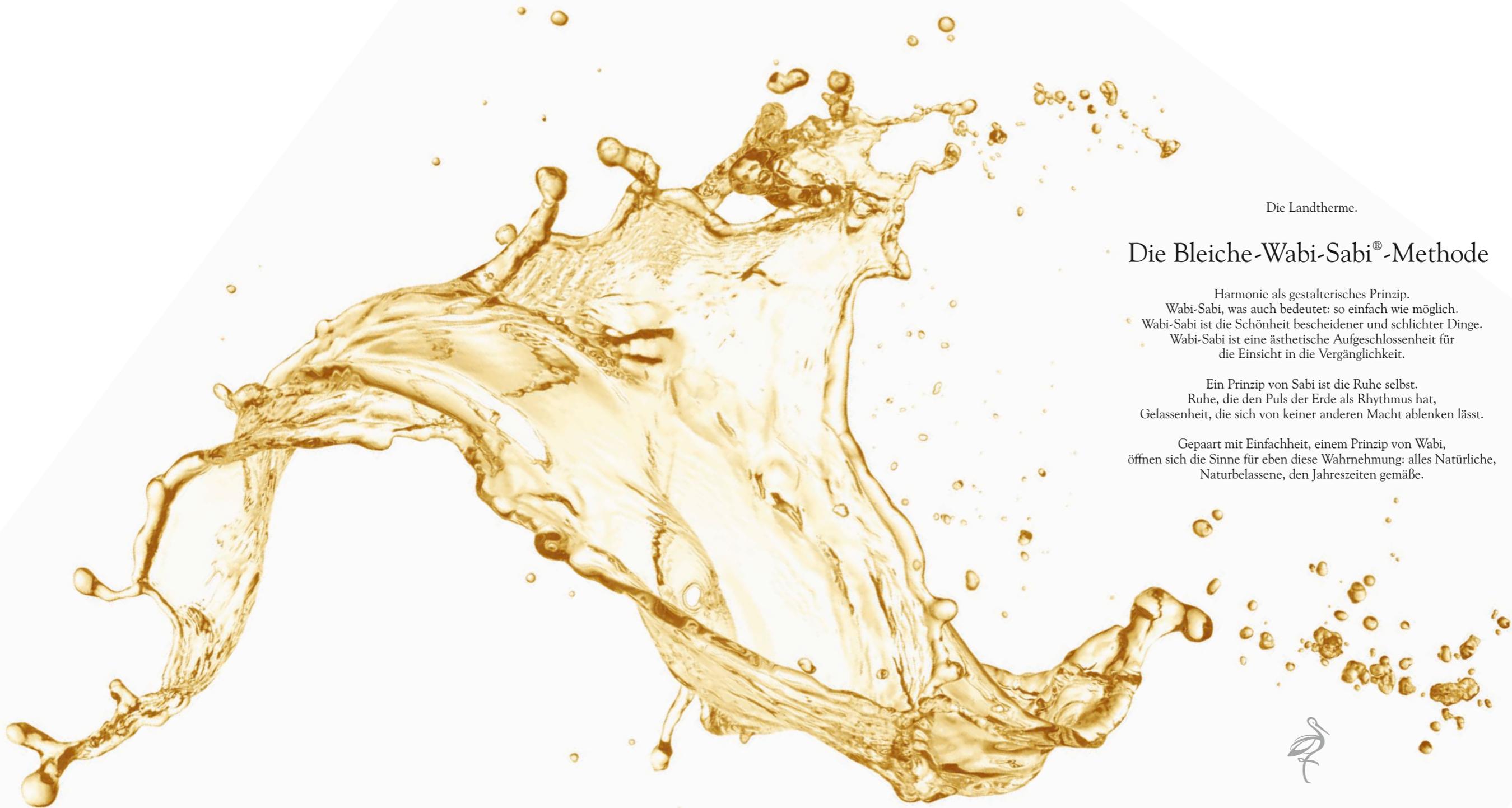




BLEICHHE SPA



Die Landtherme.

Die Bleiche-Wabi-Sabi®-Methode

Harmonie als gestalterisches Prinzip.
Wabi-Sabi, was auch bedeutet: so einfach wie möglich.
Wabi-Sabi ist die Schönheit bescheidener und schlichter Dinge.
Wabi-Sabi ist eine ästhetische Aufgeschlossenheit für
die Einsicht in die Vergänglichkeit.

Ein Prinzip von Sabi ist die Ruhe selbst.
Ruhe, die den Puls der Erde als Rhythmus hat,
Gelassenheit, die sich von keiner anderen Macht ablenken lässt.

Gepaart mit Einfachheit, einem Prinzip von Wabi,
öffnen sich die Sinne für eben diese Wahrnehmung: alles Natürliche,
Naturbelassene, den Jahreszeiten gemäß.





Warum nennen wir die Erde unsere Heimat und nicht das Wasser? Erkennen wir in den Bildern Emotos, Jennys und Chladnys die Empfindlichkeit und Beeinflussbarkeit des Wassers und fragen uns nach den Konsequenzen auf die Lebewesen der Erde?

Es ist das Wasser, das die ganze Erde – uns alle – in Schwung hält.

Farbempfindlichkeit, Auflösungsvermögen und die Wahrnehmbarkeit der Strahlung sind auf die Information des Sonnenlichts zugeschnitten.

Das Auge vermag selbst noch ein einziges Photon bewusst wahrzunehmen.

Der elektrische Aufbau des atomaren Kristallgitters sorgt dafür, dass Salz sich auflöst, wenn wir es ins Wasser geben.

Es ist Sole geworden. Erde und Sonne zugleich.

