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-Tips | 29 |
| Räumlichkeiten | 31 |
| Anmeldung/Kontakt | 33 |

# Herzlich *willkommen*

Genießen Sie Ruhe und Entspannung in unserer großzügigen 2000m² Wellnesslandschaft mit einzigartigem und atemberaubendem Blick auf die Weite der Nordsee. Hier zählen nur Sie und Ihr Wohlgefühl. Die weitläufige und lichtdurchflutete SPA-Oase mit Innen- und Außenpool, vier verschiedenen Saunen, einem Dampfbad und stilvollen thematischen Ruhebereichen verspricht Erholung für Körper und Geist.

Verwöhnen Sie Ihre Sinne, schöpfen Sie neue Kraft und gönnen Sie sich eine bewusste Auszeit. Wohltuende Massagen und kosmetische Behandlungen werden individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt und garantieren Entspannung pur. Ergänzend zu unserem Wellnessangebot haben Sie die Möglichkeit, in unserem hochwertigen und modern ausgestatteten Fitnessbereich während Ihrer Urlaubstage mit erfrischenden Workouts den Tag zu beginnen.

Unsere erfahrenen Therapeuten beraten Sie gerne persönlich und stellen Ihnen Ihr individuelles Wunschprogramm zusammen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unserem eilun spa.

# Bei uns im *eilun spa*

## Anwendungen

Bitte melden Sie sich 10 Minuten vor Ihrer Behandlung an der Rezeption des eilun spa an. Aus Rücksicht gegenüber nachfolgenden Gästen bitten wir Sie um Verständnis, dass bei Verspätungen Ihrerseits die Behandlungszeit entsprechend reduziert wird.

## Terminänderung & Stornierung

Sie können Ihren Termin bis um 19.00 Uhr des Vorabends ändern oder absagen. Sollten wir bei einer späteren Absage den Termin nicht weitervergeben können, erlauben wir uns, 90 % des Behandlungspreises in Rechnung zu stellen.

## Bekleidung

Kommen Sie zu Ihrer Anwendung bequem im Bademantel. Möchten Sie unseren Fitnessraum nutzen, bitten wir Sie Sportkleidung und geeignetes Schuhwerk zu tragen. Des Weiteren bitten wir Sie, im Pool-Bereich entsprechende Badekleidung sowie Badeschuhe zu tragen und sich vorher abzuduschen. Die Saunen sind nur textilfrei zu nutzen.

## Rücksichtnahme

Wir bitten Sie, sich in allen Bereichen des eilun spa aus Rücksicht auf andere Gäste leise und achtsam zu verhalten. Wir danken Ihnen, dass Sie auf die Nutzung von Smartphones, Laptops, Video- und Fotokameras im SPA verzichten, um so in Gänze und ohne jegliche Ablenkung Ihre ganz besondere Wohlfühlzeit genießen zu können. Damit alle in den Erholungsgenuss unserer Pool-Liegen kommen, bitten wir Sie 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 09.00 bis 17.00 Uhr zur Verfügung. Wir bitten um Ihr 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

Ihr gesamter Körper wird ganz individuell sowohl nach klassischer Technik als auch nach Ihren 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 wird 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 wirkendem 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 Ihre 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 wohltuende und anregende Peelingmassage mit einem rauen Handschuh aus Rohseide. Aufgrund der Besonderheit, dass hierbei kein Öl verwendet wird, steigert die Garshan die Durchblutung der gesamten Haut und des Bindegewebes. Diese Behandlung ist vor allem für müde oder träge Menschen geeignet, die sich häufig schlapp fühlen.

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

Fußbad, Bürstenmassage, Körperpeeling, Kräuterpad, Körperpackung und Kopfmassage

Diese luxuriöse Körperbehandlung verwöhnt Sie wirklich von Kopf bis Fuß. Ihr gesamter Körper genießt einen wohltuenden Behandlungsablauf, fein abgestimmt auf Ihre persönlichen Bedürfnisse. So können Sie einfach nach und nach sanft abtauchen und mit allen Sinnen pure Entspannung genießen.

# Entspannungs-*Bäder*

**Detox-Basenbad** 50 min. € 80,00
Basenbäder sind eine Wohltat für Körper und Seele. Säuren werden aus der Haut ausgeleitet, während man selbst im warmen Wasser entspannt.

**Molke Proteinbad** 50 min. € 80,00
Eine Wohltat für die Haut, besonders geeignet für sensible und irritierte Haut.

**Ziegenbutter-Milchbad** 50 min. € 80,00
Vitaminreiche Ziegenbutter trifft wohltuende Mineralien - gut geeignet für empfindsame und trockene Haut.

**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 Ihre Getraud Gruber Gesichtsbehandlung an die Bedürfnisse Ihrer 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 Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Lernen Sie 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 Ihres 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 Ihre 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 sind, dass sie mehrere Wochen lang das Gefühl einer glatten Haut bekommen, die Haare samt Wurzel entfernt sind und die Durchblutung gefördert wird.

