eilun spa

gesunde lebenskraft

Inhalt

Herzlich willkommen	5
Bei uns im eilun SPA	7
Klassische Massage	9
Verwöhn-Massage	11
Ayurvedische & Tibetische Massage	12
Spezielle Anwendungen	13
Bäder	15
Kosmetik & Make-Up	17
Hand- & Fusspflege	19
Hair-Spa	21-23
Body & Mind-Angebote	25
Day-SPA	27
Sauna-Tipps	29
Räumlichkeiten	31
Anmeldung/Kontakt	33

LA BIOSTHÉTIQUE

Herzlich *willkommen*

Genieße Ruhe und Entspannung in unserer 2000m² großen Wellnesslandschaft mit einzigartigem und atemberaubendem Blick auf die Weite der Nordsee. Hier zählst nur du und dein Wohlgefühl. Die weitläufige und lichtdurchflutete SPA-Oase mit Innen- und Außenpool, vier verschiedenen Saunen, einem Dampfbad und stilvollen Ruhebereichen versprechen Erholung für Körper Geist und Seele.

Verwöhne deine Sinne, schöpfe neue Kraft und gönne dir eine bewusste Auszeit. Wohltuende Massagen und kosmetische Behandlungen werden individuell auf deine Bedürfnisse abgestimmt und garantieren Entspannung pur. Ergänzend zu unserem Wellnessangebot hast du die Möglichkeit, in unserem hochwertigen und modern ausgestatteten Fitnessbereich während deiner Urlaubstage mit erfrischenden Workouts den Tag zu beginnen.

Unsere erfahrenen Therapeuten beraten dich gerne persönlich und stellen dir dein individuelles Wunschprogramm zusammen. Wir freuen uns auf deinen Besuch in unserem eilun SPA.

Bei uns im *eilun SPA*

Anwendungen

Bitte melde dich 10 Minuten vor deiner Behandlung an der Rezeption des eilun SPA an. Aus Rücksicht gegenüber nachfolgenden Gästen bitten wir dich um Verständnis, dass bei Verspätungen deinerseits die Behandlungszeit entsprechend reduziert wird.

Terminänderung & Stornierung

Wenn du deinen Termin nicht einhalten kannst, ist eine kostenfreie Stornierung bis 24 Stunden vor Behandlungsbeginn möglich. Wenn du deinen Termin kurzfristiger absagst oder änderst, stellen wir dir den vollen Preis in Rechnung, falls der Termin nicht anderweitig vergeben werden kann.

Bekleidung

Komme zu deiner Anwendung bequem im Bademantel. Möchtest du unseren Fitnessraum nutzen, bitten wir dich, Sportkleidung und geeignetes Schuhwerk zu tragen. Desweiteren bitten wir dich, im Pool-Bereich entsprechende Badekleidung sowie Badeschuhe zu tragen und dich vorher abzuduschen. Die Saunen sind nur textilfrei zu nutzen.

Rücksichtnahme

Wir bitten darum, dich in allen Bereichen des eilun SPA aus Rücksicht auf andere Gäste leise und achtsam zu verhalten. Wir danken dir, dass du auf die Nutzung von Smartphones, Laptops, Video- und Fotokameras im SPA verzichtest, um so in Gänze und ohne jegliche Ablenkung deine ganz besondere Wohlfühlzeit genießen zu können. Damit alle in den Erholungsgenuss unserer Pool-Liegen kommen, bitten wir dich, darauf zu verzichten, diese über einen längeren Zeitraum ungenutzt zu reservieren.

Kinder und Jugendliche

Der Poolbereich steht Kindern (bis einschließlich 12 Jahren) in Begleitung der Eltern täglich von 9 bis 17 Uhr zur Verfügung. Wir bitten um Verständnis, dass Kindern und Jugendlichen unter 16 Jahren der Zutritt zum Wellnessbereich im 1. Obergeschoss sowie zum Fitnessraum nicht gestattet ist. Unsere Außensauna darf von Kindern und Jugendlichen unter 16 Jahren in Begleitung der Eltern besucht werden.