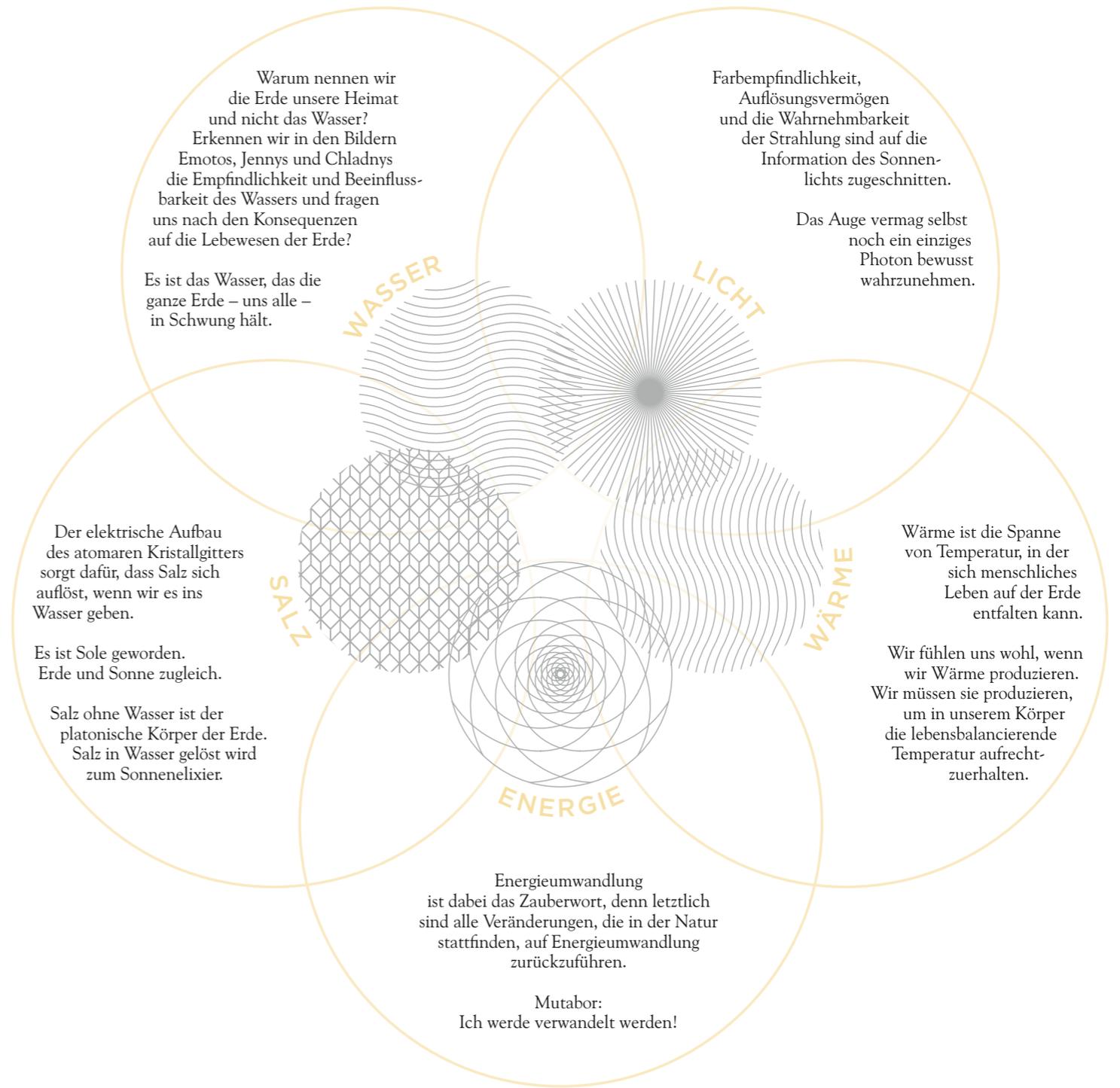
Salz ohne Wasser ist der platonische Körper der Erde. Salz in Wasser gelöst wird zum Sonnenelixier.

Wärme ist die Spanne von Temperatur, in der sich menschliches Leben auf der Erde entfalten kann.

Wir fühlen uns wohl, wenn wir Wärme produzieren. Wir müssen sie produzieren, um in unserem Körper die lebensbalancierende Temperatur aufrechtzuerhalten.

Energieumwandlung ist dabei das Zauberwort, denn letztlich sind alle Veränderungen, die in der Natur stattfinden, auf Energieumwandlung zurückzuführen.

Mutabor:
Ich werde verwandelt werden!





DIE LANDTHERME

FÜR HOTELGÄSTE INKLUSIVE

Die Landtherme, das Badehaus im original Spreewälder Stil. Wellness und SPA auf insgesamt ca. 5.000 qm Fläche mit Schwimmbad am Kamin, beheiztem Außenpool, japanischem Luftsprudelbecken, Kelo-Sauna, Kräuterkammer, Kneipp-Becken, Saline-Sauna, Dampfbad, Kaminzimmer, Fitnessraum, Familienpool mit extra Sauna für Kinder, Bleiche-Bibliothek zu Kunst und Philosophie, SPA-Cinema „Landtherme Lichtspiele“ sowie den großzügigen Ruheräumen mit extra vielen Liegen und großer Liegewiese.

Exklusiv nur für Damen: der „Kleine Himmel“, unser Damen-SPA auf ca. 300 qm mit Sauna, Dampfbad, „Marktplatz“ zum sich treffen und tuscheln mit extra großen Liege- und Ruhemöglichkeiten.

FÜR TAGESGÄSTE

Nutzen Sie unsere Landtherme auch als Tagesgast. Gern können Sie am täglich wechselnden Sportprogramm teilnehmen, die wohltuenden Sauna-Aufgüsse und das Programm der Landtherme-Lichtspiele genießen.

Bademäntel und Handtücher stehen während des Aufenthaltes zur Verfügung.

AUSSCHLIESSLICH AUF ANFRAGE
VON 8.00 BIS 22.00 UHR



BADEMENÜS

Unsere ganz besondere Spezialität! Alle Bademenüs beschreiben eine Folge von verschiedenen Anwendungen, durch die Sie unsere Quelle führt. Für alle, die das Geheimnis der Wabi-Sabi-Methode der Bleiche kennenlernen und nicht mehr darauf verzichten wollen.

SPREEWALD-BADEMENÜ

Es beginnt mit einer kurzen Dusche, bevor Sie sich in der Mitte SPA im warmen Luftsprudel- und Kaltwasserbecken, im Dampfbad oder in der Sauna für eine Zeit entspannen. Ihre allgegenwärtige Quelle begleitet Sie dann zum Meersalzpeeling mit anschließender Honigpackung. Ihr ganzer Körper wird sanft mit dem Meersalzpeeling massiert. In ein Tuch gehüllt genießen Sie die Packung in unserer Dampfsauna, bis Ihre Haut die wirkstoffreichen Substanzen ganz aufgesogen hat. Eine kurze Dusche ist der letzte Schritt vor Ihrem wärmenden Kräuterbad. Danach heißt es für Sie, ausführlich ruhen auf unserer Liegengalerie. Nach einer Stärkung mit frischem Obst erfahren Sie anschließend eine klassische Massagetherapie und schließen dann mit einer Entspannungs-Gesichtsbehandlung das Bademenü ab.

- Jungbrunnen SPA
- Meersalzpeeling mit Honigpackung
- Hauskräuterbad
- klassische Massagetherapie
- Entspannungskosmetik
- Kleiner Obst-Gruß aus der Küche
- 1 Flasche Mineralwasser

INKL. RUHEZEITEN
CA. 5 STUNDEN

KLEINES BLEICHE-BADEMENÜ

Sie entspannen in einer feuchtigkeitsspendenden Ganzkörper-Quark-Packung mit Honig und Spreewälder Leinöl. Eine kurze Ruhephase bereitet Ihre Haut auf das Bad mit entschlackendem Basesalz vor. Durch eine wärmende Salzaufgabe im Nacken können Sie sich zurücklehnen und die Fußreflexzonenmassage in vollen Zügen genießen.

