



## Den Alltag hinter sich lassen ...

Wir möchten Ihnen den Aufenthalt in der WellnessGalerie der Emser Therme so angenehm wie möglich gestalten. Deshalb einige Hinweise und Empfehlungen vorab:

### Information und Terminbuchung

Wenn Sie gerne in den Genuss einer Wellness-Anwendung kommen möchten, vereinbaren Sie bitte rechtzeitig mit uns im Voraus einen Termin. Für Buchungen und Informationen rund um unsere Angebote sind wir täglich von 9–19 Uhr telefonisch unter 02603 9790-31 für Sie da. Sie können auch online unter [emser-therme.de/shop](https://www.emser-therme.de/shop) reservieren.

### Stornierungen/Terminänderungen

Sie können Ihren Termin bis 24 Stunden vor Beginn der Behandlung kostenfrei stornieren. Falls Sie den Termin zeitlich verschieben müssen, informieren Sie uns bitte ebenfalls mindestens 24 Stunden vorher. Wir finden gerne mit Ihnen einen neuen Termin. **Bei Nichterscheinen müssen wir den Behandlungspreis in Rechnung stellen.**

### Entspannt und pünktlich ankommen

Bitte begeben Sie sich 5 Minuten vor Ihrem Termin in die WellnessGalerie. Wenn Sie sich verspäten, sind wir leider gezwungen, aus Rücksicht auf nachfolgende Behandlungen, ihre Behandlungszeit entsprechend zu verkürzen. Wir bitten um Ihr Verständnis.

### Gut eingestimmt zur Anwendung

Wir empfehlen Ihnen vor Ihrem Termin ausreichend zu trinken, allerdings raten wir Ihnen von schweren Mahlzeiten unmittelbar vor der Behandlung ab.



## Bekleidung vor und während Ihrer Behandlung

Wir bitten Sie in abgetrockneter Badekleidung oder im Bademantel zu Ihrem Termin zu erscheinen. Während der Behandlung ist es sowohl für Sie als auch für Ihren Therapeuten von Vorteil, wenn Sie diese textiltfrei genießen. Bei Ihrer Anwendung werden Sie selbstverständlich mit Saunatüchern abgedeckt.

## Therapeutinnen und Therapeuten

In unserer WellnessGalerie sind weibliche und männliche Therapeuten beschäftigt. Sie können uns bei Ihrer Buchung gerne mitteilen, ob eine Therapeutin oder ein Therapeut die Behandlung übernehmen soll.

## Besondere Wünsche und Anliegen

Haben Sie ein spezielles Anliegen oder gibt es etwas, das unsere Therapeuten aus medizinischen aus medizinischen Gründen (Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten, Krampfadern, Allergien) beachten müssen, so teilen Sie uns dies bitte zu Beginn der Behandlung mit.

## Für ein angenehmes Miteinander

Unsere WellnessGalerie ist ein Ort der Ruhe. Wir bitten Sie, aus Rücksicht auf andere Gäste, sich leise und zurückhaltend zu verhalten. Aus diesem Grund ist die Nutzung von Mobiltelefonen nicht gestattet. Vielen Dank für Ihr Verständnis!





# Massagen

## Abhyanga

Bei einer Abhyanga, die ihren Ursprung im Ayurveda hat, wird mit großen streichenden Bewegungen warmes Sesamöl einmassiert. Der Effekt ist eine Erwärmung und Lockerung des Gewebes von Haut, Muskeln, Sehnen und Gelenken. Eine Abhyanga wirkt tiefenentspannend und beruhigend, hilft Ihnen Ihre innere Ruhe und Ordnung wieder herzustellen und seelisch in Einklang zu kommen.

## Antistressmassage

Sanfter Druck mit warmen Basaltstempeln und ruhige Streichungen sorgen für Entspannung des Nervensystems. Der Körper entspannt, Nerven- und Muskelsystem werden harmonisiert und so Stress abgebaut.

## Aromakerzenmassage (inkl. Zeremonie Fußbad)

Entspannen Sie bei einem Fußbad mit Fußpeeling und anschließender Ganzkörpermassage. Die Kombination aus Wärme und Massage sorgt für eine gesteigerte Blutzirkulation, sodass die Wirkstoffe schnell von der Haut aufgenommen werden und besonders intensiv wirken können. Die Haut wird durch das warme, hautpflegende Wachs mit Kokosöl und anderen wertvollen, natürlichen Inhaltsstoffen aus der Aromakerze mit Feuchtigkeit versorgt und neu belebt. Wählen Sie aus verschiedenen Varianten Ihren Lieblingsduft aus.

