



# SHUUM

BOUTIQUE WELLNESS HOTEL \*\*\*\*

VITALIS  
DE JOSTRO  
MUSCLE  
FITNESS  
**ARNICA  
SPORT BALM**  
Salbe Arnika & Johanniskraut  
Unguento arnica e iperico

VITALIS  
DE JOSTRO  
MUSCLE  
FITNESS  
**ARNICA  
SPORT BALM**  
Salbe Arnika & Johanniskraut  
Unguento arnica e iperico

# WELLNESS ROOM

Wellness Room	4
Ayurvedische Massagen	5
Thai Massagen	6
Körpermassagen mit VITALIS Dr. Joseph-Produkten	7
Gesichtsmassagen	7
Gesichtsbehandlungen mit TEAM D <sup>R</sup> JOSEPH-Produkten	8
Körperbehandlungen mit VITALIS Dr. Joseph-Produkten	9
Hand- und Fußbehandlungen	10
Behandlungen und therapeutische Massagen	10
Yoga&Fitness	10
Saunen&Schwimmbad	11
Richtiges Saunieren	12
Wellness&Spa-Etikette	13
Home Wellness	15



# NATURKOSMETIKA

## DER NEUESTEN GENERATION

In unseren Kosmetika treffen sich zwei Welten miteinander: die alte Weisheit der Volksmedizin und die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse, die reinsten Inhaltsstoffe und die besten Technologien, das Genie der Natur und anspruchsvolles Know-how. Qualität bedeutet für uns, sie mit dem Respekt vor dem natürlichen Gleichgewicht der Haut zu verbinden und somit harmonische und synergistische Produkte zu schaffen. Genau das macht es so, dass Sie in jedem TEAM D<sup>R</sup> JOSEPH-Paket Hightech-Naturkosmetika finden. Dies ist Ausdruck unserer Anerkennung für Neugierde und Erfahrung, Vergangenheit und Zukunft. Wir kombinieren sie mit Leidenschaft und Respekt sowie Logik und Intuition - mit dem Besten aus diesen Welten.



A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Dr. Joseph Franz'.

Dr Joseph Franz

HIGHTECH NATURAL COSMETICS  
**TEAM D<sup>R</sup> JOSEPH**  
SÜDTIROL

**VITALIS**  
DR JOSEPH  




## HOHE STANDARDS



Wir sind eines der wenigen Hotels in Polen, das ein Premium-Qualitätszertifikat von der angesehenen Organisation Deutscher Wellness Verband erhalten hat, die seit 25 Jahren durch ihr eigenes Zertifizierungssystem Einrichtungen unterstützt und die Qualität in der Wellness&Spa-Branche etabliert. Es wurden 1500 Kriterien bewertet, die alle Bereiche des Hotelbetriebs mit Schwerpunkt auf Wellness&Spa abdecken. Um das Premium-Qualitätszertifikat zu erhalten, musste unser Hotel 75 Prozent der genannten Kriterien erfüllen. Wir erreichten 87,6 Prozent, was die höchste Qualität unserer Dienstleistungen und den hohen Standard des Hotels bestätigt.



## WELLNESS ROOM – EIN PRIVATER RAUM ZUR ENTSPANNUNG

**RELAX-Paket für 2 Personen**      **3 Stunden – Massage 60 Min. + Sauna 120 Min. – 1200 PLN**

Eine Saunasitzung in der Privatsauna, kombiniert mit einer entspannenden Aromamassage, wirkt vollständig regenerierend, stimmungsaufhellend und fördert die vollständige Erholung. Die stimmungsvolle Atmosphäre wird durch Schaumwein, frisches Obst und süße Snacks ergänzt.

**VITAL-Paket für 2 Personen**      **3 Stunden – Massage 60 Min. + Sauna 120 Min. – 1000 PLN**

Eine Autorenkräutermassage und eine Sitzung in der privaten Biosauna stellen das innere Gleichgewicht wieder her, entspannen und verbessern die Stimmung. Die stimmungsvolle Atmosphäre der gemeinsamen Entspannung wird durch einen Cocktail voller Vitamine und eine Platte mit gesunden Snacks ergänzt, die zusätzlich den Körper stärken und Vitalität verleihen.

**Private Sauna**      **2 Std. ohne Behandlungen – 400 PLN**

Uneingeschränkter Zugang zur Biosauna, die man exklusiv buchen kann. Stimmungsvolle Atmosphäre und intimer Erholungsraum.