- Ganzkörperquarkpackung mit Honig und Leinöl
- entschlackendes Bad mit Jentschura Basesalz
- Fußreflexzonenmassage mit Nackensalzaufgabe

INKL. RUHEZEITEN
CA. 3 STUNDEN

KLEINES LEINÖL-BADEMENÜ

Zunächst heißt es: Ankommen im Jungbrunnen Spa, im warmen Luftsprudelbad und in der privaten Sauna. Die Haut ist nun bereit für den nächsten Schritt. Freuen Sie sich auf ein Leinsamen-Trester-Peeling, das den ganzen Körper reinigt und die Poren öffnet. Anschließend führt die Massagetherapie dazu, dass die Pflegewirkstoffe der Massagekerze optimal aufgenommen werden können.

- Jungbrunnen SPA
- Ganzkörperleinsamenpeeling
- klassische Massagetherapie mit Massagekerze

INKL. RUHEZEITEN
CA. 3 STUNDEN



BADEMENÜ IM KLEINEN HIMMEL
EXKLUSIV FÜR DAMEN

Eine ganze Etage nur für Damen

ANKOMMEN:

- Fußwaschung mit mineralstoffreichem Meersalzpeeling
- Entspannung mit wohltuenden Klängen

LOSLASSEN:

- Reinigendes Ganzkörper-Basesalz-Peeling mit pflegender Honigpackung
wahlweise
- Nährende und schützende Quarkpackung mit Leinöl

HINEINHÖREN:

- Wärmedes und vitalisierendes Kräuter-Ölbad
wahlweise
- erfrischendes und pflegendes Fruchtbad mit Milch und Leinöl

ENTSPANNEN:

- Wärmede Packung mit klassischer Rückenmassage
wahlweise
- Massagetherapie mit duftendem ÖL

AUFATMEN:

- Entspannende Gesichtsbildung

- Zwischendurch: Kleiner Gruß aus der Küche.

INKL. RUHEZEITEN
CA. 6 STUNDEN



DAS TÜRKISCHE HAMAM

Im Hamam heißt es erst einmal, auf einer der warmen Ruhebänke zu entspannen und zu schwitzen, damit sich die Poren öffnen. Danach holt Sie Ihr Telak auf den heißen Nabelstein ins Zentrum des Hamams, wo Sie ein Ganzkörper-Peeling mit einem Rohseidhandschuh erfahren. Sie werden von Kopf bis Fuß eingeseift, in eine Wolke von Seifenschaum gehüllt und mit kalten und warmen Güssen aus einer Schüssel gewaschen.

KLASSISCHES HAMAM-RITUAL

Eine Reise in den Orient. Ein Fest für Körper, Geist und Seele. Erleben Sie ein orientalisches Reinigungsritual, entspannen und schwitzen Sie auf dem warmen Nabelstein. Genießen Sie im Zeremoniell ein Ganzkörperpeeling mit einem Rohseidhandschuh, umspült von warmen Güssen. Höhepunkt ist die Massage mit üppigem Seifenschaum von Kopf bis Fuss. Alle Muskeln werden bearbeitet, Muskelverspannungen lösen sich, die Durchblutung der Haut wird angeregt. Die abschließenden kühlenden Güsse und die kleine Stärkung mit warmen Tee und frischem Obst runden das Ritual ab.

INKL. NACHRUHEZEIT
CA. 50 MINUTEN

SAISONALES HAMAM

Das klassische Hamam-Ritual wird ergänzt mit einer jahreszeitlich angepassten Ganzkörper-Öl-Einreibung, die den Entspannungseffekt der Nachruhephase unterstützt.

INKL. NACHRUHEZEIT
CA. 80 MINUTEN

GARTEN DER DÜFTE

Zusätzlich zum klassischen Hamam-Ritual dehnt, streckt und massiert Sie Ihr Telak während der Ganzkörper-Seifenschaumbehandlung von Kopf bis Fuß, behutsam und doch intensiv. Eine Ganzkörper-Öleinreibung mit Ölen Ihrer Wahl runden Ihren Hamambesuch ab.

INKL. NACHRUHEZEIT
CA. 110 MINUTEN





DIE RUSSISCHE BANJA

Bei der russischen Banja handelt es sich um eine ca. 60°C heiße Sauna aus reinem Birkenholz. Der sogenannte Bannik empfängt Sie im Vorraum bei einem heißen Tee oder einem Glas Buttermilch, ehe er Ihr Schwitzen in der Sauna begleitet. Er verwirbelt die Luft mit einem in einem Sud eingelegten Birkenzweig und klopft mit diesem Zweig den Körper zur Anregung der Durchblutung ab. Nach der anschließenden Erfrischung und Abkühlung im kalten Tauchbecken lockert der Bannik bei einer auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Teilkörper-Massage die Muskulatur des Körpers und unterstützt so die Ruhephase.

INKL. RUHEZEITEN
CA. 80 MINUTEN





SPREEWALDFÜHLEN

Sie schenken sich Zeit und wir bieten Ihnen eine Auswahl an natürlichen Essenzen und handverlesenden Kostbarkeiten aus dem Spreewald, mit denen wir Ihren Körper tag-aktuell und Ihren Bedürfnissen entsprechend behandeln. So wird er wieder in sein natürliches Gleichgewicht gebracht, geordnet und stabilisiert. Ihr Zellstoffwechsel und Energiehaushalt wird angeregt und Sie fühlen sich ausgeglichener und vitaler.

INKL. NACHRUHEZEIT
CA. 110 MINUTEN

WOHLFÜHLBÄDER

FÜR 1 ODER 2 PERSONEN BUCHBAR

HONIG-MILCH-BAD

Ihr Badewasser wird angereichert mit einer Kombination aus Vollmilch, naturbelassenem Rosenblütenöl und Spreewälder Honig. Die pflegende Wirkung bringt Ihre Haut wieder in Balance.

CA. 25 MINUTEN

LEINÖL-BAD

Das original Spreewälder Leinöl ist pure flüssige Sonne, die sich wie eine Schutzhülle auf die Haut legt. Es versorgt sie mit Vitamin F und E und macht sie weich und geschmeidig.

CA. 25 MINUTEN

KRÄUTER-BAD

Ein wohltuendes Bad mit hochwertigen Pflanzenölen und duftenden Kräutern, die Sie selbst ganz nach Ihrem Bedürfnis nach Entspannung, Erfrischung oder Entschlackung wählen können.

CA. 25 MINUTEN

JUNGE-BAD

Mit Hilfe des Junge-Bad-Gerätes wird Wasser in feinste Tröpfchen verwirbelt und dabei von ausgesuchtem ätherischen Öl hauchdünn umschlossen, so dass es direkt von den Poren aufgenommen werden und seine ganze Wirkung in den tiefsten Schichten der Haut entfalten kann. Zusätzlich wird durch rhythmische Bürstungen die Durchblutung und Zellerneuerung angeregt. Kalte Güsse schließen die Behandlung ab. Anschließend wird eine intensive Ruhephase empfohlen, in der wir Ihnen heißen Tee reichen.

