

YACHTHAFENRESIDENZ
HOHE DÜNE

YACHTING & SPA RESORT



Hohe Düne SPA – Ein kleines Stück Paradies

Preise

Unsere Preise finden Sie unter hohe-düne.de
oder fragen Sie nach unserer Preisliste.

Herzlich willkommen im Hohe Düne SPA!

*Vergessen Sie die Welt um sich herum und entspannen Sie
in unserer preisgekrönten Wohlfühlwelt.*

*In unserer über 4.200 Quadratmetern großen Wellness-
landschaft begeben Sie sich auf eine Entdeckungsreise zu
den schönsten Badekulturen der Welt.*

*Wohltuende Massagen, exotische Wellnessrituale und
traumhafte Kosmetik-Behandlungen bringen Ihren Körper
und Geist in Einklang. Erholsame Wohlfühlmomente er-
warten Sie im herrlichen Schwimmbad, am knisternden
Kaminfeuer und bei wohlduftenden Aufgüssen in der weit-
läufigen Saunalandschaft.*

*Entdecken Sie Ihre Reisemöglichkeiten in unserem Hohe
Düne SPA.*

Wir freuen uns auf Sie!



Wellness-Weltreise

Anwendungen in ihrer Vielfalt

Men SPA - Wellness für Männer

Peelings, Körperpackungen & Bäder

Exklusive Kosmetik & Haarstyling

Fitness & Sauna

Day SPA auf Hohe Düne



Wir erwarten Sie!

★ Öffnungszeiten

Unsere Hohe Düne SPA-Crew und unsere Fitness-Crew erwarten Sie als Gäste täglich von 7.00 bis 22.00 Uhr. Unsere Saunen sind ab 10.00 Uhr für Sie aufgeheizt.

★ Termine

Termine für Ihre Wellnessbehandlungen und Beautyanwendungen vereinbaren Sie mit unserer SPA-Crew direkt im Hohe Düne SPA oder telefonisch unter Tel. 0381 / 50 40 66 11.

★ Wellness zum Verschenken

Verschenken Sie Wohlfühlmomente in der Yachthafenresidenz Hohe Düne mit einem unserer Gutscheine. Sie können sich Ihren ganz persönlichen Gutschein von unserer Crew erstellen lassen oder unseren Gutschein Shop unter hohe-duene.de besuchen. Die Crew des Hohe Düne SPA berät Sie gern zu allen Anwendungen unter Tel. 0381 / 50 400.

★ Kinder im Hohe Düne SPA

Unser Wellnessbereich ist ein Ort der Ruhe und Entspannung. Aus diesem Grund liegt das Mindestalter für SPA-Gäste bei 16 Jahren. Unsere Kinder sind jedoch das Liebste, das wir haben. Darum möchten wir besonders auf sie Acht geben und bieten unseren kleinen Matrosen zweimal täglich (vormittags 10.00 bis 11.00 Uhr und nachmittags 15.00 bis 16.00 Uhr) die Möglichkeit, mit unserer Animations-Crew vom Piratenschiff oder mit euren Eltern ein lustiges Kinderschwimmen zu veranstalten. Außerhalb dieser Familienzeiten steht Ihnen unser Hohe Düne SPA zur puren Erholung und Entspannung zur Verfügung.

Ausgezeichnetes SPA



Prädikat Exzellent: Gemeinsam mit zahlreichen Experten entwickelte der Deutsche Wellness Verband Qualitätsstandards und Leistungsanforderungen für Wellnesshotels. Auch wir halten uns an diese strengen Vorgaben und wurden bereits zum vierten Mal mit der höchsten Auszeichnung prämiert.



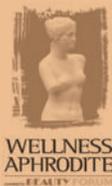
SPA Diamond Award: Als SPA-Resort des Jahres, konnte sich die Yachthafenresidenz Hohe Düne im Jahr 2009 durchsetzen. Das Hohe Düne SPA wurde nach Recherchen und Mystery Checks in den Kategorien Hotel, Entspannung, Schönheit, Bewegung, Medizin, Ernährung und Energie als Gesamtsieger gekürt.



Ausgewähltes Wellnesshotel zum Wohlfühlen: Die Jury aus unabhängigen Fachautoren würdigte insbesondere das ausgefallene Wellnesskonzept, dass von einem qualifizierten und freundlichen Team umgesetzt wird und zeichnete das Hohe Düne SPA nach einem strengen Auswahlverfahren mit „sehr gut“ aus.



Eine Lilie: Der unabhängige Wellnessführer RELAX-Guide bewertet jährlich über 2.000 Häuser. Auch die Yachthafenresidenz Hohe Düne wurde den anonymen und strengen Tests unterzogen und mit einer der begehrten Lilien, die schon seit der Antike für Schönheit und Reinheit stehen, ausgezeichnet.



Beste Wellness Küche: Fachjournalisten und namhafte Branchenkenner lobten mit diesem herausragenden Preis die Yachthafenresidenz Hohe Düne für das ganzheitliche Wellnesskonzept „Wellness von Innen“. Denn zum körperlichen Wohlbefinden gehört auch eine gesunde Ernährung.





Kommen Sie mit uns auf Wellness-Weltreise

Das Wellnesskonzept des Hohe Düne SPA verbindet die schönsten Badekulturen der Welt miteinander unter einem Dach. Das ganzheitliche Angebot entführt Sie auf eine traumhafte Wellness-Weltreise aus Harmonie und Wohlgefühl.

Nordamerika

Über Jahrtausende bewährte indianische Heilkunst sowie modernste Wellness-Techniken zeichnen die Kunst der Entspannung in dem Land der unbegrenzten Möglichkeiten aus.

★ Hot Stone-Massage

Die traditionelle indianische Heilweise! Lavasteine aktivieren die Energiepunkte Ihres Körpers, lockern die Muskulatur und fördern die Durchblutung. Die Massage mit Lavasteinen macht aus diesem Ritual ein unvergessliches Erlebnis.

★ Lomi Lomi Nui

Die Kahuna-Meister führten die Lomi Lomi Nui Massage nur in Höhlen aus, die sie zu ihrem Tempel machten. Die Wiederherstellung von Gesundheit und Wohlbefinden wird als körperliche, emotionale und seelische Heilung verstanden. Die hawaiianische Tempelmassage wird traditionell mit den Unterarmen und warmem Öl durchgeführt.

★ Aqua-Motion-Relax-Pool

Sie genießen das 35 Grad warme Wasser in privater Atmosphäre, während sich bei entspannender Musik die Farben im Pool verändern.





Frankreich

Schon zu Zeiten König Ludwig XIV. war der französische Hof das Zentrum der europäischen Kultivierung von Schönheit, Schönheitspflege und Schönheitsritualen. Bis heute gilt all dem viel Liebe und Aufmerksamkeit. Erleben Sie Sinnesfreuden auf höchstem Niveau.

