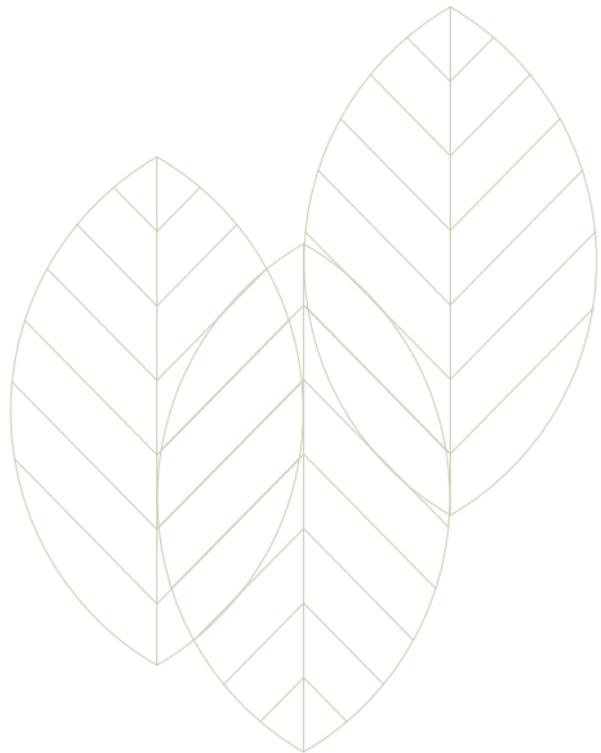




# Wellness

für Ihre TAO-Wohlfühlzeit





*Tao & Wellness* 





Usedom, ein Fleckchen Erde zum Wohlfühlen.  
Endlich einmal wieder etwas für sich selbst tun und sich vom  
Alltagsstress erholen.

Gönnen Sie sich eine Auszeit – unser Meeressterne Hotel Forsthaus  
Damerow erwartet Sie mit einem eigenen TAO-Wellnessbereich.  
Unser kompetentes Team verwöhnt Sie mit einem umfangreichen  
Angebot an Spezialmassagen, Kosmetik sowie Fuß- und Handpflege.  
Ayurveda und Wellness für die Kleinen runden unser Angebot ab.

Genießen Sie vollkommene Entspannung im Indoor Pool und in der  
integrierten finnischen Sauna – so ist auch das große Badevergnügen  
nicht mehr auf die warme Jahreszeit beschränkt

*Fühlen Sie sich wohl!*

*Für Massage- und Kosmetiktermine empfehlen wir eine vorherige  
Reservierung unter der Telefonnummer 038375 - 560. Bitte beachten  
Sie, dass durch eine Absage ab 24 Stunden vor dem vereinbarten Termin,  
Stornierungskosten in Höhe von 80 % des Gesamtpreises anfallen. Bei  
einem Nichterscheinen 100% des Betrages.*



## **Spezialmassagen mit einem Duft Ihrer Wahl**

**Japanische Shiatsu für Kopf und Gesicht** ca. 20 Minuten 29 €

Eine spezielle japanische Druckpunktmassage um die Energiebahnen des Körpers optimal zu stimulieren. Die einzelnen Shiatsu-Punkte, die in Verbindung mit den Organen stehen, werden ganz gezielt behandelt.

**Indische Kopf- und Nackenmassage** ca. 20 Minuten 29 €

Die traditionelle Indische Kopfmassage, in Indien „Champi“ genannt, bezieht auch den Schulter- und Halsbereich ein. Der westliche Begriff „Shampoo“ hat seine Wurzel in diesem Wort. Diese Massage beseitigt Verspannungen im Nacken und Kopf, vermindert Stress, regt das Gemüts- und Ruhegefühl an und harmonisiert den Organismus.

**Asiatische Hot-Stone-Fußmassage** ca. 20 Minuten 29 €

Nach einem Spaziergang auf Usedom ist die Hot-Stone-Fußmassage ein idealer Ausklang und Entspannung für müde Füße.

**Schwedische Teilmassage** ca. 20 Minuten 29 €

ca. 30 Minuten 39 €

Die Massage hilft bei der Beseitigung von Muskel- und Gelenkschmerzen und verleiht den massierten Gelenken ein Gefühl von Leichtigkeit und Weichheit.