CA. 50 MINUTEN





KÖRPERPACKUNGEN

GANZKÖRPER-SALZ-PEELING

Zur Vorbereitung nehmen Sie im Dampfbad Platz, so dass die Haut gereinigt wird und die Poren sich öffnen können. Es folgt ein anregendes Ganzkörper-Peeling mit mineralstoffreichem Meersalz.

wahlweise mit Honigpackung

Der naturbelassene Spreewälder Honig wird mit vollen Händen auf dem gesamten Körper aufgetragen und leicht einmassiert. In ein großes Tuch gehüllt geht es nun wieder ins Dampfbad, bis der ganze Honig von der Haut aufgenommen worden ist. Ihre Haut wird durchfeuchtet, weich und sehr geschmeidig.

wahlweise mit Quarkpackung

Die anschließende Quarkpackung ist verfeinert mit Spreewälder Honig und pflegendem Öl. Wirkt straffend, schützt vor Austrocknung und Fältchenbildung.

CA. 45 MINUTEN

SPREEWALDPACKUNGEN

Für welche Packung Sie sich auch entscheiden, für eine optimale Aufnahme der Wirkstoffe durch die Haut sorgt unsere Softpackliege. Sie liegen zunächst weich gepolstert und mit einem Leinentuch zugedeckt, bevor Sie von einer weichen Folie getragen in einem 38 °C warmen Wasserbett schweben. Alle Muskeln können so vollkommen entspannen, die Wärme sorgt für eine gute Durchblutung.

Regenerierend

Die Ganzkörperpackung pflegt Ihre Haut mit Buttermilch, Zitrone und Spreewälder Honig. Ein belebendes Peeling aus Maisgrieß, Rosmarin und Thymian rundet das samtige Hautgefühl ab. Die verschiedenen Inhaltsstoffe regen die Zellneubildung an und geben der Haut Feuchtigkeit.

CA. 50 MINUTEN

Beruhigend

Die im Alltag strapazierte Haut wird durch feuchtigkeitsspendende Spreewälder Zutaten wie Quark, Leinsamen, Holundermus und Sonnenblumenöl mit Vitamin F, A und E versorgt. Hautirritationen und Reizungen werden so beruhigt.

CA. 50 MINUTEN



MASSAGEN

AKTIVIEREND UND DURCHBLUTUNGSFÖRDERND

KLASSISCHE RÜCKENMASSAGE

Eine klassische Massage für Ihren Rücken und den Nackenbereich, bei der individuell auf Ihre Verspannungen eingegangen wird. Ausgesuchte Essenzen unterstützen zusätzlich die Wirkung der Massage.

INKL. NACHRUHEZEIT
CA. 25 MINUTEN

EXTENSIONSMASSAGE AUS DER RÜCKENLAGE

Ihre Schulter-, Nacken- und Halsmuskulatur wird mit gezielten Griffen gelockert und gedehnt. Es werden Verspannungen abgebaut und Sie fühlen sich im Schulter- und Nackenbereich leicht und entlastet.

INKL. NACHRUHEZEIT
CA. 25 MINUTEN

SPORTMASSAGE

Eine aktivierende Teilkörperbehandlung zur Durchblutung, Förderung des Stoffwechsels und Dehnung der Muskulatur. Besonders geeignet nach sportlichen Aktivitäten.

INKL. NACHRUHEZEIT
CA. 25 MINUTEN

MASSAGE FÜR JUNGE GÄSTE BIS 16 JAHRE

Eine sanfte und harmonisierende Rücken- und Nackenmassage, speziell abgestimmt auf die Bedürfnisse junger Gäste.

INKL. NACHRUHEZEIT
CA. 25 MINUTEN

FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Über leichten Druck an den Reflexpunkten der Füße wird Ihr ganzer Körper angesprochen und erreicht. Diese indirekte Ganzkörpermassage löst und harmonisiert Energieblockaden. Die eigenen Körperkräfte werden aktiviert.

INKL. NACHRUHEZEIT
CA. 55 MINUTEN

KLASSISCHE MASSAGETHERAPIE

Eine individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Massage zur Lockerung von Verspannungen.

INKL. NACHRUHEZEIT
CA. 55 MINUTEN

WAHLWEISE
CA. 85 MINUTEN

MASSAGEN

ENTSPANNEND UND AUSGLEICHEND

WÄRMEBEHANDLUNG

Ein vorgewärmtes Handtuch wird auf Ihrem Rücken ausgerollt, wobei die Wärme mit sanftem Druck in die Muskulatur eingearbeitet wird. Ideal zur Vorbereitung auf eine anschließende, aktivierende Massage

CA. 20 MINUTEN

ENTSPANNENDE KOPF- UND GESICHTSMASSAGE

Eine sanfte und harmonisierende Massage des Nackens unter Einbeziehung des gesamten Kopfes und des Gesichts, auf das zusätzlich eine vitaminreiche Pflegekur aufgetragen und einmassiert wird.

INKL. NACHRUHEZEIT
CA. 25 MINUTEN

FUSSMASSAGE

Durchblutungsanregende und auflockernde Massage der alltagsgestressten Füße und Wadenmuskulatur.

INKL. NACHRUHEZEIT
CA. 25 MINUTEN



KLANGSCHALENMASSAGE

Durch das Anspielen der Klangschale spüren Sie die wohltuenden Vibrationen in jeder Zelle Ihres Körpers. Milde Schwingungen erfüllen den ganzen Körper mit Klang, der zusätzlich ein Ohrenschaus ist.

INKL. NACHRUHEZEIT
CA. 55 MINUTEN

LYMPHDRAINAGE

Eine entschlackende und entspannende Behandlung des Körpers bei schweren Beinen, Abgeschlagenheit und Kopfschmerzen. Der natürliche Lymphfluss wird aktiviert und der Stoffwechsel im ganzen Körper angeregt.

JEWEIFS INKL. NACHRUHEZEIT
ALS GANZKÖRPERBEHANDLUNG
CA. 85 MINUTEN

ALS TEILBEHANDLUNG (Z. B. GESICHT ODER BEINE)
CA. 45 MINUTEN

HONIGMASSAGE

Honig gilt seit Jahrhunderten als gesundheitsförderndes Naturelixier. Bei der Honigmassage im Rückenbereich werden die positiven Eigenschaften des Honigs und seiner Enzyme genutzt. Mit speziellen Grifftechniken wird der Honig tief ins Gewebe eingearbeitet. Dort entfalten seine Enzyme ihre Wirkung. Schlacke und Giftstoffe werden über die Haut nach außen transportiert, zusätzlich wird die Durchblutung gefördert und es tritt eine Schmerzlinderung ein. Die Honigmassage eignet sich zum Beispiel besonders positiv auf Erschöpfungszustände und Schwäche infolge von Stress aber auch bei Verspannungen. Sie wirkt harmonisierend auf den Energiefluss und gleichzeitig auf das Nerven- und Immunsystem.

INKL. NACHRUHEZEIT
CA. 55 MINUTEN

BLEICHE HARMONIE

Fließende Streichungen mit warmem Mandelöl bringt die Rückenmuskulatur wieder in ihren natürlichen Einklang, Verspannungen werden gelöst, ihr Körper ist als Einheit wieder spürbar. Durch das Anspielen von Klangschalen erfahren Sie eine tiefe, erholsame Entspannung. Versteinertes- Holz als Edelstein reguliert Ihre Energiezentren. In der Nachruhephase unterstützt eine warme Zirbenholzaufgabe Ihre Entspannung.

