



PRIVATE PALACE  
HOTELS & RESORTS

# Wellness



ARKONA STRANDHOTEL  
PRIVATE PALACE HOTELS



RUGARD THERMAL STRANDHOTEL  
PRIVATE PALACE HOTELS

# Mensch. Natur. Erfahrungen.

---

Tauchen Sie ein in eine Welt der Ruhe und Entspannung. Gelingen Sie an einen magischen Ort, wo sich Körper, Geist und Seele in Harmonie befinden.



# Meeresbrise

---

An der Ostsee ist man ständig umgeben von einer kühlenden Meeresbrise. Die salzhaltige Luft entsteht durch die besondere Lage und enthält feinste Mineralstoffe, die beim Atmen direkt bis in die tieferen Atemwege gelangen. Dadurch regt die Meeresluft die Durchblutung an und befeuchtet die Schleimhäute ausreichend. Viren und Bakterien haben somit Schwierigkeiten sich festzusetzen. Ebenso positiv wirkt sich die Meeresluft bei schon bestehenden Atemwegserkrankungen aus.

Auch die Haut ist dankbar für jeden Besuch an der See. Das Salz lagert sich auf der Haut ab und wirkt dadurch wie ein natürliches Peeling. Im Ergebnis werden abgestorbene Hautschüppchen abgelöst. Das Salz auf der Haut hemmt ebenso Entzündungen und verringert den Juckreiz. Durch die generell hohe Feuchtigkeit in der Luft werden positive Veränderungen auf trockene und raue Haut erreicht.





Salzwasser



Meeresluft



Kreidefelsen

Foto: Rico K69 / istockphoto.com



Strandsonne

Die vier Elemente Rügens sind Naturraum, Reisefeeeling, Wegbegleiter und Erholungsraum. Sie verkörpern die unendliche Weite des Meeres und sind gleichzeitig Quelle der Inspiration für Farben und Formen und bilden zusammen mit dem fein abgestimmten Wellnesskonzept Meer. Natur. Erfahrungen.

**Im Rugard Thermal Strandhotel und Arkona Strandhotel**

A close-up photograph of a woman lying on her back on a white towel. Her right shoulder and upper arm are covered in a thick layer of white, coarse salt crystals. A hand with light-colored nail polish is gently touching the salt on her shoulder. The woman's face is partially visible in the upper left, looking towards the camera with a slight smile. The background is softly blurred, showing a white wall and a hint of greenery.

# Körperanwendungen

# Behandlungen

---

## Meersalzpeeling

Befreit Ihren Körper sanft & pflegend von abgestorbenen Hautschüppchen

**Dauer je Behandlung ca. 20 Minuten**  
35.00 €

## Frigi Wickel

GEGEN MÜDE, SCHWERE BEINE

Kühle Wickel, getränkt in eine Algen-Kampfer-Menthol-Lösung unterstützen die Fettverbrennung und wirken lindernd auf Besenreiser. Resultat: revitalisierte Haut

**Dauer je Behandlung ca. 40 Minuten**  
49.00 €

## Algen Körperpackung

(100% REINE ALGEN)

Mikropulverisierte Algen mineralisieren den Stoffwechsel und sorgen für eine gesunde Ausstrahlung

**Dauer je Behandlung ca. 50 Minuten**  
89.00 €

## Schlickpackung „Prélude Marin“

KÖRPERPACKUNG

Wirkt entzündungshemmend, remineralisierend, haustraffend, durchblutungsfördernd und eignet sich auch ideal für Allergiker

**Dauer je Behandlung ca. 50 Minuten**  
89.00 €



# Behandlungen

---

## Fußpflege

SPA-PEDIKÜRE SAMTSOHLE

Fußbad, Peeling, Nagelpflege, Hornhaut- und Druckstellenentfernung, Massage

**Dauer je Behandlung ca. 50 Minuten**

49.00 €

NÄGEL LACKIEREN EXTRA

10.00 €

## Gesicht

WIMPERN UND AUGENBRAUEN FÄRBEN

jeweils 10.00 €

AUGENBRAUENKORREKTUR

10.00 €

WIMPERNWELLE INKLUSIVE FÄRBEN

Haltbarkeit: 6-8 Wochen

52.00 €

# Biodroga



Im Rugard Thermal Strandhotel, sowie im Arkona Strandhotel besteht eine **exklusive Zusammenarbeit mit Biodroga**.

Bereits seit 1959 entwickelt Biodroga innovative Hochleistungskosmetik und individuelle Behandlungskonzepte. Die Qualität wird gewährleistet durch ein Team aus Kosmetik-Experten mit eigener Forschung und Entwicklung.

Außerdem sind alle Produkte Made in Schwarzwald.

