

# Energie für den Körper, Inspiration für die Seele.

---

SPA-Menü

## Lieber Gast,

im A-ROSA SPA beginnt alles mit einem einfachen Gedanken: Jeder Mensch ist einzigartig. Deshalb sind unsere Anwendungen keine Routinen, sondern Empfehlungen – abgestimmt auf das, was Ihnen in diesem Moment guttut. Ob regenerierend, aktivierend oder entspannend: Unser erfahrenes Therapeutenteam begleitet Sie mit echter Expertise, offen für Ihre Wünsche und aufmerksam im Augenblick.

Was Sie erwartet, ist kein Versprechen auf Perfektion, sondern ein einfühlsames Angebot – bewusst gestaltet, persönlich begleitet und mit dem Blick auf das Wesentliche: Sie.

**Ein Raum für Sie. Ein Moment für Sie. Ein Erlebnis für Sie.**



VINOBLE COSMETICS

[vegan. nachhaltig. intensiv-pflegend. unisex.]

### Unser Partner: VINOBLE COSMETICS – die Kraft der Rebe.

Mit VINOBLE COSMETICS haben wir einen Partner gefunden, der unsere Haltung teilt: Natürlichkeit, Sinnlichkeit und Wirkung in perfekter Balance. Die Produkte sind inspiriert von der Kraft der Rebe und verbinden den Duft von Trauben und Rosen mit hochkonzentrierten Wirkstoffen, die der Haut neue Frische schenken. Clean im Design, klar in der Wirkung, spürbar im Ergebnis. Grundlage dieser Philosophie ist das Wissen aus der europäisch-traditionellen Naturheilkunde mit Fokus auf Vinotherapie.

So entsteht ein Erlebnis, das weit über Pflege hinausgeht: ein Moment bewusster Achtsamkeit, ein Ritual für Körper und Geist – exklusiv bei A-ROSA.



VINOBLE COSMETICS

# Pflege, die berührt.

---



## VINOBLE Pure Gesichtsanwendung

Für sensible Haut mit besonderen Ansprüchen und Sofort-Effekt.

- Reinigung, Peeling und Tonisierung
- Essenz
- Konzentrat
- Iontophorese
- Gesichtsmassage mit Maske
- Abschluss- & Augenpflege

Eine Gesichtsbehandlung speziell für sensible Haut, die von besonderen Ritualen lebt, die den Vagusnerv stimulieren. Diese bewirken eine tiefe Erholung, Regeneration und Ausgleich des parasympathischen Systems. Es werden ausschließlich wirkstoffreiche Rohstoffe aus COSMOS-zertifizierten Betrieben verwendet (reine Naturkosmetik ohne kritische Inhaltsstoffe). Das Ergebnis: Das Wohlbefinden Ihrer Haut entfaltet sich auf neue Weise, sodass Sie sich anhaltend lebendig, frisch und strahlend fühlen.

50 Minuten

ab 129€

## VINOBLE Longevity Gesichtsanwendung

Für reife, anspruchsvolle Haut.

- Reinigung, Peeling & Tonisierung
- 4D Laser Light Maske
- Wirkstoffpflege
- Gesichts-, Hals- & Dekolletémassage
- Abschluss- & Augenpflege

Das Konzept von Longevity basiert auf der Erkenntnis, dass die Haut von Natur aus über regenerative Fähigkeiten verfügt, die ihr helfen, länger jung und vital auszusehen. Unsere Behandlung mit der 4D Laser-Maske in Kombination mit der hochdosierten Molekular-Kosmetik von VINOBLE COSMETICS setzt genau hier an – sie aktiviert gezielt die hauteigenen Reparaturmechanismen. Das Ergebnis: Ein sichtbar verjüngtes, straffes und ebenmäßiges Hautbild. Feine Linien und Falten werden nachweislich reduziert, die Haut wirkt gestrafft und gefestigt. Gleichzeitig werden Pigmentflecken, dunkle Augenringe und Rötungen sichtbar gemindert, während tiefenwirksames Laserlicht bis in die tiefen Kollagenschichten vordringt und die Hautstruktur verbessert. Ihre Haut erhält dadurch einen besonderen Glow.

50 Minuten

ab 149€

### Unser Tipp:

Nach jeder Kosmetik- und Massageanwendung laden wir Sie ein, das Erlebte in Stille nachwirken zu lassen. In unserem gemütlichen Ruhebereich dürfen Sie bei einer Tasse warmem Tee, einem Nackenkissen und angenehmer Atmosphäre vollkommen entspannen.

