



WASSERSCHLOSS WESTERBURG
HOTEL & SPA

IHRE
Spa &
Wellnessoase



Herzlich Willkommen

Willkommen im Spa und Tagesspa des Wasserschloss Westerburg, eine Oase der Sinne im Herzen des atemberaubenden Harz. Schaffen Sie sich Ihren Ausgleich für den Tag. Entfliehen Sie mit allen Sinnen und tanken Sie neue Kraft in unserem friedlichen und stilvollen Ambiente.

Entspannen Sie bei einer unserer Massagen mit duftenden Ölen oder gönnen Sie sich eine wohltuende Auszeit in einer der Themensaunen und Erlebnisduschen. Der Spa und Tagesspa bietet Ihnen die Möglichkeit zur Regeneration und den perfekten Ausgleich zum allzu stressigen Alltag.

Nehmen Sie sich Zeit und genießen Sie jeden Moment!

Ihr Spa Team



Unsere Spa Behandlungen



Ganzkörper- massagen

Wohltuende
Massagen für den
ganzen Körper



Teilkörper- massagen

Gezielte
Entspannung für
Rücken und
Nacken



Kosmetik- anwendungen

Pflege für ein
frisches, strahlendes
Hautbild



Spezielle Anwendungen

Individuelle
Behandlungen für
besondere
Bedürfnisse

Kosmetik- anwendungen



Die Gesichtspflege beinhaltet eine Abreinigung, Peeling, Augenbrauenkorrektur, Gesichts-, Hals- und Dekolletémassage sowie Maske

Gesichtspflege speziell auf Ihren Hauttyp abgestimmt

Optimale Behandlung bei trockener, empfindlicher, mischhautfettiger, anspruchsvoller oder unreiner Haut.

Wohlfühlzeit ca. 60 Minuten | je Behandlung 75,00 €



*Bitte jeweils mit Voranmeldung.

Aromaöl- massagen



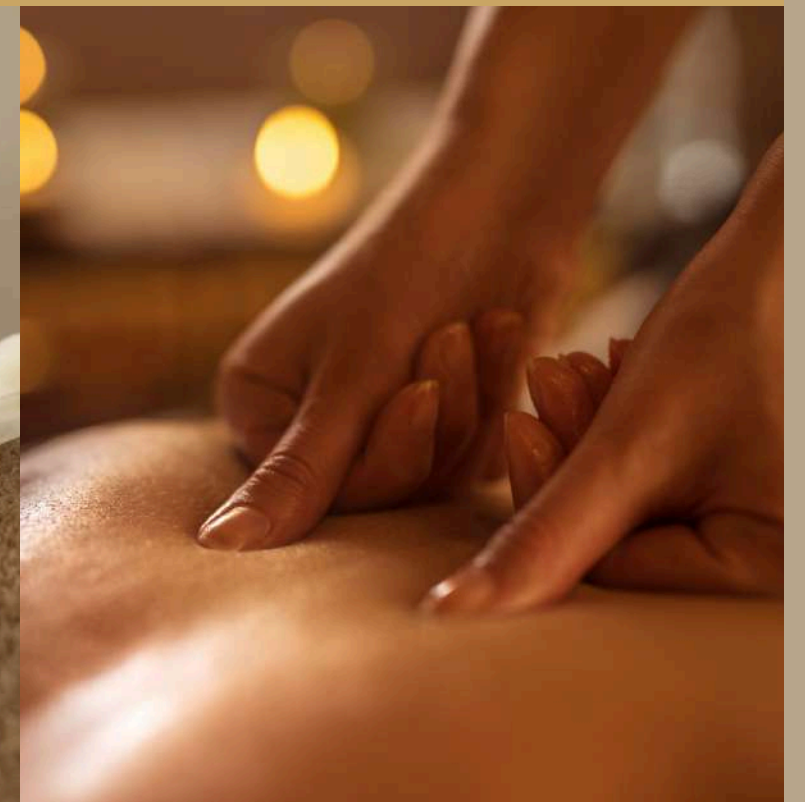
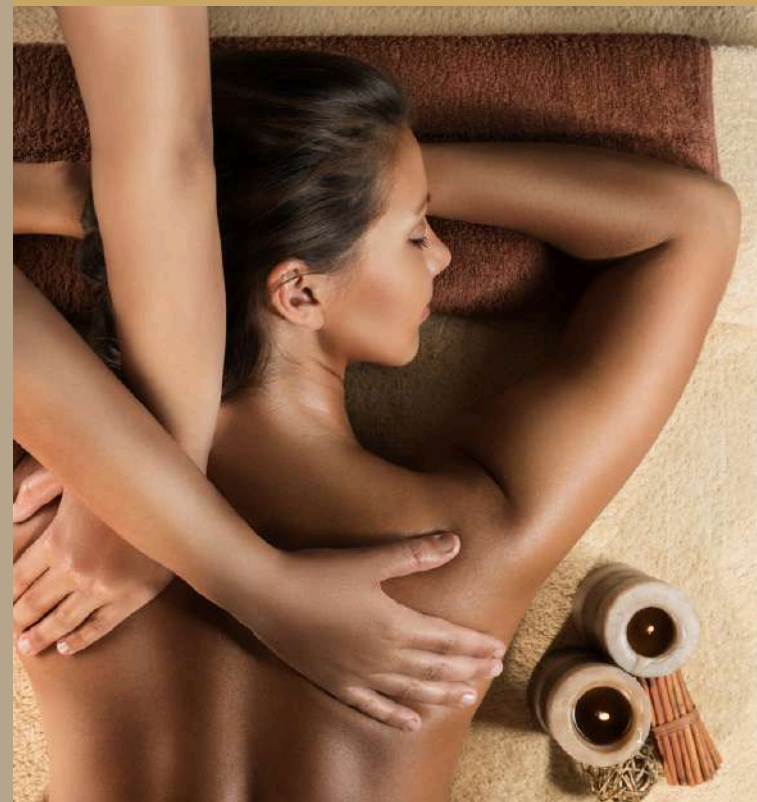
Die Aromaölmassagen verwöhnen mit warmem, duftendem Öl und sanften Massagegriffen zur tiefen Entspannung von Körper und Geist.

Aromaölmassage für ganzheitliches Wohlbefinden

Löst Verspannungen, fördert die Durchblutung und sorgt für innere Ruhe. Ideal bei Stress, Erschöpfung oder einfach zum Genießen.

Ganzkörpermassage Wohlfühlzeit ca. 50 Minuten | je Behandlung 65,00 €

Nacken & Rückenmassage Wohlfühlzeit ca. 25 Minuten | je Behandlung 40,00 €



*Alle Massagezeiten inkl. Ruhezeiten. Bitte jeweils mit Voranmeldung.

Hot Stone Massage



Die Hot Stone Massage verbindet Wärme und Massage in perfekter Harmonie. Sanfte Streichungen mit warmen Basaltsteinen lösen tiefsitzende Verspannungen und fördern die Entspannung.

Hot Stone Massage – Tiefenwärme für Körper und Seele

Ideal zur Lockerung verspannter Muskulatur, zur Stressreduktion und zur Förderung der Durchblutung.

Rückenmassage Wohlfühlzeit ca. 30 Minuten | je Behandlung 45,00 €



*Alle Massagezeiten inkl. Ruhezeiten. Bitte jeweils mit Voranmeldung.

Lava Shell Massage



Die Lava Shell Massage nutzt selbstwärmende Muscheln für eine einzigartige Tiefenentspannung. Sanfte, fließende Bewegungen schenken wohltuende Wärme und lösen Verspannungen sanft.