Klassische *Massagen*

Klassische Teilkörpermassage — 50 min. — € 95,00

Je nach Behandlungsschwerpunkt werden Beine, der Rücken oder der Schulter-Nacken-Bereich klassisch massiert. Die klassische Teilkörpermassage löst Blockaden und lockert die Muskulatur.

Klassische Ganzkörpermassage — 75 min. — € 140,00

Dein gesamter Körper wird ganz individuell sowohl mit klassischer Technik als auch nach deinen individuellen Bedürfnissen wohltuend massiert - ob sanft-ausgleichend und entlastend oder intensiv-stärkend und aufbauend.

Fußreflexzonenmassage — 50 min. — € 95,00

...mit Verwöhnfußbad. Diese gezielte Druckpunktmassage wirkt über die Reflexzonen der Füße ausgleichend auf den ganzen Körper. Die Durchblutung der Fußmuskulatur wird verbessert und der Energiefluss harmonisiert. Ein Wohlgefühl für den ganzen Körper.

Verwöhn-*Massagen*

Lomi Lomi Nui
90 min. **€ 170,00**

Die hawaiianische Ganzkörpermassage reinigt Körper und Geist, löst körperliche Blockaden und führt zu einer tiefen Wohlfühlwirkung.

Hot Stone
75 min. **€ 140,00**

Die traditionelle Massage aus Hawaii mit warmen Steinen und Öl löst tiefe Verspannungen, verstärkt den Lymphfluss und regt den Gewebestoffwechsel an.

Klangschalen-Behandlung
50 min. **€ 95,00**

Eine Klangschalen-Behandlung stärkt innere Ruhe, stellt das seelische Gleichgewicht wieder her und ist ideal, um Stress zu bewältigen. Sie führt zur Selbstheilung bei Verspannung und Blockaden. Die Behandlung findet am bekleideten Körper statt.

Traditionelle Thai-Massage
90 min. **€ 170,00**

Die „uralte heilsame Berührung" besteht aus passiven vom Yoga abgeleiteten Dehnbewegungen, Gelenkmobilisation und Druckpunktmassagen. Ausgewählte Energielinien werden über eine sanfte Dehnung und mit rhythmischem Druck von Handballen, Daumen, Ellenbogen, Knie und Füßen durch die Massage bearbeitet. Ziel ist es, den Körper zu harmonisieren sowie Blockaden und Defizite zu lösen - eine Wohltat für Körper & Geist! Die Behandlung findet auf einer bequemen Matte statt.

Ayurvedische Massage „Abhyanga"

90 min. € 170,00

Die Abhyanga gilt als „Mutter der Massagen" und bedeutet so viel wie „Einsalben" des ganzen Körpers. Hierbei wird hochwertiges Sesamöl (pflegend & entgiftend) verwendet, welches auf der Haut verteilt und auf dem ganzen Körper einmassiert wird. Inkl. Öl-Stirnguß, Fussbad und Tee

Ayurvedische Massage „Pinda Sveda"

75 min. € 135,00

Die Pinda Sveda ist eine ayurvedische Massageanwendung, bei der als Besonderheit neben dem hochwertigen, entgiftend wirkenden Sesamöl Kräuterstempel verwendet werden. Die Kräuterstempel werden zum Massieren erwärmt und sowohl streichend als auch stempelnd über den Körper geführt. Dies erzeugt eine angenehme Wärme und fördert die Entgiftung.

Tibetische Rückenmassage

50 min. € 95,00

Die tibetische Rückenmassage ist eine entspannende Massage, die mehr auf energetischer als auf körperlicher Ebene wirkt und dabei Energieblockaden auflöst. Sie führt zu tiefer Entspannung, beruhigt und steigert die Vitalität.

Tibetische Fußmassage

50 min. € 95,00

Sie wünschen sich eine Extra-Portion Energie? Unsere tibetische Fußmassage aktiviert deine Lebenskräfte. Dabei verwenden wir traditionelle Ghee-Butter.

Tibetische Ganzkörpermassage

100 min. € 190,00

Das Komplettprogramm mit einer wohltuenden tibetischen Gesichts-/Kopfmassage, einer entspannenden Rückenmassage und anschließender Fußmassage.