## SIGNATURE MASSAGE

### Kräutermassage GÄSTEWAHL

**60 Min.** – 400 PLN | **90 Min.** – 500 PLN

Autorenmassage des ganzen Körpers, einschließlich Gesicht und Kopf. Sie wird auf einer Couch mit natürlichem Sesam- und Sonnenblumenöl, aromatischen Ölen und Kräuterpulver (Lavendel, Rosmarin, Salbei) durchgeführt. Sie befreit vom Stress, stellt das innere Gleichgewicht wieder her, spendet Energie und verbessert die Stimmung.

## AYURVEDISCHE MASSAGEN

### Ayurvedische Yogamassage

**60 Min.** – 450 PLN | **90 Min.** – 550 PLN | **120 Min.** – 650 PLN

Eine einzigartige Ganzkörpermassage, einschließlich Kopf und Gesicht, die verschiedene ayurvedische Massagen mit Kräuterpeeling und Elementen des Yoga kombiniert. Während der Massage werden natürliche Öle und Kräuterpulver verwendet. Die Massage wird auf der Matte, mit den Händen und Füßen des Therapeuten durchgeführt. Sie hat eine tief entspannende Wirkung, löst Stress und chronische Schmerzen, reinigt von Giftstoffen, konditioniert die Haut, beruhigt den Geist, stärkt den Körper, verbessert die Funktion der inneren Organe, unterstützt die Regeneration des Körpers, verleiht Vitalität, verjüngt und gibt ein Gefühl der inneren Harmonie.

### Udvartana

**90 Min.** – 550 PLN

Dynamische Ganzkörpermassage, einschließlich Kopf und Gesicht, durchgeführt auf einer Couch, auf Basis von natürlichen, peelenden Kräuterpulvern und -ölen. Es hilft, überschüssiges Körperfett und Giftstoffe zu entfernen. Es verbessert das Hautbild, mindert Cellulite, strafft den Körper, verhindert die Hautlockerung bei der Gewichtsabnahme, nimmt das Körperschergewicht ab und befreit von übermäßigem Schwitzen. Sie entspannt tief, stärkt und stellt die Energie wieder her.

### Shiro Abhyanga

**30 Min.** – 300 PLN

Öl-Kopfmassage mit Gesicht, Nacken und Schultergürtel. Im Sitzen auf Basis von natürlichem Sesam- und Sonnenblumenöl durchgeführt, ist es eine Kombination von ayurvedischer Massage und Akupressur. Sie entspannt tief, baut Stress ab, verbessert die Konzentration und verleiht Vitalität. Sie verbessert den Zustand der Gesichts- und Kopfhaut, die regeneriert und konditioniert wird.

### Hasta Abhyanga

**30 Min.** – 250 PLN

Traditionelle ayurvedische Massage von Ober-, Unterarmen und Händen, durchgeführt in Liegeposition auf der Couch mit natürlichem Sesamöl. Diese Massage enthält Akupressur-Elemente. Sie hat entspannende Eigenschaften, die zum Stressabbau, zur Reduzierung von Muskelverspannungen, zur Befreiung von Schmerzen und Blockaden beitragen.

### Pada Abhyanga

**30 Min.** – 250 PLN | **60 Min.** – 350 PLN

Traditionelle ayurvedische Fuß- und Wadenmassage auf Basis von natürlichem Sesamöl. Enthält Akupressur-Elemente. Sie bringt müden Beinen sofortige Entspannung, beseitigt das Gefühl von schweren und müden Füßen, entspannt den ganzen Körper, entfernt Spannungen, die durch Stress verursacht werden, befreit von Schmerzen und pflegt die Haut.

## THAI-MASSAGEN

### Thai-Yoga-Massage NEUHEIT

Eine dynamische Ganzkörpermassage, die auch das Gesicht umfasst, wird trocken auf einer Matte durchgeführt. Es ist eine Kombination aus vielen Techniken - darunter Druck- und Atemtechniken, Reflexologie, Energielinienmassage und Yoga. Der Therapeut setzt seine Hände, Unterarme, Knie und Füße ein, um den Körper mit Druck und Dehnungen zu stärken und zu flexibilisieren. Die Thai-Yoga-Massage ist tief entspannend, löst Muskelverspannungen und Schmerzen sowie stimuliert zusätzlich die inneren Organe. Sie hat eine entgiftende Wirkung, beruhigt den Geist und stellt die Lebensenergie wieder her.

