



Massagen
Bodytreatments
Personal Fitness Training
Arrangements & Geschenkideen

Klassische Massagen

„antistress“

Rücken, Schulter, Nacken, Kopf und Gesicht werden mit einer Kombination aus verschiedenen Massagetechniken entspannt. Die Massage schafft Erleichterung bei Spannungskopfschmerzen und allgemeinen Muskelverspannungen.

Back, shoulders, neck, head and face will be relaxed with a combination of various massage techniques. This treatment offers a wonderful relief of tension headache and general muscular tensions.

45min. 55 €

im 2er-Abo erhalten Sie 10% Rabatt

„aromatherapie“

Wohlfühlmassage mit natürlichen Aromaölen. Entspannend und ausgleichend. Hektik und Stress lösen sich in Wohlgefallen auf. Das Entspannen beginnt mit einem beruhigendem Fußbad...

Unwind massage with natural aromatic oils, alleviating stress for a blissful relaxation. Hectic and stress will vanish into thin air. The relaxation starts with a soothing footbath...

60min. 80 €

im 2er-Abo erhalten Sie 10% Rabatt

„deep tissue“

Tiefe Bindegewebsmassage. Diese kraftvolle Massage geht im wahrsten Sinne des Wortes tief unter die Haut und wirkt gezielt auf Verspannungen in der Muskulatur und Verklebungen im Bindegewebe. Sie aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers und bringt ihn wieder in Balance.

This powerful treatment goes deep, in the truest sense of the word and takes effect to tensions. Activates the self healing power of your body and brings it back into balance.

45 / 60min. 60 / 90 €

im 2er-Abo erhalten Sie 10% Rabatt

„leichte Beine“

Sanfte und entstauende Massage. Regt den Lymphfluss in den Beinen an und dient—bei regelmäßiger Durchführung—auch zur Reduzierung von Cellulite und Wassereinlagerungen im Gewebe.

Soft massage with a draining effect to reduce cellulite, water retention and water in the tissues.

45min. 55 €

im 2er-Abo erhalten Sie 10% Rabatt

„fußreflexzonenmassage“

Der Körper spiegelt sich in den Energiepunkten der Füße. Diese Massage aktiviert den Energiefluss in den Meridianen und verleiht Ihren Füßen Flügel...

The entire body is reflected by the pressure points on your feet. This massage activates the lymph flow and gives wings to your feet...

30min. 38€

im 2er-Abo erhalten Sie 10% Rabatt

Gegen einen Aufpreis von 25 Euro können Sie jeder unserer klassischen Massagen mit einer 30minütigen Fußreflexzonenmassage kombinieren.

For an extra of 25 Euro each of our classical massages can be combined with a 30 minutes foot reflexology.

Exotische Massagen

Hawaiianische Massage „lomi lomi nui“

Ursprünglich wurde diese Massage auf Hawaii als Ritual praktiziert, um sich von Altem zu lösen und sich für Neues im Leben zu öffnen. Diese ganzheitliche Massage hat nicht nur das Ziel, verspannte Muskeln zu lockern, sondern spricht den Menschen in seiner Gesamtheit an.

Lange, fließende Massagebewegungen, teilweise mit dem weichen Unterarm ausgeführt, wechseln sich mit energetisch harmonisierender Körperarbeit ab. Sie erleben einen Zustand tiefer Entspannung und innerer Ruhe. Die Zeremonie beginnt mit einem sanften Körperpeeling und dauert insgesamt 2 Stunden.

Originally this massage was practiced on Hawaii as a ritual to free oneself from old and to open oneself for new things in life. Long and flowing massage strokes, partially with the soft side of the forearm, alternate with energetic harmonising bodywork. You will experience a deep relaxation and inner peace. The ceremony starts with a gentle Body Scrub and take 2 hours all in all.

120min. 160€

4händig / four handed – auf Anfrage / on request

Ayurvedische Massage „shanti“

Das Verwöhnprogramm startet mit einem sanften Rückenpeeling. Ihre seidig glatte Haut wird mit einer Massage und warmem, zu Ihrem Typ (Dosha) passenden ayurvedischem Öl verwöhnt. Auch das Gesicht wird sanft massiert und bekommt mit Rich & Pure Anti-Age einen Frische-Kick. Zum Abschluss verwöhnen wir Ihre Füße mit einer kurzen Reflexzonenmassage. Dieses Verwöhnprogramm löst Spannungen und harmonisiert die Sinne.

This “get pampered” treatment starts with a gentle back scrub. Your silky soft skin gets a massage with warm and to your individual Dosha adjusted ayurvedic oil. With Rich & Pure Anti Age even the face gets a very gentle massage and a refreshing kick. Finally your feet get a short foot reflexology. This treatments releases tensions and harmonises the senses.