Spezielle Anwendungen

Garshan-Seidenhandschuh-Peeling 50 min. € 95,00

Die Garshan ist eine ausgleichende, entspannende und lymphanregende Peelingmassage mit einem rauen Handschuh aus Rohseide. Dein Körper wird in langsamen, streichenden und kreisenden Griffen von Kopf bis Fuß verwöhnt. Diese sanfte und zugleich tiefenwirksam, reinigende und entschlackende Behandlung wird ohne Öl ausgeführt. Deine Haut fühlt sich anschließend angenehm durchblutet und babyzart an. Zum Abschluss erhältst du eine kleine verwöhnende Fußmassage.

Verwöhnprogramm „eilun SPA deluxe" 100 min. € 190,00

Fußbad, Bürstenmassage mit Peelingeffekt, Körperpackung, sanfte verwöhnende Körperölmassage und entspannende Kopfmassage. Diese luxuriöse Körperbehandlung verwöhnt dich wirklich von Kopf bis Fuß. Dein gesamter Körper genießt einen wohltuenden Behandlungsablauf, fein abgestimmt auf deine persönlichen Bedürfnisse. So kannst du einfach nach und nach sanft abtauchen und mit allen Sinnen pure Entspannung genießen.

Entspannungs-*Bäder*

Detox-Basenbad Basenbäder sind eine Wohltat für Körper und Seele. Säuren werden aus der Haut ausgeleitet, während man selbst im warmen Wasser entspannt.	**50 min.**	**€ 80,00**
Molke-Proteinbad Eine Wohltat für die Haut, besonders geeignet für sensible und irritierte Haut.	**50 min.**	**€ 80,00**
Ziegenbutter-Milchbad Vitaminreiche Ziegenbutter trifft wohltuende Mineralien - gut geeignet für empfindsame und trockene Haut.	**50 min.**	**€ 80,00**
Alle Bäder auch als Paar-Anwendung	**50 min.**	**€ 100,00**

Kosmetik & Make-Up

Damenkosmetik
80 min./110 min. € 135,00/€ 165,00

Nach einer eingehenden Hautanalyse durch eine unserer erfahrenen Kosmetikerinnen passen wir deine Getraud Gruber Gesichtsbehandlung an die Bedürfnisse deiner Haut an.

Herrenkosmetik
50 min € 95,00

Eine Gesichtsbehandlung für den gepflegten Mann mit den Produkten von Getraud Gruber, die nach einer individuellen Analyse auf deine Bedürfnisse abgestimmt ist. Lerne unser spezielles Behandlungsspektrum für Männerhaut kennen.

Gertraud Gruber – Methode Phyto
80 min. € 125,00

Eine natürliche und hocheffektive Intensivpflege mit einer ausgewogenen Kombination von Pflanzenextrakten. Für alle Hauttypen geeignet. (Antiage, Sensitive oder Clearing)

Gertraud Gruber – Methode Hydro Wellness
80 min. € 125,00

Eine erfrischende und revitalisierende Wohlfühlbehandlung mit Lifting-Effekt. Unterstützt von einer zarten Entspannungsmassage dringen hochkonzentrierte Algenwirkstoffe in die Haut. Für alle Hauttypen geeignet.

Leichtes Tages-Make-Up
50 min. € 59,00

Ein luftig-leichtes und modernes Tages-Make-Up, das sich durch Natürlichkeit auszeichnet und gleichzeitig die Vorzüge deines Gesichts betont. Der Teint wird geebnet, kleine Unebenheiten sowie Rötungen ausgeglichen und die gewünschte Frische ins Gesicht gezaubert.

Festliches Make-Up
75 min. € 95,00

Ein rundum Beauty-Programm mit einem professionellen Make-Up, das an die Feierlichkeit und deine individuellen Wünsche angepasst wird. Das Abend Make-Up steht für festliche Anlässe und ein bisschen Glamour. Hier darf es ruhig mal ein wenig mehr sein.