Lava Shell Massage – Wärme trifft auf Meeresgefühl

Perfekt zur Stresslösung, Lockerung verspannter Zonen und zum Eintauchen in ein Gefühl tropischer Geborgenheit.

Ganzkörpermassage Wohlfühlzeit ca. 60 Minuten | je Behandlung 85,00 €



*Alle Massagezeiten inkl. Ruhezeiten. Bitte jeweils mit Voranmeldung.

Kräuterstempel massage



Die Kräuterstempelmassage vereint Wärme, duftende Kräuter und gezielte Massagegriffe zu einem ganzheitlichen Wohlfühlerlebnis. Die warmen Stempel stimulieren die Sinne und fördern die Regeneration.

Kräuterstempelmassage – Naturkraft für tiefe Entspannung

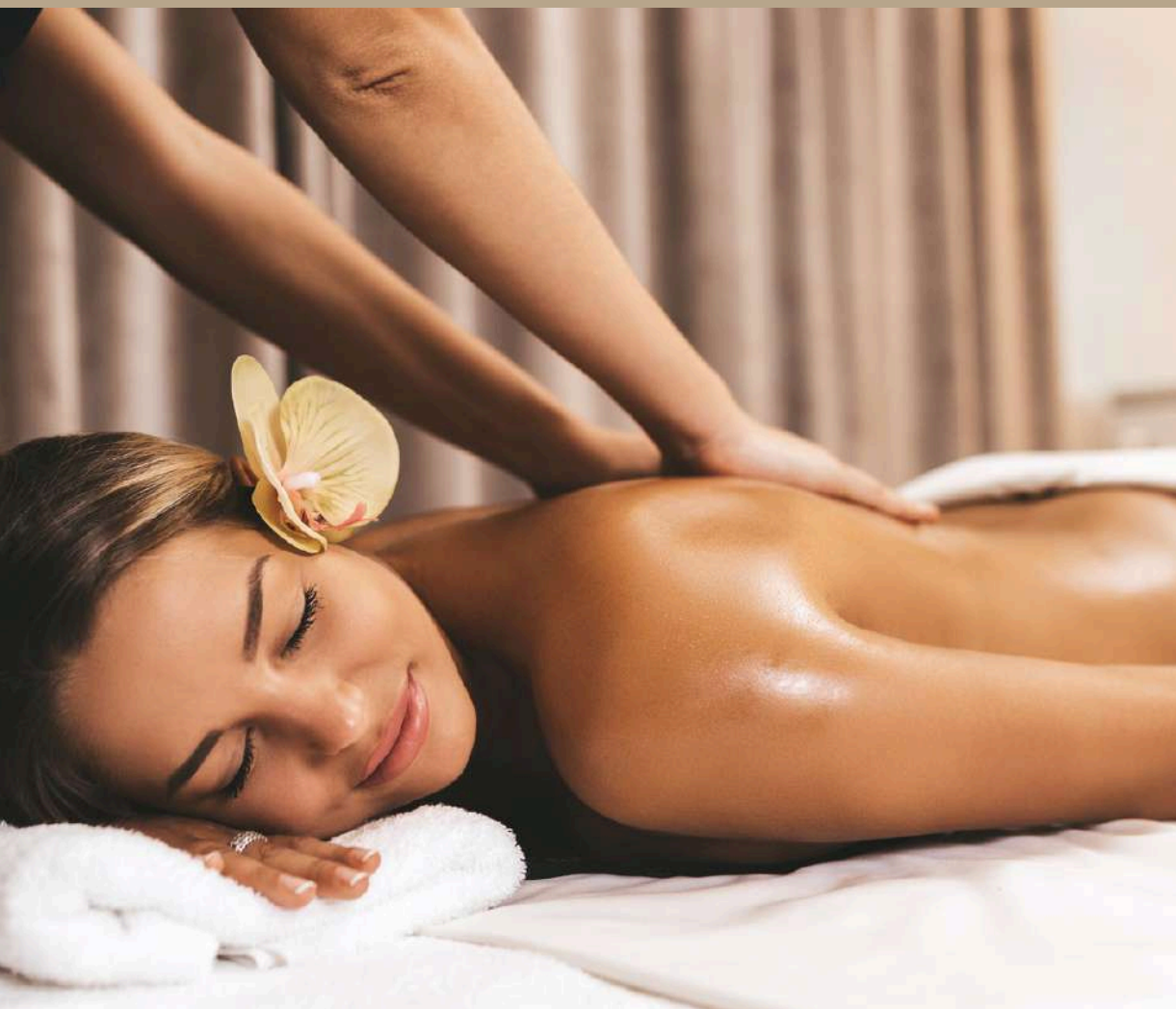
Ideal zur Muskelentspannung, Hautpflege und zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte.

Rückenmassage Wohlfühlzeit ca. 30 Minuten | je Behandlung 45,00 €



*Alle Massagezeiten inkl. Ruhezeiten. Bitte jeweils mit Voranmeldung.

Lomi Lomi Nui Massage



Die Lomi Lomi Nui Massage stammt aus Hawaii und ist ein Ritual der tiefen Entspannung. Mit fließenden, wellenartigen Bewegungen und warmem Öl wird Körper und Seele in Einklang gebracht.

Lomi Lomi Nui – Hawaiianische Harmonie für Körper & Geist

Ideal zum Loslassen, zur Tiefenentspannung und zur Förderung der inneren Balance.

Ganzkörpermassage Wohlfühlzeit ca. 75 Minuten | je Behandlung 90,00 €

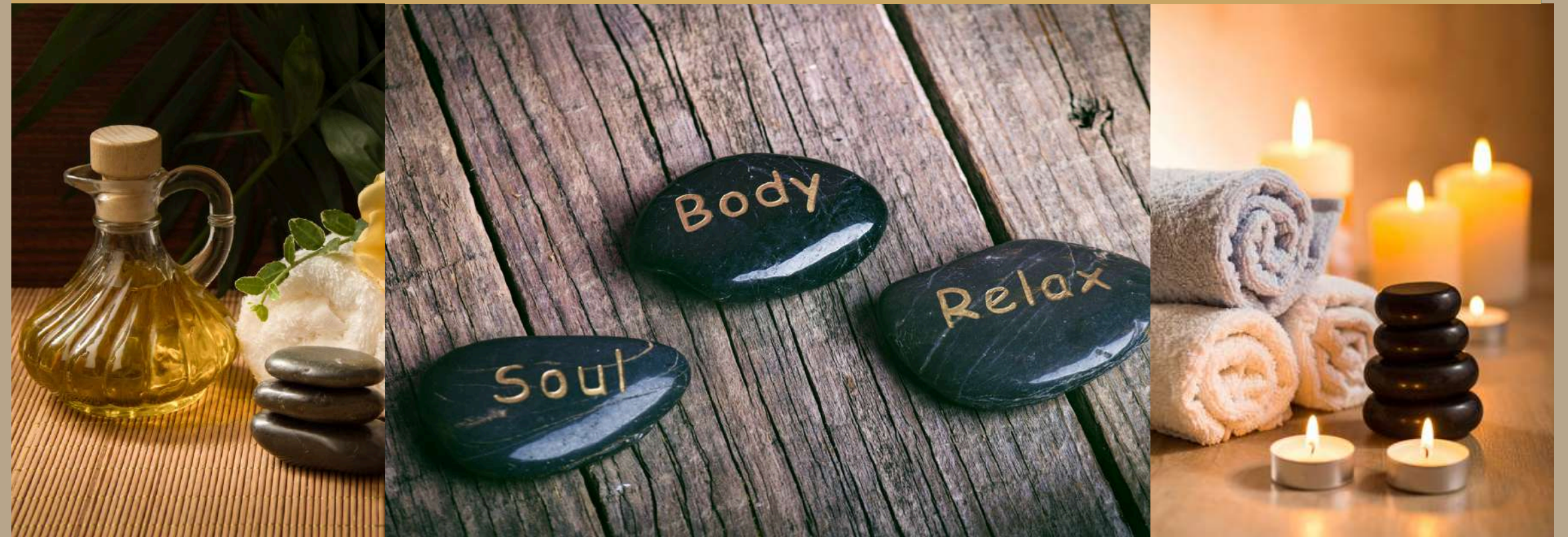


*Alle Massagezeiten inkl. Ruhezeiten. Bitte jeweils mit Voranmeldung.