90min. 120 €

Traditionelle Thaimassage „prana“

Diese Massage wird in der Literatur als „passives Yoga“ beschrieben und ist—vor allem in Kombination mit einer Yogastunde—eine perfekte Form von Body Work (Körperarbeit). Sie liegen bekleidet auf einer weichen Matte am Boden, während Ihr Körper entlang der Energielinien (Sen) in einem Wechselspiel aus Massagegriffen mit dem Handballen, sanften Gelenkslockerungen und passivem Stretching „bearbeitet“ wird. Die Lebensenergie „Prana“ kann fließen. Sie fühlen sich entspannt und erfrischt zugleich.

The literature calls this massage as “passive yoga”. Especially in combination with a yoga lesson, it is the perfect kind of a body work. You lay dressed on a soft mat on the floor, whilst your body experiences an interplay of a massage with the ball of the thumb, soft joint releases and passive stretching. Your life energy “Prana” will flow and you feel relaxed and refreshed at the same time.

60 oder 90min. 90 / 125 €

Bei allen unseren Massagen ist die angegebene Zeit die reine Behandlungszeit.

Darüber hinaus schenken wir Ihnen weitere 30 Minuten für ein entspanntes Ankommen, eine ausgedehnte Nachruhe und ein Tässchen Tee.

Bodytreatments

Körperpeeling / Body Scrub

Zur Verfeinerung der Hautoberfläche, aus Kokosöl, Rohrzucker und Limette, ohne künstliche Zusatzstoffe.

To smoothen the surface of the skin, made from Coconut oil, brown sugar and lime, without any artificial additives.

	Körperpeeling	25 €
	Rücken	15 €
In Kombination mit einer Massage—Aufpreis		10 €

Sugaring

Haarentfernung mit 100% natürlicher Zuckerpaste statt Heißwachs.

Beine, Bikinizone (ohne Intimbereich), Achseln und Rücken.

Preis nach individueller Beratung

Hair removal with sugar paste.

Legs, Bikini zone (no private parts), armpits and back.

Price depending on time and effort.

ab/from 25€

Arrangements „aktiv & entspannt“

„Tai Qi Gong & Fußreflexzonenmassage“

Lebendige Ruhe und ruhige Lebendigkeit in Achtsamkeit mit Qi Gong. Eine wohltuende Fußreflexzonenmassage unterstützt anschließend den Energiefluss in den Meridianen. Während Sie ruhen, servieren wir Ihnen Tee.

Vital quietness and a quiet vitality and care with Qi Gong. A soothing foot reflexology massage afterwards will support the healthy flow within the energy meridians. Refreshing tea will be served to you.

1,5 Stunden/hours 120 €

„Yoga & Shanti“

Individuelle Yogastunde. Nach der Yogastunde können Sie eine erfrischende Dusche nehmen und in Ruhe eine Tasse Tee trinken. Mit der anschließenden Massage, in Anlehnung an eine ayurvedische Abhyangamassage werden die Rücken- und Schultermuskulatur, der Nacken und der Kopf sanft massiert. Der Name „Shanti“ bedeutet übersetzt soviel wie Ruhe, Frieden und Gelassenheit.

Individual yoga class (all levels) combined with a energizing massage afterwards, to relieve tension and tight spots. Before the massage, you can refresh yourself with a shower and sip a cup of tea. The name “shanti” can be translated with calmness, peace and tranquillity.

2 Stunden/hours 160 €

„Yoga & Prana“

Individuelle Yogastunde mit einer traditionellen Thaimassage (Yogamassage) direkt im Anschluss. Sie liegen bekleidet auf einer weichen Matte am Boden und erleben das Wechselspiel von Massagegriffen mit dem Handballen, sanften Gelenkslockerungen und passivem Stretching. Mit wohl dosiertem Druck werden die Energielinien (Sen) bearbeitet und die Lebensenergie, das „Prana“ zum Fließen gebracht. Ein Hochgenuss für den Körper. Entspannend und erfrischend zugleich.

Individual yoga class (all levels) combined with a traditional Thai massage afterwards. You will stay dressed in your Yoga clothes, laying on a soft mat on the floor. Experience the interplay of a massage with the ball of the thumb, soft joint releases and passive stretching along the energy lines (Sen). The energie „Prana“ will flow. A delightful pleasure for your body. Relaxing and refreshing at the same time.