**60 Min.** – 450 PLN

**90 Min.** – 550 PLN

**120 Min.** – 650 PLN

### Thai-Öl-Massage NEUHEIT

Kombination aus sanfter Entspannungsmassage mit tieferen Massage-, Druck- und Mobilisationstechniken. Sie wird auf einer Liege mit natürlichen Ölen und Aromaölen durchgeführt. Sie hat eine entspannende Wirkung, löst Verspannungen, lockert, nährt die Haut und entspannt tief.

**60 Min.** – 400 PLN

**90 Min.** – 500 PLN



# KÖRPERMASSAGEN MIT VITALIS DR. JOSEPH-PRODUKTEN

## Entspannende aromatische Massage

Langsame, sanfte Massage mit entspannenden Techniken der klassischen Massage und natürlichen Aromaölen. Sie hat besänftigende, beruhigende und entspannende Eigenschaften.

Teilmassage **30 Min.** – 250 PLN  
Ganzkörpermassag **60 Min.** – 350 PLN  
Ganzkörpermassage **90 Min.** – 450 PLN

## Vital-Aroma-Massage

Intensive klassische Massage mit Elementen der Tiefengewebssmassage, durchgeführt auf Basis von natürlichen Aromaölen. Sie regeneriert, wirkt schmerzlindernd und entspannend.

Teilmassage **30 Min.** – 250 PLN  
Ganzkörpermassage **60 Min.** – 350 PLN  
Ganzkörpermassage **90 Min.** – 450 PLN

## Massage mit Basaltsteinen

Sanfte Massage mit heißen Steinen auf Basis natürlicher Aromaöle. Es werden der ganze Körper und das Gesicht massiert. Die Massage erwärmt perfekt, löst Muskelverspannungen und entspannt intensiv.

**90 Min.** – 450 PLN

## Entspannende Kopf- und Schultermassage

Eine Kombination von manueller Massage und heißer Basaltstäbchenmassage. Es werden Schultern, Nacken und Kopf massiert. Sie hat eine tief entspannende und relaxierende Wirkung, wodurch Spannungen aus dem Körper gelöst werden.

**60 Min.** – 350 PLN

# GESICHTSMASSAGEN

## Kobido GÄSTEWAHL

Eine Kombination von tiefer Entspannungsmassage, Lymphdrainage mit intensivem Lifting und Akupressur. Sie ist eine Alternative zu Behandlungen der ästhetischen Medizin: sie glättet Falten, verlangsamt den Alterungsprozess, beschleunigt die Hautregeneration, strafft sie, hebt das Gesichtsoval an. Sie entspannt tief und lässt die Haut ihr natürliches Strahlen wieder erlangen.

**60 Min.** – 450 PLN  
**3 × 60 Min.** – 1250 PLN

## Kobido auf Basis von Hyaluronsäure

Japanische Gesichts-, Kopf-, Nacken- und Dekolletémassage mit natürlichen Hautpflegekosmetika auf Hyaluronsäurebasis. Die Massage umfasst ein natürliches enzymatisches Peeling, die Einführung eines biozertifizierten Serums mit botanischer Hyaluronsäure und eine Maske mit Lifting- und Feuchtigkeitswirkung. Sie nährt und befeuchtet die Haut stark, entspannt den Körper, hat einen Lifting- und Anti-Aging-Effekt.

**90 Min.** – 650 PLN

## Gesichtsmassage

Eine Massage, die auf die Bedürfnisse Ihrer Haut zugeschnitten ist - Anti-Falten, lymphatisch oder entspannend. Die Wirkung hängt von der Art der Massage ab: Anti-Aging, Schwellungen beseitigende oder entspannende Massage.

**30 Min.** – 250 PLN

# GESICHTSBEHANDLUNGEN

## MIT TEAM D<sup>R</sup> JOSEPH-PRODUKTEN

### Gesichtsreinigung

**60 Min. – 350 PLN**

Originelle TEAM D<sup>R</sup> JOSEPH-Methode. Es ist eine grundlegende Pflegebehandlung für jede Haut, die auf Basis von tief wirkenden Naturprodukten durchgeführt wird. Sie kombiniert die Reinigung mit Peeling, Schröpfmassage und Pflegemaske. Es ist eine Behandlung, die die Haut intensiv reinigt, die Absorptionsfähigkeit von Kosmetika erhöht und die Haut strahlend, glatt und ohne Reizung macht.