## Aromaölmassage

Das Aromaöl wird mit sanften und ruhigen Griffen einmassiert. Aromaölmassagen wirken auf den Körper und die Psyche – je nach Zusammensetzung – entspannend, ausgleichend oder anregend. Den Duft Ihres Aromaöles wählen Sie aus verschiedenen Duftvariationen je nach persönlichem Befinden selbst aus.

## Ayurvedische Fußmassage

Mit einem pflanzlichen Ghee (Butterfett) werden die Füße, Waden und Knie eingerieben und mit sanften Bewegungen wohltuend massiert, gedehnt und immer wieder ausgestrichen. In unseren Füßen befinden sich eine Vielzahl spezieller Vitalpunkte und Reflexzonen. Dadurch wirkt eine ayurvedische Fußmassage nicht nur wohltuend für Füße und Waden, sondern auf den gesamten Körper und Organismus. Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und Erkältungen können so wirkungsvoll vorgebeugt werden.

## Bambusmassage

Lassen Sie sich durch die wohlige Wärme der Bambusstäbe in eine tiefe Entspannung entführen. Der Bambus hat eine natürliche Energie, die er spürbar an den Körper weitergibt. Durch Schieben, Ziehen und Rollen wird die Muskulatur gelockert und die Haut intensiv durchblutet. Die fernöstliche Behandlung wird durch die Anwendung eines warmen Öls unterstützt.

## Detox Massage

Sanfte und tiefgreifende, ausleitende Massagetechniken vitalisieren den Körper. Durch den Einsatz von Silicon Cups werden verklebte Bindegewebsschichten gelockert. Die Durchblutung wird angeregt und das Lymphsystem aktiviert, sodass abgestorbene Zellen, Salze und Schlacken über die Lymphe aus Ihrem Körper geleitet werden. Dabei werden Körper und Seele in Balance gebracht.

## Fußreflexzonenmassage

Jedem Organ ist eine Reflexzone am Fuß zugeordnet. Durch die gezielte Massage dieser Punkte werden die Funktionen von Organen und Körperteilen erneuert, das vegetative Nervensystem angeregt oder beruhigt. Der Energiefluss wird harmonisiert und die Entspannung breitet sich im gesamten Körper aus.

## Fuß-Verwöhn-Ritual

Bei dieser Anwendung erhalten Sie zunächst ein entspannendes Fußbad und ein Peeling. Anschließend werden Ihre Füße 10 Minuten lang mit einer Feuchtigkeitspflege behandelt und massiert.

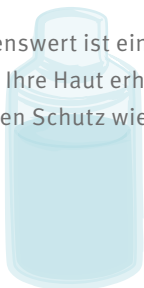
## Ganzkörpermassage

Tiefgreifende ausleitende Massagebewegungen vitalisieren Ihren Körper und helfen, Verspannungen zu lockern. Die durchblutungsfördernde Massage löst Blockaden, spendet Energie und steigert so Ihr ganzheitliches Wohlbefinden.

## Hamam Zeremonie

Die Hamam-Zeremonie ist ein wichtiger Bestandteil der Badekultur im arabischen Raum. Nach einem Aufenthalt im Dampfbad werden Sie auf einer warmen Liege gebettet und genießen dabei die Wirkung von Wassergüssen, Körperpeeling und Seifenschaummassage. Abgestorbene Hautschichten werden beseitigt, Ihre Haut gereinigt und gepflegt.

Empfehlenswert ist eine anschließende Körperölung mit Olivenöl. Ihre Haut erhält so eine Rückfettung, welche ihren natürlichen Schutz wieder herstellt.



## Hot Stone

Spüren Sie die wohlige Wärme dieser uralten indianischen Heilmethode, bei der warme Basaltsteine gezielt auf verschiedene Körperregionen gelegt werden. Mit den Steinen und dem warmen Öl werden diese Bereiche des Körpers massiert. Durch die Kombination aus Wärme und Druck wird die Durchblutung angeregt, die Muskulatur gelockert und das vegetative Nervensystem angeregt und beruhigt.

## Aromastempelmassage

Hochwertige Omega-3-Fettsäuren und Vitamine beugen einer vorzeitigen Hautalterung vor. Die anregende Stempelmassage aktiviert und entspannt den Körper zugleich. Thermische Reize und ein wundervoller Duft unterstützen die tiefe Entspannung und lassen die Seele baumeln.