★ Madame de beauté

Am Beginn Ihrer Reise steht eine Gesichtsbehandlung Prestige Gold Anti Age von ESENSA. Eine Hochleistungs-Anti-Aging-Linie für anspruchsvolle Frauen, basierend auf neuesten Erkenntnissen, wirkt wie eine Quelle der ewigen Jugend für Ihre Haut. Weiter geht Ihre Reise mit einer Maniküre oder Pediküre mit einem O·P·I Nagellack Ihrer Wahl, die Ihnen ein sichtbares und fühlbares Wellnesserlebnis schenkt. Dazu genießen Sie ein Glas Champagner.

★ Grand Dame

Genießen Sie eine exklusive Anti-Aging Behandlung von ESENSA. Mit einem umfassenden Lifting-Effekt reduziert diese Gesichtsbehandlung sichtbar alle Zeichen der Hautalterung. Im Anschluss daran verwöhnen wir Sie mit einer Maniküre und einer Pediküre, mit einem O·P·I Nagellack Ihrer Wahl. Zu Ihrem Schönheitsprogramm reichen wir Ihnen ein Glas Champagner.

★ Rendezvous für zwei im Private SPA

Samtig weiche Haut schenkt Ihnen und Ihrem Partner ein Rosencremepeeling. Genießen Sie Früchte und Champagner bei einem entspannenden Rosenblütenbad in unserer Nussholzbadewanne. Als Abschluss des Rendezvous wird Ihre Haut mit einem sinnlich duftenden Rosenöl-Körperbalsam verwöhnt.

*Schönheitspflege
auf höchstem Niveau*

Skandinavien

Wenn die Winterabende länger werden und der Frost ans Fenster klopft, gönnen sich viele Menschen in Skandinavien eine Schwedische Massage. Vor rund 200 Jahren entwickelte der Schwede Per Henrik Ling diese unvergleichliche Symbiose aus muskulaturlockernden und verwöhnenden Elementen.

★ Fjord Dreams

Eine Relax-Rückenmassage lässt Sie die Leichtigkeit des Seins spüren und eine sanfte Kopf- und Gesichtsmassage führt Sie weiter auf eine Traumreise. Die abschließende Aroma-Fußmassage lässt Ihren Energien wieder freien Lauf.

★ Skandinavische Frische

Wohlige Wärme und zugleich ein Gefühl der Frische und des Wie-Neugeborenen-Seins begeistern die Kenner, Liebhaber und Freunde der Schwedischen Massage. Das Meersalz-Öl-Peeling durchblutet Ihre Haut und lässt sie samtweich werden, so dass die anschließende klassische Schwedische Massage den Alltag vergessen lässt.

Wohlige Wärme





Griechenland

Das ist das Land der Mythen, die Wiege der europäischen Philosophie und Kultur, die Heimat der Olympiade und auch Ursprung vieler heilender Therapien. In der Thalassotherapie werden Meerwasser und Algen mit ihrer hohen, intensiven Konzentration an Mineralien und Spurenelementen eingesetzt, um den Körper zu entschlacken, zu entgiften und befreiend gegen Stress und Erschöpfungszustände zu wirken.

★ Die Kraft des Meeres

Mit dem Meersalz-Körperpeeling spüren Sie die Frische des Meeres hautnah. Anschließend verwöhnen Sie Ihre Haut mit einer Algen-Packung in der Schwebelage und entspannen auf 35 Grad warmem Wasser. Bei der abschließenden Relax-Ganzkörpermassage mit Ölen basierend auf Algenextrakten werden die restlichen Verspannungen gelöst. Zum Abschluss reichen wir Ihnen einen Algen-Tee.

★ Thalasso Deluxe

Entspannen Sie bei einem reichhaltigen Meersalz-Ölpeeling und spüren Sie die unterschiedlichen maritimen Wirkstoffe auf Ihrer Haut. Sanft werden abgestorbene Hautschüppchen entfernt, die Zellneubildung stimuliert und der Stoffwechsel sowie die Lymphzirkulation ange-regt. Anschließend tauchen Sie ein in ein Algenbad in unserer speziellen Thalassowanne und intensivieren dadurch die Entschlackung und Entgiftung des Körpers. Mit der darauffolgenden Relax-Ganzkörpermassage erleben Sie ein Zusammenspiel pflegender Öle mit Algenextrakt und tiefenentspannender Massagegriffe. Ein Algen-Tee rundet die Anwendung ab und Sie fühlen sich wie neu geboren.

Die Frische
des Meeres spüren

Orient

Wohl keine andere Badekultur verbinden wir mit so vielen Geschichten, Träumen und einer so intensiven Sinnlichkeit, wie die orientalischen Badetraditionen. Wir laden Sie zu einer Reise ins Morgenland, ins Land der Märchen und Mythen, der Sinnlichkeit ein.

★ Hamam – Das märchenhafte Bad des Orients

Das türkische Dampfbad Hamam ist ein wichtiger Bestandteil der orientalischen Bade- und Körperkultur. Erleben Sie allein oder zu zweit märchenhafte Träume in unserem traditionellen Hamam, mit Peeling und einer Körperwaschung von Kopf bis Fuß.

★ Hamam Deluxe

Sie genießen das traditionell orientalische Hamam mit einer anschließenden Relax-Ganzkörpermassage. Allein oder zu zweit genießen Sie die märchenhafte Anwendung.

★ Orientalisches Rasulbad

Eines der traditionellsten und beliebtesten Pflegezeremonielle des Orients erwartet Sie. Das Ritual beginnt mit dem Auftragen ausgewählter Schlämme mit mineralischer Wirkung und Peelingeffekt auf Ihre Haut. Mit einem tropischen Regenschauer werden die Schlämme nach einem 20-minütigen Aroma-Dampfbad abgespült und Sie fühlen sich frisch und entspannt. Verwöhnen Sie Ihre Haut zum Abschluss mit einem pflegenden orientalischen Körper-Öl. Die Rasul-Zeremonie können Sie allein oder mit bis zu vier Personen erleben.



Thailand

Goldbedachte Pagoden, buddhistische Mönche in roten Gewändern, Märkte mit Kräutern und Gewürzen – das Herkunftsland des „Nuat bo`ran“, der berühmten Thai-Massage aus dem sagenhaften Königreich Siam. Nuat bedeutet „mit Absicht berühren“ und heilen. Bo`ran ist aus dem Sanskrit abgeleitet und kann mit „alt, heilig, verehrt“ übersetzt werden.

★ Das königliche Thai-Zeremoniell

Beim traditionellen Fußbad entspannen Sie und wählen eines der kostbaren Pañpuri-Öle. Nach dem anschließenden Zuckercreme-Peeling spüren Sie Ihre Haut samtweich. Durch die Verbindung aus klassischen Massagetechniken mit Elementen der traditionellen Thai-Massage wird Ihre gesamte Muskulatur revitalisiert.