**Russische Honig-Rückenmassage** ca. 25 Minuten 38 €

Die Honigmassage ist eine sehr wirkungsvolle Bindegewebsmassage. Bei dieser Massage wird mit angewärmtem, flüssigem Bio-Waldhonig massiert. Mit leichten Bewegungen wird die Oberhaut durch die Klebewirkung des Honigs von den darunterliegenden Schichten angehoben. Diese sanfte Art der Bindegewebsmassage fördert die Durchblutung, regt die Reflexzonen und das Immunsystem an, entspannt das Nervensystem und entschlackt durch Reizung des Gewebes. Die Massage ist sehr intensiv und kann schmerzhaft sein.

**Hawaii Lomi Lomi Nui Massage**

Rückenmassage: ca. 20 Minuten 38 €

Ganzkörpermassage: ca. 50 Minuten 68 €

Die vitalisierende Massage mit Unterarmen, bei der wohlthuendes Öl verwendet wird, verspricht tiefe Entspannung und Wohlbehagen. Lomi heißt übersetzt „kneten, drücken, streichen“.

**Azteken-Schokolade-Rückenmassage** ca. 25 Minuten 38 €

Die kalorienbewusste Schokoladenmassage vermittelt ein wohlrig angenehmes Gefühl auf der Haut und tut zudem der Seele gut. Kakao enthält viele positive Wirkstoffe, Vitamine und Mineralien, die wir über unsere Haut aufnehmen können. Die pflegende und straffende Wirkung der warmen Schokoladenmassage macht die Haut streichelzart und wunderbar schön.

**Ägyptische Peelings** ca. 25 Minuten 38 €

Im alten Ägypten sollen Behandlungen üblich gewesen sein, die dem heutigen oberflächlichen Peeling entsprechen. Beim oberflächlichen Peeling werden Schmutz und abgestorbene Hautschüppchen entfernt, so dass Ihre Haut wieder strahlen kann.

- Salz-Öl-Peeling (wahlweise mit Orange oder Zitrone)
- Honig-Kaffee-Peeling

**Tour de France-Beinmassage** ca. 30 Minuten 36 €

Nach einer Fahrradtour auf der Insel Usedom ist diese Bein- und Fußmassage der ideale Ausklang. Muskelverspannungen werden gelöst, die Durchblutung gefördert und so dem Muskelkater vorgebeugt.

**Tibetische Rückenmassage** ca. 30 Minuten 41 €

Eine sehr sanfte Massage mit orientalischem Duft, deren Wirkungsbereich im Entspannen, Entkrampfen, Aktivieren der Selbstheilungskräfte, dem Lösen von inneren Blockaden und der Steigerung der Vitalität liegt.

## **Spezialmassagen mit einem Duft Ihrer Wahl**

### **Asiatische Hot-Stone-Rückenmassage** ca. 30 Minuten 38 €

Die Warmsteinmassage ist nicht nur asiatischen Ursprungs. Im gesamten asiatischen, pazifischen und amerikanischen Raum wird sie aus Urzeiten übermittelt. Die Hot-Stone-Massage bewirkt eine Verbesserung der Durchblutung, Lockerung der Muskulatur, Harmonisierung des Energieflusses sowie eine Tiefenentspannung.

### **Asiatische Hot-Stone von Kopf bis Fuß** ca. 50 Minuten 68 €

Für die Hot-Stone-Massage werden häufig Basaltsteine aus natürlichem Lavagestein verwendet, da diese die hohen Temperaturen von ca. 55 °C gut aufnehmen. Mit Hilfe der Hot-Stone-Massage lassen sich vor allem muskuläre Verspannungen sehr gut lösen.

### **Schwedische Ganzkörpermassage** ca. 50 Minuten 68 €

Vor mehr als 200 Jahren wurde diese Massage von einem schwedischen Arzt erfunden, hilft bei der Beseitigung von Muskel- und Gelenkschmerzen und verleiht den massierten Gelenken ein Gefühl von Leichtigkeit und Weichheit.

### **Klangschalenmassage** ca. 60 Minuten 68 €

Feinste Vibrationen erfüllen den Körper und lösen Verspannungen. Sanft und ganz sachte schlägt die Klangtherapeutin eine der großen tibetischen Schalen an. Ein volltönender, satter Klang erfüllt den Raum und den Körper, denn die Schale steht auf Ihrem Rücken.

### **Kerzenrückenmassage** ca. 25 Minuten 38 €

Rücken, Schultern und Nacken werden sanft mit einer Art Kerzenwachs massiert. Sobald dieses auf die Haut aufgetragen wird, verwandelt es sich in eine ölige Substanz, welche aus 100 % natürlichen Fetten (Kokosnuss- und Sojaöl) besteht, die von einer brennenden Kerze geschmolzen werden. Die Behandlung wirkt sehr entspannend und entgiftend, die Haut wird weicher, mit Feuchtigkeit versorgt, gestrafft und gefestigt.