Traditionelle Heilkunst: Rafaels Massagen aus aller Welt

Wir freuen uns, Ihnen unseren neuen Experten für traditionelle und ganzheitliche Massagetechniken vorzustellen. Rafael vereint überliefertes Wissen aus aller Welt und bietet Ihnen ein Spektrum an Anwendungen, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen.

Tauchen Sie ein in eine Welt tiefgreifender Entspannung und Regeneration, sortiert nach ihren Themenschwerpunkten:



*Alle Massagezeiten inkl. Ruhezeiten. Bitte jeweils mit Voranmeldung.

Ayurveda Klassiker

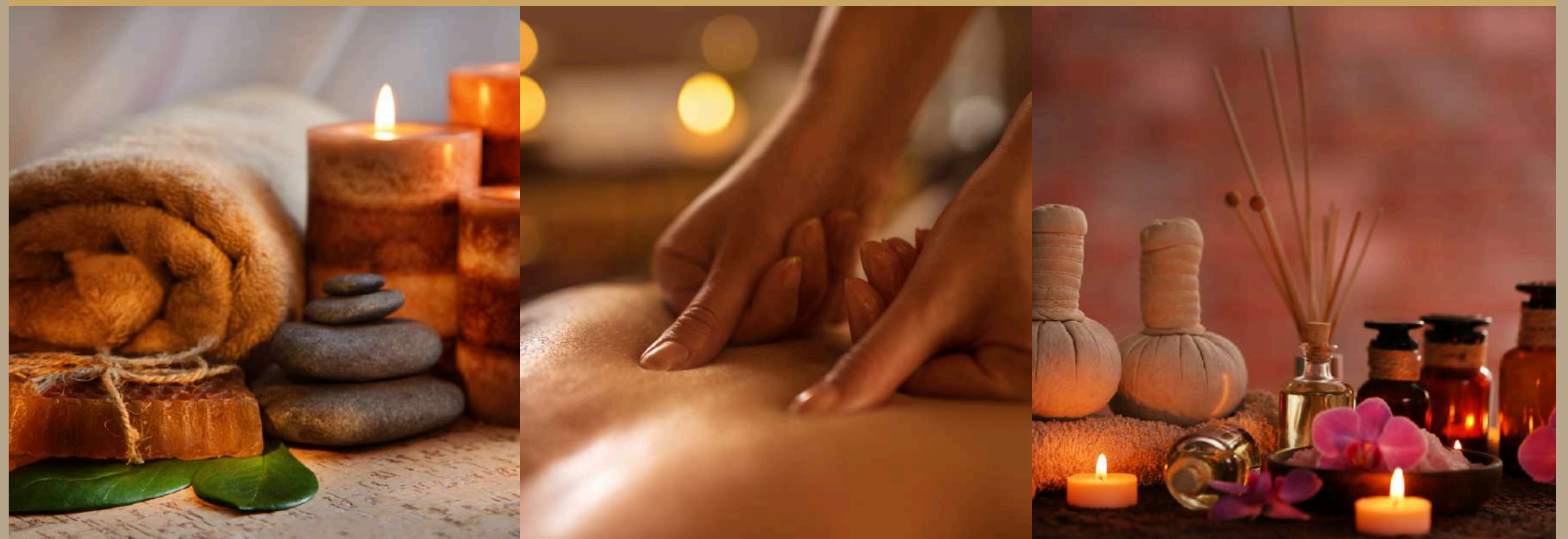


Abhyanga - Die Königin der Ölmassagen. Tiefe Entspannung durch warme Öl-Streichungen. Löst innere Blockaden und Verspannungen.
Wohlfühlzeit ca. 60 Minuten | je Behandlung 90,00 €
Wohlfühlzeit ca. 80 Minuten | je Behandlung 120,00 € mit Marmapunkte (Druckpunkte)

Pinda Sweda - Kräuterstempel Revitalisierung. Ölmassage mit warmen Stempeln. Revitalisiert Körper und Geist.

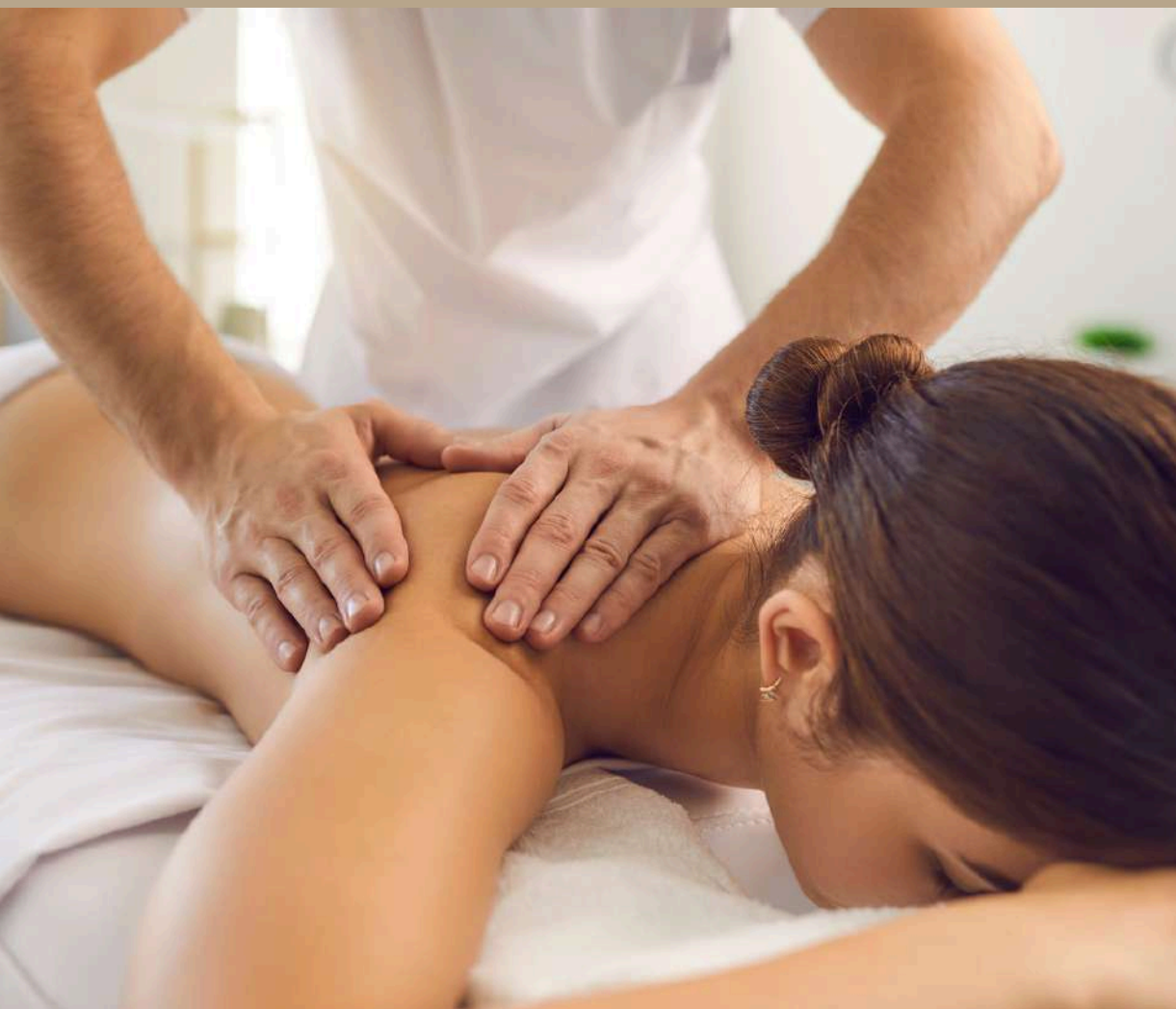
Ganzkörpermassage Wohlfühlzeit ca. 60 Minuten | je Behandlung 90,00 €