★ Pañpuri-Thai-Ölmassage

Bei dieser Ganzkörpermassage vereinen wir klassische Massagetechniken der westlichen Welt mit Druck- und Dehnelementen der traditionellen Thai-Massage. Beginnen Sie Ihre Reise mit einem traditionellen Fußbad. Während der Ruhezeit wählen Sie eines der kostbaren Pañpuri-Öle, das wir im Anschluss auf Ihre Haut einmassieren. Dabei wird Ihre gesamte Muskulatur revitalisiert. Fühlen Sie sich nach dieser Behandlung von Kopf bis Fuß wie neu geboren!

★ Asiatische Kopf- und Gesichtsmassage

Ein hohes Maß an Entspannung und Stressabbau stehen im Vordergrund dieser Massage. Durch die sanfte Stimulierung schmerzlindernder Akupressurpunkte fühlen Sie sich regeneriert und aktiviert. Genießen Sie diese einzigartig schöne Möglichkeit, den Alltag hinter sich zu lassen.

★ Traditionelle Thai Massage

Sie ist eine sehr alte und in ihrer Durchführung sehr abwechslungsreiche Form der Massage, die sich aus Dehn- und Streckübungen zusammensetzt. Bei der Durchführung werden durch das Bearbeiten der Energiebahnen wichtiger Akupressurpunkte die körpereigenen Selbstheilungskräfte aktiviert. Den Abschluss bildet eine Gesichtsmassage. Tiefer Atem fördert Ihre Entspannung und Regeneration. Die Massage wird in bequemer, sportlicher Bekleidung durchgeführt.

★ Yoga Massage

Die Asiatische Yoga Massage ist an die traditionelle Thai-Massage angelehnt. Sie lässt sich als die kleine Schwester dieser Anwendung bezeichnen. Die Massage wird in bequemer, sportlicher Bekleidung durchgeführt.



Indien

Die altindische Wissenschaft Ayurveda, das Wissen (Veda) vom langen Leben (Ayur), sieht das menschliche Leben als Einheit und Ganzheit von Körper, Geist und Seele. Der Mythos besagt, dass vor 3.000 Jahren weise Männer und Frauen auf der Suche nach Erleuchtung in die Hochregion des Himalajas zogen. Ihre Eingebungen über das Wissen vom langen Leben hielten sie in heiligen Schriften fest, auf dessen Basis auch heute noch die Heilkunst des Ayurveda praktiziert wird.

★ Ayurveda pur-pur

Ein Gefühl der Harmonie und Balance erwacht bei der Abhyanga, der ayurvedischen Ganzkörperölmassage, die zugleich entschlackend und entgiftend auf Ihren Körper wirkt. Dann schließen Sie die Augen, beim Shirodhara-Stirnguss fließt warmes Öl über Ihre Stirn und Schläfen – Sie tauchen in eine alles umfassende Entspannung ein.

★ Goldener Lotus im Private Asia SPA

Sie beginnen mit einem Kräuterfußbad, gefolgt von einer Abhyanga-Ganzkörperölmassage und einem Shirodhara-Stirnguss. Genießen Sie danach ein Kräuterdampfbad und eine Tee-Zeremonie zum Nachruhen.

★ Garshana - Rohseidenhandschuh-Peeling

Dieses Ganzkörperpeeling wird mit Rohseidenhandschuhen durchgeführt und wirkt stoffwechselanregend und durchblutungsfördernd. Zur Weiterbehandlung für zu Hause erhalten Sie ein Paar Garshana-Rohseidenhandschuhe.

★ Prishtabhyanga - Ayurvedischer Rückenmassage

Diese ayurvedische Rückenmassage, beinhaltet Massagetechniken und Ausstreichungen, die zu innerer Ruhe und Entspannung führen. Sie befreit den Rücken von Verspannungen und stressbedingten Blockaden. Lassen Sie die Seele baumeln und erfahren Sie eine ganzheitliche unbeschwertere Leichtigkeit.

★ Padabhyanga - Ayurvedischer Fuß- und Beinmassage

Die ayurvedische Fußmassage, ist eine filigrane und wirkungsvolle Behandlung mit speziellen Griffen und Ausstreichungen an den Füßen, Waden und Knien. Erreichen Sie einen Zustand tiefer Entspannung und ein Gefühl vollkommenen Wohlbefindens.

★ Mukabhyanga - Ayurvedische Gesichtsmassage

Die ayurvedische Gesichtsmassage, schenkt Ihnen neue Harmonie und innere Stärke. Zu Beginn wird warmes Öl durch sanfte Streichgriffe gezielt in die Haare verteilt und auf der Kopfhaut eingearbeitet. Die anschließende Gesichts-, Hals- und Dekolleté-massage aktiviert und stimuliert die körpereigenen Abwehrkräfte.

★ **Shirodhara - Ayurvedischer Stirnguss**

Warmes Öl ergießt sich sanft über Stirn und Schläfen. Spüren Sie, wie sich Verspannungen, innerer Stress und Nervosität auflösen.

★ **Abhyanga - Ayurvedische Ganzkörpermassage**

Die ayurvedische Massagetechnik führt mit wirkungsvollen Griffen und Ausstreichungen zu innerer Ruhe und Entspannung. Durch leichten Druck werden zusätzlich verschiedene Marmapunkte (Vitalpunkte) stimuliert und Sie erreichen einen Zustand tiefer Entspannung und ein Gefühl vollkommenen Wohlbefindens.

*Exotische
Wohlfühlmomente*



Indonesien

Inselreiche wie Java, Sumatra und Bali stehen seit Jahrhunderten für Reisen in eine Welt der sanften Bewegungen und der sinnlichen Genüsse. Fühlen Sie die Balance zwischen Körper und Seele, die Aktivierung der Meridiane, der Energielinien und der Lebenskraft bei einer Entdeckungsreise asiatischer Heilkunst.

★ Royal Lulur im Private SPA

Nach einem warmen, würzigen Fußbadritual genießen Sie eine Balinesische Körpermassage und im Anschluss ein reinigendes Peeling. Die wärmende Körpermaske nach balinesischem Geheimrezept verfeinert tiefgehend Ihre Haut. Entspannen Sie im Anschluss im intensiv pflegenden Gewürzbad und lassen Sie sich von der luxuriösen Body Crème umhüllen. Lassen Sie Ihre Reise mit einer Tee-Zeremonie ausklingen. Diese Wellness-Momente können Sie in unseren Private SPA allein oder zu zweit erleben.