### Intensive Gesichtsreinigung

**90 Min. – 450 PLN**

Behandlung für problematische, fettige, zu Akne neigende Haut, die eine Kombination von Gesichtsreinigung nach der TEAM D<sup>R</sup> JOSEPH-Methode mit klassischer Hautreinigung ist. Dank ihrer tiefenreinigenden Wirkung verbessert sie den Hautzustand und die Absorptionsfähigkeit von Kosmetika.

### Individuelle Pflegebehandlung

**90 Min. – 500 PLN**

Eine Behandlung mit natürlichen Pflegeprodukten mit Wirkstoffen, die auf die konkreten Bedürfnisse Ihrer Haut zugeschnitten sind. Sie umfasst u.a. eine Gesichtsreinigung mit individuell angepasstem Peeling, Serum, Massage und Pflegemaske. Sie hat nährnde, feuchtigkeitsspendende und regenerierende Eigenschaften.

### Biodynamisches Manual-Lifting

**120 Min. – 600 PLN**

Tiefgründige Pflege mit natürlichen Produkten, die auf die Bedürfnisse Ihrer Haut zugeschnitten sind. Es ist eine Kombination u.a. von Gesichtsreinigung mit Peeling, biodynamischer Lifting-Massage, individuell angepasstem Serum, Massage und Pflegemaske. Die Behandlung hat straffende, verschönernde und entspannende Eigenschaften.

### Express POWER LIFT für Männer

**60 Min. – 400 PLN**

Eine spezielle Pflegebehandlung, die auf die Bedürfnisse der Männerhaut abgestimmt ist. Es ist eine Kombination u. a. von Reinigung mit Peeling, Serum und Gesichtsmassage. Sie spendet der Haut Energie, lindert Reizungen und entspannt.

### Natürliches Gesichtslifting mit BASIC-Ultraschall

**60 Min. – 400 PLN**

**Behandlungspaket**

**3 × 60 Min. – 1100 PLN**

Tiefenwirksame Pflegebehandlung. Sie ist eine Kombination von enzymatischem Peeling mit Kavitationspeeling und Einführung eines individuell angepassten Serums mit Hilfe von Ultraschall. Sie hat eine ausgeprägt stärkende und glättende Wirkung. Sie strafft die Haut und verleiht ihr ein strahlendes Aussehen.

### Natürliches Gesichtslifting mit INTENSIVE-Ultraschall

**90 Min. – 500 PLN**

**Behandlungspaket**

**3 × 90 Min. – 1400 PLN**

Natürliches Gesichtslifting BASIC angereichert mit einer Maske für Gesicht, Hals und Dekolleté, längere Ultraschallbehandlung und manuelle Gesicht-, Hals- und Dekolletémassage. Die Behandlung stärkt intensiv, glättet und strafft die Haut. Sie hat pflegende und feuchtigkeitsspendende Eigenschaften, die der Haut ein strahlendes Aussehen verleihen.



## KÖRPERBEHANDLUNGEN

### MIT VITALIS TEAM D<sup>R</sup> JOSEPH-PRODUKTEN

#### **Massage des angespannten Rückens**

**60 Min. – 400 PLN**

Einzigartige Rückenmassage mit tief wirkenden Naturprodukten, Schröpfen, heißen Handtüchern und tibetischen Schalen. Sie löst Muskelverspannungen, stärkt die Wirbelsäule, entspannt tief.

#### **Straffende Bauchmassage**

**40 Min. – 300 PLN**

Entspannende Bauchmassage auf Basis von tief wirkenden Naturprodukten, manueller, Schröpf- und Klangschalenmassage. Ideal zur Ergänzung der Gewichtsabnahme und Entgiftung. Entfernt Verspannungen, unterstützt die Darmfunktion, strafft die Haut.

#### **Behandlung von Cellulite**

mit Algenmaske **90 Min. – 550 PLN**  
ohne Algenmaske **60 Min. – 400 PLN**

Es ist eine Kombination von einer manuellen und Schröpfmassage. Eine ideale Ergänzung der Gewichtsabnahme und Entgiftung. Sie glättet, strafft und entgiftet.

#### **Kräuterpeeling**

**40 Min. – 200 PLN**

Ganzkörperpeeling auf Basis von Bio-Kräutern, Aloe Vera, Kaktusfeigen, Mandelproteinen und gemahlenden Aprikosenkernen mit reinigenden, glättenden und erfrischenden Eigenschaften.