2,5 Stunden/hours 180 €

„Kraftpaket“

Eine energiegeladene Stunde BodyWorkx zum Auspowern. Nach einer erfrischenden Dusche und einem belebenden Drink entspannen Sie bei einer klassisch schwedischen Massage zur Lockerung der Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur. Ideal nach einem Tag mit endlosen Meetings.

A peppy martial arts lesson to let off steam. You can take a shower and have a refreshing drink, before you wind down with a classical Swedish massage to loosen up the muscles of your back, shoulder and neck. Perfect after an endless meeting.

2 Stunden/hours 160 €

Die angegebenen Zeiten sind reine Behandlungszeiten.

Darüber hinaus schenken wir Ihnen weitere 30 Minuten für ein entspanntes Ankommen, eine erfrischende Dusche und ein Tässchen Tee.

Personal Fitness Training

Unser Studio und die Kompetenz unseres erfahrenen, 6-köpfigen Teams für:

- Ganzheitliche Massagen
- Westliche und asiatische Entspannungstechniken
- Thai Bo
- Tai Chi & Qi Gong
- Oriental Dance Arts (nur Dienstagabend)
- Pilates
- Yoga
- Power/Nordic Walking, Lauftraining (Outdoor)
- Coaching in Ernährungsfragen
- Coaching Work-Life-Balance

stehen Ihnen exklusiv zur Verfügung. Sie können unsere Leistungen nach Ihren persönlichen Wünschen in Anspruch nehmen:

- **Einzeln gebuchte Stunden**, mit denen Sie Ihr vorhandenes Sportprogramm abwechslungsreich ergänzen. Zum Beispiel Yoga und Pilates als sinnvolle Ergänzung für Läufer.
- **5er-Karte** mit Vorauszahlung und **5% Rabatt**.
- **6monatige Mitgliedschaft im entspannbar members club** und bis zu 20% Rabatt auf alle Leistungen, die Sie in Anspruch nehmen.

Gerne können Sie einen Termin mit uns vereinbaren, um sich das Studio anzuschauen und sich persönlich über die vielfältigen Möglichkeiten zu erkundigen. 20 Minuten Beratung sind kostenlos.

Für ausführliche Beratungen hinsichtlich Work-Life-Balance, Ernährungsfragen und alles rund um ein ausgewogenes Fitnessprogramm berechnen wir 60 Euro pro angefangene Stunde.

*Our studio and the competence of our experienced 6-headed team will be at your disposal.
With prior appointment, the studio is exclusively booked for you, so you enjoy full attention of a personal trainer and privacy.*

For further information you are hearty invited to call or visit us to get informed about the various possibilities: +49.89.3000.5230

Für Fragen und zur Terminvereinbarung erreichen Sie uns unter **089.3000.5230**
oder per Email: **mm@entspannbar.com**

*For questions and bookings please call: +49.89.3000.5230
or send an Email to: mm@entspannbar.com*

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Sportliche Bewegung dient der Verbesserung der körperlichen Fitness. Haben Sie eine längere Sportpause hinter sich, empfehlen wir Ihnen einen Check-up beim Arzt. Sie übernehmen für sich die volle Verantwortung und entbinden uns von jeglicher Haftung, soweit gesetzlich zulässig. Über körperliches Befinden, das im Zusammenhang mit Sport und Massagen von Bedeutung ist (z.B. Diabetes, Herz-Kreislaufkrankungen, Allergien, Thrombosen, akut entzündliche Prozesse oder Schwangerschaft), müssen Sie uns vor dem ersten Termin informieren. Sollten Sie nicht sicher sein, fragen Sie einfach nach. Sie übernehmen für sich selbst die volle Verantwortung für sich und entbinden uns von jeglicher Haftung, soweit gesetzlich zulässig.

Coaching: wenn Sie sich um Ihre Fitness, Ernährung und Ihr Wohlbefinden kümmern möchten, begleiten wir Sie auf Ihrem Weg mit Rat und Tat und verknüpfen Sie in unserem Netzwerk mit Menschen, die hilfreich für Sie sind. In Kombination mit Personal Training und einer Clubmitgliedschaft ist die Beratung kostenlos, in allen anderen Fällen berechnen wir pro Stunde 60 Euro für unsere Leistung.

Eine Mitgliedschaft im entspannbar members club wird zum ersten eines Monats und für einen Zeitraum von sechs Monaten geschlossen. Sie kann bis 6 Wochen vor Ablauf von beiden Seiten schriftlich gekündigt werden. Die Kündigung bedarf der Briefform. Erfolgt keine Kündigung, verlängert sich die Mitgliedschaft automatisch um jeweils weitere 6 Monate. Der Clubbeitrag wird monatlich mittels Lastschrift eingezogen.