★ Asian Spice im Private SPA

Beginnen Sie dieses Pflegeritual mit einem Fußbad auf Meersalzkristallen und Gewürzen. Die Balinesische Ganzkörpermassage führt Sie in tiefe Entspannung. Das Ganzkörperpeeling aus Kokos schenkt Ihnen ein glattes und feines Hautbild. Lassen Sie sich bei Reisstempelmassage und einem anschließenden exotischen Gewürzbad verwöhnen. Ihre Haut wird bei dem Crème-Ritual seidenzart gepflegt. Zum Abschluss können Sie bei einer Tee-Zeremonie die Erholung förmlich spüren. Ob allein oder zu zweit wird diese Anwendung zum Erlebnis.

★ CHI Balance im Private SPA

Freuen Sie sich allein oder zu zweit auf eine wahre Reise der Sinne: ein asiatisches Fußbad und ein Asia-Dampfbad aktivieren Ihre Körperenergien. Entspannung pur und samtweiche Haut schenken Ihnen die Balinesische Ganzkörpermassage und das intensive asiatische Peeling. Den Abschluss bilden das Entspannungs-Bad und das anschließende Crème-Ritual, welches Ihnen ein entspannendes Körpergefühl gibt. Bei einer Tasse Tee spüren Sie Ihre neuen Energien.

★ Balinesische Massage

Die traditionelle balinesische Massage lockert Ihre Muskulatur mit mittelfestem Druck von Daumen, Fingern und Handballen. Dadurch wird Ihr Energiefluss aktiviert und harmonisiert und auch Ihre Blutzirkulation verbessert sich. Stauungen und Blockaden werden aufgelöst und Ihre Energiezentren gekräftigt.





Anwendungen in ihrer Vielfalt

★ Schwedische Massage

Belebende kräftige Ganzkörpermassage zur Vitalisierung und Entspannung Ihrer gesamten Muskulatur, die Ihre Blockaden löst.

★ Relax-Ganzkörpermassage

Tiefenentspannende sanfte Relaxmassage, die für Wohlbefinden und innere Ruhe sorgt.

★ Fußreflexzonenmassage

Die Akupressurpunkte an Ihren Füßen werden durch einen entsprechenden Druck stimuliert, die Selbstheilungskräfte des Körpers werden aktiviert, um verlorene Energie wieder freizusetzen.

★ Vitalisierende Rückenmassage

Die aktivierende kräftige Rücken-Schulter-Nackenmassage wirkt angenehm belebend.

★ Lymphdrainage

Die Manuelle Lymphdrainage strebt den Rückfluss der Gewebeflüssigkeit, zur Entwässerung des Körpers, an. Sie erfolgt als Teilkörper Anwendung.

★ Aroma-Relax-Rückenmassage

Entspannen Sie bei der sanften regenerierenden Rückenmassage.

★ Aroma-Fußmassage

Warme Aromakompressen stimmen Sie auf eine anschließende entspannende Fußmassage ein.

★ Kopf- und Gesichtsmassage

Entspannen Sie bei einer angenehmen Massage von Gesicht und Kopf.



Wellness für Männer - Deutschlands 1. Men's SPA

Mit Deutschlands erstem Private Men SPA haben wir einen Rückzugsort für die Herrenwelt geschaffen. Die rustikale Gestaltung, schweres Holz und das Interieur im Western-Style schaffen eine Wohlfühlwelt für den männlichen Geschmack.

Hier genießen Sie auf die Männerwelt abgestimmte Anwendungen bei einer Zigarre und einem entspannendem Getränk – und auch auf Live-Sport-Übertragungen müssen Sie nicht verzichten. Gönnen Sie sich dieses Abenteuer allein oder zusammen mit bis zu drei Freunden.

★ **Manager-Relaxation im Private SPA**

Vitalität, Dynamik, Frische und das ganz entspannt: Das verstehen wir unter Manager-Relaxation im Hohe Düne Private Men's SPA.

Das Sole-Dampfbad ist der Beginn und die Einstimmung in ein klassisches Pflegeritual mit einer Gesichtsrasur (Shaver), einem Ganzkörperpeeling und einer entspannenden Kopfmassage. Genießen Sie ein Whirlbad in unseren Waschzuberwannen mit Badebier-Essenz, zu dem wir Ihnen Anti-Aging-Bier und eine Zigarre kredenzen. Dieses Erlebnis bietet mit der anschließenden wohltuenden Rückenmassage ein ungewöhnliches und einmaliges Gefühl der Entspannung.

Eine fabelhafte Verbindung von Anwendungen und Wirkungen. Schenken Sie sich Entspannung pur!

*Hier können Sie
loslassen ...*





Peelings, Körperpackungen und Bäder

★ Körperpackungen

Mit einem Ganzkörperpeeling bereiten Sie Ihre Haut optimal auf die Körperpackung vor. Eingehüllt in eine Körperpackung Ihrer Wahl entspannen Sie auf der Wasser-Schwebeliege. Auf dem wohlrig temperierten Untergrund entspannen Sie völlig losgelöst und vergessen die Welt um sich herum.

Wählen Sie Ihre Lieblings-Körperpackung:

★ Algenpackung

entschlackt und festigt das Bindegewebe mit kostbaren Meeresalgen-Extrakten

★ Ganzkörperpeeling

Wählen Sie ganz individuell nach Ihren Wünschen: genießen Sie ein Salzpeeling oder ein Zuckerpeeling für eine samtweiche Haut.

Salzpeelings:

★ Meersalz-Öl-Peeling

Zuckerpeelings:

★ Rosencremepeeling

★ Pañpuri Cremepeeling

Bäder

Genießen Sie einen Hauch Schwerelosigkeit in unseren exklusiven Bädern. In der Thalassowanne entspannen Sie mit der herrlichen Whirlfunktion. Die Badewanne aus Nussholz im Private Asia SPA gibt Ihnen ein völlig neues Badegefühl.

Wählen Sie eines unserer entspannenden Bäder:

★ Rosenblütenbad

★ Thalassobad mit Alge

Schönheit ...
von Kopf bis Fuß



*Pflege für eine
samtweiche Haut*





*Unsere exklusiven
Partner für
Ihre Entspannung*

Exklusive Kosmetik

★ Beauty Express für Sie und Ihn – von ESENSA MEDITERANA

Sie erhalten eine individuelle Beratung und eine Analyse Ihrer Haut. Erleben Sie eine Behandlung Ihres Gesichts mit einer Reinigung und einem Peeling. Für den Entspannungsfaktor können Sie zwischen einer pflegenden Maske oder einer Gesichtsmassage wählen. Auch die Abschlusspflege ist speziell auf Ihren Hauttyp abgestimmt und bietet ein sanftes Hautbild.