Kosmetische *Behandlungen*

Orientalische Fadentechnik

ab 30 min. **ab € 30,00**

Diese Haarentfernung mit einem Faden ist eine Technik der Epilation, die aus dem orientalischen Raum kommt. Vorteile dieser hygienisch sicheren Haarentfernung ohne die Anwendung von Chemikalien: du hast mehrere Wochen lang das Gefühl einer glatten Haut, die Haare samt Wurzel sind entfernt und die Durchblutung gefördert.

Klassische Maniküre

50 min. **€ 59,00**

Eine wohltuende Behandlung für deine Hände mit anschließender Pflegeanwendung oder Nagellack.

Klassische Pediküre

50 min. **€ 59,00**

Eine auf deine Bedürfnisse abgestimmte kosmetische Fußpflege mit einer anschließenden Pflegeanwendung.

THE CULTURE OF TOTAL BEAUTY
Die Verbindung von Leben und Schönheit
Bios und Ästhetik. Die Verbindung von
neuester Forschung und natürlichen Inhaltsstoffen
Individuell für jede Haut und jedes Haar
Das ist unsere Aufgabe
LA BIOSTHETIQUE
PARIS

*Hair*SPA

Lehne dich ganz entspannt zurück, lasse dich bei einer wohltuenden Kopfmassage rundum verwöhnen und verleihe deinem Haar neuen Glanz. In unserem Hair SPA genießt du ein ganz besonderes Friseurerlebnis mit purem Urlaubsgefühl. Deine Haare werden verwöhnt mit den Pflegeprodukten von La Biosthétique.

Damen-Wellnesshaarwäsche — ab € 45,00

Verwöhnende Haarwäsche, wohltuende Kopfmassage, Föhnen und Styling

Damen-Wellnesshaarschnitt — ab € 60,00

Verwöhnende Haarwäsche, wohltuende Kopfmassage, Schneiden, Föhnen und Styling

Spezialhaarpflege *Protection Cheveux Complexe, Öltherapie oder Glossing* — ab € 40,00

Intensive Pflege und Erneuerung der inneren Haarstruktur für kraftvolle Elastizität, geschmeidige Fülle und maximalen Glanz. (Nur buchbar in Kombination mit Wellnesshaarwäsche oder Wellnesshaarschnitt.)

Herren-Wellnesshaarschnitt — ab € 45,00

Verwöhnende Haarwäsche, wohltuende Kopfmassage, Schneiden, Föhnen und Styling

Herren-Grauhaarveredelung — ab € 40,00

Innovative und semipermanente Haartönung, die dein graues Naturhaar strahlend frisch und veredelt aussehen lässt. Für ein natürliches, schönes Grau. (Nur buchbar in Kombination mit Wellness-Haarwäsche oder Wellness-Schnitt.)

Specials

Brautstyling — ab € 450,00
Inklusive Probetermin, individuelle Beratung, leichtes Tages-Make-up und Hochsteckfrisur

Hochsteckfrisur — ab € 200,00
Individuelle Beratung, Hochsteckfrisur und auf Wunsch leichtes Tages-Make-Up

Coloration

Verwöhnpaket Ansatzfarbe — ab € 130,00
Verwöhnende Haarwäsche, wohltuende Kopfmassage, Schneiden, Ansatzfarbe, Föhnen und Styling

Verwöhnpaket Farbe komplett — ab € 170,00
Verwöhnende Haarwäsche, wohltuende Kopfmassage, Schneiden, Farbe für das gesamte Haar, Föhnen und Styling

Verwöhnpaket Farbe mit Spezialhaarpflege — ab € 180,00
Verwöhnende Haarwäsche, wohltuende Kopfmassage, Schneiden, Ansatzfarbe, Spezialpflege, Föhnen und Styling

Verwöhnpaket Strähnen — ab € 150,00
Verwöhnende Haarwäsche, wohltuende Kopfmassage, Schneiden, Strähnen, Föhnen und Styling

Verwöhnpaket Strähnen mit Spezialhaarpflege — ab € 180,00
Verwöhnende Haarwäsche, wohltuende Kopfmassage, Schneiden, Strähnen, Spezialpflege, Föhnen und Styling

POWER

Body & Mind

Aktuelle Angebote werden täglich in unserem Strandanzeiger veröffentlicht. Diese kostenfreien Angebote für unsere Hotelgäste finden in kleinen Gruppen zu unterschiedlichen Uhrzeiten statt, bitte melde dich vorher im eilun SPA an.

