



# 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.

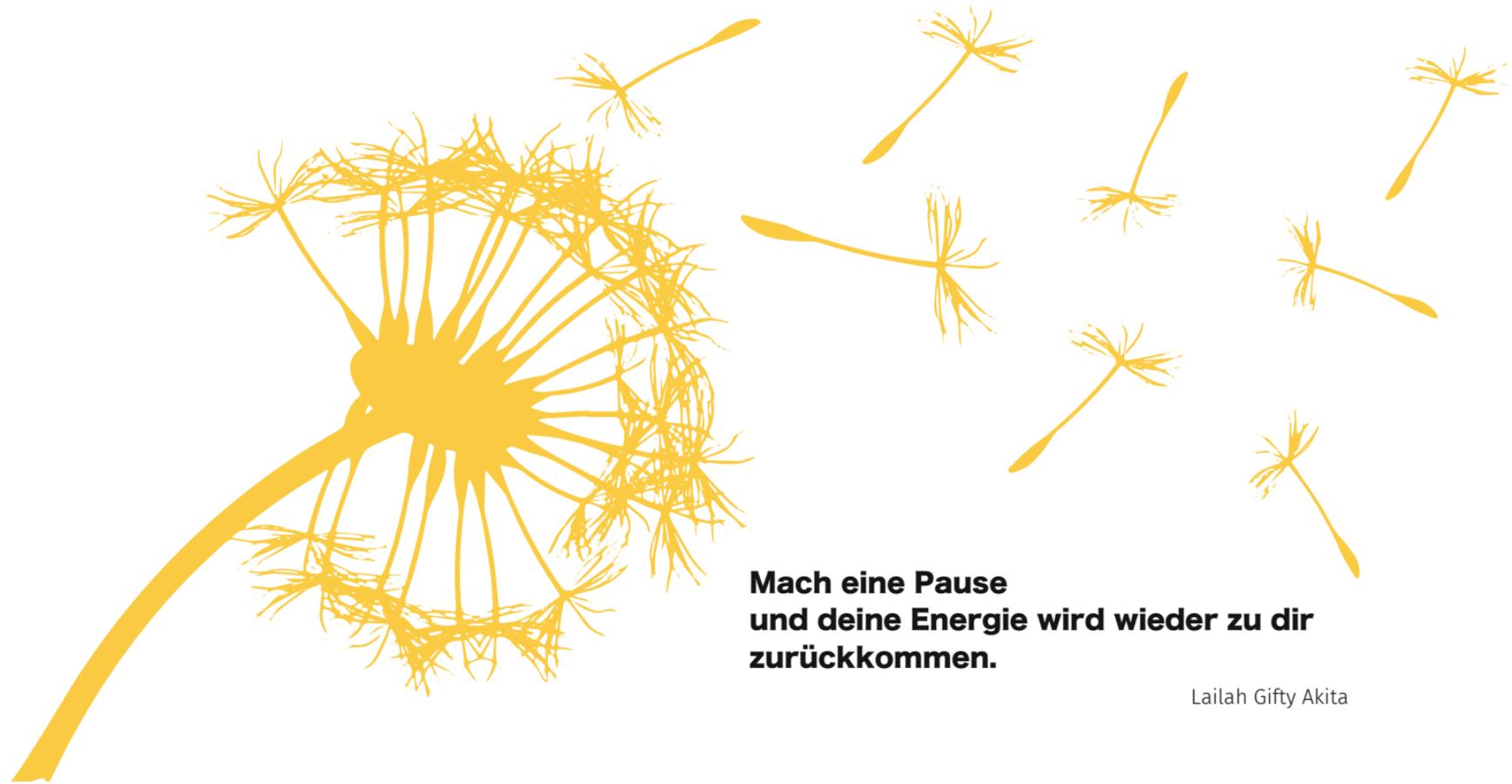
Gönnen Sie sich eine Auszeit – unser Meeressterne Hotel Forsthaus Damerow erwartet Sie mit einem eigenen TAO-Wellnessbereich. Unser kompetentes Team verwöhnt Sie mit einem umfangreichen Angebot an Spezialmassagen, Kosmetik sowie Fuß- und Handpflege. Ayurveda und Wellness für die Kleinen runden unser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