★ Beauty Classic – von ESENSA MEDITERANA

Sie erhalten eine individuelle Beratung und eine Hautanalyse. Unsere Crew verwöhnt Sie mit einem sanften Peeling, einer Tiefenreinigung und anschließend mit einer Massage. Nach einer Augenbrauenkorrektur erhalten Sie eine pflegende Maske und eine Abschlusspflege.

★ Business Men Gesichtspflege – von ESENSA MEDITERANA

Männerhaut benötigt spezielle Pflege. Damit diese auch zu Ihrem Hauttyp passt, stimmen wir Sie individuell auf Sie ab. Mit einem sanften Peeling und der Tiefenreinigung wird Ihre Haut von Unreinheiten befreit. Bei einer Massage entspannt sich Ihre Gesichtshaut und nimmt die darauf folgende Maske auf. Nach der Abschlusspflege freuen Sie sich über strahlend sanfte Haut.



ESENSA
MEDITERANA

PAÑPURI

O·P·I

ALTERNA®

HORST KIRCHBERGER

Esensa Mediterana – Die Hohe Kunst der Schönheit

Natürliche Wirkstoffe und mediterrane Essenzen bilden das Fundament von ESENSA MEDITERANA. Doch was die Linie so einzigartig macht, ist die Verbindung von Natur und Wissenschaft. Hochwertige Inhaltsstoffe bereichern die Rezepturen mit einer unvergleichlichen Synergie von Verträglichkeit und Wirksamkeit. Ein besonderes Augenmerk liegt auch in der Reinheit aller Produkte für eine strahlend schöne und jugendliche Haut.

Natürliche ätherische Öle und kostbare Essenzen, erlesene Pflanzenextrakte sowie wertvolle Spurenelemente und Mineralien aus Algen und weiteren Meeresorganismen wirken in Synergie und sorgen für außergewöhnliche Wirkungskraft.

★ ESENSA – FINESSE ANTI-AGE

Individuelle Gesichtskosmetik abgestimmt auf Ihre Hautbedürfnisse

★ ESENSA – PRESTIGE GOLD ANTI AGE

Umfassende und maßgeschneiderte Schönheitspflege speziell für reife und anspruchsvolle Haut




ESENSA
MEDITERANA

Eye Essence

Mit EYE ESSENCE bietet ESENSA MEDITERANA vier hochwirksame Produkte für die verschiedenen Bedürfnisse der empfindlichen Augenpartie. Sie gewährleisten höchste Wirksamkeit durch konzentrierte pflanzliche Wirkstoffsynergien aus Gurken- und Algenextrakten, Koffein und Avocadoöl und sind optimal verträglich.

★ **ACTIVE EYE CREAM** – Creme bei Falten und Schwellungen

Diese feuchtigkeitsspendende und rasch einziehende Augencreme mit Algenextrakten, Hyaluronsäure und Weizenprotein LiftiLine® glättet Trockenheitsfältchen und schützt die empfindliche Augenpartie. Gleichzeitig hilft pflanzliches Koffein die Lymphflüssigkeit anzuregen, um Schwellungen zu mildern und sorgt so für eine strahlende, erholte Augenpartie.

★ **EYE LIFTING SERUM CREAM** – Glättende & straffende Anti-Aging-Creme

Die angenehme Textur mit Avocadoöl und Hyaluronsäure pflegt intensiv die empfindliche Augenpartie. Der exklusive Anti-Aging-Komplex Argireline®, Trylagen® und LiftiLine® wirkt straffend und glättend auf die Augenkonturen. Feine Linien und Falten werden geglättet, die Haut gewinnt an Elastizität und Vitalität.

★ **ANTI-DARK CIRCLES EYE CREAM** – Creme zur Milderung von Augenringen

Die Augencreme mildert dunkle Augenringe und glättet feine Linien. Arnika erhöht die Mikrozirkulation der Augenpartie, Gurkenextrakt und Panthenol schützen sie vor Feuchtigkeitsverlust. Die Creme mit Avocadoöl verwöhnt die zarte Augenpartie, lindert sichtbare Zeichen von Müdigkeit und lässt sie frischer wirken.

★ **BEAUTY EYE MASK** – Erfrischende & straffende Express-Augenmaske

Eine hochwirksame Augenmaske mit Sofort Effekt. Die einzigartige Kombination aus Gurkenextrakt, Rosskastanie und LongeVicell® sorgt für eine strahlend frische, straffe und intensiv befeuchtete Augenpartie. Rosskastanienextrakt reduziert Augenringe und Schwellungen und sorgt für ein schnelles Wohlfühl.



O.P.I – für perfekte Nägel

O.P.I produziert seit über 30 Jahren professionelle Hand- und Nagelpflegeprodukte auf höchstem Niveau. Mit den hochwertigen Produkten und einer auf Ihre Ansprüche abgestimmte Anwendung schenken wir Ihren Händen und Füßen ganz besondere Momente.

★ Verwönmomente für Ihre Hände

Ihre Hände sind jeden Tag unglaublichen Belastungen ausgesetzt und zugleich hochsensible Sinnesorgane. Erleben Sie die besondere Nagel- und Handpflege mit wohltuenden ätherischen Ölen und exklusiven Pflanzenextrakten. Ihre Hände werden während dieser Anwendung sanft verwöhnt und fühlen sich geschmeidig an. Genießen Sie diese Anwendung inklusive eines Paraffinbades oder mit einem Farblack Ihrer Wahl.

★ Verwönmomente für Ihre Füße

Kein Weg ist Ihnen zu weit. Ihre Füße bringen Sie überall hin. Schenken Sie ihnen besondere Aufmerksamkeit und gönnen Sie sich die Entspannung einer sinnlichen SPA-Pediküre, anschließend gehen Sie wie auf Wolken. Genießen Sie diese Anwendung inklusive eines Paraffinbades oder mit einem Farblack Ihrer Wahl.

★ Langanhaltend schöne Nägel im Handumdrehen

Freuen Sie sich auf unglaublich schöne Nägel bei einer Maniküre oder Pediküre mit dem Infinite Shine 3 Phasen System. Der Primer bietet die Grundlage und sorgt für einen festen Halt ohne Absplintern. Hochpigmentierte Farben mit intensiver Leuchtkraft bringt der Infinite Shine Lacquer. Ein finales Highlight liefert der Gloss. Mit seinem Gel-Effekt sorgt er für starken Glanz und ultimativen Halt bis zu 10 Tagen.

Höchste Qualität



Horst Kirchberger

Horst Kirchberger ist einer der bekanntesten Visagisten in Deutschland. Sein Name steht für Professionalität und Kreativität. Die Make-up Linie Horst Kirchberger zeichnet sich durch exzellent aufeinander abgestimmte Komponenten aus, die stetig weiterentwickelt werden.