## Klassische Maniküre

50 min. — € 59,00

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

## Klassische Pediküre

50 min. — € 59,00

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

# *Hair* Spa

Lehnen Sie sich ganz entspannt zurück, lassen Sie sich bei einer wohltuenden Kopfmassage rundum verwöhnen und verleihen Sie Ihrem Haar neuen Glanz. In unserem eilun spa genießen Sie ein ganz besonderes Friseurerlebnis mit purem Urlaubsgefühl. Ihre 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 Cherveux 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 ihr graues Naturhaar strahlend frisch und veredelt aussehen lässt. Für ein natürliches, schönes Grau. (Nur buchbar in Kombination mit Wellnesshaarwäsche oder Wellnessschnitt.)

# Hochzeitsfrisur

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

**Hochsteckfrisur** — ab € 70,00
Individuelle Beratung und Hochsteckfrisur

# 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 (s. o.), 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 (s.o.), Föhnen und Styling.

# *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 melden Sie sich vorher im eilun spa an.

**Meditation / Entspannungstraining**

**Klangschalen-Meditation**

**Wassergymnastik**

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

**Atemgymnastik**

**Kraftquelle (lockere Übungen: Qi Gong, Balance, Koordination, Körperwahrnehmung)**

**Yoga**

**Nordic Walking**

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

| | | |
|---|---|---|
| **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 im eilun spa auch gerne externe Insel-Gäste. Zu bestimmten Zeiten öffnen wir die Saunen, den Fitnessbereich und den Innen- und Aussenpool für Sie, auch alle Behandlungen sind nach Vereinbarung für Sie zu buchen. Bitte bringen Sie eigene Bade- und geeignete Sportbekleidung mit, eine SPA-Tasche mit Bademantel und Saunatüchern stellen wir Ihnen für die Zeit Ihres 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 10.00 bis 21.00 Uhr | pro Person | € 85,00 |
| Wellnessbehandlungen können je nach Verfügbarkeit individuell dazugebucht werden. | | |

## Mondschein-Spa

| | | |
|---|---|---|
| Eintritt in unseren eilun spa von 18.00 bis 21.00 Uhr | pro Person | € 39,00 |

# *Saunieren*

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

## Zeit nehmen

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

## Duschen

Bevor es in die Sauna geht, sollten Sie Ihren Körper gründlich abduschen und ggf. Makeup entfernen. Damit befreien Sie nicht nur Ihre Haut von Parfüm und Fett, sondern es verbessert auch das Saunaerlebnis. Gehen Sie immer komplett abgetrocknet in die Sauna. Verdunstendes Duschwasser kühlt sonst Ihren Körper – und Sie schwitzen weniger.

## Handtücher

Große Handtücher für die Sauna erhalten Sie an der Spa-Rezeption. Sauniert wird stets ohne Badekleidung. Achten Sie bitte darauf, dass Sie sich nur auf Ihr Handtuch setzen und der Schweiß nicht auf das Holz gelangt.

## Grüßen ist üblich

Begrüßen Sie Ihre Schwitzgenossen im gemächlichen Ton, um die Ruhe nicht zu stören. Achten Sie zudem darauf, die Sauna zügig zu betreten, damit keine kühle Luft in die Sauna gelangt. Vermeiden Sie in der Sauna Anstrengungen jeder Art. Dazu zählen auch angeregte Gespräche. Hier gilt: Schweigen ist Gold!

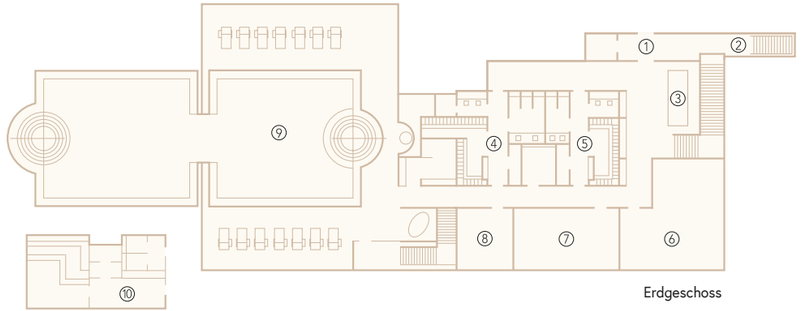
# Räumlichkeiten eilun spa

## Erdgeschoss

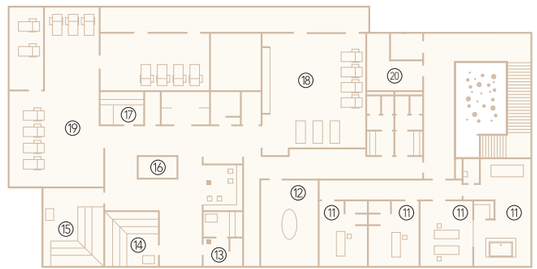
1. Eingang
2. Zugang von den Residenzen
3. Rezeption
4. Umkleide Damen
5. Umkleide Herren
6. Fitnessraum mit Life-Fitness-Geräten
7. Achtsamkeitsraum
8. Anwendungsraum
9. Innen- und Außenpool (jeweils 12x10m)
10. Finnische Außensauna mit 90 °C

## 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. Hair-Spa




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: | 16.00 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 Ihre Wunschbehandlung zu sichern, empfehlen wir Ihnen, diese frühzeitig per Mail oder telefonisch bei uns zu reservieren.

Alle angegebenen Preise sind gültig ab 1.1.2023

UPSTALSBOOM

WYK AUF FÖHR