Die wohltuenden Impulse Ihrer Anwendung entfalten sich so noch intensiver – Ihr Körper regeneriert, der Geist kommt zur Ruhe, und Ihre Sinne finden zurück in die Balance.



## VINOBLE Gesichtsanwendung

Für einen sichtbar frischeren Teint  
und eine vitale Ausstrahlung.

- Hautanalyse & Produktauswahl
- Reinigung, Peeling & Tonisierung
- Wirkstoffmaske
- Gesichtsmassage
- Abschluss- & Augenpflege

Eine individuelle und intensive Behandlung für alle, die ihrer Haut in kurzer Zeit neue Frische und Vitalität schenken möchten. Nach einer sanften Reinigung und einem auf Ihren Hauttyp abgestimmten Peeling folgt eine tiefenwirksame Wirkstoffmaske. Eine entspannende Gesichtsmassage mit wertvollen Essenzen rundet das Erlebnis ab.

50 Minuten

ab 110€

## VINOBLE Gesichtsanwendung

Für sichtbare Ergebnisse  
und Gloweffekt.

- Reinigung & Peeling
- Zupfen & Ausreinigung nach Wunsch
- Gesichtsmassage
- Iontophorese mit Serum
- Maske
- Abschluss- & Augenpflege

Ein luxuriöses Anti-Aging-Ritual mit den wertvollsten Wirkstoffen der Traube: OPC mit hoher antioxidativer Kraft, Resveratrol zur Unterstützung der Hautregeneration und Traubenstammzellen als natürlicher Schutz. In Kombination mit einer pflegenden Gesichtsmassage und einer straffenden Maske wird die Haut geglättet, gefestigt und erhält neue Strahlkraft – inspiriert von der regenerativen Kraft der Weinberge.

80 Minuten

ab 169€

## VINOBLE Frischekick

Für einen frischen Teint  
und neue Strahlkraft.

- Reinigung & Tonisierung
- Enzympeeling
- Feuchtigkeitspflege
- Abschlusspflege

Ein belebender Kurzurlaub für die Haut: Sanfte Reinigung, ein enzymatisches Peeling mit Papaya und eine feuchtigkeitsspendende Essenz sorgen in kürzester Zeit für ein frisches, vitales Aussehen. Perfekt als Einstieg oder Auffrischung.

25 Minuten

ab 59€



## VINOBLE Face Yoga

---

**Für eine straffe Gesichtskontur  
und neue Spannkraft.**

- Reinigung & Tonisierung
- Faszientool
- Feuchtigkeitspflege
- Abschlusspflege

Sanfte Reinigung, ein nährendes Trauben-Serum und eine spezielle Faszienmassage aktivieren die Hautfunktionen. Die Behandlung kombiniert Wirkstoffe mit tiefenwirksamen Massagetechniken, wodurch das Hautbild glatter erscheint und die Gesichtskonturen sichtbar gefestigt werden. Ideal für alle, die sich einen natürlichen Lifting-Effekt und frische Ausstrahlung wünschen.

25 Minuten

ab 59€

## VINOBLE Augenblick

---

**Für eine schöne Augenpartie.**

- Wimpern färben
- Augenbrauen färben
- Augenbrauenkorrektur
- Augenpflege

Die Augen ziehen als Erstes die Blicke auf sich. Eine gepflegte Augenpartie verleiht dem Ausdruck mehr Intensität und lässt das Gesicht frischer und eleganter wirken. Besonders empfehlenswert als Ergänzung zu einer Gesichtsbildung oder als eigenständige Verwöhnzeit.

25 Minuten

ab 59€



# Unsere Handschrift.

---



## Die Kraft der Ostsee – Geborgen an der Küste. Gehalten im Moment.

---

**Kraft aus der Natur. Ruhe aus der Region.**

Gönnen Sie sich eine ganzheitliche Auszeit, bei der Ihr Wohlbefinden im Mittelpunkt steht. Dieses Ritual beginnt mit einem entspannenden Fußritual mit Peeling, Fußbad und pflegender Packung und geht über in eine wohltuende Kopfmassage sowie eine sanfte Ganzkörpermassage. Umgeben von der beruhigenden Atmosphäre der Ostsee entsteht ein Gefühl von Weite, Gelassenheit und innerem Loslassen. Den Abschluss bildet ein wärmendes Kräuterkissen und eine Tasse Tee.