HORST KIRCHBERGER

★ Make-up für den Tag

Typgerechtes Tages-Make-up für Ihren Geschäftstermin oder privaten Anlass. Die Produkte und Farben werden auf Ihren Hauttyp abgestimmt, Augen und Lippen geschminkt und auf Wunsch mit Rouge Akzente gesetzt.

★ Make-up für den Abend

Typgerechtes Abend-Make-up für Ihren besonderen Auftritt, das Abendessen zu zweit oder ein geschäftliches Dinner. Ihr Styling wird auf den Anlass abgestimmt – ob glamourös, sexy oder dezent.

★ Make-up für die Braut

Typgerechtes Make-up für den wohl schönsten Tag des Lebens – so bleibt auch Ihr Styling in wunderschöner Erinnerung.

★ Augenbrauen regulieren

★ Augenbrauen färben

★ Wimpern färben

*Für den
großen Auftritt*



Figaro – Ihr Friseur für ein perfektes Styling

Verwöhnen Sie sich mit einem neuen Look und genießen Sie dabei die hochwertige Pflegeserie Alterna. Sie ist die erste Pflegeserie, die einen umfassenden Farbschutz in allen Produkten bietet sowie edelste und hochwertigste Ingredienzen und neueste Technologien beinhaltet. Durch eine Enzymtherapie, basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen der Hautpflege, werden Ihre Haare intensiv gepflegt.

ALTERNA®

★ Figaro-Anti-Age mit „Caviar“

Ein Cocktail aus reinem Caviar-Extrakt und Vitamin C versorgt Ihr Haar mit gesundem Aussehen. Inklusive Caviar Anti-Age Haarwäsche, Pflege, Haarschnitt und Styling.

★ Brautstyling

Mit einer individuellen Beratung finden wir Ihr Traumstyling: Hochsteckfrisur und Styling-Finish. Ein Probe-Styling ist inbegriffen.

★ Damen-Haarschnitt inkl. Haarstyling

Individuelle Beratung, Wellness-Haarwäsche, typgerechter Haarschnitt und modisches Frisurenstyling

★ Damen-Haarstyling

Wellness-Haarwäsche und modisches Frisurenstyling

★ Färben, Schneiden und Föhnen

Individuelle Farbtonberatung, ausdrucksvolle Farbe, typgerechter Haarschnitt und modisches, pflegendes Frisurenstyling mit spezieller Farbpflege

★ Strähnchen, Schneiden und Föhnen

Individuelle Farbtonberatung, Akzente durch Strähnchen, typgerechter Haarschnitt und modisches, pflegendes Frisurenstyling mit spezieller Farbpflege

★ Herren-Haarschnitt (trocken)

Individuelle Beratung, typgerechter Haarschnitt und Styling

★ Herren-Haarschnitt

Individuelle Beratung, Wellness-Haarwäsche, typgerechter Haarschnitt und Styling

★ Herren-Haarschnitt (inkl. Kopfmassage)

Individuelle Beratung, Wellness-Haarwäsche mit wohltuender Kopfmassage, typgerechter Haarschnitt und Styling

★ Bartpflege

★ Kinderhaarschnitt (bis 12 Jahre)

Pflegen und Verwöhnen





Fitness & Vitalität

Unsere Fitness-Crew steht Ihnen mit Rat und Tat bei der Auswahl und der Durchführung unserer Fitnessangebote zur Seite.

Für eine individuelle und persönliche Betreuung vereinbaren Sie einen Termin mit Ihrem persönlichen Fitness-Trainer.

Sind Sie in der Gruppe motivierter? Wir verstehen das und bieten Ihnen die Möglichkeit gemeinsam voran zu kommen. Regelmäßig bieten wir Fitness- und Entspannungskurse in der Gruppe an. Stärken Sie Ihren Körper, steigern Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit. Wir zeigen Ihnen den richtigen Weg, um gesund zu bleiben. Fragen Sie nach unserem wöchentlich wechselndem Fitnessplan.

Die SPA-Lounge

Genießen Sie in unserer SPA-Lounge erfrischende Getränke wie frisch gepresste Säfte, Wellness-Drinks und Smoothies. Für den kleinen Hunger zwischendurch sind neben Salaten auch warme Snacks und süße Köstlichkeiten zu finden.

Unsere Saunalandschaft

★ Biosauna

Die Biosauna ist eine „Softsauna“ bei 65°C mit wohltuender und regenerierender Wellness-Wirkung. Die mäßige Luftfeuchtigkeit von 50 % ist schonend für den Kreislauf und gut verträglich.

★ Finnische Sauna

Der Klassiker unter den Saunen. Durch Wände aus Holzbohlen sinkt die Luftfeuchtigkeit. Ihr Immunsystem wird gestärkt und die Wärme von 90°C wirkt positiv auf Ihr Wohlbefinden.

★ Kelosauna

Die einzigartige 90°C warme Kelosauna in unserem Wellness-Bereich ist aus 500 Jahre altem finnischen KELO-KIEFERNHOLZ hergestellt, welches durch seinen Duft eine behagliche Wohlfühlstimmung und Entspannung erzeugt. Unsere Kelosauna finden Sie mit angrenzender Abkühlungsmöglichkeit im Außenbereich des HOHE DÜNE SPA.

