



in der Kristall Saunatherme  
„Heißer Brocken“ Altenau

### Reservierungen

Bitte reservieren Sie Ihre Behandlungen oder Ihren Wohlfühltermin rechtzeitig unter 05328 / 9 11 57- 0

oder an der Kasse im Foyer der Therme. Während des Badeaufenthaltes können Sie Ihre Behandlung auch gerne direkt in der Wellness-Oase reservieren.

### Unsere Öffnungszeiten für Sie:

ganzjährig außer 24.12.

Sonntag bis Donnerstag 10.00 bis 21.30 Uhr

Freitag und Samstag 10.00 bis 22.30 Uhr

Alle Angebote sind auch als attraktive Geschenkgutscheine erhältlich, direkt in der Therme oder einfach und bequem im Onlineshop [www.kristalltherme-altenau.de](http://www.kristalltherme-altenau.de)



Inh. Silvio Menger  
Karl-Reinecke-Weg 35 38707 Altenau  
Tel.: (05328) 9 11 57- 0  
Fax: (05328) 9 11 57- 33  
[info@kristalltherme-altenau.de](mailto:info@kristalltherme-altenau.de)  
[www.kristalltherme-altenau.de](http://www.kristalltherme-altenau.de)



in der Kristall Saunatherme  
„Heißer Brocken“ Altenau

Inh. Silvio Menger  
Karl-Reinecke-Weg 35 38707 Altenau  
Tel.: (05328) 9 11 57- 0  
Fax: (05328) 9 11 57- 33  
[info@kristalltherme-altenau.de](mailto:info@kristalltherme-altenau.de)  
[www.kristalltherme-altenau.de](http://www.kristalltherme-altenau.de)



## Verwöhnpakete

### Verwöhntag „Beauty“

1x Tageskarte für Saunatherme  
1x Öl-Ganzkörper-Massage 40 min.  
1x Vliesmaske nach Ihrer Wahl

Gutscheinpreis € 67,00

### Verwöhntag „Kristall“

1x Tageskarte für Saunatherme  
1x Öl-Ganzkörper-Massage 40 min.  
1x 2-Gänge-Menü der Saison

Gutscheinpreis € 68,50

### Verwöhntag „Wellness“

1x Tageskarte für Saunatherme  
1x Öl-Ganzkörper-Massage 40 min.  
1x 3-Gänge-Menü der Saison

Gutscheinpreis € 71,00

### Verwöhntag „Freundinnen“

2x 5 Stunden Karte für Saunatherme  
2x Hot-Stone-Rücken-Massage 30 min.  
2x Sauna-Honigcreme „Finnisch“

Gutscheinpreis € 111,00

### Verwöhntag „Mutter-Tochter“

2x Tageskarte für Saunatherme  
2x Honigtraum (Bienenwachs-Packung und Rücken-Massage mit Honig-Ingwer-Öl je 15 min.)  
2x Kuschelsocken

Gutscheinpreis € 133,80

### Verwöhntag „Pärchen“

2x Tageskarte für Saunatherme  
2x schwarzes Rendezvous (Naturmoor-Packung und Rücken-Massage je 15 min.)  
2x 3-Gänge-Menü  
1x Flasche Hauswein 0,7 l

Gutscheinpreis € 153,00

## Kombinationspakete

### Schwarzes Rendezvous

Naturmoor-Packung 15 min. und Rücken-Massage  
15 min.

30 min. € 28,00

### Honigtraum

Bienenwachs-Packung 15 min. und Rücken-Massage mit Honig-Ingwer 15 min.

30 min. € 35,00

### Heißer Brocken Spezial

Hot-Stone-Rücken-Massage 30 min. und Aromaöl-Rücken-Massage 15 min.

45 min. € 47,00

### Traumreise

Bienenwachs-Packung 15 min. und Ganzkörper-Salzpeeling-Massage mit Limetten-Bambus-Öl  
45 min.

