

RELAX : *guide*



NATURNAH : INDIVIDUELL : AUTHENTISCH : GESUND

RELAX.
WORK OUT.
FEEL GOOD.
REPEAT.



Mit einem Klick zur perfekten Auszeit –
jetzt Lieblings-Treatment direkt buchen:
www.bornmuehle.de/spa-buchen

BORN : *Spa*

Klassiker	09
Körper-Behandlungen	13
Bäder	17
Gesichts- und Dekolleté-Behandlungen	18
Maniküre- und Pediküre-Angebote	22
Fuß- und Bein-Behandlungen	25
Wohlfühl-Pakete	29

BORN : *active*

Sport-Programm	30
----------------	----



BORN : *Spa*



Unser Nature Spa vereint natürliche Produkte, ursprüngliche Elemente und achtsame Anwendungen, die Körper und Geist ins Gleichgewicht bringen. Inspiriert von unseren Werten – naturnah, individuell, authentisch, gesund – schöpfen wir aus der Kraft von Erde, Pflanzen und Kräutern, die seit Jahrhunderten für ihr Wohlbefinden sorgen.

Erleben Sie pure Entspannung in unserer **Keloholz-Saunalandschaft, im Salzwasserpool** oder auf der **Liegewiese mit Seeblick** – und lassen Sie die Natur ihre wohltuende Wirkung voll entfalten.



Alles drin für einzigartige Erholung.

Individuell begeistern lassen: Unser Wellness-Angebot ist äußerst vielfältig – und weil jede Behandlung ihre volle Wirkung erzielen soll, beraten wir jeden Gast persönlich und umfassend. Also am besten gleich bei der Ankunft mit den erfahrenen Spa-Mitarbeitern über besondere Wünsche, spezielle Kombi-Sport-Programme oder wichtige Gesundheits- und Ernährungs-Themen sprechen.

Öffnungszeiten (täglich):

Saunabereich: 10:00 – 21:00 Uhr
Schwimmbad: 07:00 – 21:00 Uhr
Behandlungen: 10:00 – 19:00 Uhr
Fitnessraum: 07:00 – 21:00 Uhr

Sauna-Aufgüsse:

Es finden regelmäßig Saunaaufgüsse und Peelings statt, deren Zeiten der Morgenpost oder an den Aushängen im Wellnessbereich entnommen werden können.

Früh buchen – schneller relaxen!

Möglichst die gewünschten Spa-Reservierungen bereits bei der Zimmerbuchung angeben und spezielle Anliegen direkt am Anreisetag äußern, damit wir die Behandlungstermine rechtzeitig

einplanen können. Unsere Wellness-Profis stehen den Gästen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite.

Spa-Empfang: 039605/60400
www.bornmuehle.de/spa-buchen

Verwöhn-Pakete für Zuhause:

Die edlen Nature-Spa-Pflegeprodukte sind in unserem Spa-Shop und im Online-Store erhältlich.

Wohlfühl-Momente schenken:

Exklusive Wertgutscheine für einen entspannten Wellnesstag kann man entspannt online oder an der Rezeption bestellen.

www.bornmuehle.de/spa-shop

www.bornmuehle.de/gutscheine





Classic touch

Bewährte **Massage-Klassiker** aus aller Welt: Unsere Gäste dürfen aus einem großen Angebot an auflockernden, verspannungslösenden und durchblutungsfördernden Treatments wählen.

Kopf-bis-Fuß-Massage

70 Min. ab € 119,-

Gezielte Behandlung von Gesicht, Nacken, Schultern, Armen, Rücken, Beinen und Füßen.

Trigger-Point-Massage

50 Min. ab € 93,-

Revitalisierung auf den Punkt gebracht: Diese tiefenwirksame Teilkörper-Behandlung sorgt für eine Verbesserung der faszialen Elastizität.