**Mach eine Pause  
und deine Energie wird wieder zu dir  
zurückkommen.**

Lailah Gifty Akita

# Wellness Netiquette

1. Reservieren Sie schon jetzt Ihren Wunschtermin. Kontaktieren Sie uns unter 038375 - 560 oder direkt an der Rezeption.
2. Geben Sie uns gesundheitliche Bedenken, Krankheiten oder eine Schwangerschaft vor Buchung der Behandlung bekannt. Wir beraten Sie auch gerne persönlich, um die optionalen Anwendungen für Sie zusammen zu stellen.
3. Kommen Sie in Bademantel sowie Unterwäsche bzw. Badekleidung zu den Behandlungen und nehmen Sie Ihren Schmuck bereits vorher ab.
4. Bade- und Liegetücher liegen auf Ihrem Zimmer oder an der Rezeption für Sie bereit.
5. Nehmen Sie sich Zeit und stimmen Sie sich gemütlich auf Ihre Behandlung ein. Wir bitten um Verständnis, dass sich bei einem Zuspätkommen Ihre Behandlungszeit verkürzt.
6. Geben Sie uns etwaige Absagen bitte 24 Stunden vorher bekannt, damit wir unseren Terminkalender bestmöglich organisieren können. Bei kurzfristigen Stornierungen erlauben wir uns, 80 % der gebuchten Leistung zu verrechnen.
7. Haben Sie einen Gutschein? Teilen Sie uns dies bitte vor der Behandlung mit.

## *Spezialmassagen* mit einem Duft der Wahl

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

Eine traditionelle indische Massage namens „Champi“, gleichbedeutend mit dem westlichen „Shampoo“. Verspannungen im Kopf-Schulter- und Nackenbereich werden gelöst, das Gemüts- und Ruhegefühl wird angeregt und harmonisiert den Organismus.

### **Schwedische Teilmassage** ca. 20 Minuten 34 €

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. 20 Minuten 41 €

Eine sanfte Art der Bindegewebsmassage mit angewärmten, flüssigen Bio-Waldhonig. Durch die Klebewirkung des Honigs wird die Oberhaut des Rückens angehoben und die Massage kann in den darunterliegenden Schichten wirken. Das Nervensystem entspannt und entschlackt durch die Reizung des Gewebes. Außerdem fördert die Massage die Durchblutung und regt die Reflexzonen und das Immunsystem an. Die Massage ist sehr intensiv und kann schmerzhaft sein.



*Baldrian*

## Hawaii Lomi Lomi Nui Massage

Rückenmassage:	ca. 20 Minuten	41 €
Ganzkörpermassage:	ca. 50 Minuten	81 €

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

## Azteken-Schokolade-Rückenmassage

ca. 20 Minuten 41 €

Die kalorienbewusste Schokoladenmassage vermittelt ein wohlig 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.

## Ägyptische Peelings

ca. 25 Minuten 41 €

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

## Asiatische Hot-Stone-Rückenmassage

ca. 25 Minuten 41 €

Die Massage mit warmen Steinen bewirkt eine Verbesserung der Durchblutung, Lockerung der Muskulatur, Tiefenentspannung und einen harmonischen Energiefluss.

## Asiatische Hot-Stone von Kopf bis Fuß

ca. 50 Minuten 75 €

Mit Hilfe der Massage lassen sich vor allem muskuläre Verspannungen sehr gut lösen. Bereits vor Urzeiten wurde sie im asiatischen, pazifischen und amerikanischen Raum angewendet.

## Schwedische Ganzkörpermassage

ca. 50 Minuten 71 €

Die Massage hilft Muskel- und Gelenkschmerzen zu beseitigen. Vor mehr als 200 Jahren wurde diese Massage von einem schwedischen Arzt erfunden und verleiht den massierten Gelenken ein Gefühl von Leichtigkeit.