Die Clubkonditionen gelten für Leistungen, die das Mitglied für sich in Anspruch nimmt. Wollen Clubmitglieder Trainingsstunden mit Nichtmitgliedern teilen, zahlen diese eine Teilnahmegebühr von 10 Euro pro Person und Trainingsstunde.

Bei Urlaub oder Krankheit (länger als 2 Wochen) können noch nicht in Anspruch genommenen Leistungen auf den nächsten Monat übertragen werden. Treten während der Mitgliedschaft gesundheitliche Gründe auf, die Fitnesstraining für einen längeren Zeitraum verbieten, können Sie diese Leistungen in Massagen umwandeln, oder sie nach Absprache mit uns, einer Person Ihrer Wahl übertragen. Nicht in Anspruch genommene Leistungen verfallen, Gutschriften oder Rückzahlungen sind ausgeschlossen.

Können wir unsererseits einen bereits vereinbarten Termin zum Beispiel aufgrund von Krankheit nicht erfüllen, wird die Leistung auf den nächsten Monat übertragen. Im Übrigen gelten unsere AGB. Mit Ihrer Unterschrift auf der Einzugsermächtigung bestätigen Sie, dass Sie diese gelesen und akzeptiert haben.

Mit einem Termin wird das Studio exklusiv für Sie reserviert. Das heißt: sobald wir das Studio für Sie reserviert haben, können wir für diesen Zeitraum keine weiteren Buchungen annehmen. Deshalb bitten wir Sie, Reservierungen verbindlich zu behandeln.

Pünktlich zum Termin zu erscheinen ist eine Bitte, die wir an unsere Kunden richten. Um jedem Kunden die exklusive und ungestörte Nutzung der Räume zu ermöglichen, ist es wichtig, dass Termine pünktlich beginnen. Verspätungen führen im Interesse der nachfolgenden Termine zu einer Verkürzung des Termins.

Kennen Sie unser Studio noch nicht erhalten Sie bei der ersten Terminvereinbarung eine Reservierungsbestätigung per Email oder Fax, mit der Bitte um Vorauskasse.

Bezahlen können Sie bar oder indem Sie uns eine Einzugsermächtigung erteilen. Wir nehmen weder EC- noch Kreditkarten an.

Bei Terminstornierungen bitten wir Sie, uns spätestens 48 Stunden vorher Bescheid zu geben. Eine Nachricht unter 089-30 00 52 30 (mit AB) oder am Wochenende unter mobil 0174 – 31 89 306 (mit Mailbox) genügt. Absagen per Email werden nicht berücksichtigt, da wir keinen ständigen Zugriff zu unserem Emailpostfach haben.

Bei Absagen weniger als 48 Stunden vorher stellen wir eine Ausfallpauschale in Höhe von 25 € in Rechnung, bei Absagen weniger als 24 Stunden vorher wird die gebuchte Leistung in Rechnung gestellt. Gutscheine gelten in diesem Fall als eingelöst. Diese Regelung gilt, egal aus welchen Gründen die Terminstornierung erfolgt. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Bereits bezahlte Leistungen die Sie nicht mehr in Anspruch nehmen, können Sie in Absprache mit uns auf andere Personen übertragen. Rückzahlungen sind grundsätzlich ausgeschlossen. Wie Gutscheine, verjähren auch nicht in Anspruch genommene Leistungen nach 3 Jahren.

Unsere Geschenkgutscheine sind 3 Jahre gültig. Die Verjährung beginnt mit dem Ende des Jahres, in dem der Gutschein ausgestellt wurde. (§ 195 BGB). Das gilt auch für inhaberbezogene, also namentlich ausgestellte Gutscheine (§ 801 Abs. 3 BGB). Gratisgutscheine, oder Gutscheine mit denen eine Leistung zu reduzierten Aktionspreisen angeboten wird und bei denen ein Entgelt erst und nur bei Einlösung bezahlt wird, gelten bis zu dem auf dem Gutschein notierten Datum.

Gutscheine können übertragen, jedoch nicht in Bargeld eingelöst werden. Rückzahlungen sind ausgeschlossen. Bei Nichterscheinen oder Absagen, weniger als 24 Stunden vor dem vereinbarten Termin, gilt der Gutschein als eingelöst. Wenn Sie einen Gutschein einlösen möchten, bringen Sie ihn zum Termin bitte mit.

Nehmen Sie an Kundenveranstaltungen/Vorträgen teil übernehmen Sie für sich selbst die volle Verantwortung und entbinden uns von jeglicher Haftung, soweit gesetzlich zulässig.

Alle angegebenen Preise verstehen sich inklusive 19% Mehrwertsteuer.