INKL. NACHRUHEZEIT
CA. 55 MINUTEN

DR. HAUSCHKA GANZKÖRPERBEHANDLUNG

Streichende Massagebewegungen „fließen“ über Ihren Körper. Sie kommen zur Ruhe und erfahren eine tiefe Entspannung. Die Massage passt sich Ihrem Atemrhythmus an und unterstützt den natürlichen Lymphfluss im Körper, wobei kein Druck ausgeübt wird, sondern mit behutsamen Berührungen Kontakt mit Ihrer Haut und dem Gewebe aufgenommen wird. Eine pflegende und wohltuende Gesichtspackung in der Ruhepause pflegt Ihre beanspruchte Haut.

INKL. NACHRUHEZEIT
CA. 85 MINUTEN

BLEICHE ENTSPANNUNGSMASSAGE

Exklusiv und nur in der Bleiche: Eine harmonisierende Massage für Ihre Rücken-, Bein-, Arm-, Gesichts- und Kopfmuskulatur. Sie werden mit einem Kräuter-Fußbad willkommen heißen. Danach erwartet Sie eine kleine Gesichtereinigung mit anschließender Vitaminkur. Ihr Körper wird sodann mit wohltuenden Bürstenstreichungen sowie in Mandelöl getränkten Kräuterstempeln behandelt, bevor Sie mit warmem, sonnengereiftem Leinöl massiert werden. Zur abschließenden Nachruhe werden Sie in ein Baumwolltuch gehüllt und der Nacken und die Füße auf ein warmes Kräuterkissen gebettet.

INKL. NACHRUHEZEIT
CA. 115 MINUTEN



KOSMOETHIK

KLEINER FRISCHMACHER

Eine Gesichtsbehandlung mit Reinigung, Tiefenreinigung, Augenbrauenkorrektur, Feuchtigkeitshydrat und Vitaminkur, Augen- und Lippenpflege, regenerierende Gesichts-, Nacken- und Dekolletémassage sowie zum Abschluss eine auf Ihr Hautbild abgestimmte Tagespflege.

INKL. NACHRUHEZEIT
CA. 50 MINUTEN

BLEICHEKOSMETIK VITAL

Sanfte Gesichtsreinigung, mineralstoffreiches Peeling, Tiefenreinigung, Augenbrauenkorrektur, pflegende Spreewaldmaske in Form einer feuchtigkeitsspendenden Honig-Quarkmaske, Handmassage, Feuchtigkeitsserum mit einer sanften Pinselmassage, Vitaminpflegkapsel, Augen- und Lippenpflege. Während Sie bei einer angenehmen Nacken-, Dekolleté- und Gesichtsmassage entspannen, hören Sie von den Spreewälder Lutki, den Irrlichtern und anderen zauberhaften Spreewaldwesen. Abschließend leichte Tagespflege.

INKL. NACHRUHEZEIT
CA. 80 MINUTEN

BLEICHEKOSMETIK REGENERATIV

Sanfte Gesichtsreinigung, klärendes Bürstenpeeling, Tiefenreinigung, Augenbrauenkorrektur, Feuchtigkeitsmaske mit hochwertigen Pflanzenessenzen, Stimulation mit sanfter Anregung und Unterstützung der natürlichen Lymphtätigkeit und Entschlackung, regenerierendes Feuchtigkeitsserum, pflegende Handpackung und -massage, aufbauende Vitaminkapsel, Augen- und Lippenpflege. Während Sie bei einer angenehmen Nacken-, Dekolleté- und Gesichtsmassage entspannen, hören Sie von den Spreewälder Lutki, den Irrlichtern und anderen zauberhaften Spreewaldwesen. Abschließend leichte Tagespflege.

INKL. NACHRUHEZEIT
CA. 80 MINUTEN

BLEICHEKOSMETIK ENTSPANNUNG

Aufeinander abgestimmte Pflegeprodukte und Aufbaukuren, sorgen für ein frisches, strahlendes Aussehen Ihrer Haut. Besonderes Augenmerk wird auf Dekolleté & Augen gelegt. Sanfte Gesichtsreinigung, mineralisierendes Peeling, regenerierende Feuchtigkeitskur, Handmassage mit nährnder Packung. Intensive Pflege für Ihr Dekolleté mit Thermomaske, Augenmassage mit kühlenden Edelsteine und aufbauende Augenpflege, Vitaminkur, wohltuende Massage für Dekolleté, Gesicht, Nacken und Kopfbereich, leichte Tagespflege.

INKL. NACHRUHEZEIT
CA. 80 MINUTEN



KOSMOETHIK

DR. HAUSCHKA KLASSISCHE GESICHTSBEHANDLUNG

Das original Dr. Hauschka Pflegeritual, in dem gezielte Impulse gesetzt werden und so die Eigenaktivität der Haut zur Regeneration und zum natürlichen Gleichgewicht angeregt wird. Bei dieser hochwertigen Behandlung wird nicht nur das Gesicht, sondern der ganze Körper einbezogen und harmonisiert.

INKL. NACHRUHEZEIT
CA. 110 MINUTEN

AUF ANFRAGE BUCHBAR:
Luxus Behandlung, Revitalisierungsbehandlung, Reinigungsbehandlung, Spezialbehandlung für unreine, entzündliche Haut



KOSMETIK FÜR JUNGE GÄSTE BIS 16 JAHREN

Je nach Hautbedürfnis werden sanfte Pflegestoffe ausgesucht, die für ein ausgeglichenes Hautbild sorgen. Gesichtereinigung, Peeling, Ausreinigung, Pflegepackung, Gesichtsmassage, Lippen- und Augenpflege und auf Wunsch Augenbrauenkorrektur.

INKL. NACHRUHEZEIT
CA. 45 MINUTEN

KOSMETIK FÜR DEN HERREN

Individuelle Gesichtsbildung mit Tiefenreinigung, Augenbrauenkorrektur, Pflege, entspannender Kopf- und Gesichtsmassage und einem warmen Nacken-Salzsäckchen zur Nachruhe. Abschließend individuell auf die Männerhaut abgestimmte Tagespflege.

INKL. NACHRUHEZEIT
CA. 50 MINUTEN



GESUNDHEIT UND FITNESS

MANUAL-THERAPIE

Eine ganzheitliche, individuelle Behandlungsmethode mit therapeutischen Techniken, bei der auf die Ursachen der Störung eingegangen wird und so die Symptomatik aufgelöst wird. Ihre Muskulatur wird gelockert, die Nerven stimuliert und die Durchblutung sowie die Lymphfähigkeit angeregt.

CA. 55 MINUTEN

NACHFOLGENDE INTENSIVE BEHANDLUNG
DER STÖRFELDER
CA. 25 MINUTEN

OXITHERMIE NACH MANFRED VON ARDENNE

Bei dieser Behandlung wird über eine Erhöhung der Körperkerntemperatur bei gleichzeitiger Sauerstoffzufuhr eine Verbesserung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit erreicht. Die tiefe Erwärmung wird mittels wassergefilterter Infrarot-A-Strahlung erreicht, welche als einzige bis tief in die untersten Gewebeschichten dringt.