80 Minuten

ab 169 €

## A-ROSA Signature Ritual

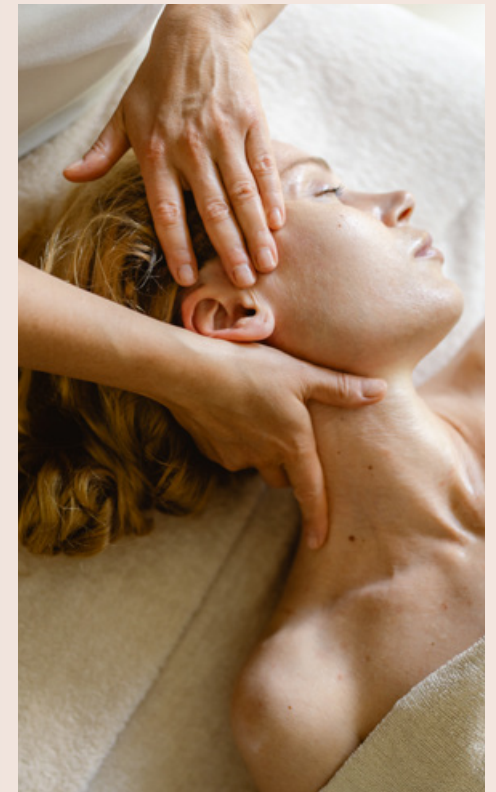
---

**Einatmen. Loslassen.  
Hier sein.**

Erleben Sie das ikonische A-ROSA Verwöhnritual – inspiriert von der Kraft der Traube und der Essenz des Urlaubsgefühls. Dieses ganzheitliche Erlebnis vereint Fußritual, Körperpeeling, Massage mit Balance-Kissen, Kopf-Schulter-Nacken-Dekolleté-Massage sowie eine pflegende Gesichtsbildung mit Maske und Essence von VINOBLE COSMETICS. Jede Berührung ist achtsam, jede Phase wohltuend – ein Ritual, das Körper, Geist und Sinne in Einklang bringt und Sie tief verbunden mit dem Moment zurücklässt.

80 Minuten

ab 199 €



# Kunst der Berührung.

---



VINOBLE COSMETICS

## VINOBLE Balance

---

Eine harmonisierende Ganzkörpermassage mit warmen Traubenkernsäckchen, die Verspannungen sanft löst und den Energiefluss ausgleicht. Die rhythmischen Massagegriffe fördern die Ausschüttung von Glückshormonen, stärken das Immunsystem und schenken tiefe innere Ruhe. Ideal zur Stressreduktion und Regeneration von Körper und Geist.

80 Minuten

ab 155 €

## VINOBLE Detox Massage „Vinothérapie“

---

Eine aktivierende Reflexpunktmassage mit entgiftender Tiefenwirkung. Sanfte Drucktechniken fördern den Lymphfluss, lösen Stauungen und regen den Stoffwechsel an. Der Körper wird spürbar entlastet, die innere Balance gestärkt und neue Vitalität freigesetzt – ideal zur Unterstützung natürlicher Detox-Prozesse.

50 Minuten

ab 105 €



## Ganzkörpermassage

---

Diese Anwendung wird individuell auf Ihre aktuellen Bedürfnisse abgestimmt. Mit sanften bis kräftigen Massagegriffen werden gezielt Spannungen gelöst, die Durchblutung gefördert und Ihr Wohlbefinden harmonisiert – für ein Körpergefühl, das genau in diesem Moment guttut.

50 Minuten | ab 105€

80 Minuten | ab 155€

## Teilkörpermassage

---

Diese wohltuende Massage konzentriert sich auf ausgewählte Körperpartien wie Rücken, Nacken, Schultern oder Beine – dort, wo sich Verspannungen und Alltagsstress besonders häufig festsetzen.

Mit gezielten Grifftechniken, warmem Öl und achtsamer Berührung werden Muskelverspannungen gelöst, die Durchblutung gefördert und das körperliche Wohlbefinden spürbar verbessert. Ideal für alle, die sich eine kurze, aber wirkungsvolle Auszeit gönnen möchten.

25 Minuten

ab 55€



## Hot Stone Massage

---

Eine wohltuende Ganzkörpermassage mit warmen Basaltsteinen, die Verspannungen lösen und den Körper sanft zur Ruhe bringen. Die angenehme Wärme fördert die Durchblutung, entspannt die Muskulatur und lässt ein tiefes Gefühl von Geborgenheit entstehen.