★ Erdsauna

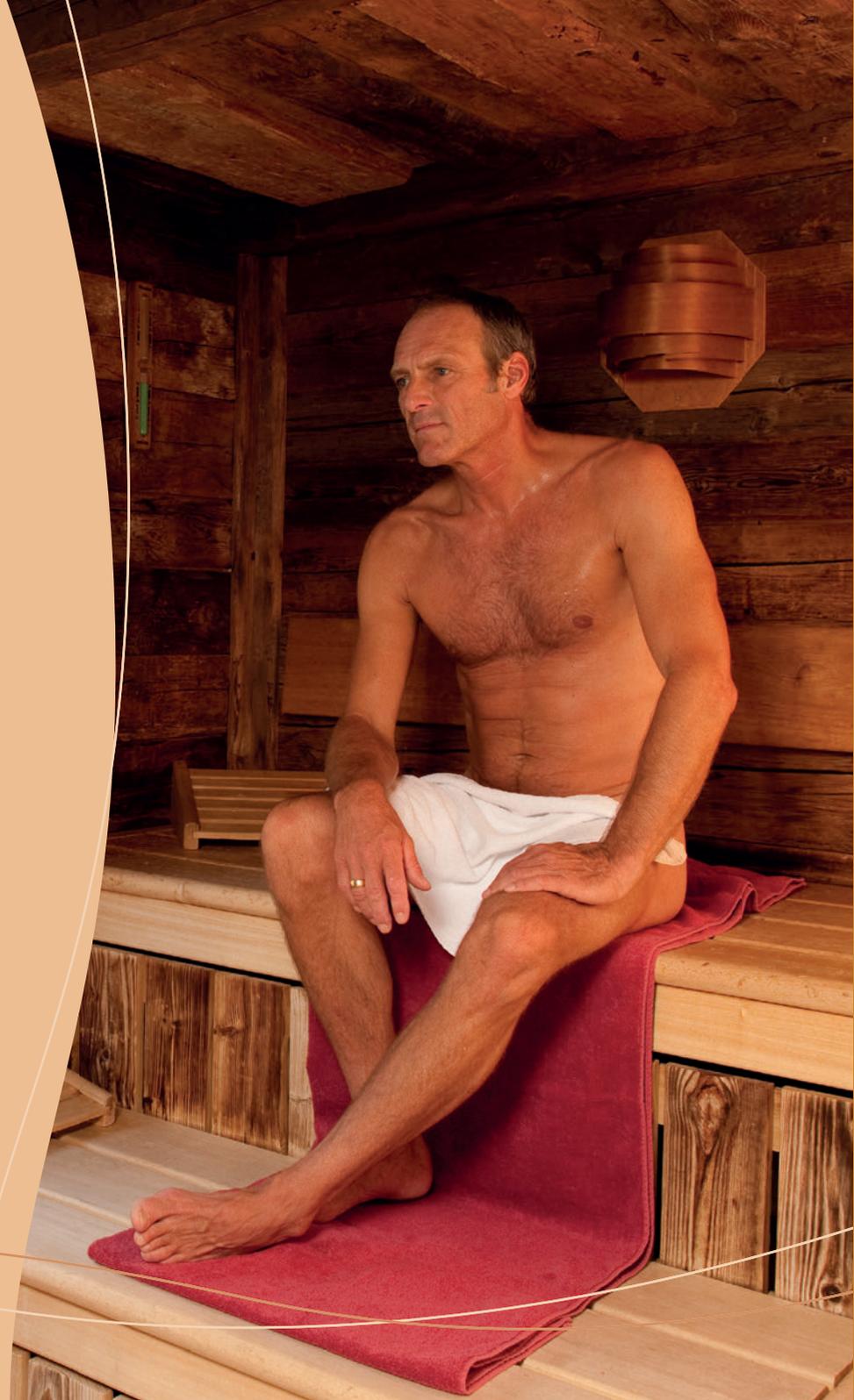
Die unterhalb der Erdoberfläche eingelassene Bodenwanne ist mit Steinen vermauert und mit einem Blockhaus abgedeckt. Diese Bauart verkörpert die ursprüngliche Form des Dampfbades und wurde als solches in der Geschichte auch erstmalig schriftlich festgehalten. Die Temperatur beträgt 90°C - 95°C.

★ Aromadampfbad

Das Aromadampfbad ist nicht nur angenehm und entspannend, sondern auch heilend. Ein feiner Nebel reinigt bei 45°C Lufttemperatur die Haut porentief und befreit die Atemwege.

★ Caldarium und Laconium

Reisen Sie in die Wellness-Welt der alten Römer. Im Caldarium, einem 45°C warmen Dampf- und Inhalationsraum, wirken die warmen Kräuterdämpfe positiv auf Ihre Atmung und entspannen Ihre Muskulatur. Das Laconium ist eine trockene Saunaform, die bei 42 °C Ihren Blutdruck reguliert und Ihr Immunsystem stärkt.





*Momente
voller Wohlbefinden*

SPA-Erlebnisse

★ Halbtagesticket Wohlfühl-Wellness-Törn

Beginnen Sie den Tag mit einem Kräfte spendenden Good-Morning-Frühstücksbuffet in unserer charmanten *Brasserie* und gehen Sie anschließend auf Ihren Wellness-Törn in unserer paradiesischen Wohlfühlwelt.

Montags bis donnerstags: 9.00 - 14.00 Uhr

★ Halbtagesticket Wellness-meets-Kulinaria

Genießen Sie entspannte Nachmittagsstunden im Hohe Düne SPA und runden Sie Ihre Wellness-Kurzreise mit einem köstlichen 3-Gänge-Menü oder Buffet nach Wahl des Küchenchefs in unserem Restaurant *Brasserie* ab.

Montags bis donnerstags: ab 14.00 Uhr

★ Candle-Night-Schwimmen

Licht aus, Kerzen an! Jeden Donnerstag erwartet Sie das lodernde Feuer im knisternden Kamin des Hohe Düne SPA und ein Meer aus Lichtern. Die herrlichen Saunen und gemütlichen Separees laden zum wohligen Entspannen ein. Der Blick aufs Meer und ein Glas Sekt sind inklusive.

Donnerstags: 19.00 - 23.00 Uhr (Sauna bis 22.00 Uhr)