60 min. € 70,00

## Tipp:

Nutzen Sie unser preisgünstiges 10er-Abo!

Beim Kauf eines 10er-Abos aus unserem gesamten Massage-Angebot erhalten Sie immer die elfte Behandlung gratis.

## Kosmetik-Behandlungen

### Vliesmaske

*Granatapfel*

Die hochwertige, nach Orange und Lemongras duftende Gesichtsmaske verdankt ihre regenerierenden Eigenschaften der besonderen Komposition aus Granatapfelextrakt, Provitamin B5, Vitamin E sowie Rosskastanienextrakt.

15 min. € 11,00

### Vliesmaske

*Milch-Honig*

Feuchtigkeitsregulierende Maske für die intensive Pflege der anspruchsvollen Gesichtshaut mit rein natürlichen Wirkstoffen. Nährender Honigextrakt und beruhigende Milchproteine schenken Wohlbefinden und verwöhnen die Haut.

15 min. € 12,00



## Klassische Massagen

### Öl-Massage

Die klassische Öl-Massage lässt Sie aufleben. Durch sanfte Knetungen und lockernde Dehn- und Streichgriffe werden Ihre Verspannungen gelöst, die Durchblutung verbessert und eine aktive Entschlackung angeregt. Gönnen Sie sich dieses Gefühl, wie „neugeboren“ zu sein.

Rücken, Nacken oder Beine	20 min. € 19,00
Ganzkörper	40 min. € 30,00
Ganzkörper	60 min. € 46,00

### Aromaöl-Massage

Die klassische Aromaöl-Massage wird mit einem Aromaöl Ihrer Wahl durchgeführt. So können Sie die Massage mit allen Sinnen genießen und tief entspannen.

Rücken, Nacken oder Beine	20 min. € 25,00
Ganzkörper	40 min. € 36,00
Ganzkörper	60 min. € 53,00

### Lymphdrainage

Die Lymphdrainage bewirkt, dass überschüssige Gewebeflüssigkeit und Giftstoffe durch Anregung der Lymphgefäße abtransportiert werden. Mit sanftem Druck werden die Lymphbahnen stimuliert, angestautes Körperwasser wird abgetragen; Schwellungen und Ödeme bilden sich zurück.

Gesicht, Arme oder Beine	30 min. € 23,00
Ganzkörper	60 min. € 45,00

### Fußreflexzonen-Massage

An den Reflexzonen von Fußsohle und Fußrücken spiegelt sich der gesamte Organismus mit allen Organen, Haut- und Muskelpartien wieder. So wird über die Fußreflexzonen-Massage der gesamte Körper angeregt und belebt.

40 min. € 32,00



## Spezial-Massagen

### Gesichts-Massage

Durch sanfte Massagetechniken werden Spannungen und Verkrampfungen gelöst. Machen Sie den „Kopf wieder frei“.

15 min. € 15,00



### Kerzenwachs-Massage

Die besonders geschmeidige Behandlung mit der warmen hautpflegenden Wachskomposition ist ein Erlebnis für den Körper und die Sinne.

15 min. € 20,00

### Garshan

*Seidenhandschuh-Massage*

Diese auf den individuellen Typ abgestimmte kräftige Trockenmassage mit Handschuhen aus Rohseide wirkt auf den Stoffwechsel anregend und fördert den Lymphfluss. Der Körper wird entgiftet und die Haut seidig glatt.

15 min. € 20,00

### Salz-Peeling mit Orangenöl

*Orangenöl-Massage mit Peeling-Effekt*

Die Durchblutung und der Stoffwechsel werden angeregt.