Mit den Produkten von Biodroga möchten wir Sie entführen in eine Welt der Erholung, der Ruhe und der Schönheit.

# Gesichtsbehandlungen

---

## Biodroga Basis

Reinigung mit Peeling, Ausreinigung der Haut, Klären mit Gesichtswasser, Augenbrauenkorrektur, Ampulle, Maske je nach Hauttyp, Massage und Abschlusspflege

**Dauer je Behandlung ca. 65 Minuten**

75.00 €

## Biodroga Spezial mit Golden Caviar

Reinigung und Peeling, Ausreinigung der Haut, Klären mit Gesichtswasser, Augenbrauenkorrektur, Ampulle + Vliesmaske, Massage und Abschlusspflege

- White Truffle
- Blue Orchid
- DE-Stress-Alge
- Luxurious Grape Energie

**Dauer je Behandlung ca. 75 Minuten**

85.00 €

## Strahlende Augen

Reinigung, Färben von Wimpern und Augenbrauen, Ampullenbehandlung, Abschlusspflege

**Dauer je Behandlung ca. 50 Minuten**

49.00 €

## Biodroga Luxus

Reinigung, Enzympeeling, Klären mit Gesichtswasser, Augenbrauenkorrektur. Auf das gereinigte Gesicht werden Goldplättchen gelegt und mit einer entsprechenden Crememaske fixiert (10-15 Minuten), abschließend wird die Maske ausgiebig einmassiert

**Dauer je Behandlung ca. 90 Minuten**

109.00 €

## Biodroga Männersache

Reinigung und Peeling, Ausreinigung, Serum oder Ampulle, Maske, Massage, Abschlusspflege, Augenbrauenkorrektur

**Dauer je Behandlung ca. 65 Minuten**

75.00 €

A close-up photograph of a woman lying on her back, receiving a massage. Two hands are visible, gently resting on her upper back. The woman's face is partially visible on the right side of the frame, showing her eyes closed and a slight smile. The lighting is soft and warm, creating a relaxing atmosphere. The background is a plain, light color.

# Massagen

# Behandlungen

---

## Klassische Massagen

GANZKÖRPERMASSAGE

**Dauer je Behandlung ca. 50 Minuten**  
65.00 €

RÜCKENMASSAGE

**Dauer je Behandlung ca. 25 Minuten**  
39.00 €

FUSSREFLEXZONENMASSAGE

**Dauer je Behandlung ca. 50 Minuten**  
65.00 €

BEINMASSAGE

**Dauer je Behandlung ca. 25 Minuten**  
39.00 €

KOPFMASSAGE & GESICHTSMASSAGE

**Dauer je Behandlung ca. 25 Minuten**  
39.00 €

## Entspannungsmassagen

LOMI MASSAGE RÜCKEN

**Dauer je Behandlung ca. 25 Minuten**  
39.00 €

LOMI MASSAGE GANZKÖRPER

**Dauer je Behandlung ca. 50 Minuten**  
75.00 €

LA STONE MASSAGE

**Dauer je Behandlung ca. 55 Minuten**  
89.00 €

AROMAÖLGANZKÖRPERMASSAGE

**Dauer je Behandlung ca. 50 Minuten**  
65.00 €

AROMAÖLRÜCKENMASSAGE

**Dauer je Behandlung ca. 25 Minuten**  
39.00 €

Lymphdrainage auf Anfrage

# Behandlungen

---

ENTSPANNEN SIE AUF UNSERER WASSERSCHWEBELIEGE

## Rügener Heilkreide

Bei Verspannung und unreiner Haut

**Dauer je Behandlung ca. 50 Minuten**  
40.00 €

## Comfort Spa Nachtkerzencremepackung

Wirkt regenerierend bei empfindlicher und irritierter Haut. Beugt vorzeitiger Hautalterung vor und hilft bei Hautproblemen

**Dauer je Behandlung ca. 40 Minuten**  
49.00 €

## Comfort Spa Men

Wirkt feuchtigkeitsspendend ohne zu fetten und hinterlässt einen angenehmen Duft

**Dauer je Behandlung ca. 40 Minuten**  
49.00 €

## Comfort Spa Cleopatrapackung

Für einen jugendlichen Teint  
Duftende, seidige Haut nach der Anwendung

**Dauer je Behandlung ca. 40 Minuten**  
49.00 €

# Wannenbad

---

ARKONA STRANDHOTEL

## Meeresalgenbad

**Dauer je Behandlung ca. 20 Minuten**  
33.00 €

## Aromaölbad

**Dauer je Behandlung ca. 20 Minuten**  
33.00 €

## Rügener Stutenmilch-Bad

**Dauer je Behandlung ca. 20 Minuten**  
33.00 €





Der Kopf muss lernen  
loszulassen...

Damit die Seele wieder  
atmen und das Herz wieder  
zur Ruhe kommen kann...