Rückenmassage Wohlfühlzeit ca. 30 Minuten | je Behandlung 45,00 €



*Alle Massagezeiten inkl. Ruhezeiten. Bitte jeweils mit Voranmeldung.

Ayurveda Spezialitäten & Detox



Udvartana - Anregendes Reinigungsritual. *Massage mit warmem Öl und Shatavari Pulver. Fördert Entgiftung und regt den Stoffwechsel an.*
Ganzkörpermassage - Wohlfühlzeit ca. 60 Minuten | je Behandlung 90,00 €

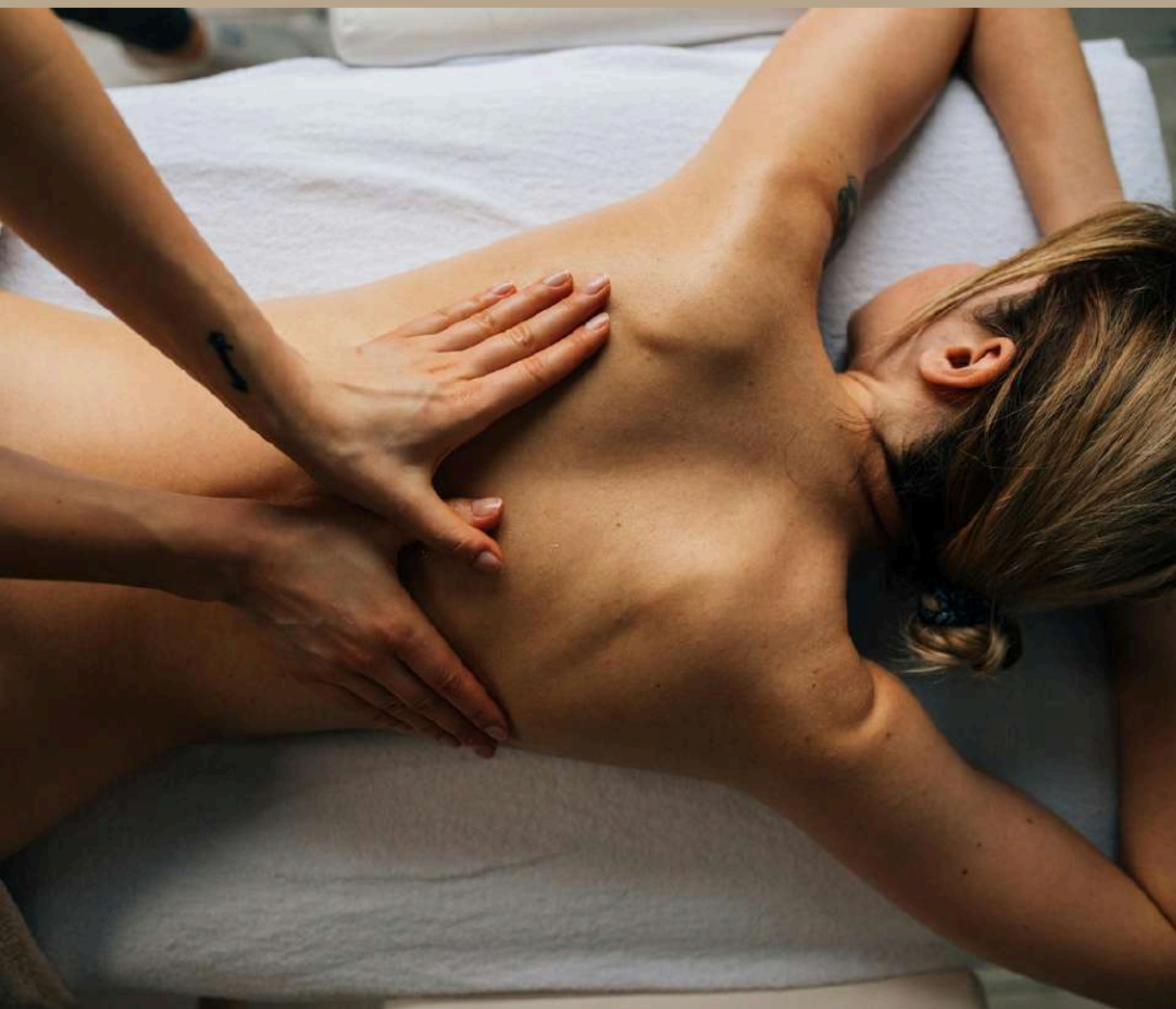
Garschana - Lymph-Stimulation. *Massage mit Seidenhandschuhen und Packung. Hilft bei Cellulite und Gewebeschwäche.*
Wohlfühlzeit ca. 60 Minuten | je Behandlung 90,00 €
Wohlfühlzeit ca. 80 Minuten | je Behandlung 120,00 € mit Marmapunkte (Druckpunkte)

Ratnaabhyanga - Wärme und Heilsteine. *Ganzkörper mit warmem Öl und Basaltsteinen. Löst tiefe Verspannungen und erdet.*
Ganzkörper Wohlfühlzeit ca. 60 Minuten | je Behandlung 100,00 €
Rücken & Beine Wohlfühlzeit ca. 30 Minuten | je Behandlung 50,00 €



*Alle Massagezeiten inkl. Ruhezeiten. Bitte jeweils mit Voranmeldung.

Besondere Traditionen & Intensiv



Kum Nye - Tibetische Energieharmonie. Ölmassage mit Klangschale und Schröpfen. Gleicht den Fluss der Lebensenergie (Prana) aus.