## 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.



## **Tipp für eine Gesichtsmaske:**

Damit Ihre Haut sich geschmeidig anfühlt und strahlt:

1 Esslöffel Magerquark

1 Teelöffel Honig

1 Teelöffel Zitronensaft

2 Teelöffel Milch

Geben Sie alle Zutaten in ein Schälchen und mischen Sie diese gut. Tragen Sie die Masse auf die gereinigte Haut auf und lassen Sie diese ca. 20 Minuten einwirken. Anschließend mit lauwarmen Wasser abspülen.

Achtung:

Die Augenpartie bitte aussparen.



*Mintze*

## *Spezialmassagen* mit einem Duft der Wahl

### **Faszienmassage** ca. 20 Minuten 41 €

Bei akuten Problemen und zur Vorbeugung von Verletzungen. Durch gezielte Stimulation der kollagenen Gewebestrukturen wird die Durchblutung angeregt und die Nährstoffverteilung innerhalb des Gewebes verbessert. Störungen und Veränderungen der Fasern der Faszien werden sozusagen ausgerollt und zur Regeneration angeregt.

### **Rückenmassage mit Rückenpeeling** ca. 25 Minuten 45 €

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. 25 Minuten 45 €

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

### **Gesichts-Lymphmassage mit Maske** ca. 25 Minuten 45 €

Eine wohltuende und entspannende Massage mit sanften, aber wirkungsvollen Streichbewegungen zur Beseitigung von Schwellungen im Augen- und Halsbereich sowie im ganzen Gesicht.

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

Die Wärmepackung entspannt die Muskulatur, wirkt durchblutend und muskelentspannend. Daher ist sie ideal geeignet zur Vorbereitung Ihrer Rückenmassage.

### **Ganzkörpermassage mit Cremepackung** ca. 50 Minuten 75 €

Die intensive Feuchtigkeitscreme enthält körperwichtige Mineralien, Vitamine und ungesättigte Fettsäuren, welche sowohl hautaufbauend, haalterhaltend als auch hautpflegend wirken.

### **Naturbürstenmassage** ca. 50 Minuten 75 €

Durch lange Streichbewegungen mit spezielle Körperbürsten aus Naturhaar werden auf Ihrem gesamten Körper Hautschüppchen entfernt. 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.



### **Tipp für eine Augenmaske:**

Wer kennt es nicht? Geschwollene Augen und dunkle Augenringe, die einfach nicht verschwinden wollen. Dagegen haben wir etwas! Die Augenmaske können Sie ganz leicht zu Hause anrühren – Ihre Haut wird mit Feuchtigkeit versorgt, Reizungen werden vermindert, die Regeneration der Oberhaut gefördert und dunkle Schatten weichen.

| Esslöffel Naturjoghurt

| Esslöffel Honig

| Teelöffel Schlagsahne

Mischen Sie zuerst Honig und Sahne bevor Sie den Naturjoghurt hinzugeben. Tragen Sie die Paste dann unter den Augen auf und waschen Sie diese nach ca. 20 Minuten Einwirkzeit mit kaltem Wasser ab. Wir empfehlen die Verwendung von Bio-Produkten.

## Gesichtsbehandlungen

**Frischekick** ca. 30 Minuten 47 €

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

**Damerower Exklusivbehandlung** ca. 60 Minuten 75 €

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

**Damerower Luxusbehandlung** ca. 80 Minuten 98 €

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

**Augenbrise** ca. 30 Minuten 45 €

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 45 €

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



**Gönn Dir öfter mal eine Auszeit!  
Es ist nicht egoistisch.  
Es ist notwendig.**

James Parry

## Hände und Füße

**Maniküre Comfort** ca. 40 Minuten 55 €

Nägel in Form bringen, Nagelhaut entfernen, Polieren, kurze Handmassage.

**Maniküre Deluxe** ca. 55 Minuten 66 €

Nägel in Form bringen, Nagelhaut entfernen, Peeling, Nagelserum, kurze Handmassage.

**Pediküre Comfort** ca. 30 Minuten 45 €

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

**Pediküre Deluxe** ca. 45 Minuten 59 €

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 Hände und Füße

**Nägel lackieren in Farbe** ca. 20 Minuten 20 €

inkl. kleiner Flasche Farblack

**Nägel lackieren UV-Lack** ca. 20 Minuten 20 €

**Tue Deinem Körper Gutes,  
damit Deine Seele Lust hat,  
darin zu wohnen.**

Theresa von Avila



## Ayurvedische Behandlungen

**Abhyanga** ca. 60 Minuten 85 €  
Die sanfte Ganzkörper-Ölmassage mit warmen, hochwertigen Ölen bringt tiefe Entspannung, regt den Stoffwechsel an, wirkt entgiftend und bei regelmäßiger Anwendung verjüngend.