Strandgymnastik

Wassergymnastik

Entspannungstraining (Klangschalen-Meditation, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson)

Group-Workout (Bauch-Beine-Po, Rückenfit, Stretching)

Atemgymnastik

Yoga

Jedes unserer Body & Mind-Angebote kann auch als Einzel-Training gebucht werden. Persönlich, ganzheitlich und individuell auf dich abgestimmt. Wir holen dich da ab, wo du gesundheitlich stehst.

Yoga (Einzeltermin)	**50 min./90 min.**	**€ 75,-/135,- p.P.**
Atemgymnastik (Einzeltermin)	**50 min.**	**€ 75,- p.P.**
Personaltraining (Einzeltermin)	**50 min.**	**€ 75,- p.P.**

Day-SPA

Natürlich begrüßen wir dich im eilun SPA auch gerne als externer Insel-Gast. Zu bestimmten Zeiten öffnen wir die Saunen, den Fitnessbereich und den Innen- und Außenpool dann für dich, auch alle Behandlungen sind nach Vereinbarung für dich zu buchen. Bitte bringe eigene Bade- und geeignete Sportbekleidung mit, eine SPA-Tasche mit Bademantel und Saunatüchern stellen wir dir für die Zeit deines Aufenthalts bereit.

Wir bitten vorab um Anmeldung per Telefon oder Mail, denn die Angebote für externe Gäste sind je nach Tages-Verfügbarkeit limitiert.

Day-SPA

Eintritt in unseren eilun SPA von 10 bis 21 Uhr Wellnessbehandlungen können je nach Verfügbarkeit individuell dazugebucht werden.	**pro Person**	**€ 85,00**

Day-SPA DELUXE mit Frühstücksbuffet

Genießer-Frühstücksbuffet von 10-12 Uhr, inkl. 50-minütiger Kosmetik- oder Massageanwendung nach Wahl und Gym bis 16 Uhr	**pro Person**	**€ 139,00**

Day-SPA DELUXE mit Abendessen im bi a wik

Eintritt in den eilun SPA und Gym bis 18 Uhr, inkl. 50-minütiger Kosmetik- oder Massageanwendung nach Wahl, danach 3-Gang Menü im bi a wik	**pro Person**	**€ 159,00**

Mondschein-SPA

Eintritt in unseren eilun SPA von 18 bis 21 Uhr	**pro Person**	**€ 39,00**

Saunieren

Gekonntes Saunieren wirkt sich auf viele Arten positiv auf deinen Organismus aus. So versetzt die Hitze deines Körpers etwa in ein künstliches Fieber. Durch diesen Prozess werden Immunzellen aktiv und Infekten wird vorgebeugt. Der Wechsel von heiß und kalt trainiert außerdem deine Blutgefäße, die sich in kurzer Zeit maximal weiten und wieder zusammenziehen. So stärkst du deinen Kreislauf. Die Hitze entspannt zudem deine Muskeln, was Verspannungen löst und so dein Wohlbefinden steigert.

Zeit nehmen

Runterkommen, entspannen, abschalten - beim Saunieren steht die Entspannung im Vordergrund. Bringe also genügend Zeit mit. Optimal sind zwei bis drei Saunagänge à 8-15 Minuten.

Duschen

Bevor es in die Sauna geht, solltest du deinen Körper gründlich abduschen und ggf. Makeup entfernen. Damit befreist du nicht nur deine Haut von Parfüm und Fett, sondern es verbessert auch das Saunaerlebnis. Gehe immer komplett abgetrocknet in die Sauna. Verdunstendes Duschwasser kühlt sonst deinen Körper – und du schwitzt weniger.

Handtücher

Große Handtücher für die Sauna erhältst du an der Spa-Rezeption. Sauniert wird stets ohne Badekleidung. Achte bitte darauf, dass du dich nur auf dein Handtuch setzt und der Schweiß nicht auf das Holz gelangt.