### **Faszienmassage** ca. 25 Minuten 41 €

Durch gezielte Stimulation der kollagenen Gewebestrukturen wird die Durchblutung angeregt sowie die Nährstoffverteilung innerhalb des Gewebes verbessert. Störungen und Veränderungen der Fasern der Faszien werden quasi ausgerollt und zur Regeneration angeregt. Diese Form der Massage wirkt nicht nur bei akuten Problemen, sondern auch um Schmerzen und Verletzungen vorzubeugen.

### **Rückenmassage mit Rückenpeeling** ca. 30 Minuten 41 €

Eine reinigende Behandlung für den Rücken, bei der abgestorbene Hautzellen entfernt werden. Nach dieser Behandlung fühlt sich Ihre Haut zart und weich an.

### **Fußreflexzonenmassage** ca. 30 Minuten 41 €

Durch eine gezielte Druckmassage der Füße werden Körperfunktionen harmonisiert und die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers positiv beeinflusst. Inklusive aromatischem Fußbad.

**Gesichts-Lymphmassage mit Maske** ca. 30 Minuten 41 €

Die manuelle Gesichts-Lymphmassage ist eine lindernde und entspannende Massage mit sanften, aber wirkungsvollen Streichbewegungen zur Beseitigung von Schwellungen im Augen- und Halsbereich sowie im ganzen Gesicht. Die Massage wird als sehr wohltuend und beruhigend empfunden.

**Anti-Cellulite-Massage** ca. 30 Minuten 45 €

Hilft beim Kampf gegen Cellulite und bei müden Beinen, glättet die Haut. Die Massage ist beim Abbau von Cellulite behilflich, sie bringt fühlbare Erleichterung im Bereich der unteren Gliedmaßen und hilft in Kombination mit anderen Anwendungen auch beim Formen der Figur.

**Rückenmassage mit Wärmepackung** ca. 40 Minuten 45 €

Die Wärmepackung entspannt die Muskulatur, wirkt durchblutend und muskelentspannend und ist daher ideal zur Vorbereitung auf die Rückenmassage.

**Ganzkörpermassage mit Cremepackung** ca. 50 Minuten 68 €

Die intensive Feuchtigkeitscremepackung enthält körperwichtige Mineralien, Vitamine und ungesättigte Fettsäuren. Es wirkt sowohl hautaufbauend, haalterhaltend als auch hautpflegend.

**Naturbürstenmassage** ca. 50 Minuten 68 €

Bei dieser Anwendung verwenden wir spezielle Körperbürsten aus Naturhaar, die durch lange Streichbewegungen auf Ihrem gesamten Körper Hautschüppchen entfernen. Ihre Haut wird dadurch samtweich und geschmeidig. Zum Abschluss erwartet Sie eine Cremepackung, die tief in Ihre Haut einmassiert wird und diese mit natürlichen Nährstoffen versorgt.



## **Gesichtsbehandlungen**

**Frischekick** ca. 30 Minuten 45 €

Expressbehandlung abgestimmt auf Ihre individuellen Hautbedürfnisse für Damen und Herren (Reinigung, Peeling, Ampulle, Gesichtsmaske, Abschlusspflege).

**Damerower Exklusivbehandlung** ca. 60 Minuten 68 €

Erweiterte Gesichtsbildung abgestimmt auf Ihre individuellen Hautbedürfnisse für Damen und Herren (Reinigung, Peeling, Ausreinigung, Ampulle, Gesichtsmassage, Gesichtsmaske, Abschlusspflege).

**Damerower Luxusbehandlung** ca. 90 Minuten 98 €

Spezialgesichtsbehandlung abgestimmt auf Ihre Hautbedürfnisse für Damen und Herren (Reinigung, Peeling, Ausreinigung, Augenbrauenfärben, Augenbrauenkorrektur, Ampulle, Gesichtsmassage, Gesichtsmaske, Abschlusspflege).

**Augenbrise** ca. 30 Minuten 41 €

...für eine strahlende, glatte und straffe Augenpartie, wirkt der Fältchenbildung im Augenbereich entgegen. Glättet, erfrischt und schenkt ein verjüngtes Aussehen (Reinigung, Ampulle, Augenpartiemassage, Augenmaske oder Augenpads, Abschlusspflege).

**Aquapeeling** ca. 40 Minuten 49 €

Eine schmerzlose Reinigung der Hautporen für Damen und Herren (Reinigung, Kavitationspeeling, Ampulle, Packung).