Im Gesicht arbeiten wir mit feinen, warmen Steinen und einer nährenden Pflege, die die Anwendung harmonisch abrundet – für spürbare Entspannung und neue Leichtigkeit.

25 Minuten | ab 60€

80 Minuten | ab 155€

## Fußreflexzonenmassage

---

Gezielte Drucktechniken an den Reflexzonen der Füße aktivieren die Energiepunkte des Körpers und fördern die natürliche Regeneration. Die Durchblutung wird angeregt, Verspannungen lösen sich, und der gesamte Organismus findet zurück in ein harmonisches Gleichgewicht.

50 Minuten

ab 105€

# Das Wissen vom Leben Ayurveda.

---



## Ayurveda

---

Ayurveda ist eine traditionelle indische Heilkunst, die seit über 3000 Jahren praktiziert wird. Der Name bedeutet wörtlich „Wissen vom Leben“ und beruht auf der Vorstellung, dass Körper, Geist und Seele in engem Zusammenhang stehen. Gesundheit entsteht, wenn diese drei Ebenen im Gleichgewicht sind.

Ein zentraler Bestandteil des Ayurveda sind wohltuende Ölmassagen, die Entspannung, Regeneration und inneres Gleichgewicht fördern. Sie wirken wie eine sanfte Umarmung der Natur – warm, beruhigend und harmonisierend. Sanfte, rhythmische Berührungen, die Blockaden lösen, Sinne berühren und tiefen Frieden schenken.

Ayurveda versteht sich als Weg, den Menschen in Einklang mit sich selbst und der Natur zu bringen – eine ganzheitliche Pflege von Körper, Geist und Seele.

## Mukabhyanga

---

### Ayurvedische Kopf-, Gesichts- und Oberkörpermassage

Die Kombination aus feinen, kreisenden Bewegungen und warmem Mandelöl beruhigt das Nervensystem, entspannt Gesicht, Kopf und Nacken. Die Ölmassage verleiht Haut und Haar neue Frische – eine wohltuende Auszeit für innere Ruhe und Klarheit.

25 Minuten

ab 65 €

## Padabhyanga – Fuß- und Beinmassage

---

### Ayurvedische Fuß- und Beinmassage

Mit warmen Ölen und sanften, rhythmischen Ausstreichungen werden Verspannungen gelöst, die Durchblutung gefördert und das Nervensystem beruhigt. Blockaden entlang der Energiepunkte der Füße werden gelindert und der innere Ausgleich gestärkt. Die Massage wirkt erdend, stabilisierend und schenkt ein Gefühl von Leichtigkeit und warmer Geborgenheit. Ideal für alle, die viel stehen, einen klaren Geist suchen oder einen erholsamen Schlaf unterstützen möchten.

50 Minuten

ab 115 €

## Pristabhyanga

---

### Ayurvedische Rückenmassage

Diese gezielte Rücken-, Schulter- und Nackenmassage löst muskuläre Spannungen und Energieblockaden entlang der Wirbelsäule. Die warmen Öle und achtsamen Griffe schenken Leichtigkeit, Stabilität und neue Vitalität.

25 Minuten

ab 65 €

## Prusta Pinda

---

### Rückenmassage mit Öl-Kräuterstempeln

Eine ayurvedische Rückenmassage mit warmen Kräuterstempeln und pflegenden Ölen. Die wohltuende Wärme und die natürlichen Wirkstoffe der Kräuter entspannen die Muskulatur, fördern die Durchblutung und beruhigen das Nervensystem. Ein wirkungsvolles Ritual zur Lösung von Verspannungen und zur Unterstützung der Regeneration.

25 Minuten

ab 75 €

## Thaila Pinda

---

### Ganzkörpermassage mit Öl-Kräuterstempeln

Eine ganzheitliche Kräuterstempelmassage für den gesamten Körper. Warme, in Öl getränkte Kräuterstempel unterstützen die Durchblutung, lösen tief sitzende Verspannungen und fördern den Energiefluss. Die Kombination aus Wärme und natürlichen Kräuterwirkstoffen schenkt Regeneration und ein Gefühl innerer Ausgeglichenheit.

