

ALMODÓVAR'S

ROOF TOP
CITY SPA

ES GIBT WICHTIGERES IM
LEBEN, ALS BESTÄNDIG
DESSEN GESCHWINDIGKEIT
ZU ERHÖHEN

Mahatma Gandhi

ROOF TOP CITY SPA

Nach einem anregenden Tag in Berlin entspannen Sie in unserem Wellness- und Spabereich hoch oben über den Dächern Berlins in der Sauna oder genießen an lauen Sommertagen einen Cocktail auf unserer Dachterrasse. Hervorragend ausgebildete Trainer/innen und Therapeut/innen bieten spannende und vitalisierende Angebote:

- erleben Sie echte Entspannung, lassen Sie die Seele baumeln, genießen Sie mit allen Sinnen nachhaltig wirksame Behandlungen für Körper, Geist und Seele. Sie werden spüren, wie langanhaltend die Wirkung unserer Sitzungen in Ihnen nachklingt und diese werden noch nach Wochen ein entspanntes Lächeln auf Ihr Gesicht zaubern.
- lassen Sie sich auf höchstem Niveau verwöhnen – unsere Expertinnen und Experten sind alle hervorragend ausgebildet und verfügen über umfangreiche Behandlungserfahrungen.
- wir verwenden bei allen Behandlungen selbstverständlich ausschließlich allerbeste Produkte in Bioqualität.







HIGHLIGHTS

ROOF TOP CITY SPA mit Sauna und Terrasse über den Dächern Berlins.
Roof Top Lounge Terrasse, Behandlungsraum, 8 Übungs- und Cochingräume,
sowie Privat Spa Suite mit privater Sauna.

- > Aromamassage | Aromatherapie
- > Shiatsu
- > Privat Spa Suite | Spa and Treatments
- > Ayurvedische Massagen
- > Shirodhara
- > Gesundheits- und Ernährungsberatung
- > Rasayana Schönheits-Kurprogramm | 2 – 5 Tage
- > Pancha Karma Kurprogramm | 5 Tage
- > Mens Health Manager Kur | 3 Tage
- > Heilfasten | 6 – 8 Tage

Erleben Sie in der Gruppe, mit Ihrem Personal Trainer oder Coach:
Yoga, Qi Gong, Autogenes Training, Coaching

Wir empfehlen Ihnen eine rechtzeitige Terminvereinbarung.



AROMAMASSAGE & AROMATHERAPIE

Genießen Sie die Welt der Düfte. Naturreine ätherische Öle haben eine vielfältige Wirkung auf Körper, Geist und Seele: Auf der Basis des alten Wissens um die Essenzen der Pflanzenheilkunde werden Aromaöle durch aufwendige Verfahren gewonnen. Sie bergen in der Essenz – dem ätherischen Öl – die konzentrierte Kraft der Pflanzen, aus denen sie gewonnen werden. Körper, Geist und Seele können mit Hilfe ätherischer Öle vielfältig gestärkt und behandelt werden. Immer mehr Menschen nutzen daher die Kraft ätherischer Öle. Unsere Aromaeexperten besprechen mit Ihnen eingehend die Sitzung und Ihre Anliegen. Dann tauchen Sie ein in Ihre Behandlung und die individuell für Sie ausgewählten Düfte.

Wählen Sie je nach Ihrem persönlichen Bedarf zwischen Teilkörpermassagen und Ganzkörpermassagen:

AROMA TEILMASSAGEN > 60 Minuten, **69 €**

ENTSPANNUNGSTHEMEN

> Gesicht und Dekolleté

> Füße und Hände

> Rücken

AROMA GANZKÖRPERMASSAGE > 90 Minuten, **99 €**

AROMA GANZKÖRPERMASSAGE

(mit Aromaberatung) > 120 Minuten, **129 €**







SHIATSU

Alle großen Kulturen kennen die hohe Kunst der Massage. Sie dient dazu Verspannungen und Blockaden zu lösen, Stress abzubauen und den Menschen nachhaltig bei der Gesunderhaltung zu unterstützen und zahlreiche Beschwerden zu kurieren. Shiatsu ist die japanische Fingerdruckpunktmassage am bekleideten Körper. Shiatsu gründet auf den Kenntnissen der Traditionellen Chinesischen Medizin, des Daoismus. Es orientiert sich an den Meridianen, den Leitbahnen der Lebenskraft Qi und behandelt den ganzen Körper. Durch abgestimmten tief wirkenden Druck und sanfte Dehnungen sowie Gelenkmobilisation wird der Energiefluss im Körper aktiviert. Dies fördert die Selbstheilungskräfte im Menschen. Unsere erfahrenen Shiatsupraktiker analysieren Ihren konstitutionellen Bedarf und passen Ihre Wohlfühlsitzung genau auf Ihre Bedürfnisse an. Sie fühlen sich wie neu geboren!