#### **Salzpeeling**

**40 Min. – 200 PLN**

Intensives Ganzkörperpeeling auf Basis von Totes-See-Salz und ökologischen Aromaölen mit reinigenden, glättenden und entgiftenden Eigenschaften.

#### **Vitaminmaske**

**50 Min. – 250 PLN**

Eine an Antioxidantien reiche Maske auf Basis von Vitamin-Extrakten aus Sanddorn, Trauben und Baobab. Während der Behandlung wird eine Gesichts- und Kopfmassage durchgeführt. Sie hat eine Anti-Aging-Wirkung, spendet Feuchtigkeit, nährt und entspannt.

#### **EMPFEHLENSWERT!**

**Stellen Sie sich Ihre Traumbehandlung zusammen und kombinieren Sie ein beliebiges Peeling mit einer Maske. Dazu können Sie eine Massage hinzufügen.**

## HAND- UND FUßBEHANDLUNGEN

Maniküre	<b>50 Min.</b> – 180 PLN
Maniküre mit klassischem Nagellackieren	<b>60 Min.</b> – 200 PLN
Hybrid Maniküre	<b>80 Min.</b> – 220 PLN
Pediküre	<b>60 Min.</b> – 210 PLN
Pediküre mit klassischem Nagellackieren	<b>70 Min.</b> – 230 PLN
Hybrid Pediküre	<b>80 Min.</b> – 250 PLN
Entfernung von Hybridlack	<b>20 Min.</b> – 70 PLN

## BEHANDLUNGEN UND THERAPEUTISCHE MASSAGEN

Lymphdrainage	<b>30 Min.</b> – 250 PLN   <b>60 Min.</b> – 350 PLN
Manuelle Therapie	<b>30 Min.</b> – 250 PLN   <b>60 Min.</b> – 350 PLN
Sportmassage	<b>30 Min.</b> – 300 PLN   <b>60 Min.</b> – 400 PLN
Klassische Massage	<b>15 Min.</b> – 90 PLN
Paket „Regeneration“	<b>Paketpreis</b> – 700 PLN

Arztbesuch und 10 von einem Arzt verordnete physiotherapeutische Behandlungen.

**Mögliche Behandlungen im Paket:** Schlammpackung, Bioptron, **Einzelbehandlungspreis** – 70 PLN  
Diadynamik, Fango, Interdyn, Kryotherapie, Lasertherapie,  
Magnettherapie, TENS-Ströme, Sollux, Ultraschall.

## YOGA&FITNESS

**Freier Eintritt für Hotelgäste Erforderlich sind die Anmeldungen**

### Atem-Yoga

Möchten Sie lernen mit voller Brust atmen? Im Kurs erfahren Sie, wie der Atem den mentalen und körperlichen Bereich Ihres Lebens beeinflusst. Holen Sie tief Atem und atmen Sie die frische Meeresluft ein!

### Entspannungs-Yoga

Möchten Sie sich beruhigen und den inneren Frieden wiedererlangen? Dank sanften Übungen kommen Sie mit Ihrem eigenen Körper in Kontakt und entspannen Ihren Geist bei den Klängen der Tibetischen Schalen. Entspannen Sie sich und stellen Sie die innere Harmonie wieder her!

### Dynamisches Yoga

Wollen Sie Ihre Lebensenergie zurückgewinnen? Nehmen Sie an Kursen teil, die auf der Synchronisation des Atems mit dem Körper basieren. Der Atemrhythmus bestimmt das Tempo und die Dynamik der Arbeit in den Asanas, was die Öffnung des Körpers erleichtert und die Vitalität Ihres Organismus erhöht.

## Iyengar-Yoga

Wollen Sie angespannte Stellen im Körper lockern? Kommen Sie zu Kursen, in denen Asanas mit speziellen Gurten und Würfeln gemacht werden, die das Üben bestimmter yogischer Positionen erleichtern.

## Aquafitness

Wollen Sie Ihre Stimmung verbessern und das Training des ganzen Körpers unterstützen? Nehmen Sie an rhythmischen Übungen im Wasser teil, die sich positiv auf die Figur auswirken und die allgemeine Kondition und Leistungsfähigkeit des Körpers steigern.