A romantic couple is shown in a spa setting. They are lying on their stomachs on a massage table, facing each other and smiling. The woman is on the left, and the man is on the right. In the foreground, several lit candles in various holders create a warm, ambient glow. The background is softly blurred, showing more lights and a brick wall. The overall mood is relaxing and intimate.

# Paarbehandlung

# Hamam- Seifenbürstenmassage

---

## „1001 Nacht“ – Die Paartherapie für die Sinne

Wellness-Love-Feeling ist Ihnen bei dieser außergewöhnlichen Anwendung garantiert. Es erwartet Sie ein orientalisches Baderitual zu zweit. Genießen Sie das Reinigungsritual aus dem fernen Osten auf angenehmste Art und Weise.

**Verwöhdauer für Zwei ca. 90 Minuten**

189.00 €



# Gesamtpaket

---

## Only for me

- 1x klassische Gesichtsbildung
- 1x Spa-Pediküre
- 1x Sahnepeeling oder Meersalzpeeling
- 1x Stutenmilchbad
- 1x Cleopatrapackung oder Comfort Spa Men
- 1x Aromaölrückenmassage mit warmen Ölen

### **Ab zwei Behandlungstagen**

249.00 €

Tun Sie Ihrem Körper  
etwas Gutes, damit die Seele  
Lust hat, darin zu wohnen.



Ein tiefes Wohlbefinden,  
das Körper und Geist  
in Einklang bringt;  
Der Weg zu einer  
entspannten Lebensweise  
und innerer Zufriedenheit.



Wellnessprogramme  
für Kinder  
& Jugendliche

# Behandlungen

---

## First Beauty

Hautreinigung, Peeling, Packung, Massage  
17-22 Jahre

**Dauer je Behandlung ca. 45 Minuten**  
49.00 €

## Teenagerbehandlung

Hautreinigung, Peeling, Packung, Massage  
12-16 Jahre

**Dauer je Behandlung ca. 45 Minuten**  
49.00 €

Jugendliche Haut wird behandelt mit abgestimmten Pflegeprodukten

## Hand- und Rückenmassage

**Dauer je Behandlung ca. 20 Minuten**  
25.00 €

## Aromaölganzkörpermassage

**Dauer je Behandlung ca. 40 Minuten**  
49.00 €

A close-up, artistic photograph of a Buddha statue's face. The statue is made of a light-colored material, possibly stone or wood, and has a serene expression with closed eyes. The top of the head is covered in a dense, textured pattern of small, pointed, conical shapes. The background is softly blurred, showing hints of other statues and a warm, golden light. The word "Ayurveda" is written in a clean, white, sans-serif font across the center of the face.

# Ayurveda

# Ayurveda – Die jahrtausendealte Kunst ein harmonisches Leben zu führen

Ayurveda heißt übersetzt “DAS WISSEN VOM LEBEN” und hat seinen Ursprung in Indien. Als ganzheitliches Naturheilsystem, konzentriert sich Ayurveda auf die Gesundheitsvorsorge und Prävention. Die Massagen sind ein kleiner Teil aus dieser Philosophie. Ayurveda bietet ein tiefes Verständnis um unser Potenzial auf körperlicher, emotionaler und seelischer Natur unseres Daseins zu verstehen und voll auszuschöpfen. Dadurch bietet Ayurveda die Basis für Gesundheit, Lebensfreude und Glück.



## Abhyanga

(Ganzkörpermassage)

Bekannt als „Königin der Ölmassage“  
Diese sanfte und einfühlsame Massage-Technik harmonisiert und revitalisiert den Körper, unterstützt die Entgiftung und fördert tiefes Wohlbefinden.

**Dauer je Behandlung ca. 75 Minuten**  
115.00 €

## Shiro -Mukabhyanga

(Kopf u. Gesichtsmassage)

Mit Einbeziehung der Marmapunkte und der zusätzlichen Massage des Brustkorbs und des Nackenbereichs werden Verspannungen gelöst und eine tiefe Entspannung gefördert.

**Dauer je Behandlung ca. 45 Minuten**  
75.00 €

## Prustabhyanga

(Rückenmassage)

Die Rückenmassage dient dazu, Raum zu schaffen und durch die Aktivierung der Marmapunkte die freie Fließbewegung der Energie wiederherzustellen. Dabei erstreckt sich die Behandlung vom Nacken bis zum Gesäß, einschließlich Arme, Hände und den vorderen Brustbereich, um eine umfassende Harmonisierung zu erzielen.

**Dauer je Behandlung ca. 45 Minuten**

75.00 €

## Padabhyanga

(Fuß- u. Beinmassage)

Padabhyanga, eine tiefe Fußmassage mit Vorbehandlung in einem entspannenden Fußbad, bietet eine harmonisierende und beruhigende Wirkung, die sich auf den gesamten Körper erstreckt und ein Gefühl der ganzheitlichen Entspannung und Revitalisierung hervorruft.