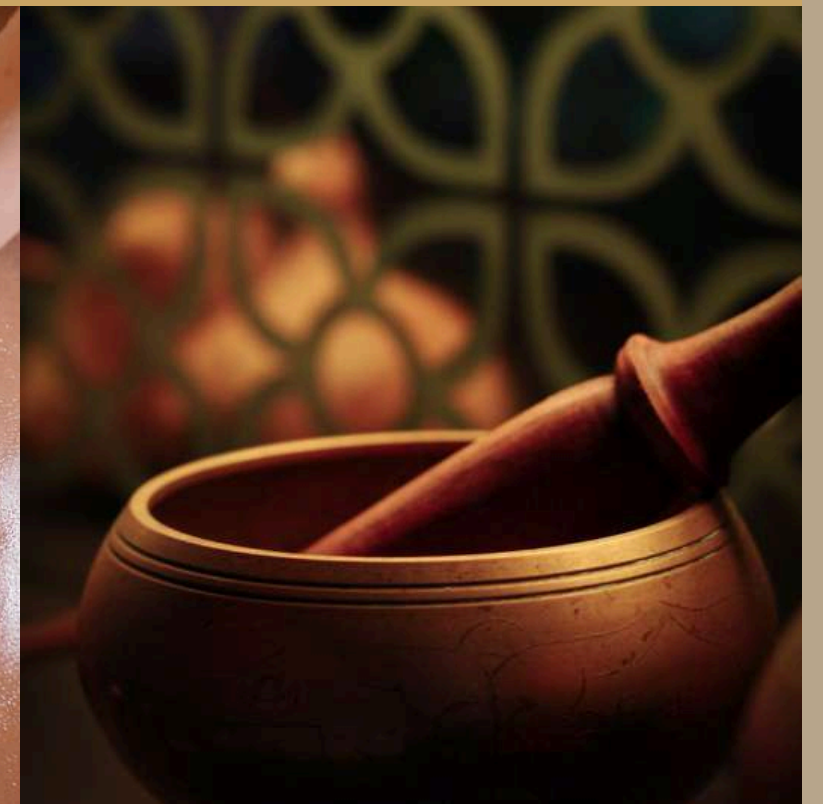
Ganzkörpermassage Wohlfühlzeit ca. 60 Minuten | je Behandlung 90,00 €

Rückenmassage Wohlfühlzeit ca. 30 Minuten | je Behandlung 45,00 €

Kalari - Indische Sportmassage. Öl, Rückenpackung und Faszien-Dehnung. Stärkt Organe/Gewebe, verbessert die Flexibilität

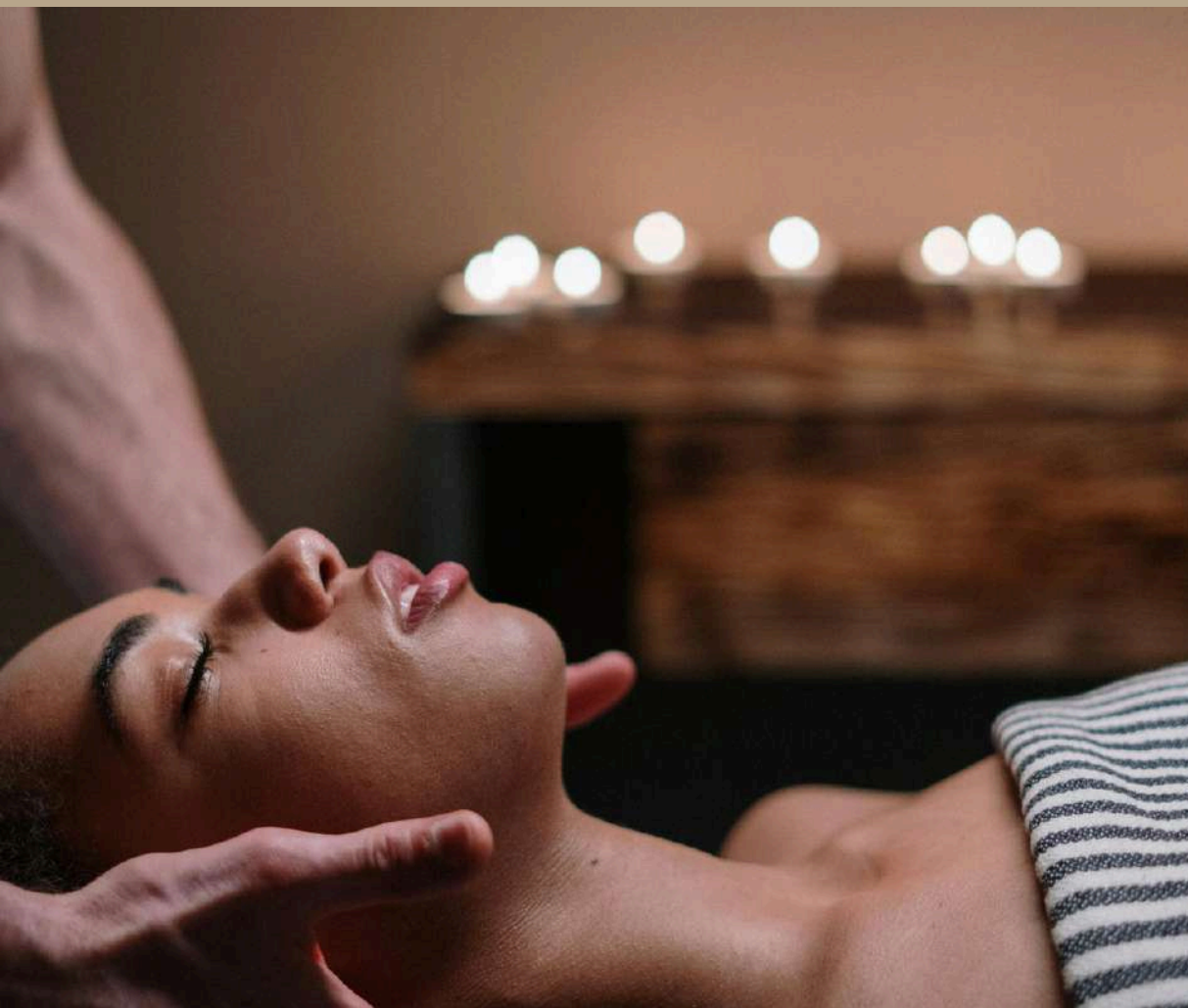
***Ganzkörpermassage** Wohlfühlzeit ca. 60 Minuten | je Behandlung 100,00 €*

***Rücken & Beine** Wohlfühlzeit ca. 30 Minuten | je Behandlung 50,00 €*



*Alle Massagezeiten inkl. Ruhezeiten. Bitte jeweils mit Voranmeldung.

Spezifische Harmonie & Auszeit



Padabhyanga - Erdung für die Füße. Fuß- und Beinmassage mit Öl und Cryoguasha. Beruhigt das Nervensystem und reduziert Stress. Ideal auch bei Schwangerschaft.

Wohlfühlzeit ca. 60 Minuten | je Behandlung 90,00 €

Wohlfühlzeit ca. 30 Minuten | je Behandlung 55,00 €

Mukaabhyanga - Kopf, Gesicht & Klarheit. Gesicht/Kopf/Nacken-Massage (Marma-Punkte). Harmonisiert den Energiefluss. Ideal auch bei Schwangerschaft.

Wohlfühlzeit ca. 30 Minuten | je Behandlung 65,00 €

Wohlfühlzeit ca. 50 Minuten | je Behandlung 95,00 € mit Ampullen Crashkur

Upanahasveda - Kraftquelle Rücken & Kopf. Massage mit warmem Öl und Packung. Löst Blockaden und aktiviert Lebensenergien.

Ideal auch bei Schwangerschaft.

Rücken & Beine Wohlfühlzeit ca. 60 Minuten | je Behandlung 90,00 €

Rücken & Beine Wohlfühlzeit ca. 30 Minuten | je Behandlung 55,00 €

Abhisek - Nährende Honig-Massage. Rücken- und Kopfmassage mit warmem Öl und Honig. Nährt die Haut, wirkt lindernd bei Unreinheiten.