## Pilates

Sie zielen auf eine schlanke Figur, die Stärkung der tiefen Muskeln um die Wirbelsäule, einen gesunden Rücken und die Flexibilisierung der Muskeln des ganzen Körpers ab? Kommen Sie zu Kursen, die Elemente von Yoga, Ballett und isometrischen Übungen kombinieren.

## Nordic Walking

Wollen Sie die Muskeln des ganzen Körpers stärken, das Atmungssystem und den Kreislauf verbessern? Nehmen Sie an einem Nordic Walking-Spaziergang mit einem Trainer teil - einem Marsch mit speziellen Stöcken, dank denen Sie Ihre Gelenke nicht belasten.

## SAUNEN&SCHWIMMBAD

Tauchen Sie ein in einen Zustand der tiefen Entspannung ein. Erleben Sie entspannende Kraft des Wassers und spüren regenerative Kraft der Wärme. Auf Sie warten ein Dampfbad, eine Biosauna, eine finnische Sauna auf der Terrasse mit Blick auf den Seepark, Erholungsräume (davon einer mit Kamin) und ein Schwimmbadkomplex.

Finische Sauna mit einer Terrasse und Erholungsraum mit Kamin sind für Personen ab 16 Jahren verfügbar.

### Im Rahmen Ihres Aufenthaltes im SPA erhalten Sie:

- Zugang zum Saunabereich (Dampfbad, Biosauna, finnische Sauna auf der Terrasse mit Blick auf den Seepark), Schwimmbadkomplex und Erholungsräumen (davon einer mit Kamin),
- Bademantel, 2 Handtücher und Einwegschuhe.

### Sauna&Schwimmbadbereich-Eintritt

**3 Stunden – 100 PLN**

### Carnet für 10 Eintritte in den Sauna&Schwimmbadbereich

**10 × 3 Stunden – 900 PLN**

**Kinder 3-10 Jahre – 50% des Preises**

**Kinder 0-3 Jahre – freier Eintritt**

Das Carnet ist 3 Monate gültig und berechtigt zur Nutzung des Sauna&Schwimmbadbereichs.

### Private Biosauna

**2 Stunden ohne Behandlungen – 400 PLN**

Im Preis inbegriffen sind exklusiver Saunagang, Ausleihe von einem Bademantel, großen Handtüchern, Einwegschuhe, Obst und Flaschenwasser.

### Deep Relax-Körperöl

**100 ml – 90 PLN**

## RICHTIGES SAUNIEREN



- 1 Ziehen Sie vor dem Saunabegleiten den Badeanzug aus.** Für den Saunagang können Sie Ihren Körper mit einem Handtuch bedecken.
- 2 Denken Sie vor allem an Ihren Komfort und Ihr Wohlbefinden.** Wenn Sie die Sauna regelmäßig besuchen, können Sie länger in der Kabine bleiben, während Neueinsteiger sie wahrscheinlich etwas früher verlassen wollen.
- 3 Duschen Sie zuerst und trocknen Sie sich mit einem Handtuch ab.** Trockene Haut schwitzt schneller. Ein warmes Fußbad vor der Sauna stimuliert zusätzlich das Schwitzen. Sie können warmes Wasser über Ihre Füße gießen.
- 4 Reservieren Sie sich genügend Zeit für das Saunieren.** Ein kompletter Zyklus dauert ca. 2 Stunden und dient in erster Linie Ihrer Entspannung. Die vorschnelle Nutzung der Sauna belastet Ihren Körper. Kommen Sie nicht in die Sauna, wenn Sie Hunger oder einen vollen Magen haben.
- 5 Legen Sie in der Sauna ein Handtuch unter Ihren ganzen Körper.** Der Aufenthalt sollte kurz sein – es reichen nur 8-15 Minuten. Verbringen Sie die letzten 2 Minuten im Sitzen, um den Kreislauf an die aufrechte Haltung zu gewöhnen.
- 6 Nach dem Saunieren gehen Sie auf die Terrasse, kühlen Sie sich an der frischen Luft ab - Ihr Körper braucht Sauerstoff.** Erst dann kühlen Sie sich unter der Dusche ab (vorzugsweise unter dem Wassergießen von Fuß bis Kopf).
- 7 Nach dem Abkühlen sorgt ein warmes Fußbad für ein wohliges Gefühl.** Auf diese Weise wird die Temperatur im Körper vollständig ausgeglichen. Die Wiederverwendung von kaltem Wasser stärkt die Blutgefäße und erhöht die Immunität.
- 8 Machen Sie eine kurze Ruhepause.** Diese Pause sollte nicht kürzer sein als der Saunagang. Denken Sie dabei an Ihren Komfort.
- 9 Es wird nicht empfohlen, während des Saunierens Getränke zu konsumieren,** da das Trinken die reinigende Wirkung des Körpers weitgehend reduziert.
- 10 Die folgenden Saunabesuche sollten den gleichen Verlauf wie der erste Besuch haben.** Drei unmittelbar nacheinander folgende sind ausreichend, um die gewünschten Gesundheitsziele zu erreichen. Die nächsten erhöhen die Wirkung der Sauna auf den Körper nicht mehr.
- 11 Ein Saunagang dient der körperlichen und geistigen Entspannung.** Um die heilenden Eigenschaften der Sauna zu erhalten, ist es notwendig, nach und während des Saunierens auf sportliche Aktivitäten zu verzichten. Eine Massage zwischen oder unmittelbar nach einem Saunabesuch kann jedoch die entspannende Wirkung noch verstärken.