## Lomi Lomi Nui

### (Hawaiianische Massage)

Diese Anwendung gilt als Königin der Massagen. „Lomi“ ist der hawaiianische Ausdruck für „drücken, kneten, reiben“. Mit viel Öl und wiederkehrenden, großflächigen Berührungen kann man einen Zustand sehr tiefer Entspannung erleben. Es werden Verspannungen und Blockaden Ihres Körpers gelöst.





## Luxusbad

In unserem Luxusbad können Sie – ob alleine oder zu zweit – eine halbe Stunde lang Ruhe und Entspannung genießen. Sie haben die Wahl zwischen 4 verschiedenen, wertvollen Badezusätzen, die Ihre Haut optimal verwöhnen und pflegen.

## Medizinische Massage

Bei der medizinischen Massage arbeiten die Therapeuten mit gezielten Handgriffen und Bewegungen. Die dadurch entstehende gezielte Druckpunktbehandlung und Streichungen der Muskulatur führen dazu, dass Verspannungen und Verhärtungen behandelt werden. Ziel der medizinischen Massage ist es, die Beschwerden auf ein Minimum zu reduzieren, um Ihnen langfristig Entspannung und Wohlbefinden bieten zu können. Bei Ihrer ersten Behandlung wird eine Anamnese durchgeführt um gezielt auf Probleme eingehen zu können und den weiteren Verlauf zu besprechen.

## Rückenmassage

Tiefgreifende, ausleitende Massagebewegungen vitalisieren und stimulieren Ihren Rücken vom Gesäß bis hin zu den Schultern und befreien Sie von Verspannungen. Die durchblutungsfördernde Massage steigert Ihr ganzheitliches Wohlbefinden.

## Schulter-Nacken-Massage

Die Schulter-Nacken-Massage dient der Dehnung und Lockerung der Schulter-, Nacken- und Rückenmuskulatur. So werden Energieblockaden und Verspannungen der Muskeln dieses Bereichs gelöst.



## Shiatsu

Shiatsu ist eine Form der Körpertherapie, stammt aus Japan und bedeutet „Fingerdruck“. Durch leichte Akupressur, Massage und Streichung mit Händen und Daumen werden die Energiebahnen im Körper beeinflusst. Die Harmonisierung des Energiehaushaltes wirkt auf Meridiane (Energiebahnen) im ganzen Körper.

## Seifenbürstenmassage

Die Seifenbürstenmassage ist ein orientalisches Reinigungsritual. Nach einem kurzen Aufwärmen im Dampfbad genießen Sie auf einer warmen Liege eine Naturbürstenmassage mit Olivenseife für einen intensiven Peelingeffekt. Die Haut wird weich und geschmeidig und erscheint aufgrund der geförderten Durchblutung rosig, erfrischt und gepflegt. Diese Massage ist als optimale Vorbereitung für anschließende Saunagänge oder Thermalbaden empfehlenswert.

## Seifenschaummassage

Bei der Seifenschaummassage in unserem Hamam lösen sich die Mühen des Alltags unter feinporigem Seifenschaum auf. Nach einem kurzen Aufwärmen im Dampfbad werden Sie mit Wassergüssen und einer Seifenschaummassage mit Olivenseife auf einer warmen Liege verwöhnt. Die Haut wird wunderbar weich und zart.

## Wasserschwebbett

Auf dem Wasserschwebbett in der WellnessGalerie erleben Sie ein Gefühl der Schwerelosigkeit. Durch die beheizte Wasserliege entsteht eine wohltuende Wirkung, die sich auf den ganzen Körper ausbreitet. Ihre Haut wird mit einer Pflege eingerieben, die Sie im Voraus auswählen. Sie pflegt und wirkt entspannend auf die Muskulatur. Optional ist eine Paaranwendung buchbar.

Zu empfehlen sind unsere Anwendungen auf dem Wasserschwebbett in Kombination mit einer Massage.

Vor der Massage hat die Behandlung den Effekt, dass Ihre Muskeln bereits angewärmt und gelockert sind, sodass die nachfolgende Massage einen größeren Effekt erzielt.

Sie können auch das Wasserschwebbett im Anschluss an die Massage nutzen um Ihre Haut nachträglich zu pflegen und Ihnen zusätzliche Entspannung zu gönnen.



Emser Therme

A close-up photograph of a woman's face during a cosmetic treatment. Her eyes are closed, and a white cream is being applied to her skin with a brush. The brush has a silver handle and yellow bristles. The woman has dark hair pulled back and is wearing a white towel around her neck. The background is a soft, out-of-focus yellow and white.