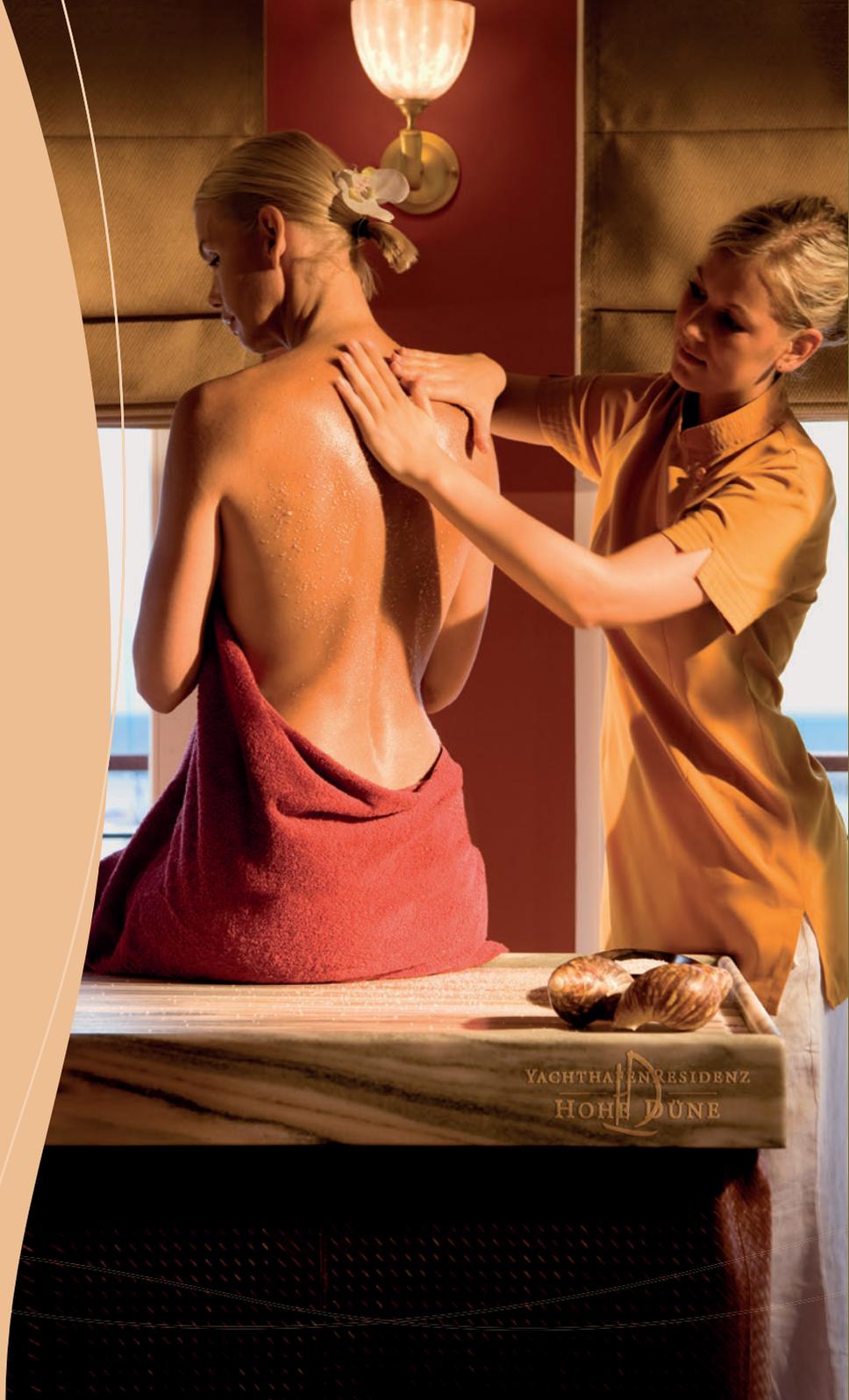
Familien SPA

★ Mutter – Tochter Auszeit

Hier sind die Frauen endlich einmal unter sich! Während Mama sich bei einer regenerierenden Aroma-Relax-Rückenmassage verwöhnen lässt, kann die Tochter sich bei einer Kindermassage entspannen. Anschließend dreht sich alles um die Schönheit: so genießen beide eine pflegende Gesichtsmaske – natürlich auf die individuellen Bedürfnisse von Mutter und Tochter abgestimmt.

★ Männerzeit für Vater und Sohn

Vater und Sohn genießen ihre Männerzeit auf eine lockere Art und Weise. Eine entspannende und regenerierende Aroma-Relax-Rückenmassage für den Vater und eine Kindermassage für den Sohn machen beide wieder fit für große Heldentaten.



Freuen Sie sich auf Ihr Day SPA Paradies

Lassen Sie für einen Tag in unserem Wellness-Paradies die Seele baumeln. Entdecken Sie unsere speziellen Angebote für Tagesgäste ab 16 Jahren.

★ **Ganztagesticket Day SPA**

Verbringen Sie erholsame Stunden im Hohe Düne SPA. Besuchen Sie unsere weitläufige Saunalandschaft, schwimmen Sie im türkisfarbenen Pool und lehnen Sie sich in den gemütlichen Sapeeres zurück. Der traumhafte Ostseeblick ist immer inklusive.

Montags bis donnerstags: 10.00 - 22.00 Uhr

Sonntags: 15.00 - 22.00 Uhr

★ **Ganztagesticket Day SPA Deluxe**

Starten Sie Ihren Wohlfühl-Tag mit unserem Good-Morning-Frühstücksbuffet. Entspannen Sie am Pool und genießen Sie mittags einen knackigen Wellness-Salat und einen fruchtigen Smoothie. Am Nachmittag saunieren Sie in unserer Wellness-Welt und lassen Ihren Day SPA Deluxe beim Dinner in unserem Restaurant Brasserie ausklingen.

Sonntags bis donnerstags: 9.00 - 22.00 Uhr

Ihre Inklusivleistungen:

- ★ Unsere vielfältige Saunalandschaft mit Caldarium, Laconium, Aroma-Dampfbad, Biosauna, Finnischer Sauna, Kelo- und Erdsauna sowie gemütlichen Entspannungsräumen
- ★ Unser großes Schwimmbad (22 x 10 m) mit Kamin und kuscheligen Sapeeres, unser Außenpool, das Tauch- und das Kneipp-Becken
- ★ Unsere Sonnenterrasse, die Ihnen einen fantastischen Blick über den Yachthafen Hohe Düne und die weite Ostsee eröffnet (im Sommer)
- ★ Unser Fitnessbereich mit Cardiogeräten
- ★ Ihr kuscheliger Leihbademantel und Ihre Leihhandtücher

Arrangements

Informationen zu unseren Wellness-Arrangements erhalten Sie unter **hohe-düne.de** oder an unserer SPA-Rezeption.





Kommen Sie an Bord!

Mit dem Auto:

Aus dem Süden über die A 19: Ausfahrt Rostock-Ost, dann auf die B 105 Richtung Ribnitz-Damgarten/Stralsund. In Rövershagen links abbiegen auf die Graal-Müritzer-Straße. Folgen Sie der Straße über die L 221 bis zum Kreisverkehr und nehmen die erste Ausfahrt. An der nächsten Kreuzung in Hinrichshagen biegen Sie links ab und über Markgrafeneheide nach Hohe Düne.

Aus dem Westen über die A 20: Ausfahrt Rostock-Warnemünde, weiter auf die B 103, vor Warnemünde (Aral Tankstelle) den Hinweisschildern „Hohe Düne“ folgen und mit der Fähre von Warnemünde nach Hohe Düne übersetzen.

Die Eingabe für Ihr Navigationssystem:

Ort: Rostock, Ortsteil: Hohe Düne,
Straße: Am Yachthafen 1

Mit der Bahn:

Hauptbahnhof Rostock, weiter mit der S-Bahn nach Warnemünde (Endstation), dann mit der öffentlichen Fähre zur Yachthafenresidenz Hohe Düne.

Mit dem Flugzeug:

Flughafen Rostock-Laage sowie von vielen europäischen Flughäfen bis Hamburg, Berlin und Lübeck, anschließend Bus/Bahn oder Hotel-Shuttle. Wir bieten einen Hotel-Shuttle von allen oben genannten Flughäfen gegen einen Aufpreis an. Erfragen Sie weitere Informationen bei Ihrer Buchung.

Mit dem Schiff:

Koordinaten Yachthafen Hohe Düne
54° 11,09 N, 12° 05,87 E



YACHTHAFENRESIDENZ

HOHE DÜNE

YACHTING & SPA RESORT

Die Crew der Yachthafenresidenz Hohe Düne freut sich auf Sie!

hohe-duene.de

Yachthafenresidenz Hohe Düne GmbH
Am Yachthafen 1
18119 Rostock-Warnemünde

Tel. 0381 / 50 400
Fax 0381 / 50 40 - 60 99
E-Mail info@yhd.de