# WELLNESS&SPA-ETIKETTE

## Der Wellness&Spa-Bereich ist ein Ort der Ruhe, Erholung und Entspannung

Um die Freude im Wellnessbereich vollständig und komfortabel zu genießen, beachten Sie bitte die folgenden Tipps. Sprechen Sie mit gedämpfter Stimme. Entspannen Sie sich von Handys, Tablets, etc. Lassen Sie sie im Zimmer.

## Schwimmbadtasche

Für die Dauer Ihres Hotelaufenthalts haben wir im Interesse Ihres Komforts und der Ökologie eine schwarze Tasche mit dem Hotellogo vorbereitet. Sie finden darin ein Handtuch und einen Bademantel sowie Einwegschuhe. Fügen Sie Ihre Lieblingssachen (Wasser, ein Buch) hinzu und nehmen Sie sie mit in den Wellness&Spa-Bereich.

## Dress code

Wenn Sie ins Schwimmbad, in die Sauna oder zu den Behandlungen gehen, ziehen Sie einen Bademantel an, der sich im Hotelzimmer befindet. Nehmen Sie keinen Schmuck oder andere Wertsachen mit. Während der Behandlung werden Sie sich komfortabler fühlen. Wir sind nicht für Wertsachen, die im Wellness&Spa-Bereich hinterlassen wurden, verantwortlich. Ziehen Sie sich für alle sportlichen Aktivitäten und Yoga bequem an, am besten sind T-Shirt mit Hose oder Sportleggings. Yoga&Pilates-Kurse finden barfuß statt.

## Wir sind öko

Der Umwelt und der Ökologie zuliebe befürworten wir die Mehrfachverwendung des Handtuchs. Sie können jederzeit ein frisches Handtuch an der Wellness&Spa-Rezeption oder beim Zimmerservice erhalten, wenn Sie es brauchen.

## Saunen und Schwimmbadkomplex

Der Bereich der finnischen Sauna mit Erholungsraum mit Kamin und Terrasse ist für Personen über 16 Jahren bestimmt. Benutzen Sie in dem Schwimmbadkomplex und Saunabereich einen Bademantel und rutschfeste Schwimmbadschuhe. Wenn Sie ins Schwimmbad gehen, denken Sie daran, einen Badeanzug mitzunehmen. Duschen Sie, bevor Sie das Schwimmbad, Jacuzzi, Dampfbad oder die Sauna betreten. Ziehen Sie Ihren Badeanzug aus und trocknen Sie gründlich Ihren Körper, bevor Sie die finnische Sauna und Biosauna betreten. Bevor Sie die Bank in der finnischen Sauna oder Biosauna benutzen, legen Sie ein trockenes Handtuch darauf. Aus hygienischen Gründen sollte sich der gesamte Körper, einschließlich der Füße, auf einem Handtuch befinden. Es wird empfohlen, die Sauna ohne Badeanzug zu benutzen. Jede Sauna und jedes Dampfbad kann nackt oder mit einem Handtuch abgedeckt betreten werden.





### **Yoga&Fitness-Raum**

Erkundigen Sie sich über den Yoga&Fitness-Kurse-Plan (Information an der Wellness&Spa-Rezeption). Im Rahmen Ihres Hotelaufenthalts können Sie alle Kurse jeden Tag kostenlos nutzen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldungen für Kurse werden an der Wellness&Spa-Rezeption entgegengenommen. Cardio-Fitnessgeräte können zwischen Yoga&Fitness-Kursen genutzt werden. Bringen Sie saubere Sportschuhe mit. Wenn Sie unter 16 Jahre alt sind, kommen Sie zu Übungen in Begleitung eines/einer Erwachsenen.