Die Anregung der Durchblutung führt zu einem verbesserten Transport von Sauerstoff und Nährstoffen, wodurch die schnelle Regeneration des Körpers unterstützt wird. Die erhöhte Körpertemperatur geht mit einer Steigerung des Stoffwechsels und der Ausscheidungsvorgänge einher, wodurch der Körper entgiftet wird.

Muskelverspannungen werden durch die tiefe Erwärmung langanhaltend gelöst. Botenstoffe, die im Körper Schmerzen verursachen, werden schneller abtransportiert. Der Körper wird in seiner natürlichen Selbstheilung stimuliert und gefördert.

EINMALIGE ANWENDUNG
CA. 55 MINUTEN

5-TAGE-KUR MIT INDIVIDUELLER BERATUNG
UND BETREUUNG

FITNESS

In unserem lichtdurchfluteten Fitnessbereich kann jede Fensterfront für viel frische Luft geöffnet werden. Im Cardiobereich stehen moderne Technogym-Geräte mit TV, Internet, Spielefunktion, Radio und Ipod/USB-Anschluss und im Kraftbereich die Kinesis-Station für ein komplettes Körpertraining sowie die Kraftgeräte bereit. Unsere Fitnessterrasse im Freien lädt ebenfalls zu sportlichen Übungen und zur Kräftigung der Muskulatur ein. Für die Einweisung und richtige Nutzung der Geräte stehen Ihnen geschulte Mitarbeiter im Spa-Bereich zur Verfügung.

Im Rahmen Ihres Bleiche-Aufenthaltes ist die Nutzung des Sport- und Fitnessbereiches mit allen Sportgeräten, innen und außen, sowie dem abwechslungsreichen, täglich wechselnden Sport- und Entspannungsprogramm inklusive.



GESUNDHEIT UND FITNESS

PERSONAL COACHING

Eine persönliche, individuelle Beratung und Betreuung mit Ermittlung Ihrer momentanen körperlichen Fitness. Wir erstellen für Sie ein optimales Körperprogramm, abgestimmt auf Ihren Gesundheitszustand, Ihr Fitnessziel oder auch die Gewichtsoptimierung. Zusätzlich erhalten Sie für zu Hause einen Trainingsplan.

CA. 85 MINUTEN

PILATES PERSONAL COACHING

Das sanfte Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates trainiert die tiefliegende Muskulatur des Körpers. Spezielle Übungen werden sanft mit gezielter Ein- und Ausatmung ausgeübt. Unsere Trainerin hilft Ihnen, die Pilates-Methode auch alleine korrekt und ruhig auszuführen.

CA. 85 MINUTEN

MANAGER BOXEN

Zielstrebigkeit, Präzision, Selbstverantwortung oder Beharrlichkeit sind nur wenige persönliche Eigenschaften, die einen Boxer auszeichnen und ebenso für Führungskräfte wichtig sind. Im beruflichen Alltag und beim Boxen zeigen sich dieselben Systematiken:

- Stärke vermitteln
- Stabilität und Dynamik beherrschen
- Austeilen und Einstecken
- Hinfallen und wieder Aufstehen

CA. 55 MINUTEN

PRIVAT-KURS

Alle Kurse aus dem Sport-und Entspannungsprogramm können separat als Privatstunde gebucht werden. Pilates als Sportkurs, Pilates am Pilatesreformer, Atemtraining, autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Faszientraining, Wassergymnastik, Walking, Nordic Walking, Wirbelsäulentraining oder individuell abgestimmtes Ganzkörpertraining.

Wenn das Wetter es zulässt, führen wir die Auswahl des Privatkurses in der freien Natur durch.

CA. 55 MINUTEN

AUREMIE

Auremie ist die original Bleiche-Bewegungs- und Entspannungstechnik, die das Beste aus der Eurythmie, dem autogenen Training sowie der progressiven Muskelrelaxation in sich vereint. Mit Bewegung und Dehnung, angelehnt an das Unendlichkeitszeichen der 8, mit der Abwechslung zwischen Anspannung und Entspannung, Bewegung und Ruhe bringen Sie Ihren natürlichen Rhythmus wieder ins Gleichgewicht, mobilisieren die Muskulatur und regulieren durch die Atmung den körpereigenen Energiehaushalt.

ALS PRIVATKURS
CA. 55 MINUTEN



FRISEUR

Individuelle Beratung, Pflege für Kopfhaut und Haare, Farbbehandlung, Styling und Massage mit hochwertigen Produkten von La Biosthetique.

NACH ABSPRACHE

NAGELPFLEGE

VITAL-HANDPFLEGE

Handbad, Meersalzpeeling, Nagelpflege, Hand- und Unterarmpackung und -massage mit natürlichen Pflanzenölen, auf Wunsch Nagellack.

INKL. NACHRUHEZEIT
CA. 55 MINUTEN

VITAL-FUSSPFLEGE

Fußbad, Meersalzpeeling, Nagelpflege, Fuß- und Unterschenkel-Packung und -massage mit natürlichen Pflanzenölen, auf Wunsch Nagellack.

INKL. NACHRUHEZEIT
CA. 55 MINUTEN

NAGELPFLEGE FÜR JUNGE GÄSTE BIS 16 JAHREN

Kleine Frische für die Hände oder Füße mit einem aromatischen Bad, Nagelpflege und leichter Massage

CA. 25 MINUTEN

WAHLWEISE MIT NAGELLACK
CA. 15 MINUTEN



BLEICHE BOUTIQUE

In unserer Boutique finden Sie neben hochwertigen Naturkosmetik-Pflegeprodukten, Haarpflegeprodukte, Badebekleidung, Bleiche-Handtücher und Bademäntel auch viele typische Bleiche Accessoires wie z. B. den Duft aus unserer Landtherme.

WWW.BLEICHE.DE



GUTSCHEINE

Zeit zum Verschenken

Wir stellen Ihnen Gutscheine für Übernachtungen oder auch für ein Arrangement aus und schicken sie Ihnen mit einer Widmung Ihrer Wahl und hübsch verpackt per Post zu, damit Sie Ihren Lieben eine Freude machen können.

