



AUS DER  
RUHE KOMMT  
DIE KRAFT.

## BODY TREATMENTS

### DIE WUNDER DER NATUR – FÜR UNSERE HAUT

Entdecken Sie unsere Qiara Body Treatments und lassen Sie sich bei unseren exklusiven Behandlungen so richtig gut gehen. Alle Behandlungen werden mit hochwertigsten Produkten und Expertise durchgeführt, um Ihrem Körper und Ihrem Geist ein einmaliges Erlebnis zu verschaffen.

### QIARA CLASSIC

Sie erhalten ein aktivierendes Körperpeeling sowie eine entspannende Aromaöl Massage. Dieses Treatment sorgt effizient und genussvoll für ein unbeschwertes Körperwohlgefühl.

90 Minuten

€ 175,-

### QIARA PREMIUM

Da asiatische Wellnessliebhaber Körperpackungen schätzen und diese auch aufgrund ihrer Wirksamkeit einen absolut hohen Stellenwert in ihren Körperpflege-Programmen besitzen, wurde die Premium-Behandlung im Vergleich zur Qiara Classic um eine solche Packung erweitert. Sie erleben innerhalb dieser zweistündigen Behandlung ein Peeling, eine individuell ausgewählte Körperpackung sowie eine entspannende Aromaöl Massage. Während die Körperpackung einwirkt, erhalten Sie wahlweise eine Fuß- oder Kopfmassage. Gönnen Sie sich diesen Luxus!

120 Minuten

€ 225,-

### KÖRPERPEELING

Lassen Sie die „Hüllen“ fallen! Das Salzpeeling, welches in einer den Stoffwechsel anregenden Massagetechnik angewendet wird, hinterlässt nicht nur ein unglaublich gepflegtes, feines Hautbild, sondern fühlt sich an, als wären Lasten, die der Körper stressbedingt mit sich herumgetragen hat, „abgefallen“. Es ist der ideale Auftakt für einen unbeschwerten Urlaub und die perfekte Vorbereitung für weitere Behandlungen. Gönnen Sie sich dieses einmalige Gefühl von Leichtigkeit!

45 Minuten

€ 80,-

### KÖRPERPEELING MIT ANSCHLIESSENDER KÖRPERPACKUNG

Bei dieser kombinierten Anwendung wird das Peeling sehr zügig durchgeführt. Die Auswahl der Packung richtet sich nach den jeweiligen Bedürfnissen.

60 Minuten

€ 125,-

### LOMI LOMI MASSAGE

Die Lomi Lomi stammt von Hawaii. Sie ist Teil der traditionellen hawaiianischen Heilkunst. Praktiziert wird sie auf Hawaii auch heute noch zu so genannten Initiationsriten, die den Übergang in einen neuen Lebensabschnitt begleiten und sind fester Bestandteil von Priesterweihen. Eine Lomi Lomi, die aus sanften Berührungen im Wechsel mit dynamischen Streichungen besteht, dient nicht nur der vollkommenen Entspannung, sondern ihr Vorteil liegt in der Reinigung von Körper, Geist und Seele. Mit Hilfe der Lomi Lomi Massage wird die Selbstwahrnehmung gefördert, Blockaden und Verspannungen werden gelöst, der Energiefluss wird wieder in Schwung gebracht – alles Belastende „fällt“ bei dieser Massage ab. Die Lomi Lomi ist ein erhebendes Geschenk an sich selbst.

80 Minuten

€ 165,-

### DETOX-BEHANDLUNG ALGE

Die Detox-Algenbehandlung unterstützt auf effiziente Weise die Entschlackungsprozesse unseres Körpers. Nachdem Sie auf der Massageliege Platz genommen haben, wird die frisch angerührte Algenpackung auf Ihren Körper aufgetragen. Um die entschlackende Wirkung zu verstärken, werden Sie anschließend mit einer Folie zugedeckt. Die Einwirkzeit beträgt ca. 20 min. Innerhalb dieser Zeit verwöhnen wir Sie mit einer entspannenden Gesichtsmassage.

Bitte nehmen Sie sich nach der Algenbehandlung Zeit, um sich auszuruhen und trinken sie möglichst jede halbe Stunde ein Glas Wasser.