Wohlfühlzeit ca. 30 Minuten | je Behandlung 55,00 €

*Alle Massagezeiten inkl. Ruhezeiten. Bitte jeweils mit Voranmeldung.

Kindermassagen ab 4 Jahren



Kumaraabhyanga - Sanfte Auszeit (Teilkörper). Kopf-, Rücken- und Beinmassage mit warmem Öl. Fördert Entspannung und erholsamen Schlaf.
Wohlfühlzeit ca. 20 Minuten | je Behandlung 45,00 €

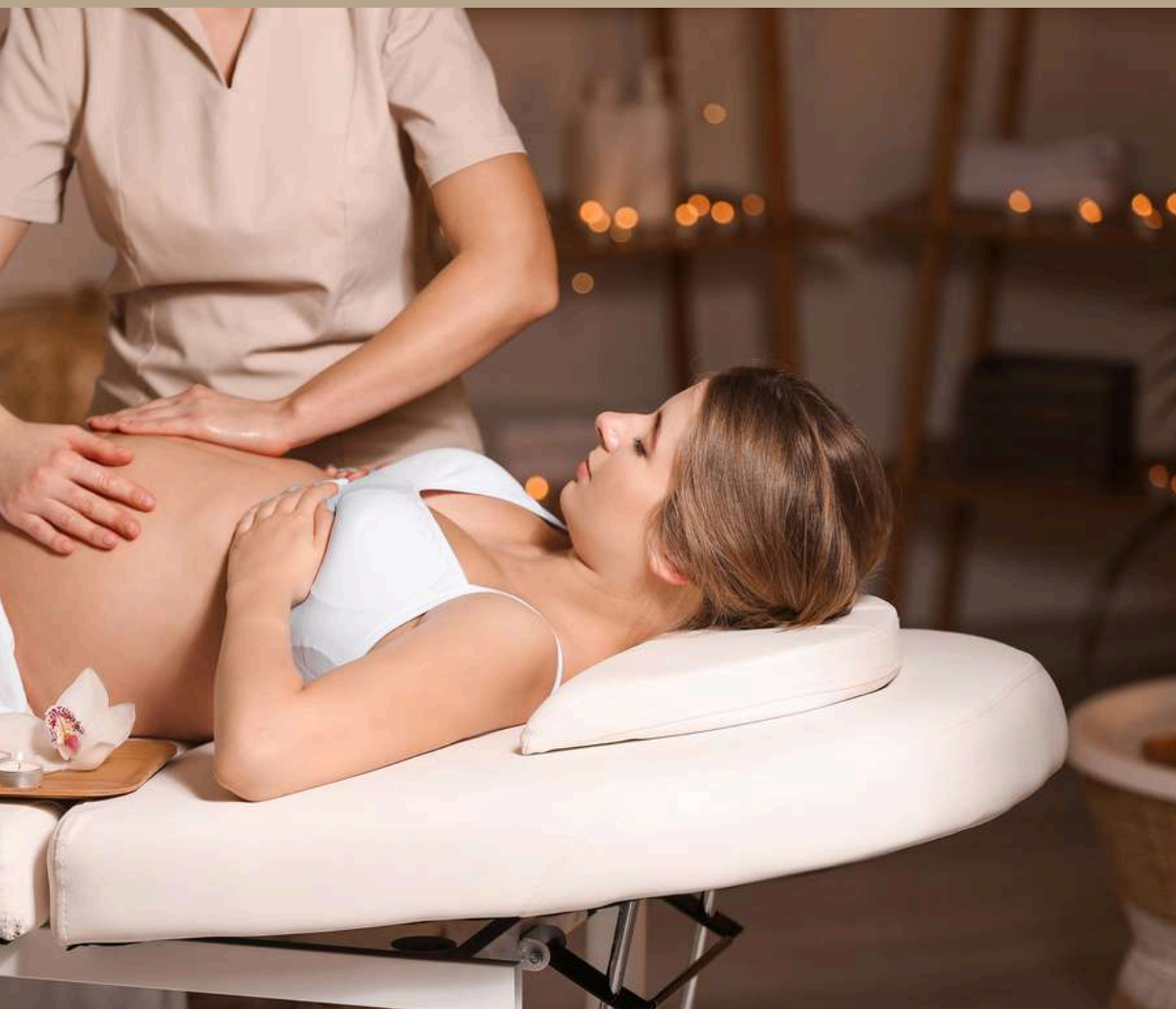
Shishuabhyanga - Ganzkörper-Wohlgefühl. Sanfte Ganzkörper-Kindermassage mit warmem Öl. Stärkt das Körpergefühl und die innere Ruhe.
Rücken & Beine Wohlfühlzeit ca. 30 Minuten | je Behandlung 65,00 €

Wichtiger Hinweis:
Nur mit Begleitung einer erwachsenen Person in der Kabine.



*Alle Massagezeiten inkl. Ruhezeiten. Bitte jeweils mit Voranmeldung.

Schön – unter anderen Umständen



Schön unter anderen Umständen – eine liebevolle Auszeit für werdende Mamas. Dieses ganzheitliche Verwöhnprogramm schenkt Erholung, Entspannung und besondere Zuwendung in einer besonderen Zeit.

Mama-Wellnesspaket – Rundum wohlfühlen

Mit einer sanften Gesichtsbehandlung (Reinigung, Massage, Maske), einer wohltuenden Nacken- und Rückenmassage mit warmem Aromaöl sowie einer entspannenden Fuß- und Wadenmassage inklusive Fußbad.

Wohlfühlzeit ca. 90 Minuten | je Behandlung 85,00 €



*Alle Massagezeiten inkl. Ruhezeiten. Bitte jeweils mit Voranmeldung.

Klassische Massagen



Die klassische Massage konzentriert sich auf gezielte Griffe zur Lockerung verspannter Muskulatur. Ohne den Einsatz von Ölen steht hier die pure Technik im Vordergrund – klar, effektiv und wohltuend.

Klassische Massage – Zeit für neue Leichtigkeit

Ideal bei muskulären Beschwerden, zur Regeneration nach dem Sport oder einfach als kleine Auszeit vom Alltag.

Ganzkörpermassage Wohlfühlzeit ca. 50 Minuten | je Behandlung 65,00 €

Nacken & Rückenmassage Wohlfühlzeit ca. 25 Minuten | je Behandlung 40,00 €

Doppelte Nacken & Rückenmassage Wohlfühlzeit ca. 45 Minuten | je Behandlung 65,00 €



*Alle Massagezeiten inkl. Ruhezeiten. Bitte jeweils mit Voranmeldung.

Fußreflexzonen massage



Die Fußreflexzonenmassage konzentriert sich auf gezielte Druck- und Massagepunkte an den Füßen. Durch sanfte, aber präzise Griffe werden Blockaden gelöst und die Selbstheilungskräfte aktiviert – wohltuend, ausgleichend und harmonisierend.

Fußreflexzonenmassage – Zeit für innere Balance

Ideal zur Förderung der Durchblutung, Entspannung des gesamten Körpers, Unterstützung bei Stressabbau oder einfach als wohltuende Auszeit für Körper und Geist.

Fußreflexzonenmassage Wohlfühlzeit ca. 45 Minuten | je Behandlung 55,00 €



*Alle Massagezeiten inkl. Ruhezeiten. Bitte jeweils mit Voranmeldung.