SHIATSU GANZKÖRPERMASSAGE > 90 Minuten, **99 €**

PRIVAT SPA SUITE | SPA AND TREATMENTS

Ihr Aufenthalt der besonderen Art! Gönnen Sie sich einen Tag in unserer Privat Spa Suite! Unsere 50 m² große Privat Spa Suite bietet Behandlungen in einem exklusiven privaten Rahmen. Wir empfangen Sie mit frischem Obst, Tee und Mineralwasser.

Sie führen zunächst ein umfangreiches Einführungsgespräch, in dem wir Ihre Wünsche und Bedürfnisse klären. Im Anschluss folgt eine 90 minütige Massage (Sie wählen vorab, welche Behandlung Sie wünschen).

Im Abschlussgespräch geben wir Tipps und Anregungen für mehr Entspannung im Alltag. Wenn Sie möchten genießen Sie anschließend bei einem Saunagang in Ihre private Sauna.

- > 4 Stunden – 1 Person, **265 €**
- > 4 Stunden – 2 Personen, **199 €***

Wählen Sie den 8 stündigen Aufenthalt erwartet Sie zusätzlich ein 2 Gang Wellness-Menue und eine 90 minütige Sitzung mit Ihrem Personal Trainer, in der Sie ein individuelles Bewegungsprogramm erhalten, das Sie auch später im Alltag gut umsetzen können.

- > 8 Stunden – 1 Person, **385 €**
- > 8 Stunden – 2 Personen, **299 €***

* pro Person





AYURVEDA

Ayurveda gilt als älteste Heilkunst der Menschheit. Es hat seinen Ursprung in Indien und wird seit ungefähr 5000 Jahren angewandt. Ayur Veda bedeutet übersetzt „**die Wissenschaft vom langen Leben**“. Der Mensch wird als Einheit von Körper, Seele und Geist gesehen in seinem Bezug zu den Gesetzmäßigkeiten der Natur.

Im Ayurveda gilt der Mensch als mikrokosmisches Abbild des Universums. Die Welt, das Universum besteht aus der Sicht des Ayurveda aus fünf Grundprinzipien: Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Genau diese Elemente finden wir im Menschen wieder. Wenn wir gesund sind, sind diese Elemente im Gleichgewicht. Geraten diese Elemente aus dem Lot, können Ungleichgewichte und später Krankheiten entstehen. Unsere erfahrenen Ayurveda Experten bieten Ihnen ein vielfältiges Programm – von der Massage bis hin zur komplexen Kur. Lassen Sie sich inspirieren!

AYURVEDISCHE MASSAGEN:

ABHYANGHA: diese klassische Ayurveda Behandlung wird mit feinsten auf Ihren Konstitutionstyp abgestimmten Ölen durchgeführt, deren wohltuende Wirkung lange nachwirkt.

AYURVEDA TEILMASSAGEN > 90 Minuten, **109 €**

ENTSPANNUNGSTHEMEN:

> Shiro- und Mukabhyanga – Gesicht und Dekolleté

> Padabhyanga: Füße

> Garshan Massage mit dem Seidenhandschuh

ABHYANGHA GANZKÖRPERMASSAGE > 120 Minuten, **125 €**

PINDA SWEDA KRÄUTERSTEMPEL MASSAGE > 120 Minuten, **135 €**

SYNCHRON ABHYANGHA > 2 Therapeuten massieren synchron, 120 Minuten, **225 €**

AYURVEDA

GESUNDHEITS- UND ERNÄHRUNGSBERATUNG:

Wer sich richtig ernährt und ausgewogen lebt bleibt gesund. Eine der wichtigsten Voraussetzungen für die Bewahrung der Gesundheit liegt in einer Ernährungsweise, die auf die verschiedenen menschlichen Konstitutionstypen abgestimmt ist. Unsere Ayurveda Experten analysieren Ihre Konstitution und erstellen für Sie einen individuellen Gesundheits- und Ernährungsplan.

GESUNDHEITS- UND ERNÄHRUNGSBERATUNG > 120 Minuten, 125 €

SHIRODHARA:

Der ayurvedische Ölstrirnguss ist die Königin der Antistreibehandlungen. Warmes Öl – gewählt nach Ihrer Konstitution – rinnt in einem feinen Strahl auf ihre Stirn. Das ist Entspannung pur!

SHIRODHARA > 90 Minuten, 145 €

Die Behandlung umfasst Konstitutionsanalyse, Behandlung und Ruhezeit. Die Anteile variieren je nach Konstitutionstyp.