80 Minuten

ab 170 €

## Abhyanga

---

### Ayurvedische Ganzkörper-Öl-Massage

Die klassische Abhyanga ist eine wohltuende Massage mit warmem Kräuteröl. Sanfte, fließende Bewegungen fördern die Durchblutung, lösen Verspannungen und unterstützen die Entgiftung. Sie stärkt das Immunsystem und schenkt tiefe Entspannung sowie inneres Gleichgewicht.

50 Minuten | ab 115 €

80 Minuten | ab 169 €

# Inspiriert von der Ostsee.

---



## Peelings

---

**Sanfte Erneuerung für  
samtweiche Haut.**

Unsere Körperpeelings befreien die Haut von abgestorbenen Zellen, regen die Durchblutung an und verleihen ein seidig-glattes Hautgefühl. Wertvolle natürliche Inhaltsstoffe pflegen intensiv und bereiten Ihre Haut ideal auf nachfolgende Behandlungen vor. Ein echtes Ritual der Erneuerung – für frische, strahlende Haut und neues Wohlbefinden.

## Rasul

---

Eine besondere Verbindung aus orientalischer Badekultur und den mineralreichen Naturschätzen der Insel Rügen. Erleben Sie ein traditionelles Peeling, das Sie selbst anwenden. Die erwärmte Rügener Heilcreide wird auf die Haut aufgetragen und wirkt reinigend, entschlackend und porentief klärend. In Verbindung mit Wärme und Dampf entfaltet sich ein ganzheitliches Ritual, das Haut und Sinne gleichermaßen regeneriert.

**2 Personen:**

45 Minuten

ab 80 €

## Ostseepeeling mit Kreidepackung

---

Die Anwendung mit original Rügener Heilcreide – einem natürlichen Mineralstoff aus der Ostsee – reinigt und vitalisiert die Haut auf sanfte Weise. Ein sanftes Peeling löst abgestorbene Hautzellen und regt die Durchblutung an, bevor die Kreidepackung ihre wohltuende Wirkung entfaltet. Die Haut wird entschlackt, beruhigt und mit Mineralien versorgt – für ein glattes, ausgeglichenes Hautbild und das Gefühl von natürlicher Frische, wie nach einem Tag am Meer.

80 Minuten

ab 155 €

## Ostseepeeling mit Algenpackung

---

Ein sanftes Meersalzpeeling befreit die Haut von abgestorbenen Zellen und aktiviert die Durchblutung. Anschließend versorgt eine warme Algenpackung den Körper mit wertvollen Mineralien und Spurenelementen aus dem Meer. Die Anwendung entschlackt, durchfeuchtet intensiv und hinterlässt die Haut glatt, vitalisiert und spürbar erneuert – wie nach einem belebenden Spaziergang an der Ostsee.

80 Minuten

ab 155 €

# Kraft finden. Ruhe spüren.

---



## Meer der Verbundenheit

---

Zwei Menschen, ein gemeinsamer Moment. Das Ritual beginnt im Rasul, wo warmer Dampf und mineralreiche Rügener Heilcreide den Körper umhüllen, die Haut reinigen und Geist und Sinne zur Ruhe kommen lassen. Anschließend genießen beide eine 50-minütige Ganzkörpermassage mit warmem, natürlichem Öl. Sanfte Berührungen, harmonische Bewegungen und feine Düfte schaffen ein Erlebnis voller Nähe und Entspannung.

120 Minuten

ab 290€

## Zeit zu zweit am Meer

---

Gönnen Sie sich gemeinsame Zeit in unserer Private SPA Suite – ein Rückzugsort für Nähe, Ruhe und Genuss. Das Ritual beinhaltet ein belebendes Traubenbad, zwei wohltuende Massagen à 45 Minuten sowie frisches Obst, Nüsse und eine Flasche Prosecco. Vitaminreiches Wasser, ein Pflegeöl als Geschenk und ein Gutschein für weitere SPA-Erlebnisse runden die Auszeit ab.

120 Minuten

ab 310€

## Eltern-Kind Auszeit

---

Ein besonderer Moment nur für Sie beide – Elternteil und Kind – in der vertrauten Atmosphäre unserer Private Spa Suite. Während der Erwachsene eine 50-minütige Wohlfühlmassage genießt, erhält das Kind eine sanfte 25-minütige Massage, individuell auf seine Bedürfnisse abgestimmt.