WERTGUTSCHEINE

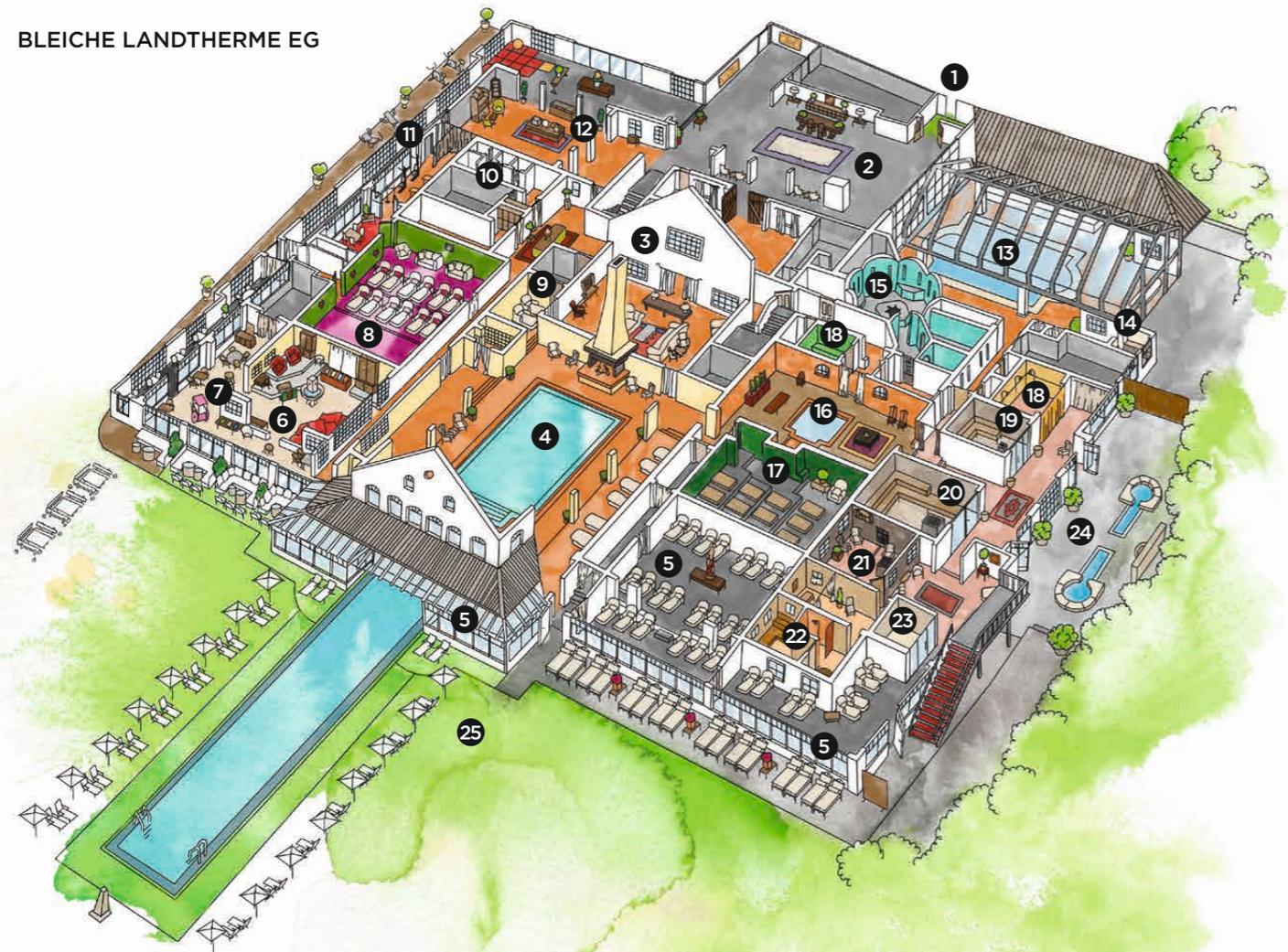
Sollten Sie einmal nicht genau wissen, was Sie verschenken möchten, so stellen wir Ihnen gerne einen Wertgutschein Ihrer Wahl (ab 100 €) aus, damit sich Ihre Lieben selbst etwas aus den vielen Bleiche-Angeboten aussuchen können.

LANDTHERME- UND ANWENDUNGSGUTSCHEINE

Ob nur mal ein Tag in der Landtherme oder auch eine Anwendung in unserem Jungbrunnen Spa, wir beraten Sie gerne und schicken Ihnen auch diese Auswahl als Gutschein (ab 100 €) zu. Einen Überblick über unsere Angebote finden Sie in dieser Broschüre oder auch auf unserer Website.

Alle Gutscheine werden liebevoll mit einem großen Hausprospekt und einem duftenden Kräutersäckchen im Bleiche-Geschenk-Karton verpackt und rechtzeitig zum Verschenken zugeschickt. Bei Fragen für das richtige Geschenk beraten Sie unsere Mitarbeiter unter der Telefonnummer 035603-620 gerne.