**Dauer je Behandlung ca. 45 Minuten**

65.00 €

## Garshan

(Ganzkörpermassage  
mit Seidenhandschuh)

Durch die Stimulation des Gewebes und die Verbesserung der Durchblutung wird der Lymphfluss angeregt, was einen natürlichen Peeling-Effekt auf die Haut hat, sie reinigt und sie mit einem frischen, erneuerten Gefühl hinterlässt.

**Dauer je Behandlung ca. 50 Minuten**

75.00 €

## Udvarthana

(Ganzkörpermassage mit  
warmen Kräuterpulvern)

Die anregende Ganzkörpermassage kann das Fettgewebe reduzieren, die Haut reinigen und sie wunderbar sanft und glatt machen, was zu einem belebten und verjüngten Körpergefühl führt.

**Dauer je Behandlung ca. 50 Minuten**

85.00 €



## Thaila Pinda Sweda

(Kräuterstempelmassage)

Nach einer vorbereitenden Ölmassage fördern klopfende und sanfte Bewegungen mit heißen Stempeln entlang der Muskelstränge die Durchblutung der Haut und entspannen die tieferliegende Muskulatur.

**Dauer erste Behandlung ca. 75 Minuten**

129.00 €

**Folgebehandlung ca. 75 Minuten**

115.00 €

**lokale Behandlung ca. 40 Minuten**

65.00 €

## Marma Hand Therapy

(Handmassage)

Ayurvedische Handreflexzonenmassage, ist ein tiefenwirksames Verfahren, das eine harmonisierende Wirkung auf den gesamten Körper hat und zugleich Entspannung und Wohlbefinden fördert, indem sie die Energiezentren in den Händen stimuliert.

**Dauer je Behandlung ca. 25 Minuten**

39.00 €

## Kati Vasti

(lokales Ölbad)

Ein lokales Ölbad, angewendet mit medizinischem Öl auf Rücken, Brust und Bauch, kann bei einer Vielzahl von Beschwerden helfen, darunter Bandscheibenvorfälle, Ischias, Gelenk- und Nervenschmerzen, Herzrasen und Verdauungsschwäche.

**Dauer je Behandlung ca. 50 Minuten**

89.00 €

## Kalari

(Ganzkörpermassage)

Die Kalari Ganzkörpermassage, die entlang des Marma-Nadi-Systems ausgeführt wird, zielt darauf ab, den Energiefluss zu harmonisieren und so einen Zustand tiefer Entspannung und innerer Balance zu fördern, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.

**50 Minuten**

85.00 €



Friseur Figaro

# Natürlich schön

---

Sie werden exklusiv mit veganen Produkten (ohne Silikone und Parabene) der Firma PUR HAIR verwöhnt. Natürliche Inhaltsstoffe wie Grüner Tee, Jojoba- und Avocadoöl pflegen Haare und Kopfhaut. Auch für Allergiker sind diese Produkte bestens geeignet. Die Verpackungen werden aus Rohrzucker hergestellt und sind somit 100% recycelbar.

## Leistungen

WASCHEN | SCHNEIDEN | FÖHNEN  
ab 48.00 €

WASCHEN | LEGEN  
ab 28.00 €

STRÄHNCHEN FÄRBEN  
ab 45.00 €

HERRENSCHNITT INKL. MASSAGE MIT HAARWASSER  
ab 26.00 €

KINDERHAARSCHNITT BIS 5 JAHRE  
ab 15.00 €

WASCHEN | FÖHNEN  
ab 26.00 €

ANSATZ FÄRBEN  
ab 42.00 €

FÄRBUNG KOMPLETT  
ab 48.00 €

MÄDCHEN-/JUNGENHAARSCHNITT  
ab 25.00 €

Preise richten sich nach Material und Aufwand



Foto: frantico0 / istockphoto.com

# Brautstyling

---

Mit viel Erfahrung, Kreativität, Liebe zum Detail und Fachkompetenz gestalten wir Ihnen Ihr professionelles Brautstyling. Ein Festtagsstyling für Trauzeugin oder Brautmutter ist ebenso möglich. Ihr individuelles Paket, je nach Ihren Vorstellungen, stellen wir Ihnen gerne zusammen. Inkludiert ist immer ein Probetermin für Ihre Brautfrisur. Wir freuen uns Ihren besonderen Tag unvergesslich zumachen.

Für Absprachen kontaktieren Sie uns unter: **+49 38393 56847**

A large, modern indoor swimming pool with a blue tiled floor and a decorative circular logo in the center. The pool is surrounded by white lounge chairs and supported by several tall, cylindrical columns with a textured, orange-brown finish. The ceiling is white with recessed lighting and a blue decorative band. The overall atmosphere is clean and luxurious.