**Schöne Augenblicke Set** ca. 30 Minuten 38 €

Färben und Formen für schöne Augenblicke (Reinigung, Augenbrauenfärben, Wimpernfärben, Augenbrauenkorrektur, Abschlusspflege mit kleiner Augenpartiemassage).

## **Extras für Ihre Gesichtsbildung**

**Gesichtsmassage** ca. 10 Minuten 20 €

**Spezial-Effekt-Maske** 10 €

**Anti-Falten-Pads** 15 €

**Ampulle** 5 €

**Einzelleistung (Augenbrauenkorrektur, Augenbrauenfärben, Wimpernfärben)** 15 €

## Hände und Füße

**Maniküre Comfort** ca. 45 Minuten 46 €

Nägel in Form bringen, Nagelhaut entfernen, Nagelserum, Handmassage, Abschlusspflege.

**Maniküre Deluxe** ca. 65 Minuten 66 €

Nägel in Form bringen, Nagelhaut entfernen, Peeling, Nagelserum, Handmassage, Calciumlack (farblos), Abschlusspflege.

**Pediküre Classic** ca. 35 Minuten 39 €

Nägel kürzen, Nägel feilen, Hornhaut fräsen, Abschlusspflege.

**Pediküre Comfort** ca. 45 Minuten 49 €

Entspannendes Fußbad, Fußpeeling, Nägel kürzen, Nägel feilen, Hornhaut fräsen, Nagelserum, Abschlusspflege.

**Pediküre Deluxe** ca. 65 Minuten 69 €

Entspannendes Fußbad, Fußpeeling, Nägel kürzen, Nägel feilen, Hornhaut und Schwielen entfernen, Nagelserum, kleine Fußmassage, Calciumaufbaugel (farblos), Abschlusspflege.

## Medizinische Fußpflege

ca. 60 Minuten 69 €

Komplexbehandlung auch speziell für diabetische Füße und Kunden, die Blutverdünnungsmittel nehmen. Entspannendes Fußbad, Nägel kürzen, Nägel feilen, Abtragen verdickter Nägel, Entfernen von Hühneraugen, Hornhaut und Schwielen entfernen (mit Skalpell und Fräser), Behandlung von Fissuren und Rhagaden, Abschlusspflege.

## Extras für Ihre Hände und Füße

|                          | Einzelleistung | Zusatz |
|--------------------------|----------------|--------|
| Nägel lackieren in Farbe | 15 €           | 10 €   |
| Paraffinhandpackung      | 32 €           | 20 €   |
| Buttercremepackung       | 20 €           | 10 €   |
| Massage ca. 10 Minuten   |                | 10 €   |
| Hühneraugen entfernen    | 12 €           | 10 €   |



## Ayurvedische Behandlungen

**Garshan** ca. 40 Minuten 54 €

Die Garshan-Seidenhandschuhmassage ist eine angenehme ölfreie Ganzkörpermassage mit dem Rohseidenhandschuh. Dabei wird der Lymphfluss angeregt, die Durchblutung gefördert und das Bindegewebe gestärkt.

**Abhyanga** ca. 60 Minuten 79 €

Eine sanfte Ganzkörperölmassage mit warmen, hochwertigen Ölen bringt tiefe Entspannung, regt den Stoffwechsel an, wirkt entgiftend und bei regelmäßiger Anwendung verjüngend.

**Padabhyanga** ca. 40 Minuten 48 €

Die Padabhyanga ist eine ayurvedische Fußmassage, eine äußerst feinfühlig und wohltuende Behandlung mit einer revitalisierenden und kräftigenden Wirkung auf den ganzen Körper.

## Ruhe für Körper und Seele

**Schokoladentraum** ca. 60 Minuten 76 €

**Honig-Kaffeetraum** ca. 60 Minuten 76 €

**Algentraum** ca. 60 Minuten 76 €

Sie schwelgen in einmaligem Aroma, lassen sich von versiedenden Düften entführen und können wohlig entspannen (Peeling, Ganzkörpermassage, Ganzkörpermaske, Abschlusspflege).