Kosmetik

## Kosmetikbehandlung Anti-Aging

Verbessern Sie Ihr Hautbild und genießen Sie eine Behandlung, die ganz auf Ihre Bedürfnisse und die Ihrer Haut abgestimmt wird. Durch das Peeling werden Haut und Poren gereinigt, wodurch die Wirkung der anschließenden Maske einen noch größeren Effekt erzielen kann. Diese regt die Durchblutung an und bewirkt einen sichtbaren Glättungseffekt. Ihr Gesicht wird zusätzlich mit einem hochwertigen Wirkstoffkonzentrat behandelt. Durch eine Massage und Maske wird der Haut langanhaltende Feuchtigkeit gespendet und der natürliche Schutz wiederhergestellt.\*

## Kosmetikbehandlung Classic

Genießen Sie eine klassische Kosmetikbehandlung mit exklusiven Babor Produkten. Ihre Haut wird durch ein Peeling von Unreinheiten befreit und anschließend mit einem Wirkungskonzentrat behandelt. Unsere Behandlung wird im Vorfeld speziell auf Ihren Hauttyp abgestimmt, um eine maximale Wirkung zu erzielen. Im Anschluss bringen wir Ihre Augenbrauen in eine optimale Form und beenden die Anwendung mit einer entspannenden Gesichtsmassage.

## Kosmetikbehandlung Frische Kick

Geben Sie Ihrer Haut einen Frische-Kick mit unseren Baborprodukten. Ihre Haut wird gereinigt, anschließend mit einem Peeling und einem Wirkstoffkonzentrat behandelt. Danach wird Ihr Gesicht aktivierend massiert und eine Abschlusspflege wird aufgetragen, die Ihre Haut mit Feuchtigkeit versorgt und vitalisierend wirkt.\*

\*Optional können Sie auf Wunsch Ihre Wimpern und Augenbrauen färben, sowie Ihre Augenbrauen korrigieren lassen.

## Kosmetikbehandlung Basic

Diese Kosmetikbehandlung ist für jeden Hauttypen geeignet. Nach einer intensiven Behandlung der Haut erhalten Sie eine wohltuende Massage von Gesicht, Hals und Nacken. Eine Gesichtsmaske spendet Feuchtigkeit und unterstützt die Regeneration. Die Abschlusspflege gibt der Haut einen natürlichen Schutz.\*



## Kosmetikbehandlung Hydro Power für Männer

Genießen Sie eine Hydro Power-Behandlung mit den Produkten von Babor. Zuerst wird Ihr Gesicht mithilfe eines Schaums gereinigt, von Unreinheiten befreit, gepeelt und anschließend mit einem Wirkstoffkonzentrat behandelt. Es folgt eine Gesichtsmassage und anschließend eine Abschlusspflege, die Ihrer Haut Feuchtigkeit spendet und ihr den natürlichen Schutz zurückgibt.

\*Optional können Sie auf Wunsch Ihre Wimpern und Augenbrauen färben, sowie Ihre Augenbrauen korrigieren lassen.



## Maniküre mit oder ohne Lack

Diese kosmetische Pflege der Hände umfasst das Kürzen und Feilen der Fingernägel, das Entfernen überschüssiger Nagelhaut und/oder das Lackieren der Fingernägel sowie eine kurze Handmassage mit einer pflegenden Lotion.

## Pediküre mit oder ohne Lack

Die kosmetische Fußpflege umfasst das Kürzen und Feilen der Fußnägel, das Entfernen von Hornhaut und überschüssiger Nagelhaut. Im Anschluß werden die Füße mit einer pflegenden Lotion massiert (keine medizinische Fußpflege).

## Öffnungszeiten Therme:

täglich von 9 bis 22 Uhr,  
freitags und samstags bis 24 Uhr

## Beratung und Verkauf:

Das Beratungsbüro hat täglich von 9:00 bis 19:00 Uhr für Sie geöffnet. Anwendungen können Sie telefonisch unter 02603 9790-31 und über die Homepage buchen.

Eine Preisübersicht finden Sie in der Broschüre „Preise und Informationen“ oder im Internet unter [www.emser-therme.de](http://www.emser-therme.de).

Stand April 2018



Emser Therme GmbH  
Viktoriaallee 25  
56130 Bad Ems  
Telefon 02603 9790-0  
[info@emser-therme.de](mailto:info@emser-therme.de)

[www.emser-therme.de](http://www.emser-therme.de)