RASAYANA SCHÖNHEITS-KURPROGRAMM | 2 – 5 Tage

Gönnen Sie Körper und Seele eine Auszeit und profitieren Sie von den uralten Erkenntnissen des Ayurveda um Schönheit und Gesunderhaltung – fördern Sie die Zellerneuerung und sorgen Sie dafür, dass Schlacken und Giftstoffe ausgeschieden werden. Unsere Ayurveda Experten stellen Ihr individuelles Kurprogramm zusammen.

- > Einführungsgespräch
- > Konstitutionstypbestimmung
- > Therapieplan



- > Gesundheits- und Ernährungsberatung
- > Täglich eine Massage je nach Typ
- > Täglich zusätzlich 2 – 3 Behandlungen je nach Typ
- > Abschlussgespräch

AMBULANT > 2 Tage, **395 €** (kleine Ama Kur) / > 3 Tage, **495 €** /

> 4 Tage, **645 €** / > 5 Tage, **765 €**

MIT HOTELAUFENTHALT > Zzgl 3 ÜF* + ayurvedische Vollpension**

PANCHA KARMA KURPROGRAMM | 5 Tage

Die Pancha Karma Kur stellt das Thema Entgiftung und Entschlackung noch stärker in den Vordergrund. Die Wirkung ist tiefgreifend. Diese Kur wird umfassend medizinisch begleitet.

- > Einführungsgespräch
- > Konstitutionstypbestimmung
- > Therapieplan
- > Gesundheits- und Ernährungsberatung
- > Täglich eine Massage je nach Typ
- > Täglich zusätzlich 2 – 3 Behandlungen je nach Typ
- > Abschlussgespräch

AMBULANT > 5 Tage, **825 €**

MIT HOTELAUFENTHALT > Zzgl 3 ÜF* + ayurvedische Vollpension**

AYURVEDA MENS HEALTH KUR

MENS HEALTH MANAGER KURPROGRAMM | 3 Tage

Die Mens Health Kur stellt das Thema Entgiftung und Coaching in den Vordergrund. In relativ kurzer Zeit werden so effektive Regenerationsprozesse erzielt.

- > Einführungsgespräch
- > Konstitutionstypbestimmung
- > Therapieplan
- > Gesundheits- und Ernährungsberatung
- > Täglich eine Massage je nach Typ
- > Täglich zusätzlich Personal Coaching je nach Typ
- > Abschlussgespräch

AMBULANT > 3 Tage, **565 €**

MIT HOTELAUFENTHALT > Zzgl 3 ÜF* + ayurvedische Vollpension**

Bitte beachten Sie bei der Buchung einer ayurvedischen Kur:

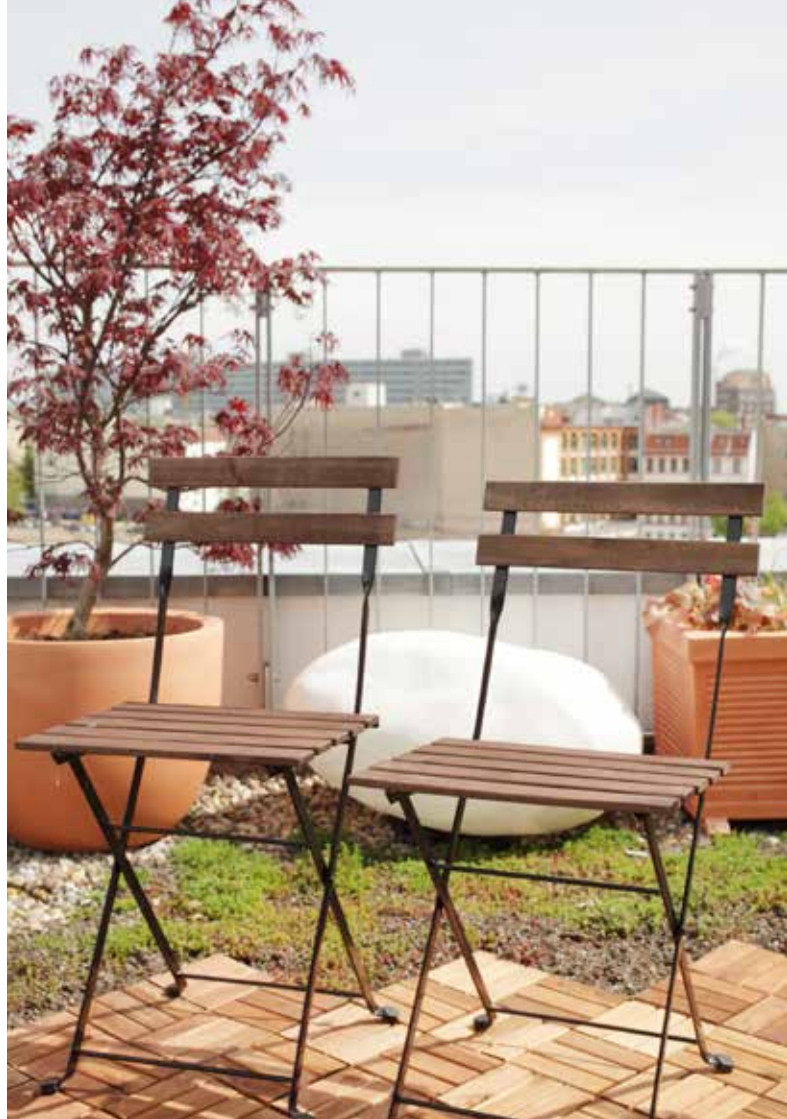
* Die Zimmerpreise variieren je nach Buchungszeitraum.