50 Minuten

ab 155 €

## Schwangerschafts-Massageritual „Mom to be“

---

Eine sanfte Massage speziell für werdende Mamas ab dem 3. Schwangerschaftsmonat. Beruhigende Massagegriffe fördern die Durchblutung, lösen Spannungen und pflegen die Haut intensiv. Dieses Ritual schenkt tiefe Entspannung, unterstützt den Energiefluss und bereitet Körper und Seele auf die kommende Zeit vor.

50 Minuten

ab 110 €



## Kids Only (von 6–14 Jahren)

---



## Kids verwöhnende Gesichtsbehandlung

---

Genieße eine verwöhnende Gesichtsanwendung, die ganz individuell auf deinen Hauttyp abgestimmt wird.

25 Minuten

ab 55 €

## Kids Wohlfühlmassage

---

Genieße eine sanfte, kindgerechte Massage mit langen Ausstreichungen. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass bei der Durchführung einer Massage die Anwesenheit eines Elternteils verpflichtend ist.

25 Minuten

ab 55 €

# Schöne Hände. Leichte Schritte.

---



## SPA Maniküre

---

Gönnen Sie sich ein verwöhnendes Pflegerlebnis: Eine wohltuende Hand- und Nagelpflege, ein sanftes Peeling, eine entspannende Massage und zum Abschluss ein pflegendes Nagelöl – für spürbar gepflegte und schöne Hände.

50 Minuten

ab 85€

## SPA Pediküre

---

Tauchen Sie ein in ein wohltuendes Pflege-Ritual für Ihre Füße: Genießen Sie eine sorgfältige Fuß- und Nagelpflege, ein belebendes Peeling, eine entspannende Fußmassage und den abschließenden Wohlfühlklang mit pflegendem Nagelöl – für rundum gepflegte und schöne Füße.

50 Minuten

ab 85€

## Nägel lackieren

---

Veredeln Sie Ihre Nägel mit den nachhaltig produzierten Nature Strong Lacken von O.P.I. – reich an hochpigmentierten, pflanzenbasierten Inhaltsstoffen. Die Farben schenken natürlichen Glanz, lange Haltbarkeit und ein strahlendes Finish – ganz ohne Kompromisse für Haut und Umwelt.

15 Minuten

ab 20€

# Achtsam genießen.

---

## SPA-Etikette

### **Stornierungen:**

Bitte informieren Sie uns mindestens 24 Stunden im Voraus, wenn Sie Ihren Termin verschieben oder absagen möchten. Bei kurzfristigen Absagen (< 24 Std.) berechnen wir 100% des Anwendungspreises.

### **Schwangerschaft:**

Herzlichen Glückwunsch! Viele unserer Anwendungen sind auch in dieser besonderen Zeit möglich. Bitte halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt und teilen Sie uns Ihre Wünsche mit. Wir empfehlen Anwendungen ab dem 4. Schwangerschaftsmonat.

### **Vorbereitung & Ankommen:**

Bitte erscheinen Sie 5–10 Minuten vor Beginn Ihrer Anwendung, um entspannt in Ihre Auszeit zu starten. Bei Verspätungen verkürzt sich die Anwendungszeit entsprechend.

### **Ruhe:**

Unser SPA ist ein Rückzugsort der Entspannung. Bitte unterstützen Sie die ruhige Atmosphäre und nehmen Rücksicht auf andere Gäste.

### **Rückzugsorte:**

Unsere Entspannungs- und Ruheräume laden ein, die Wärme der Sauna nachwirken zu lassen, innezuhalten und neue Energie zu tanken.

### **Kinder:**

Auch unsere kleinen Gäste ab 6 Jahren sind herzlich willkommen. Massagen erfolgen ausschließlich in Begleitung eines Erziehungsberechtigten und mit schriftlicher Einverständniserklärung.





- **1.500 m<sup>2</sup> großer Wellnessbereich** mit SPA-Garten
- **Eine Auswahl an Pools:**  
Beheizter Innen- und Außenpool sowie wohltuender Whirlpool
- **Verschiedene Themensaunen:**  
Erleben Sie die wohltuende Wärme von Finnischen Saunen, Dampfsauna, ägyptischem Lilienbad und Bad der Nofretete
- **Entspannungsbereiche:**  
Ruhezonen mit Blick in den SPA-Garten oder in gemütlicher Atmosphäre

**Jetzt Verwöhnauszeit buchen:**

Unter **+49 38393 665 560**  
oder per Mail **spa.khb@a-rosa.de**