Klassische Ganzkörpermassage

50 Min. ab € 89,-

Effektive Behandlung von Nacken, Schultern, Armen, Rücken und Beinen.

Baby Moon

50 Min. ab € 89,-

Revitalisierende Behandlung mit 25-minütiger Bein-Lymphdrainage und 25-minütiger Nackenmassage.

Your Choice**85 Min. ab € 149,-**

Individuell ausgerichtete Behandlungskombination aus beispielsweise Trigger-Point-, Hot-Stone- und klassischer Massage, sowie Lymphdrainage mit ausgewählten, zum Hauttyp passenden Produkten.

Hot-Stone-Massage**30 Min. ab € 63,-****60 Min. ab € 107,-**

Zur entspannenden Muskellockerung mit warmen Basalt-Steinen.

Tuina Massage**40 Min. ab € 77,-**

Zusammenspiel asiatischer Massagetechniken. Sie zeichnet sich vor allem durch reibende, ziehende und streichende Griffe aus. Die Durchführung erfolgt in bequemer (Sport-)Kleidung.

Lymphdrainage**35 Min. ab € 59,-****55 Min. ab € 89,-**

Manuelle Behandlung von geschwollenen Körperstellen zur Entstauung und Entwässerung des Gewebes durch spezielle Handgriffe – für eine nachhaltige Aktivierung des Lymphsystems.

Rückenmassage**35 Min. ab € 59,-**

Effektive, verspannungslösende Anwendung.

Schulter-Nacken-Massage**25 Min. ab € 45,-**

Gezielte Dehnung und Lockerung der Muskulatur zur Linderung von Kopf- und Rückenschmerzen.





Body meets soul

Einzigartiges Verwöhnprogramm von Kopf bis Fuß: Wir bieten unseren Spa-Besuchern eine Vielzahl an entschlackenden, entgiftenden und stresslindernden **Körper-Behandlungen** an.

Mei Dolce Vita

60 Min. ab € 117,-

Entspannendes, glanzspendendes Körperpeeling mit Mei Dolce Vita Body Scrub gefolgt von elastizierender Massage mit Süßorangencreme.

Mei Sotto Sale

60 Min. ab € 117,-

Entschlackende, straffende Körperbehandlung mit Sotto Sale-Peeling, gefolgt von einer belebenden Massage mit grüner Minze.

Mei Life Tree

60 Min. ab € 117,-

Intensives Pflegeerlebnis mit Olivenöl, Myrte, und Aloe Vera inkl. Heilerde-Packung und entstauender Bindegewebsmassage. Spendet Vitalität, Energie und ein strahlend frisches Hautgefühl.