# Pools im Rugard Thermal Strandhotel

# Wasserlandschaft

---

## Pool auf Salzwasserbasis

28 °C

Das wunderschön gestaltete Hallenbad lädt zum Schwimmen und Relaxen bei jeder Witterung ein. Ergänzt wird das 18x6 m große Salzwasserbecken durch Sprudelliegen und Gegenstromanlage. Der leichte Salzgehalt (0,5 % Salz- & Solegehalt) macht das Wasser besonders weich und umschmeichelt die Haut wohltuend.

## Schwebe-Pool

30 °C

Der 10 m<sup>2</sup> Schwebe-Pool lässt Sie völlige Schwerelosigkeit unter Sternenhimmel erleben. Durch den hohen Auftrieb im **30 °C** warmen Wasser (5,25 % Salz- & Solegehalt) werden Gelenke & Muskeln entspannt. Ihre Haut wird sich nach dem Baden glatt und weicher anfühlen.

**Öffnungszeiten:** Täglich von 7.00 – 21.00 Uhr

A photograph of a wooden bucket with a wooden spoon resting on top, next to two rolled-up white towels, set against a wooden wall. The bucket is made of vertical wooden planks and has two metal bands. The spoon is made of wood and has a long handle. The towels are white and are rolled up. The background is a wall of vertical wooden planks. The text "Rugard Thermal Strandhotel" is overlaid on the image in white.

# Rugard Thermal Strandhotel

# Saunalandschaft

---

## Bio-Kräutersauna

Eine „Erlebnis-Inhalations-Schwitzstube“ bei **55 °C** in der täglich wechselnde Kräuteraufgüsse Ihre Wirkung entfalten und so das allgemeine Wohlbefinden steigern. Diese Art von Sauna wird besonders wegen der angenehmen Temperatur geschätzt. Kräuter beinhalten ätherische Öle und diese verbreiten in der Sauna einen frischen, wohltuenden Duft, wirken gesundheitsfördernd und stärken das Immunsystem.

## Römische Steinsauna

Von den Römern überlieferte Form des Schwitzens bei **ca. 55 °C** und hoher Luftfeuchtigkeit. Automatische Aufgüsse mit Düften aus Fichten-Hochgebirgshölzern sowie Naturaromen steigern das Sauna-Erlebnis. Luftfeuchtigkeit ca. 65 °C. In dieser Sauna werden ganz besonders Rückenbeschwerden und Gelenkbeschwerden effektiv gelindert werden. Denn schon allein die Wärme entspannt Muskeln und Bänder, so dass sich Verspannungen und Knoten lösen.

## Edelstein-Dampfgrotte

Der Bergkristall einer der sagenumwobensten Edelsteine wurde von den Griechen als Krystallos „das Eis“ bezeichnet, die Römer glaubten im Bergkristall sei der Sitz der Götter, die Indianer legten ihren Neugeborenen zum Schutz vor allem Bösen einen Bergkristall in die Wiege und die Buddhisten erhofften sich bei der Meditation mit einem Bergkristall die vollkommene Erleuchtung (**Ca. 40 °C**). Ein solch sanfter Saunagang ist ungemein kreislaufschonend und ist daher ideal für Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen.

## Laconium

Ein Aufenthalt in diesem Römischen Schwitzbad ist wie eine Zeitreise in die Vergangenheit. Die Luftfeuchtigkeit ist angenehm niedrig und durch die milde Strahlungswärme dient es hervorragend für eine Entschlackung und Entgiftung des Körpers bei **ca. 40 °C bis 45 °C**. Die Entschlackungs- und Entgiftungswirkung setzt nach ca. einer Viertelstunde ein. Außerdem wird die Durchblutung angeregt, Muskeln fangen an sich zu entspannen und das Immunsystem wird gestärkt.

## Tepidarium

Sanfte Strahlungswärme umgibt Sie von allen Seiten und lässt die Zeit langsam fließen. Gönnen Sie Ihrem Immunsystem diese kreislaufschonende Stärkung. Warmluft-Regenerationsbad, Temperatur **39 °C**, Raumklima trocken, besonders schonend und reizarm, ideal zur Regeneration, empfohlene Aufenthaltsdauer bis 30 Minuten. Eine Entspannungskur im Tepidarium trägt nachhaltig zur Stärkung des menschlichen Organismus und seiner Abwehrkräfte bei. Die wohligen Temperaturen fördern zudem die Durchblutung, regenerieren beanspruchte Muskeln und lösen Anspannungen im Körper.