Grüßen ist üblich

Begrüßt einander in gemächlichem Ton, um die Ruhe nicht zu stören. Achte zudem darauf, die Sauna zügig zu betreten, damit keine kühle Luft in die Sauna gelangt. Vermeide in der Sauna Anstrengungen jeder Art. Dazu zählen auch angeregte Gespräche. Hier gilt: Schweigen ist Gold!

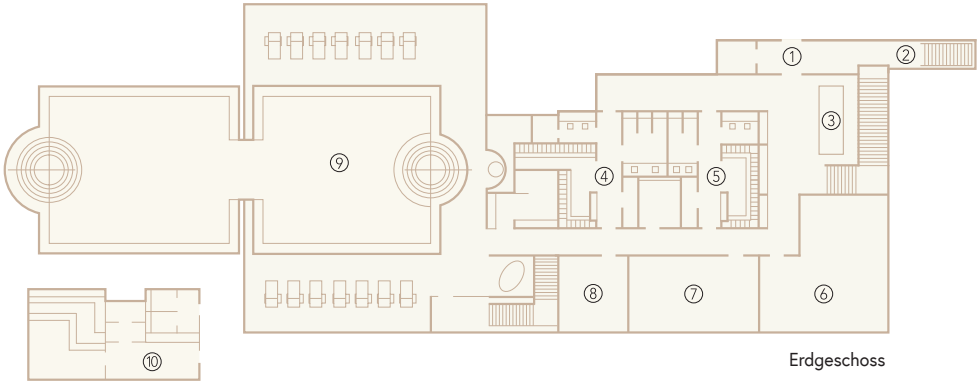
Räumlichkeiten eilun SPA

Erdgeschoss

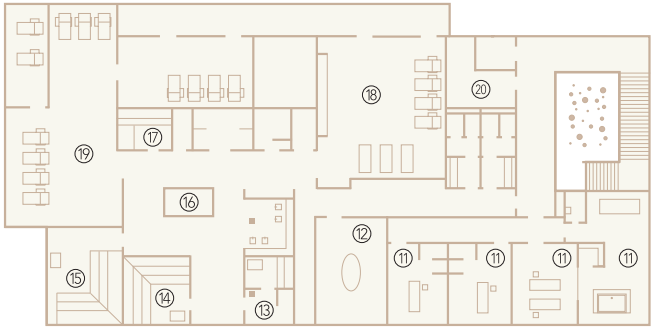
1. Eingang
2. Zugang von den Residenzen
3. Rezeption
4. Umkleide Damen
5. Umkleide Herren
6. Fitnessraum mit Life-Fitness-Geräten
7. Body & Mind-Programm
8. Anwendungsraum
9. Innen- und Außenpool (jeweils 12x10m)
10. Finnische Außensauna mit 90 °C

1. Obergeschoss

11. Anwendungsräume
12. Anwendungsraum
13. Private Sauna mit 90 °C
14. Bio Sauna mit 55 °C
15. Panorama Sauna mit 70 °C
16. Eisbrunnen und Erlebnisduschen
17. Dampfbad mit 38°C
18. Ruheraum mit Wellnessliegen
19. Ruheraum mit Meerblick
20. HairSPA



Erdgeschoss



1. Obergeschoss

eilun spa

gesunde lebenskraft

Upstalsboom Wyk auf Föhr
Gmelinstraße 11, 25938 Wyk auf Föhr
T +49 46 81 / 99 20 - 100
eilunspa@upstalsboom.de

Pool & Fitness:	07.00 bis 21.00 Uhr
Saunalandschaft:	12.00 bis 21.00 Uhr
Außensauna:	12.00 bis 21.00 Uhr
Anwendungszeiten:	08.00 bis 20.00 Uhr
Poolzeiten für Kinder bis 12 Jahre:	09.00 bis 17.00 Uhr

Um sich deine Wunschbehandlung zu sichern, empfehlen wir dir, diese frühzeitig per Mail oder telefonisch bei uns zu reservieren. Wir begrüßen Sie gerne täglich an unserer eilun SPA-Rezeption von 10 bis 18 Uhr.

Alle angegebenen Preise sind gültig ab 1.1.2023

UPSTALSBOOM

WYK AUF FÖHR