45 Minuten

€ 85,-



SICH SELBST  
FINDEN.  
ABSTAND  
ZUM ALLTAG  
HALTEN.

## AYURVEDISCHE MASSAGEN

Ayurveda bedeutet laut der vedischen Schriften „Lehre vom langen Leben“. Der Ursprung des Ayurveda liegt in Kerala, im Südwesten Indiens. Die ayurvedische Massage ist eine der angenehmsten und effektivsten Behandlungsformen der ayurvedischen Gesundheitslehre.

Regelmäßig angewendet, schenkt die Ayurvedamassage, welche mit gereiftem, bio-zertifiziertem Sesamöl ausgeführt wird und eine ausleitende Wirkung besitzt, einen gesunden, entspannten Körper und einen ruhigen Geist.

### **GARSHAN MASSAGE**

Die Garshan Massage ist eine entschlackende Ganzkörper-Massage, welche mit Seidenhandschuhen durchgeführt wird. Sanfte streichende und kreisende Bewegungen aktivieren den Stoffwechsel und sorgen dafür, dass so genannte Schlacken gelöst und besser abtransportiert werden. Ideal ist diese Behandlung, wenn der Wunsch nach Gewichtsreduzierung besteht und / bzw. Cellulite reduziert werden soll.

60 Minuten

€ 125,-

### **OHRKERZEN-BEHANDLUNG**

Die Ohrkerzen-Therapie basiert auf altem Heilwissen der amerikanischen Ureinwohner und sie dient, neben zahlreichen, die Heilung unterstützenden Effekten, der Tiefenentspannung. Die Anwendung beginnt mit einer leichten Massage an Ohren, im Gesicht, am Kopf, dem Nacken und den Schultern. Im Anschluss an diese Einstimmungsmassage wird jeweils in Seitenlage eine der Ohrkerzen in ein Ohr eingeführt und angezündet. Das darauf einsetzende, wohligh-knisternde Geräusch lässt die Gedanken in die Ferne driften und lädt zum Träumen ein. Nach dem Abbrennen der Kerze wird das Ritual am zweiten Ohr ausgeführt. Besonders in der kalten Jahreszeit versetzt dieses einzigartig entspannende Erlebnis in eine Welt von seelischer Wärme und Geborgenheit.

60 Minuten

€ 110,-

### **ABHYANGA**

Ist eine sehr berührende, enorm beruhigende Detox-Ganzkörper-Massage, die ein sehr nachhaltiges, tiefenentspanntes Körper-Geist-Seele-Gefühl bewirkt.

80 Minuten

€ 155,-

### **MUKABHYANGA**

Die Mukabhyanga Massage widmet sich den Bereichen Kopf, Gesicht und Nacken. Sie ist außerordentlich entspannend und löst insbesondere Anspannungen, die durch Stress und Fehlbelastungen ausgelöst wurden.

60 Minuten

€ 98,-

### **PRISTABHYANGA**

Die Pristabhyanga konzentriert sich ausschließlich auf den Rückenbereich. Hierbei werden sanfte, ausleitende Massagebewegungen durchgeführt. Diese Rückenmassage ist trotz ihrer Sanftheit äußerst wirksam, da sie gezielt Verspannungen löst.

45 Minuten

€ 75,-

### **PADABHYANGA**

Diese Massage dient der Fußgesundheit und dem allgemeinen Wohlbefinden. Im Padabhyanga Treatment sind für ein gesteigertes Wohlfühlgefühl ein Fußbad und ein Fußpeeling enthalten.

60 Minuten

€ 98,-

# DETOX MASSAGEN & ANWENDUNGEN

## DEEP TISSUE

Diese intensive Massagemethode konzentriert sich besonders auf das tieferliegende Gewebe und die Muskulatur. Durch kräftige Massagegriffe werden Faszien wieder entklebt und Blockaden gelöst.

45 Minuten	€ 85,-
60 Minuten	€ 110,-

## MANUELLE LYMPHDRAINAGE

Mit dieser sanften Behandlungsmethode ist es möglich, unerwünschte Wasseransammlungen im Gewebe abzubauen. Eine spezielle Grifftechnik regt dabei den Lymphfluss an und animiert das körpereigene Lymphsystem, wieder aktiv zu werden.