## Finnische Sauna

**Ca. 95 °C.** Schwitzkasten im nordischen Stil. Der älteste Klassiker unter den Saunen. Hier darf geschwitzt werden. Die Hitze der Sauna bringt das Herz zum schnellen Schlagen. Das Blut wird in die geweiteten Gefäße gepumpt und die Haut beginnt zu schwitzen. Ein weiterer positiver Effekt erfährt die Haut beim Saunieren, denn diese wird besser durchblutet und die Poren öffnen sich.

### Öffnungszeiten Sauna und Dampfbäder:

Täglich von 15.00 – 20.00 Uhr, Änderungen vorbehalten

## Löwen-Eisbrunnen

In dem Brunnen haben wir für Sie handgerecht geformtes „Crasheis“ vorbereitet. Sie reiben Ihren erhitzten Körper mit Eis ab und genießen dabei ein herrlich belebendes Prickeln auf der Haut, denn erst der Wechsel von Heiß zu Kalt bringt den berühmten Saunaeffekt.

## Kneippbecken

Tun Sie etwas Gutes für Ihre Durchblutung und die Venen, nutzen Sie daher ein alt bewährtes Mittel der Wechselfußbäder. Es wirkt bei müden Gliedern Wunder und regt Kreislauf, Stoffwechsel und Durchblutung an, lindert Schlaflosigkeit und Migräne und stärkt das Immunsystem.

## Raum der Stille

Dieser Raum befindet sich – abgegrenzt und großzügig angelegt – direkt im Schwimmbadbereich und verfügt über luxuriöse Ruheliegen und Wasserbetten. Hier genießen Sie absolute Ruhe in einem lichtdurchfluteten Ambiente. Antike Maleereien an den Wänden verführen zum Träumen.

## „Silencium“-Ruheraum

Direkt in der Saunawelt (textilfreier Bereich) gelegen, bietet dieser Raum Wasserbetten. Hier erholen Sie sich und lassen einfach die Seele baumeln.

## Schneckenduschen

Duschen nach „Lust & Laune“.

# Pool im Arkona Strandhotel



# Pool

---

Genießen Sie ganzjährig das wunderschön gestaltete Schwimmbad. Mit der ganzen Familie können Sie bei angenehmen **ca. 28 °C** Wassertemperatur schwimmen gehen. Außerdem können Sie in unserem Hot-Whirlpool (**35 °C**) entspannen.

## Öffnungszeiten:

Täglich von 7.00 – 21.00 Uhr

A woman with blonde hair, wearing a dark floral bikini top and a white towel, is sitting on a curved, tiled ledge in a spa area. The walls are covered in light-colored mosaic tiles with a decorative border of black, green, and gold. A large skylight in the ceiling shows a bright blue sky with white clouds. The text "Arkona Strandhotel" is overlaid in the center of the image.

# Arkona Strandhotel

# Saunalandschaft

---

## Bio-Kräutersauna

Eine „Erlebnis-Inhalations-Schwitzstube“ bei **55 °C** in der täglich wechselnde Kräuteraufgüsse Ihre Wirkung entfalten und so das allgemeine Wohlbefinden steigern. Diese Art von Sauna wird besonders wegen der angenehmen Temperatur geschätzt, denn es ist die sanfte Alternative zur heißen, trockenen Finnischen Sauna. In der Bio-Kräutersauna herrscht ein besonders schonendes und reizarmes Klima zum Entspannen und Wohlfühlen. Im Allgemeinen stärkt es die Abwehrkräfte und den Kreislauf, regt den Stoffwechsel an und steigert die Lebensqualität.

## Laconium

In diesem befinden sich auf **39 °C** aufgeheizte Sitzbänke und Wände. Nach ca. 10-15 Min im Laconium versetzt diese Wärme den Körper in einen „Fieberzustand“. Durch die Erwärmung wird der Körper optimal entgiftet. Die Durchblutung wird angeregt, der Abbau von Stoffwechselschlacken wird beschleunigt und die körpereigenen Abwehrkräfte werden mobilisiert. Das Resultat ist ein Gefühl von Frische und tiefer seelischer und körperlicher Entspannung.



## Finnische Sauna

**Ca. 95 °C.** Schwitzkasten im nordischen Stil. Der älteste Klassiker unter den Saunen. Hier darf geschwitzt werden. Ein Saunagang kann auch dabei helfen, den Körper zu entgiften. Die Hitze sorgt dafür, dass sich die Poren öffnen und man Giftstoffe ausschwitzt, die zum Beispiel den Stoffwechsel belasten können. Außerdem stärken die hohen Temperaturen das Immunsystem und Infekte werden dadurch leichter abgewehrt.