## **Wellness für die Kleinen**

|                |                |      |
|----------------|----------------|------|
| <b>Massage</b> | ca. 20 Minuten | 20 € |
|                | ca. 40 Minuten | 40 € |

Beruhigende Wellness-Massage mit Aromaöl nach Wahl:  
Erdbeere, Schokolade, Marshmallow oder Lollipop.

|                           |                |      |
|---------------------------|----------------|------|
| <b>Gesichtsbehandlung</b> | ca. 30 Minuten | 40 € |
|---------------------------|----------------|------|

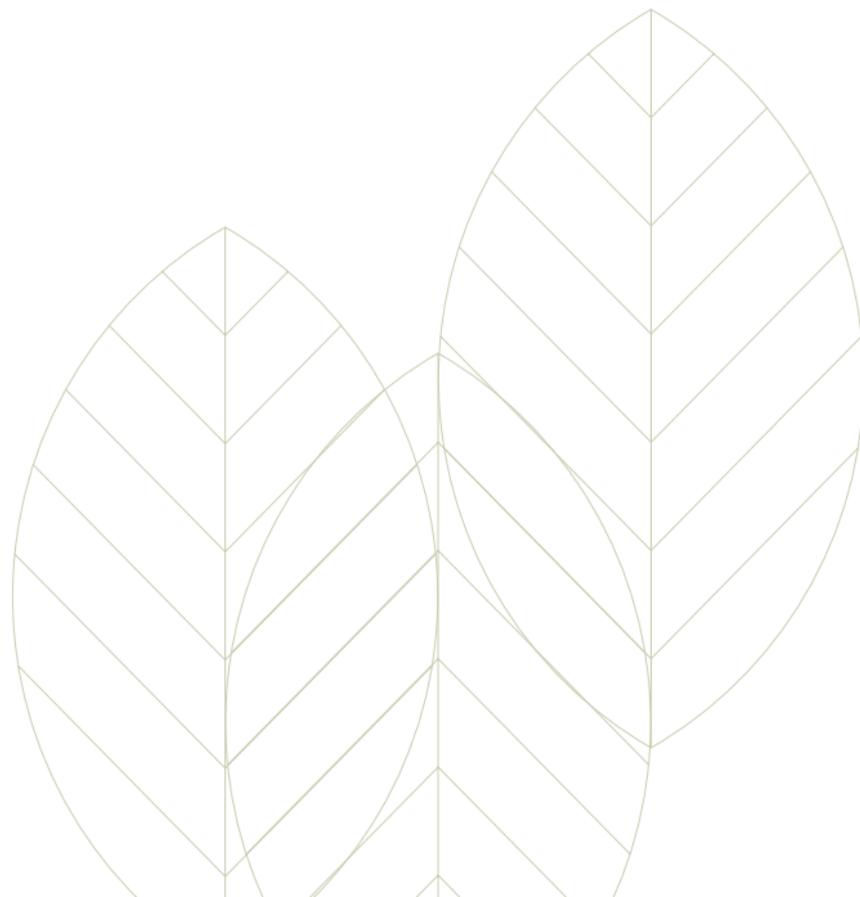
...für die ganz junge Haut - ideal bei Reizungen und ersten Unreinheiten (Reinigung, Peeling, Ausreinigung, Gesichtsmaske, Abschlusspflege).

|                 |                |      |
|-----------------|----------------|------|
| <b>Maniküre</b> | ca. 25 Minuten | 25 € |
|-----------------|----------------|------|

Nägel in Form bringen, Nagelhaut entfernen, Lackieren mit Nagellack für Kinderhände, Abschlusspflege.

|                 |                |      |
|-----------------|----------------|------|
| <b>Pediküre</b> | ca. 25 Minuten | 25 € |
|-----------------|----------------|------|

Nägel in Form bringen, Nagelhaut entfernen, Lackieren mit Nagellack für Kinderfüße, Abschlusspflege.



Meeressterne Hotel Forsthaus Damerow  
Damerow I

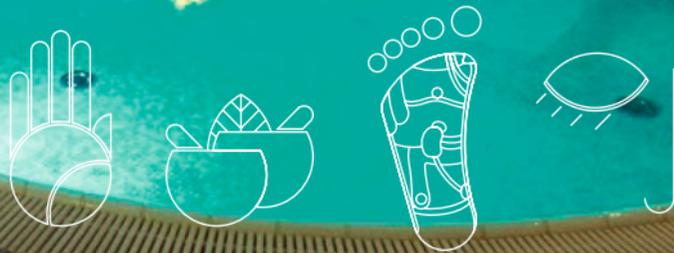
17459 Koserow

☎ 038375 - 56 0

📞 038375 - 56 444

✉ [info@urlaub-auf-usedom.de](mailto:info@urlaub-auf-usedom.de)

Wellnessanwendungen für Haus- sowie Außerhausgäste



*MeeresSterne*  
★ ★ ★ ★ ★ GmbH