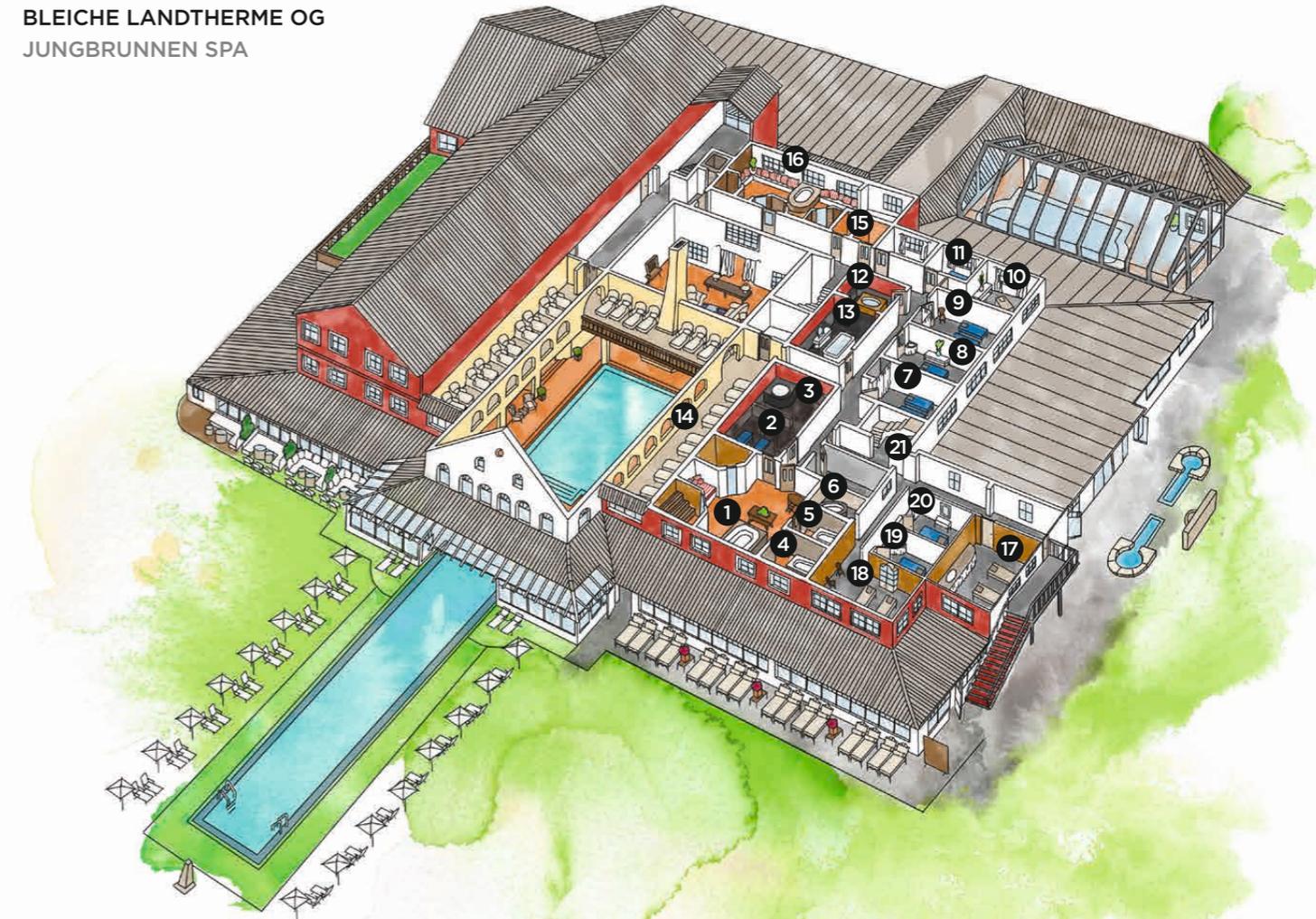
BLEICHE LANDTHERME EG



- 1 ÜBERGANG ZUM WEBERHAUS
- 2 SPA REZEPTION
- 3 KAMINZIMMER
- 4 SCHWIMMBAD AM KAMIN
- 5 RUHE
- 6 SPA BIBLIOTHEK
- 7 BIOS LANDTHERME
- 8 LANDTHERME LICHTSPIELE
- 9 RUHE
- 10 GARDEROBE MIT DUSCHEN UND TOILETTEN
- 11 FITNESS- UND GYMNASTIKRAUM,
PERSONAL COACHING
- 12 BOUTIQUE

- 13 FAMILIENPOOL
- 14 KINDERSAUNA
- 15 HAMAM
- 16 JAPANISCHES LUFTSPRUDELBECKEN,
KALTWASSER TAUCHBECKEN
- 17 JAPANISCHER RUHERAUM
- 18 DUSCHEN
- 19 SALINEN-SAUNA
- 20 KELO-SAUNA
- 21 KRÄUTERKAMMER
- 22 RUSSISCHE BANJA
- 23 DAMPFBAD
- 24 KNEIPP, KALTWASSERDUSCHEN,
-TRET UND -TAUCHBECKEN
- 25 LIEGEWIESE MIT AUSSENPOOL

BLEICHE LANDTHERME OG JUNGBRUNNEN SPA



- 1 MITTE SPA I MIT WHIRLWANNE,
TROCKENSAUNA, DAMPFBAD,
KALTWASSER TAUCHBECKEN
- 2 GUSSRAUM
- 3 WANNENBAD WOGÉ
- 4 WANNENBAD WOHLTAT
- 5 WANNENBAD WIEGE
- 6 WANNENBAD WELLE
- 7 KOSMA WITAWA
- 8 OXITHERMIE
- 9 KOSMA ZELAWA
- 10 KOSMA ECKE

- 11 KOSMA LIBELA
- 12 JUNGEBAD
- 13 SOFTPACK
- 14 LIEGENGALERIE
- 15 TOILETTEN
- 16 MITTE SPA II MIT WHIRLWANNE, TROCKENSAUNA,
DAMPFBAD, KALTWASSER TAUCHBECKEN
- 17 MASSAGE SPREEBLICK
- 18 MASAGE SÜDEN
- 19 KOSMA SONNE
- 20 KOSMA MOND
- 21 ZUGANG ZUM DAMEN SPA KLEINER HIMMEL



SPIELREGELN IN DER LANDTHERME

In unserer Landtherme stehen ausreichend Liegen und gemütliche Sitzecken zur Verfügung, die alle auf ihre Art für die nötige Ruhe und Entspannung sorgen. Sicher finden Sie das „richtige“ Plätzchen für sich. Wir möchten Sie daher herzlich bitten, keine Liegen oder Sitzplätze zu reservieren. Bitte die Landtherme nicht mit Straßenschuhen betreten, nicht rauchen, nicht fotografieren und Handy ausschalten. Das Damen SPA „Kleiner Himmel“ steht für Männer nicht zur Verfügung und ist nur den Damen vorbehalten.

Bademantel und Handtücher

Bademantel liegt bereit, Handtücher finden Sie in der Landtherme, bitte dort diese wieder abgeben. Bitte Badeschuhe im Nassbereich tragen.

Hunde

Kein Zutritt für Hunde in der Landtherme und auf der Liegewiese am Außenpool.

KINDER

Kinder unter 16 Jahren und Familien haben in unserem Gartenhauspool mit eigener Sauna, Liegeflächen und einem Liegengarten ihr eigenes Reich. Auch können Kinder den Außenpool, den Fußballplatz, die Volleyballfelder, Tischtennis und Schach auf der großen Wiese nutzen. Spass ist gut, aber bitte leise, leise! Eltern sollen auf ihre Lieblinge aufpassen. Kein Zutritt für Kinder im Nacktbereich der Erwachsenen und im Innenpool.

Ob kleine oder große Kinder, in unserer Storchenburg sind sie herzlich willkommen. Montags bis freitags von 09.00 bis 17.00 Uhr kostenfrei, darüberhinaus und an Feiertagen € 15,00 pro Kind und Stunde. Wir bitten um Voranmeldung.

KAMINZIMMER

Zur Entspannung und zum Träumen. Nicht mit nasser Badekleidung auf die Sofas setzen, Sofas sind zum Sitzen und nicht zum Liegen, dafür haben wir extra Ruheräume mit bequemen und extra entworfenen Liegen.

FITNESSRAUM

Erklärungen jederzeit, nur Bescheid sagen. Wir empfehlen Personal Coaching: persönliche Beratung und Betreuung für ein erfolgreiches Training.

SAUNEN UND DAMPFBAD

Saunen und Dampfbad von 8.00 bis 22.00 Uhr warm. In der Sauna bitte mit Handtuch auf die Bänke setzen.

SPIELREGELN IM JUNGBRUNNEN SPA

Vorherige Terminvereinbarung über die SPA-Rezeption. Spezielle Angebote für Kinder unter 16 Jahren. Alle Anwendungszeiten beinhalten eine kurze Beratung. Wenn es einmal nicht klappt, wenn Ihnen etwas dazwischengekommen ist und Sie deshalb Ihren gebuchten Termin nicht wahrnehmen können, informieren Sie uns bitte mindestens 8 Stunden vorher, andernfalls müssen wir Ihnen die Anwendung berechnen. Danke!

Gültig ab Dezember 2017.



BLEICHE
SPREEWALD

BLEICHE RESORT & SPA · BLEICHESTRASSE 16 · 03096 BURG / SPREEWALD · GERMANY
TELEFON +49 (0) 356 03- 620 · TELEFAX +49 (0) 356 03- 602 92

LANDTHERME @ BLEICHE.DE
WWW.BLEICHE.DE

HOTEL „ZUR BLEICHE“ HEINRICH MICHAEL CLAUSING E.K.