## „Silencium“-Ruheraum

Ruhe ist ein ganz entscheidender Bestandteil für einen schönen Wellnessaufenthalt, der für besondere Entspannung sorgen soll. Direkt in der Saunawelt gelegen, bietet der Silencium Ruheraum mehrere Ruheliegen für Sie an. Hier erholen Sie sich nach Ihren Saunagängen oder dem Besuch im Pool und lassen einfach die Seele baumeln. Hier spielt Zeit keine Rolle und der Alltag macht Pause.

### **Öffnungszeiten Sauna und Dampfbäder:**

Täglich von 15.00 – 20.00 Uhr, Änderungen vorbehalten



# Salzraum

---

Seit Jahrtausenden nutzen Menschen die natürliche Gesundheitsquelle Salz zur Vorbeugung und Heilung.

Unser Salzraum ist aus natürlichen Bergsalzsteinen gefertigt und sorgt dadurch für eine entspannte Atmosphäre. In regelmäßigen Abständen wird der Raum mit kaltem Nebel inklusive Zusätzen durchflutet. Diese Anwendung wirkt reinigend auf Ihre Atemwege. Nicht nur die Lunge, auch die Haut profitiert vom Salznebel. Neben der Revitalisierung und Reinigung kann auch der Heilungsprozess verschiedener Hauterkrankungen unterstützt werden. Beim Einatmen verteilen sich die feinen Salzpartikel über das gesamte Atemwegssystem, von der Nase in die Nebenhöhlen, den Rachenraum bis in die äußersten Lungenbereiche. Zudem verfügt der Nebel über stark feuchtigkeitsbindende Eigenschaften und hilft dadurch, festsitzende Sekrete innerhalb der Atemwege leichter zu lösen und abzutransportieren. Ebenso wirkt der Nebel entzündungshemmend und desinfizierend.



# Schneeraum

---

Eines der faszinierendsten Abkühl-Erlebnisse überhaupt erwartet Sie im 0 °C kaltem Schneeraum mit einem winterlichen Ganzjahresspaß, der nicht nur die Durchblutung fördert, sondern auch wohltuend auf Lunge und Atemwege wirkt.

Tauchen Sie ein in eine traumhafte Winterwelt mit natürlichem, feinstem Pulverschnee aus purem Wasser, der in regelmäßigen Abständen von der Decke herunterrieselt. Das ganzheitlich stimulierende und prickelnde Abkühlungserlebnis kann auch im Sommer genutzt werden. Denn was gibt es erfrischenderes, als nach dem Saunagang ein ganz besonderes „finnisches“ Abkühlungserlebnis zu genießen.

Die Abkühlung im Schneeraum wirkt wohltuend auf Lunge und Atemwege und in Verbindung mit dem Saunagang durchblutungsfördernd und entschlackend. Trainiert die Immunkraft des Körpers, stärkt den Kreislauf und wirkt sich positiv auf den Stoffwechsel aus.



# Sonnenwiese

---

In Herbst, Winter und Frühling hat man aufgrund kurzer Tage und geringer Sonnenstunden wenig Zeit, um die Sonne und das natürliche Licht zu genießen.

Mit unserer Sonnenwiese können Sie dem Winterblues entgegenwirken. Mit der speziell entwickelten Deckenleuchte ermöglicht diese Attraktion Ihnen jeden Tag echtes Sonnenlicht zu genießen, auch bei trübem Wetter. Denn die Sonne hat eine positive Wirkung auf unsere Psyche, wir fühlen uns vitaler und entspannter und unsere Laune steigt. Empfohlen wird jeden Tag 15 min Sonne zu tanken, damit Ihr Körper ausreichend Vitamin D erhält.

Durch die Anwendung der Sonnenwiese wird die Kollagenbildung und damit die natürlichen Erneuerungsprozesse der Haut angeregt. Verbrauchte oder kaputte Hautstrukturen werden erneuert – die Haut wird frischer und straffer. Ein schonender Langzeitbräunungseffekt entsteht. Die Bräunung dient als biologischer Schutz vor den schädlichen Folgen übermäßiger Sonnenstrahlung.



# Dampfbad

---

Herrliche Entspannung bei Umhüllung von warmen Nebelschwaden.  
Der Duft von wohltuenden Aromen in der Nase.

Das Dampfbad ist auf 60 °C temperiert und bietet eine entspannte Atmosphäre mit gedämpftem Licht an. In regelmäßigen Abständen wird 110-120 °C warmer Dampf in den Raum geleitet, dieser ist angereichert mit natürlichen und ätherischen Aromaölen. Der Wasserdampf im Dampfbad legt sich auf deine Haut und unterbindet damit das Schwitzen. Da sich dein Körper nicht mehr durch seinen Schweiß kühlen kann, heizt er sich auf. Der heiße Wasserdampf öffnet die Poren der Haut und sorgt gleichzeitig für eine bessere Durchblutung, während er auch den Stoffwechsel ankurbelt. Dazu wirkt das Dampfbad sehr befreiend auf die Atemwege, da die Schleimhäute gut befeuchtet werden. Im Dampfbad entspannen sich aber auch deine Muskeln.