** Die ayurvedische Vollpension umfasst 3 konstitutionstypgerechte Mahlzeiten sowie Getränke. (49€ pro Tag)











HEILFASTEN

Regelmäßiges Fasten für Gesunde erleichtert Körper und Geist. Die klassische einwöchige Kur wird durch erfahrene Fastenleiter begleitet. Die Tage vergehen wie im Flug – moderiert durch Ihre Fastenleitung gelingt das Fasten leicht. In den ersten Tagen genießen Sie Entspannung pur. Danach können Sie, wenn Sie mögen, die kulturellen Schätze Berlins entdecken und fördern dabei gleichzeitig Ihre Gesundheit. Die Kur umfasst den klassischen einleitenden Entlastungstag mit Obst oder Rohkost, 5 Fastentage und den letzten Tag des Fastenbrechens. Begleitet wird die Kur durch Massagen zur Entschlackung und Entgiftung und einem Bewegungsprogramm.

Soweit Vorerkrankungen vorliegen, bieten unsere Experten gern eine individuelle Beratung an, ob Fasten für Sie geeignet ist oder informieren Sie sich bei Ihrem Hausarzt.

- > Einführungsgespräch
- > Fastenplan
- > Gesundheits- und Ernährungsberatung
- > In den ersten 2 Tagen täglich eine Massage je nach Typ
- > Danach tägliches Fastengespräch und Bewegung
- > Abschlussgespräch

INKLUSIVE FASTENVERPFLEGUNG > 5 Tage, 795 €
Zzgl 6 x Ü*

* Die Zimmerpreise variieren je nach Buchungszeitraum.

YOGA, QI GONG, COACHING

Erleben Sie in der Gruppe, mit Ihrem Personal Trainer oder Coach:

Unsere qualifizierten Trainer stimmen individuelle Yoga- oder Qi Gong Stunden ganz auf Ihr persönliches Bedürfnis ab. Ob überwiegend dynamische und kraftvolle Bewegungen oder sanfte Bewegungen, die persönlich abgestimmte Praxis bringt Sie in besonderer Weise in Kontakt mit sich und Ihrem Körper. Eine spürbare Gelöstheit, verbunden mit dem Gefühl der inneren Ruhe wird häufig in Folge einer intensiven Stunde erlebt.

Wir bieten außerdem regelmäßig Yoga- oder Qi Gong Stunden an – Informationen hierzu erhalten Sie an der Rezeption.

Eine Coaching Session bietet Ihnen bei Bedarf die intensive Auseinandersetzung mit einem Thema. Unsere qualifizierten Coachs bieten Sitzungen zu Themen von beruflichem Coaching bis hin zum Gesundheitscoaching an.

EINZELSITZUNGEN > 90 Minuten, **90 €**

GRUPPE YOGA/QI GONG > 90 Minuten, **15 €** (pro Person)

Impressum:

Die Behandlungen im **ALMODÓVAR ROOF TOP CITY SPA** ersetzen keine ärztliche Behandlung.

Bildnachweise: Titel > Diediechen; Seite 2, 3, 5, 11, 12, 16, 19, 24 > Katharina Kern; Seite 4 > Yuri Arcurs; Seite 7 > Corinna Gisseman, LosRobos; Seite 8 > Micromonkey; Seite 12 > Gitusik; Seite 14 > Guenterguni; Seite 17 > Dean Mitchell; Seite 18 > Robert Kneschke; Seite 19 > PhotoSG; Seite 20 > Alexander Yakovlev, Hetizia; Seite 23 > Kjohansen, Laflor.





ALMODÓVAR HOTEL | BERLIN

Terminvereinbarungen nehmen wir
gerne an der Rezeption oder per Email
entgegen:

wellness@almodovarhotel.de

Boxhagener Straße 83

10245 Berlin

Fon +49 (0) 30.69 20 97 08 - 0

Fax +49 (0) 30.69 20 97 08 - 9

www.almodovarhotel.de