Sheabutter Sugar Scrub Peeling



Das Sheabutter Sugar Scrub Peeling verwöhnt die Haut mit einer luxuriösen Kombination aus feinen Zuckerkristallen, nährnder Sheabutter und pflegendem Jojobaöl. Sanfte, kreisende Bewegungen entfernen abgestorbene Hautzellen, fördern die Durchblutung und regen die Hauterneuerung an. Zurück bleibt ein seidiges, geschmeidiges Hautgefühl – intensiv gepflegt, erfrischt und strahlend.

Sheabutter Sugar Scrub Peeling – Sanfte Hauterneuerung & Pflege

Ideal für eine tiefgehende Hautpflege, zur Förderung der Hautregeneration, Unterstützung der Durchblutung oder einfach als wohltuende Auszeit für Körper und Sinne.

Sheabutter Sugar Scrub Peeling Wohlfühlzeit ca. 75 Minuten | je Behandlung 90,00 €



*Alle Massagezeiten inkl. Ruhezeiten. Bitte jeweils mit Voranmeldung.

Spa Etiquette



Gönnen Sie sich eine Auszeit und besuchen Sie unser Schwimmbad mit Whirlpool und die verschiedenen Saunabereiche. Hier finden Sie Erholung pur, jeder Muskel entspannt, jedes Quäntchen Stress weicht und Sie können neue Kraft in einem stilvollen und friedlichen Ambiente tanken.

Entspannung und Ruhe

Bitte schalten Sie während Ihres Besuches in unserem Wellnessbereich Ihre Mobiltelefone und jegliche anderen elektronischen Geräte aus, um eine ruhige und entspannte Atmosphäre zu gewährleisten.

Wertgegenstände

Im Wellnessbereich stehen Ihnen selbstverständlich auch abschließbare Schränke zur Verfügung, in denen Sie Ihre persönlichen Dinge während Ihrer Behandlung deponieren können. Bitte beachten Sie, dass wir keine Haftung bei Verlust oder Diebstahl übernehmen.

Reservierungen

Wir empfehlen Termine vier Wochen vor Ihrer Anreise zu vereinbaren, sodass wir Ihre Wünsche optimal erfüllen können. Wir bitten Sie, mindestens 5 Minuten vor Ihrem Behandlungstermin in den Wellnessbereich zu kommen. Behandlungen beginnen und enden pünktlich, um dem nachfolgenden Gast keine Unannehmlichkeiten zu bereiten. Wir empfehlen Ihnen, kurz vor Ihrer Behandlung auf den Genuss von Alkohol zu verzichten.

Medizinische Vorsichtsmaßnahmen

Bitte informieren Sie uns, falls Sie an Allergien, zu hohem Blutdruck, Herzerkrankungen und/oder anderen körperlichen Beeinträchtigungen leiden. Bitte teilen Sie uns mit, wenn eine Schwangerschaft vorliegt. Konsultieren Sie bitte vor einem Besuch in unserem Wellnessbereich Ihren Arzt.

Absagen

Sollten Sie Ihren Termin nicht einhalten können, bitten wir Sie spätestens 24 Stunden vor der vereinbarten Buchung Ihren Termin zu stornieren, da wir Ihnen ansonsten 80 % des Behandlungspreises berechnen. Bei Absagen unter 5 Stunden vor dem mit Ihnen vereinbarten Behandlungstermin wird die volle Behandlungssumme berechnet.

Auch im Falle des Nichterscheinens zu dem mit Ihnen vereinbarten Behandlungstermin wird die volle Behandlungssumme berechnet.

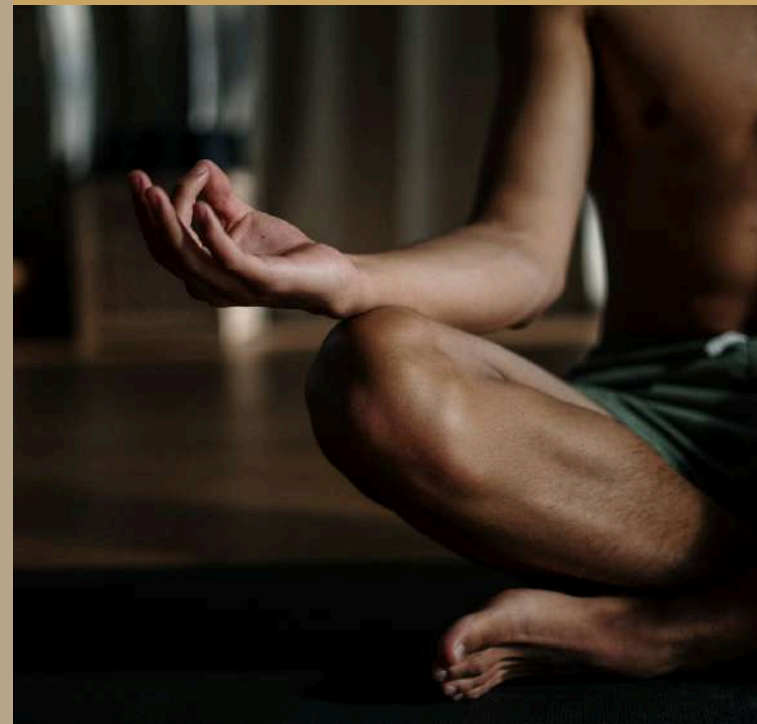
Verspätungen

Bei einer Verspätung reduziert sich Ihre Behandlungszeit. Es wird der ganze Behandlungspreis berechnet.

Aktiv & Vital

*Entdecken Sie das vielfältige Bewegungsangebot im Wasserschloss. Alle folgenden Gruppen-Programme sind kostenfrei und dauern je 25 Minuten.
Buchung: An der Rezeption oder bequem online.*

- *Wassergymnastik (Intensiv/Beruhigend)*
- *Tibetischer Qi Gong*
- *Tibetischer Kum Nye*
- *Kalaripayattu*
- *Boxsack Zirkeltraining*
- *Kettlebell – Ganzkörper-Power*
- *Calisthenics – Funktionales Training*
- *Yoga*



Wassergymnastik



Das Training im Wasser ist besonders gelenkschonend und nutzt den natürlichen Widerstand, um die Muskulatur effektiv zu stärken.

I. Intensive Einheit mit Nudeln

- Fokus: Herz-Kreislauf-Training und Muskelkräftigung.*
- Nutzen: Erhöht die Ausdauer, verbrennt Kalorien und stärkt den Körper ganzheitlich.*

II. Beruhigende Einheit

- Fokus: Gelenkschonende Bewegungen und mentale Entspannung.*
- Nutzen: Unterstützt die Regeneration, verbessert die Mobilität und sorgt mit Entspannungsmusik und Klangschale für innere Ruhe.*

Dauer: 25 Minuten | Preis: Kostenfrei



Tibetischer Qi Gong

Qi Gong ist eine **traditionelle Methode** zur Pflege von Körper und Geist, die auf der Harmonisierung der Lebensenergie basiert.

- Praxis: Kombination aus Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditation.
- Nutzen: Die Übungen dienen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper. Finden Sie zurück zu Ihrer Mitte, steigern Sie Ihre Vitalität und fördern Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit.

Dauer: 25 Minuten | Preis: Kostenfrei



Tibetischer Kum Nye



Kum Nye ist eine **sanfte Form des tibetischen Yoga**, die subtile Energien im Körper weckt und Blockaden löst.