Es wird empfohlen sich zwischen 15 und 20 Minuten im Dampfbad aufzuhalten.

Sport- und Fitnessangebot



# Fitnessbereich im Arkona Strandhotel

---

Unser separater Fitnessbereich bietet Ihnen die Möglichkeit sich fit zu halten.

Es erwarten Sie verschiedene Geräte:

- Fitness-Station mit Latissimuszug, Seilzüge mit Rücken & Schulterübungen
- Crosstrainer
- Fausthanteln jeweils verschiedene Gewichte

Gerne erklären Ihnen unsere Mitarbeiter vor Ort die Fitnessgeräte.

Für jeden, der sich lieber in der Gruppe fit hält, bietet unser wöchentlich wechselnder Fitnessplan interessante Möglichkeiten wie z.B. Aqua Fit, Yoga und Wassertreten nach Kneipp.

Achten Sie auf die aktuellen Tagesaushänge vor Ort. Änderungen sind jederzeit möglich!

## **Öffnungszeiten Fitnessbereich Arkona Strandhotel**

Täglich von 07.00 – 21.00 Uhr

# Spa Etikette

## Wie soll ich erscheinen?

Bei Körperanwendungen gern bereits im Bademantel. Lassen Sie bitte Ihre Wertsachen und Schmuck auf dem Zimmer.

## Wann soll ich da sein?

Bitte melden Sie sich ca. 5 Minuten vor Beginn der Behandlung an der Beauty Rezeption damit Sie sich in Ruhe auf Ihre Wohlfühlbehandlung einstellen können. Wir bitten um Verständnis, dass sich Ihre Behandlungszeit bei verspätetem erscheinen verkürzt.

## Was muss ich mitbringen?

Im „Rugard Royal Spa“ ist für alles gesorgt. Handtücher werden Ihnen zur Verfügung gestellt.

## Wir möchten...

Sie darauf aufmerksam machen, dass im gesamten Wellness & Spa Bereich das Nutzen eines Mobiltelefons nicht gestattet ist. Außerdem herrscht im gesamte Spa-Bereich ein Rauchverbot.

## Ihre Gesundheit!

Ihre Gesundheit liegt uns sehr am Herzen. Vor Ihrer ersten Wohlfühlbehandlung werden wir mit Ihnen ein kurzes Gespräch zu Ihrem Gesundheitszustand führen. Bitte informieren Sie vor jeder Anwendung Ihren Therapeuten oder Ihre Kosmetikerin über gesundheitliche Probleme. Schwangere & Gäste mit hohem Blutdruck oder Herzkreislaufbeschwerden u.ä. sollten bitte vor einer Behandlung Ihren Arzt befragen.

## Wissenswertes

Selbstverständlich können Sie alle Produkte, mit denen Sie bei uns behandelt werden, auch käuflich erwerben.  
Alle Behandlungszeiten sind inklusive Beratung und Nachruhezeit.  
Alle Preise verstehen sich pro Person, inklusive gesetzlicher Mehrwertsteuer und gelten bis zur Neuauflage.

Stand 2022, Änderung vorbehalten

# Reservierung

---

Um Ihren Wunschtermin garantieren zu können, empfehlen wir eine frühzeitige Buchung – gern bereits vor Anreise unter:

Telefon: **+49 38393 56699**

E-Mail: **wellness@rugard-strandhotel.de**

Wir freuen uns, Sie beraten und verwöhnen zu dürfen. Sollten Sie Ihren gebuchten Termin einmal nicht einhalten können, bitten wir Sie, uns schnellstmöglich zu informieren. Eine kostenfreie Absage ist bis 24 Stunden vor Behandlungsbeginn möglich, danach erlauben wir uns, 70% Stornierungsgebühren zu berechnen.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage:

**[www.rugard-strandhotel.de](http://www.rugard-strandhotel.de)**

**[www.arkona-strandhotel.de](http://www.arkona-strandhotel.de)**

**Wir freuen uns auf Sie!**

Stand September 2022, gültig bis zur Neuauflage, Änderungen vorbehalten



**Rugard Thermal Strandhotel  
Arkona Strandhotel**

Strandpromenade 62/59  
18609 Ostseebad Binz

[wellness@rugard-strandhotel.de](mailto:wellness@rugard-strandhotel.de)  
[www.rugard-strandhotel.de](http://www.rugard-strandhotel.de)  
[www.arkona-strandhotel.de](http://www.arkona-strandhotel.de)

Spa-Rezeption:  
Tel. +49 38393 56699

managed by Private Palace Hotels & Resorts