

54° 47' 32" North 9° 26' 0" East



HOTEL HAFEN FLENSBURG

WELLNESSDECK

Ruhe und Entspannung genießen – direkt an der Förde, im Herzen der Stadt

Ayurveda, Pantai Luar, Lomi Lomi oder klassische Massage: Genießen Sie unterschiedlichste Anwendungen und gönnen Sie Ihrem Körper eine wohlverdiente Auszeit.

ENJOY REST AND RELAXATION – DIRECTLY AT THE FJORD,
IN THE HEART OF TOWN: Ayurveda, Pantai Luar, Lomi Lomi, or traditional massage:
enjoy the variety of our treatments – a well-deserved timeout for your body.

Das Wellnessdeck im Hotel Hafen Flensburg

Auf dem Wellnessdeck kümmert sich Gebhard Hock mit seinem Team um Ihr Wohlbefinden. Der seit über 20 Jahren tätige Ayurveda-Massagetherapeut beherrscht eine große Vielfalt unterschiedlicher Anwendungen.

Hotel- und Regionalgäste sind bei uns herzlich willkommen. Lassen Sie sich von uns verwöhnen! Selbstverständlich können Sie alle Anwendungen als Gutschein verschenken. Für Ihren Wunschtermin wenden Sie sich gerne an die Rezeption.



HOTEL HAFEN FLENSBURG – WELLNESSDECK

On our wellness deck Gebhard Hock and his team will take care of your well-being. With more than 20 years of experience as Ayurveda massage therapist his portfolio includes a large variety of different treatments.

Hotel guests und and guests from the region are welcome. Let us pamper you! Of course you can purchase gift vouchers for all treatments. For your appointment, please contact our reception team.



AYURVEDA MASSAGEN

Die **Mukabhyanga** ist eine Verspannungen lösende und beruhigende Ölmassage von Nacken, Gesicht und Kopf. Ohne Zweifel zählt sie zu den schönsten Teilkörperanwendungen im Ayurveda.

Bei der **Abhyanga-Massage** sorgen rhythmische Bewegungen dafür, dass der Geist zur Ruhe kommt und sich Verspannungen lösen. Zudem werden Entgiftungsprozesse in Gang gesetzt, der Stoffwechsel wird angeregt und das Immunsystem wird gestärkt.

Beim **Shirodhara**, dem ayurvedischen Stirnguss, fließt ein wohltemperierter Ölstrahl über Stirn und Kopf, wodurch beide Gehirnhälften harmonisiert werden.

AYURVEDIC MESSAGES

Mukabhyanga is a very soft and soothing oil massage of face and head. It is without doubt one of the most enjoyable Ayurvedic part body treatments.

In a **Abhyanga massage** rhythmic motions ensure that the mind comes to rest, and at the same time tension is relieved. Also, detoxification processes are supported and the immune system is strengthened.

Shirodhara is an ayurvedic oil flow treatment. Oil at a pleasant temperature is gently poured on forehead and head resulting in harmonisation of the two cerebral hemispheres.



Mukabhyanga (30 Min.)	€ 45,00
Abhyanga 2-händig 2-hands (60 Min.)	€ 79,00
Abhyanga 4-händig 4-hands (60 Min.)	€ 129,00
Abhyanga 2-händig + Stirnguss 2-hands + oil flow treatment (90 Min.)	€ 119,00
Shirodhara (30 Min.)	€ 49,00
Mukabhyanga und Stirnguss and oil flow treatment (60 Min.)	€ 89,00



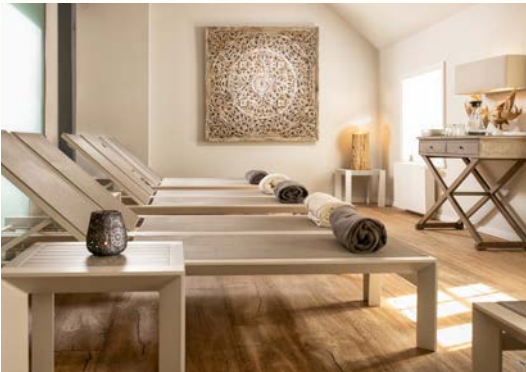
PANTAI LUAR

Bei dieser indonesischen Massagetechnik werden Kräuterstempel auf ca. 120 °C erhitzt und abwechselnd mit warmen Ölen auf der Haut angewendet.