Mei Persian Rose

25 Min. ab € 63,-

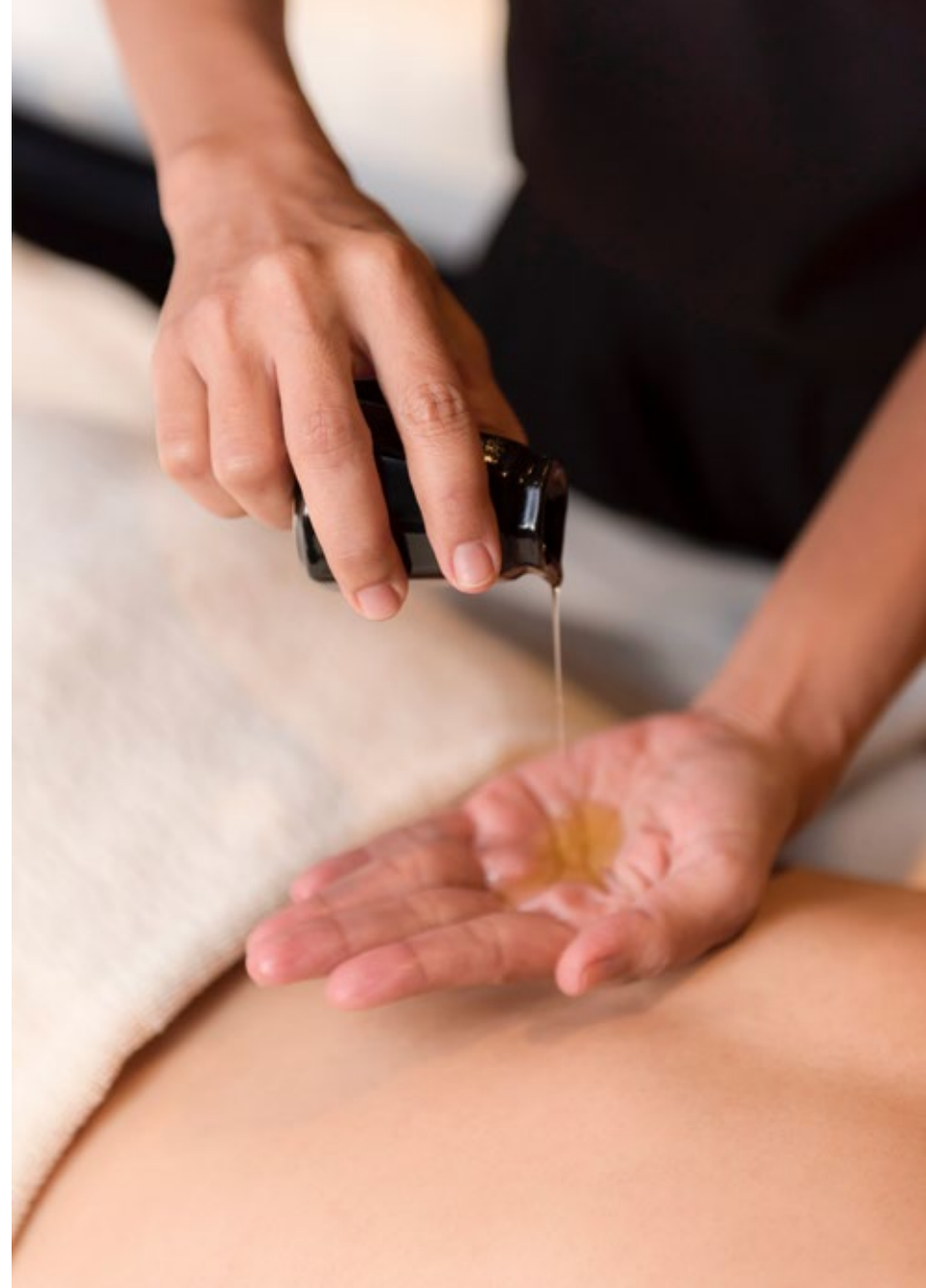
Kostbare Körperpackung mit ätherischem Öl der persischen Wildrose zur Neuerblühung der Körperhaut, inklusive Kopfmassage.

Hot Shell**30 Min. ab € 69,-****90 Min. ab € 165,-**

Stresslindernde, durchblutungsfördernde und den Lymphfluss anregende Anwendung inkl. Venusmuschel-Massage mit Algen- und Meerwasser-Füllung sowie sanfter Körpermassage mit warmen, ayurvedischen Indra-Öl.

Herbs & Harmony**30 Min. ab € 61,-****60 Min. ab € 114,-**

Entspannende Aroma-Ganzkörperbehandlung mit naturreinen, ätherischen Kräuter-Ölen, sowie anschließender Abschlusspflege.





Life is a bathtub

Himmliche **Bäder** in der Crystalbad-Duowanne mit regenerierenden Zusätzen: Wer in idyllischer Atmosphäre neue Energie tanken möchte, findet hier wohltuende Single- und Duo-Behandlungen.

Herbs & Harmony Bath

20 Min ab € 59,-

Pflegendes Aroma- und Schönheitsbad mit einer wohltuenden Lieblingsmischung.