### **Wellness&Spa-Gäste**

Der Wellness&Spa-Bereich wird von Hotelgästen und Day-Spa-Gästen (die nicht im Hotel wohnen) genutzt, denen wir Umkleieräume mit abschließbaren Schließfächern für persönliche Gegenstände zur Verfügung stellen. Wir sind nicht für Wertsachen verantwortlich, die im Wellness&Spa-Bereich hinterlassen werden. Gäste, die für die Dauer der Behandlung und des Day-Spa-Aufenthaltes nicht im Hotel wohnen, erhalten an der Wellness&Spa -Rezeption eine Schwimmbadtasche mit einem Bademantel, Handtüchern und Einwegschuhen.

### **Buchung von Behandlungen**

Um einen geeigneten Termin festzulegen, nehmen Sie bitte einige Tage vor der geplanten Behandlung oder Ankunft eine Buchung vor (per E-Mail: [wellness@shuumhotel.pl](mailto:wellness@shuumhotel.pl) oder Telefon: +48 94 355 4050). Wenn keine vorherige Buchung erfolgt, können wir nicht garantieren, dass die Behandlung zum gewünschten Zeitpunkt durchgeführt wird. Wenn Sie nicht wissen, für welche Behandlung Sie sich entscheiden sollen - die Wellness&Spa-Rezeption hilft Ihnen gerne bei der Auswahl.

### **Vor den Behandlungen**

Vermeiden Sie schwere Mahlzeiten. Essen Sie Ihre letzte leichte Mahlzeit spätestens 2 Stunden vor der Behandlung oder Yoga&Fitness-Kursen. Frauen sollten mindestens 24 Stunden vor den geplanten kosmetischen Behandlungen nicht enthaaren. Männer sollten sich am Tag der Behandlung vor den Gesichtsbildungen nicht rasieren. Wir laden Sie zu Behandlungen ohne Make-up ein.

## Erscheinen zur Behandlung

Wir laden Sie 10 Minuten vor dem geplanten Termin zur Behandlung ein. Dies ist die Zeit für eine ruhige Vorbereitung, die es Ihnen ermöglicht, den vollen Nutzen aus der Dienstleistung zu ziehen. Wir beginnen pünktlich Behandlungen. Durch Verspätung verkürzen Sie die Zeit der Behandlung, und ihr Preis bleibt unverändert.

## Während der Behandlung

Unangemessenes Verhalten während der Behandlung wird nicht toleriert. Alle Therapeuten haben in solchen Fällen das Recht, den Behandlungsablauf zu unterbrechen. Die Kosten einer solchen Behandlung werden nicht erstattet.

## Stornierung von Behandlungsterminen

Sie können eine gebuchte Behandlung 4 Stunden vor dem vereinbarten Termin stornieren. Um dies zu tun, kontaktieren Sie die Wellness&Spa-Rezeption (Tel. 94 355 4050 oder Durchwahl 150). In anderen Fällen behalten wir uns das Recht vor, die Rechnung mit 100% des Behandlungswertes zu belasten.

## HOME WELLNESS

### Lieferung von Kosmetika und Nahrungsergänzungsmitteln

Verlängern Sie die Wirkung von Massagen, Behandlungen und Diäten. Beachten Sie unsere Tipps und setzen Sie Ihre Therapie zu Hause fort. An der Wellness&Spa-Rezeption beraten wir Sie bei der Auswahl der besten Pflegeprodukte. Wir stehen Ihnen auch nach dem Verlassen des Hotels zur Verfügung. Gerne senden wir Ihnen Ihre Lieblingskosmetika und -nahrungsergänzungsmittel nach Hause.



Das Hotel behält sich das Recht vor, die Preise zu ändern.

**Kontakt:** [wellness@shuumhotel.pl](mailto:wellness@shuumhotel.pl)  
Tel. +48 94 355 4050 | Durchwahl 150  
**Öffnungszeiten:** täglich 7.00 – 22.00



# SHUUM

BOUTIQUE WELLNESS HOTEL ★★★



HIGHTECH NATURAL COSMETICS

## TEAM DR JOSEPH

SÜDTIROL

### VITALIS

DR JOSEPH