- *Praxis: Stilles Sitzen mit sanfter Konzentration auf den Atem, sehr langsam und bewusst ausgeführte Bewegungen und Selbstmassage mit Druckpunkten (Marma-Punkte).*
- *Nutzen: Regt die subtilen Energien von Körper und Geist an, löst sanft Blockaden im Energiefluss und führt zu einer gelassenen, in sich ruhenden Wachheit und Achtsamkeit.*

Dauer: 25 Minuten | Preis: Kostenfrei



Kalaripayattu

Dies ist eine **südindische Kampfkunst**, die als eine der ältesten der Welt gilt und als ganzheitliches Training für Körper und Geist dient.

- Praxis: Fließende, kraftvolle Bewegungen, Aufwärmübungen, Kicks, Tierpositionen und sogenannte Körperformen.
- Nutzen: Das Training trainiert Körper, Geist und Seele. Es fördert insbesondere Flexibilität, Kraft und Konzentrationsfähigkeit.

Dauer: 25 Minuten | Preis: Kostenfrei



Boxsack Zirkeltraining

Ein intensives **Intervall-Training**, das den gesamten Körper fordert und ideal zum Stressabbau ist.

- Fokus: Ein echter Fatburner-Zirkel.
- Nutzen: Durch die Kombination von Kraft- und Ausdauerkomponenten verbrennen Sie viele Kalorien und verbessern gleichzeitig Ihre Koordination, Reaktionsfähigkeit und körperliche Ausdauer.

Dauer: 25 Minuten | Preis: Kostenfrei

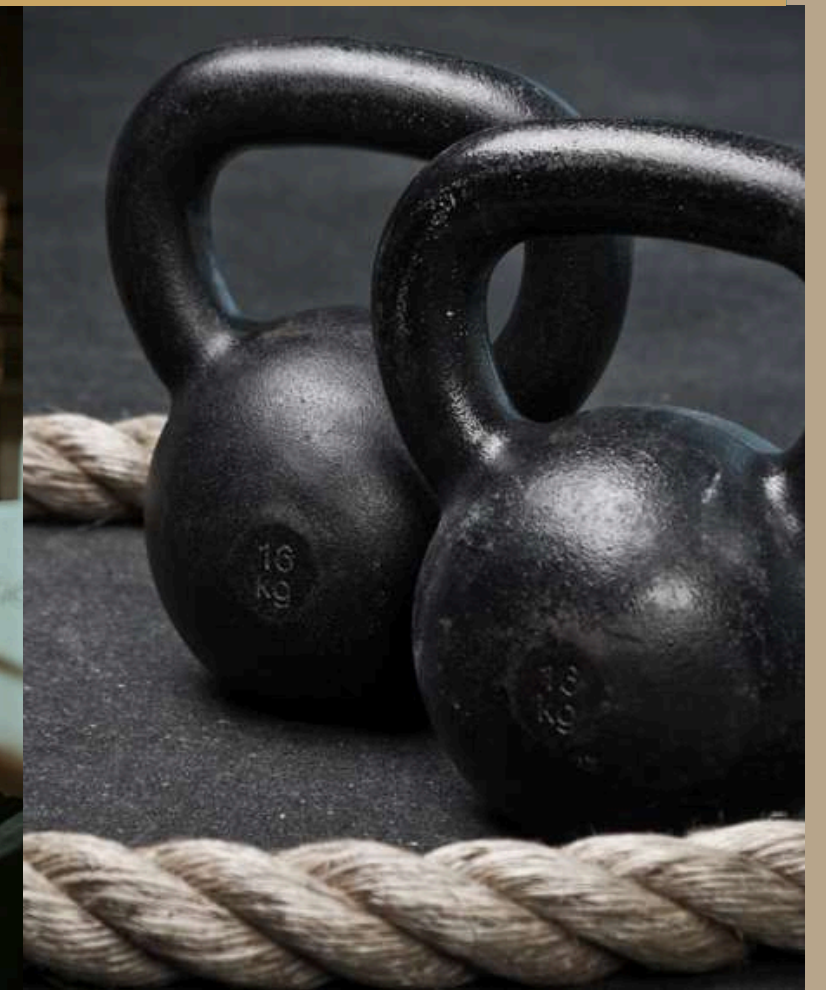


Kettlebell Training

Das Training mit der **Kettlebell** (Kugelhantel) ist ein zeitsparendes, intensives Kurz-Workout, das den gesamten Körper beansprucht.

- Fokus: Funktionelles Training der tiefliegenden Muskulatur.
- Nutzen: Ein komplexes Training der Muskeln, Sehnen und Bänder sowie ein effektives Training für das Herz-Kreislauf-System. Ideal, wenn Sie wenig Zeit zum Trainieren haben.

Dauer: 25 Minuten | Preis: Kostenfrei



Calisthenics Funktionales Training

Calisthenics (auch bekannt als Funktional Training) verwendet rhythmische Bewegungen, bei denen nur das eigene Körpergewicht eingesetzt wird.

- Fokus: Die Kombination von Ausdauer, Kraft und Körperbeherrschung.
- Nutzen: Fördert Kraft und Stabilität. Das Training ist zudem oft mit ästhetischen und eleganten Bewegungen verbunden, die das Körpergefühl verbessern.

Dauer: 25 Minuten | Preis: Kostenfrei



Yoga

Yoga verbindet Körper, Geist und Seele. Finden Sie innere Ruhe, steigern Sie Ihre Flexibilität und stärken Sie Ihren Körper in fließenden Bewegungen.

I. Hatha Yoga (Sanft & Klassisch)

- Fokus: Körperebene (Asanas) und Atemübungen (Pranayama).
- Nutzen: Fördert körperliche Geschmeidigkeit, Balance und mentale Ruhe. Ideal zum Entspannen und Reduzieren von Alltagsstress.

II. Vinyasa Yoga (Dynamisch & Kreativ)

- Fokus: Kreative Abfolgen von Asanas, synchronisiert mit dem Atemfluss.
- Nutzen: Stärkt Ausdauer und Beweglichkeit. Eine meditative Bewegungsform, die Körper und Geist belebt.

Dauer: 25 Minuten | Preis: Kostenfrei



Personaltraining

Für alle, die maximale Effizienz, intensive Betreuung und eine auf ihre Bedürfnisse zugeschnittene Anleitung wünschen.

- Fokus: Steigerung der Motivation und Erreichung individueller Fitnessziele.*
- Nutzen: Sie erhalten ein exakt auf Sie abgestimmtes Trainingsprogramm und professionelles Feedback zur optimalen Ausführung.*

Eine Person Dauer: 50 Minuten | Preis: 65 €

Zwei Personen Dauer: 50 Minuten | Preis: 95 €



Tibetischer Sauna Aufguss

***Der Aufguss wird zu einem eleganten Ritual:** Der Aufgussmeister wedelt den heißen Luftstrom mit einem Bambus-Aufgussfächer präzise zu.*

- Fokus: Ästhetisches und hocheffektives Sauna-Erlebnis.*
- Nutzen: Der Luftstrom kann von angenehm & sanft bis heiß & intensiv dosiert werden. Ein besonderes Ritual für die Atemwege und zur tiefen Entspannung.*

***Maximal 6 Personen** Dauer: 13 Minuten | Preis: Kostenfrei*



Verschenken Sie pure Entspannung mit einem Westerbург Spa & Tagesspa Geschenkgutschein!
Gerne sind wir Ihnen bei der individuellen Zusammenstellung eines Geschenkgutscheines behilflich.

Wasserschloss Westerbург GmbH & Co. KG
Westerburg 34 | D-38836 Huy/Dedeleben-Westerburg
Telefon: +49 (0) 39422 9550 | Telefax: +49 (0) 39422 95566
info@hotel-westerburg.de | www.hotel-westerburg.de