Mei-Meersalzbad

20 Min ab € 59,-

Belebendes Bad mit ätherischem Öl der persischen Wildrose und Meersalz, inklusive Mei-Tee.

Kleopatra-/Cäsarbad

20 Min ab € 59,-

Beruhigendes Milchbad mit veganer Hafermilch.



Time for a facelift

Sanfte Tiefenreinigung und strahlender Teint: Für alle, die eine schöne Haut lieben, bieten wir im Nature Spa verschiedene **Gesichts- und Dekolleté-Behandlungen** mit großartiger Wirkung an.

Born Beauty Kiss

75 Min. ab € 149,-

Verjüngende, revitalisierende Gesichts- und Dekolletébehandlung mit hochwirksamem Serum, plus wohltuender Hand- und Kopfmassage inkl. gründlicher Tiefenausreinigung.

Botanical Men

40 Min. ab € 71,-

Entspannende Gesichtsbehandlung mit Kopfmassage, mit speziell auf männliche Haut abgestimmten Produkten.





Mei Beauty**30 Min. ab € 58,-****60 Min. ab € 109,-**

Unsere Therapeuten beraten jeden Gast und erstellen ein auf die körperlichen und mentalen Bedürfnisse zugeschnittenes Behandlungsprogramm.

Anti-Age: Gesichtsbehandlung mit Argan und pflanzlicher Hyaluronsäure zur Regeneration strapazierter Haut.

Nutritive: Gesichtsbehandlung basierend auf ätherischem Tamanu- und Macadamiaöl zur Revitalisierung trockener, dehydrierter Haut.

Detox: Gesichtsbehandlung mit Quebracho-Rindenextrakt zur Reinigung und Erneuerung der Haut, u. a. ideal für Männerhaut.

Rose Mei: Gesichtsbehandlung mit ätherischen Öl der Persischen Rose zur Anwendung bei heller und empfindlicher Haut oder Couperose.

Mei Eye Spezial**30 Min. ab € 58,-**

Glanz- und Lifting-Effekt der Augenringe auf Basis von wildem Argan-Öl, Silizium und Luzerne.

Auf Anfrage können Wimpern- und Augenbrauenpflegende Anwendungen sowie Ausreinigungen hinzugebucht werden.



Hands up for beauty

Beruhigende Bäder, reinigende Peelings und perfekte Nagelpflege: Wer seinen Händen und Füßen etwas Gutes tun möchte, sollte unsere erstklassigen **Maniküre- und Pediküre-Angebote** kennen lernen.

Wellness-Maniküre	70 Min. ab € 119,-
--------------------------	---------------------------

inklusive sanfter Handmassage.

Klassische Maniküre	50 Min. ab € 89,-
----------------------------	--------------------------

Wellness-Pediküre	70 Min. ab € 135,-
--------------------------	---------------------------