Rücken und Beine

20 min. € 25,00

## Spezial-Massagen

### Hot-Stone-Massage

Die Hot-Stone-Massage ist eine faszinierende Verbindung aus Massage, Energiearbeit und der wohltuenden Wirkung von heißen Steinen. Die Basalt-Lavasteine werden im 50° heißen Wasserbad erwärmt. Der Körper wird mit den erwärmten Steinen massiert. Die von den Steinen transportierte Hitze dringt tief in die Haut ein, der Lymphfluss wird sofort angeregt, die Selbstheilungskräfte des Organismus stimuliert und die verhärtete Muskulatur geschmeidig gemacht. Bei dieser Massage werden der Lymphfluss verstärkt, Muskelverspannungen gelöst, Schlacken abtransportiert, der Gewebestoffwechsel angeregt und das Immunsystem gestärkt.

Rücken  
Ganzkörper

30 min. € 29,00

60 min. € 54,00



## Behandlungen

### Heiße Rolle

Heiße Handtücher, zur Rolle geformt, werden Lage für Lage über den Rücken abgerollt. Schmerzlinderung, Verbesserung der Durchblutung, Senkung der Muskelspannung und psychische Entspannung sind spürbare Wirkungen dieser Behandlung.

15 min. € 15,00

### Naturmoor-Packung

Bereits seit dem Altertum ist die heilsame und entspannende Wirkung der Wärme auf den menschlichen Körper bekannt. Heute gelten Moorpackungen als die therapeutische wirksamste Form der Wärmebehandlung.

15 min. € 15,00

### Migräne-Behandlung

Wer unter Migräne oder immer wiederkehrenden Kopfschmerzen leidet, hat schon viel ausprobiert, um Hilfe zu finden. Die spezielle Migränetherapie kann hier für Linderung sorgen. Der gesamte Kopf wird besonders sanft massiert. Diese Behandlung wirkt sehr spannungslindernd und durchblutungsfördernd. Nach der Massage werden Sie sich entspannter und befreiter fühlen.

15 min. € 20,00

### Bienenwachs-Packung

Neben vielen Inhaltsstoffen enthält Bienenwachs zellanregendes Vitamin A, welches bekannter Weise gegen Trockenheit der Haut verwendet wird. Nach Wärmeanwendungen mit der Bienenwachs-Packung ist die Haut samtweich und geschmeidig.

15 min. € 18,00

## Informationen

### Verspätungen

Wir bitten Sie, sich 5 Minuten vor Behandlungsbeginn an der Rezeption der Wellness-Oase einzufinden. Sollten Sie sich verspäten, verkürzt sich Ihre Behandlungszeit automatisch. Ihre Behandlung muss zur geplanten Zeit enden, damit nachfolgende Gäste nicht warten müssen. Bitte beachten Sie, dass wir Ihnen die Behandlung trotz verkürzter Behandlungszeit komplett berechnen müssen.

Die Kristall Saunatherme „Heißer Brocken“ weist darauf hin, dass der Gast keinen Anspruch auf Rückerstattung des gezahlten Preises hat, wenn er die gebuchte Leistung nicht bzw. nicht rechtzeitig in Anspruch nimmt. Falls jedoch dadurch Aufwendungen erspart werden, werden diese angerechnet. Die Kristall Saunatherme „Heißer Brocken“ wird sich bemühen Ersatz zu finden und ebenfalls anzurechnen.

### Vor der Behandlung

Genießen Sie doch vor Ihrem Behandlungstermin unseren Thermen- und Saunabereich. So geben Sie Körper, Geist und Seele die nötige Zeit sich einzustimmen. Um eine maximale Wirkung zu erzielen ist es notwendig, dass Sie uns vor der Behandlung über Ihre Spezifischen Wünsche, Ziele und gesundheitlichen Besonderheiten informieren. Selbstverständlich werden diese Informationen mit größter Vertraulichkeit behandelt.

### Während der Behandlung

Bitte machen Sie uns auf alle Unannehmlichkeiten oder Besonderheiten vor oder während der Anwendung aufmerksam.

Wir wünschen Ihnen angenehme Entspannung und Wohlbefinden bei Ihrer Behandlung.

Ihr Wellness-Oase-Team