**Udvaartana** ca. 60 Minuten 85 €  
Eine intensive Anti-Cellulite-Behandlung. Die Kombination von pulverisierten Kräutern und traditionellen ayurvedischen Ölen regt während der Massage den Stoffwechsel an, verbessert die Stabilität des Kreislaufes und entzieht dem Körper überschüssiges Wasser, wodurch die Figur geformt wird.

**Padabhyanga** ca. 30 Minuten 51 €  
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

Verwöhnen Sie Ihren Körper und Ihre Seele. Lassen Sie sich von aromatischen Düften entführen und finden Sie sich in vollkommener Entspannung wieder.

**Schokoladentraum** ca. 60 Minuten 85 €  
Im ersten Schritt wird Ihre Haut gründlich von kleinen Hautschüppchen befreit. Nach dem Abduschen des Peelings tragen wir eine verwöhnende Maske mittels einer kleinen Massage auf und lassen diese einwirken. Nach dem Abduschen wird die Haut sanft eingecremt und fühlt sich wunderbar zart an.

**Algentraum** ca. 60 Minuten 85 €  
Im ersten Schritt wird Ihre Haut gründlich von kleinen Hautschüppchen befreit. Nach dem Abduschen des Peelings tragen wir eine verwöhnende Maske mittels einer kleinen Massage auf und lassen diese einwirken. Nach dem Abduschen wird die Haut sanft eingecremt und fühlt sich wunderbar zart an.

**Honig-Kaffeetraum** ca. 60 Minuten 85 €  
Eine Kombination aus Peeling und Maske reinigt die Haut und verhilft zu mehr Frische. Nach dem Abduschen verspricht eine kleine Crememasage ein wohliges Gefühl.



## Entdecken Sie auch unsere Monatsangebote!

Wir lassen uns immer neue Verwöihnmomente für Sie einfallen. Erkundigen Sie sich an unserer Rezeption und entspannen Sie während Ihrer TAO-Wohlfühlzeit im Forsthaus Damerow.



Ringelblume



## Wellness für die Kleinen & Teenies

**Teilkörpermassage** ca. 20 Minuten 29 €  
Beruhigende Wellness-Massage mit Aromaöl nach Wahl.

**Kinder-Ganzkörpermassage** bis 12 Jahre ca. 20 Minuten 29 €  
Beruhigende Wellness-Massage für kleinere Körper mit Aromaöl nach Wahl.

**Teen-Ganzkörpermassage** ab 12 Jahre ca. 35 Minuten 45 €  
Beruhigende Wellness-Massage für Teeniekörper mit Aromaöl nach Wahl.

**Kinder-Gesichtsbehandlung** ca. 30 Minuten 40 €  
bis 12 Jahre empfohlen  
...für die ganz junge Haut - ideal zum Genießen.  
(Reinigung, Peeling, Gesichtsmaske, Abschlusspflege)

**Teen-Gesichtsbehandlung mit Ausreinigung** ca. 40 Minuten 55 €  
ab 12 Jahre empfohlen  
...für die Haut im Teeniealter - ideal bei Reizungen und ersten Unreinheiten.  
(Reinigung, Peeling, Ausreinigung, Gesichtsmaske, Abschlusspflege)

**Maniküre** ca. 25 Minuten 25 €

**Pediküre** ca. 25 Minuten 25 €

## Meeressterne Hotel Forsthaus Damerow

Damerow 1

17459 Koserow

Tel. 038375 - 56 0 · Fax 038375 - 56 444

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

Web [www.forsthaus-damerow.de/wellness](http://www.forsthaus-damerow.de/wellness)

Wellnessanwendungen für Haus- sowie Außerhaus-Gäste



*MeeresSterne*  
★ ★ ★ ★ ★ GmbH