In this Indonesian massage technique herbal stamps are heated up to approx. 120 °C and alternately applied to the skin with warm oils.

Rücken | Back (60 Min.) _____ € 89,00

Ganzkörper | Whole body (90 Min.) _____ € 119,00



Lomi Lomi (60 Min.) _____ € 89,00

Lomi Lomi (90 Min.) _____ € 119,00



LOMI LOMI

Die hawaiianische »Königin der Massagen« betrachtet den Menschen als Ganzes.

In einem Fluss der Berührung werden sowohl Körper als auch Seele angesprochen.

The Hawaiian "Queen of massages" – is not just massage but holistic bodywork. The flow of touch reaches both body and soul.



KLASSISCHE MASSAGEN

Ob Ganzkörper, Rücken, Gesicht, Kopf oder Fuß – klassische Massagen dienen sowohl zur Vorbeugung von Verspannungen und Verhärtungen als auch zu deren Beseitigung.

Außerdem verfügen sie über eine erfrischende Wirkung und fördern Ihr allgemeines Wohlbefinden – genau das Richtige also, um sich eine Auszeit vom Alltag zu gönnen.



TRADITIONAL MESSAGES

Whether whole body massage, back, face, head, or foot – traditional massages not only serve to prevent but also to remedy muscle tension and stiff muscles, and they also have a refreshing effect and support a general feeling of well-being. It is exactly the right thing if you need a timeout.

Ganzkörpermassage Whole body massage (50 Min.) _____	€ 69,00
Rückenmassage Back massage (30 Min.) _____	€ 39,00
Gesichts- und Kopfmassage Face and head massage (30 Min.) _____	€ 39,00
Fuß- und Beinmassage Foot and leg massage (30 Min.) _____	€ 39,00
Ganzkörperpeeling Full body peeling (30 Min.) _____	€ 39,00
Ganzkörperpeeling (60 Min.) inkl. pflegender Nachbehandlung Full body peeling incl. skin care after the peeling _____	€ 79,00

GUTSCHEINE | VOUCHERS



Entspannung als Geschenk. Gutscheine können Sie bei uns auf dem Wellnessdeck erwerben. | A relaxation gift. You may purchase our vouchers on the wellness deck.

Flensburger Hafen Peeling (30 Min.) _____	€ 39,00
Vitalisierende Ganzkörpermassage Vitalising full body massage (50 Min.) _____	€ 69,00
Gesamtangebot (beide Anwendungen) Complete package (both treatments) _____	€ 99,00



WELLNESSDECK SPEZIAL

Das von uns selbst entwickelte **Flensburger Hafen Peeling** mit Meersalz und karibischem Rum sorgt für eine samtweiche Haut und fördert die Durchblutung.

Die **vitalisierende Ganzkörpermassage** entspannt den gesamten Muskelapparat und lässt neue Energie durch Ihren Körper fließen.

Flensburger Hafen Peeling is our own creation with Sea salt and Caribbean Rum. Look forward to soft silky skin and improved blood circulation.

A vitalising full body massage relaxes the muscles and relieves tension – let the flow of fresh energy fill your body. Also, the massage will prevent tension and muscle stiffness.



Flensburger Hafen Peeling für Zuhause | mit Meersalz und karibischem Rum | an der Rezeption erhältlich

Flensburger Hafen Peeling at home | with Sea salt and Caribbean Rum | available from the reception team

250 g-Dose/jar ___ € 26,90 400 g-Dose/jar ___ € 36,90



KERNÖFFNUNGSZEITEN: Mo.–So.: 13.00–19.00 Uhr | Selbstverständlich sind auch individuelle Termine zu abweichenden Uhrzeiten möglich.

CORE OPENING HOURS: Mo–Su: 13.00–19.00 h

Of course, individual appointments are possible at other times.



Wellnessdeck Hotel Hafen Flensburg | Schiffbrücke 33

24939 Flensburg | T: +49 461 16068460 | M: +49 162 7772012

wellness@hotel-hafen-flensburg.de | www.hotel-hafen-flensburg.de