45 Minuten	€ 95,-
60 Minuten	€ 130,-
75 Minuten	€ 150,-



# DAY SPA WELLNESS PROGRAMME

## FIT DURCH DEN TAG

Rückenmassage	30 Min.
Quick Facial	60 Min.
Express Maniküre	30 Min.

120 Minuten € 205,-

Alle Behandlungen werden auf Ihre ganz persönlichen Wünsche und Bedürfnisse abgestimmt und sind somit für Damen und Herren möglich. Je nach Wunsch und Hautbeschaffenheit arbeiten wir mit Produkten von Sisley Paris und LediBelle

## LEICHTIGKEIT UND WOHLGEFÜHL

Körperpeeling	30 Min.
Pediküre	60 Min.
Maniküre	60 Min.

150 Minuten € 189,-

## ZEIT FÜR MICH

Körperpeeling	30 Min.
Massage	60 Min.
Quick Facial	60 Min.

Unlimitierter Aufenthalt im Pool-, Bio Sauna und Fitnessbereich

150 Minuten € 285,-



# QIARA SPA REGELN

## LIEBE GÄSTE,

relaxen will gelernt sein! Genießen Sie die Zeit des Nichtstuns und gönnen Sie Ihrem Körper und Ihrem Geist Ruhe und Erholung. Bitte denken Sie daran, vor einer Massage ca. eine Stunde auf Nahrung zu verzichten.

## UNSERE EMPFEHLUNG

- Respektieren Sie die Einhaltung von Ruhe im Relaxbereich.
- Bewahren Sie Ihren Schmuck im Tresor Ihres Zimmers auf, bzw. lassen Sie ihn zu Hause.
- Bitte sorgen Sie dafür, dass Kinder unter 14 Jahren sich ausschließlich in Begleitung von Erwachsenen im SPA aufhalten.
- Kommen Sie bitte frisch geduscht, am besten im Bademantel zu den Anwendungen. Denken Sie bitte auch an das Duschen vor und nach der Schwimmbad-Benutzung.

## TERMINSTORNIERUNGEN

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass Reservierungen bis 24 Stunden vor der Behandlung abgesagt werden müssen. Andernfalls stellen wir Ihnen die Anwendung zu 50% in Rechnung.

## LESESTOFF

Aktuelle Magazine können Sie in unserem Spa-Bereich ganz einfach digital abrufen und bequem auf Handy oder Tablet lesen. Scannen Sie einfach diesen QR-Code.



## EXKLUSIVE ANGEBOTE FÜR EXTERNE GÄSTE

Bitte beachten Sie, dass die QIARA DAY SPA-Angebote nur für Nicht-Hotelgäste auf Anfrage und Verfügbarkeit buchbar sind. Handtücher, Bademantel, Frottee-Slipper sowie Wasser und Fruchtsäfte sind im Preis enthalten. Wir wünschen Ihnen eine angenehme Zeit im QIARA SPA!

### SCHWIMMBAD

60 Minuten € 20,-

### FITNESSRAUM

60 Minuten € 20,-

### DAY SPA

Beinhaltet die Nutzung von: Fitnessraum, Pool, Bio Sauna und Dampfbad.

1 Std. € 20,-

1 Stunde bei Buchung einer Behandlung von 60 Min. € 15,-

2 Std. € 35,-

2 Std. bei Buchung einer Behandlung von 60 Min. € 30,-

ab 4 Std. € 65,-

ab 4 Std. bei Buchung einer Behandlung von 60 Min. € 60,-



HOTEL STADT HAMBURG

WESTERLAND/SYLT

**QIARA SPA IM HOTEL STADT HAMBURG**

Norderstraße 1 · 25980 Westerland/Sylt  
Telefon 0 46 51/858 500 · Fax 0 46 51/858 220  
[spa@hotelstadthamburg.com](mailto:spa@hotelstadthamburg.com)

**Unsere Öffnungszeiten:**

In der Saison täglich von 08.00–20.00 Uhr  
von Oktober – Mai 09.00–18.00 Uhr

Kostenloses Parken in der Hotel-Garage

Preise gültig in 2025 & 2026,  
bis zum Erscheinen einer neuen Version dieser  
Broschüre – Preisänderungen vorbehalten.



QIARA  
SPA