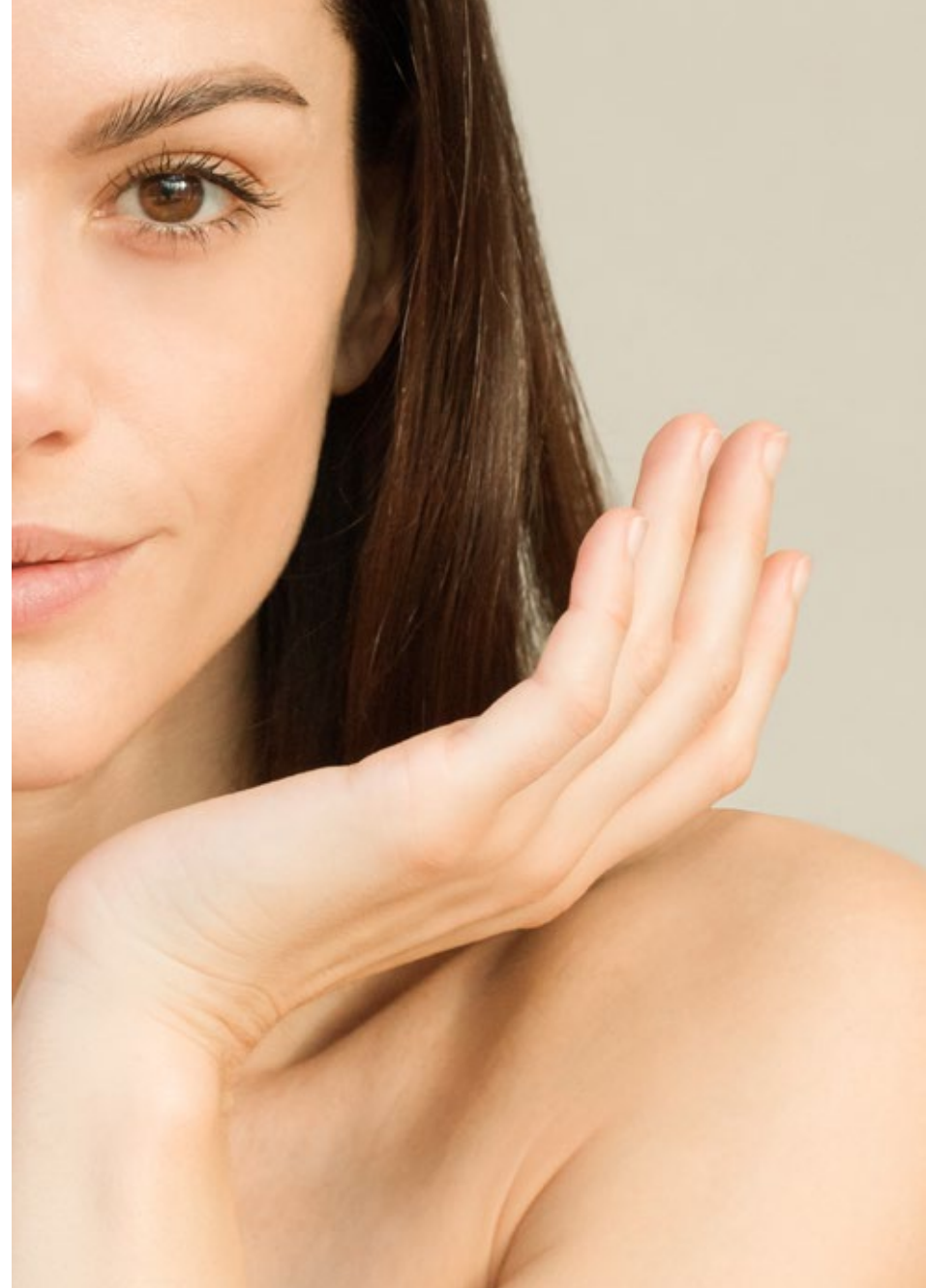
inklusive sanfter Fußmassage.

Klassische Pediküre	60 Min. ab € 105,-
----------------------------	---------------------------

Schelllack	10 Min. ab € 21,-
-------------------	--------------------------

Zu allen Maniküre- und Pediküre-Angeboten hinzubuchbar.

Auf Anfrage können Lackauftragungen hinzugebucht werden.





Treat for your feet

Schmerzlindernde Massagen und entgiftende Packungen: Unsere **hochwirksamen Fuß-Behandlungen** machen allen Beschwerden Beine.

PMP®-Welcome Package

15 Min. ab € 33,-

Sanfte Revitalisierung durch Stimulation und effektive Spannungslösung.

PMP®-Phytomassopodia

50 Min. ab € 97,-

Inklusive Fußpeeling, Blockaden-Lockerung, Kräuterwickel sowie Hand- und Podostrigiles®-Massage.

Fußreflexzonen-Massage

35 Min. ab € 61,-

Zur Schmerzlinderung und Durchblutungsförderung durch spezielle Druckpunkte an der Sohle.

Fuß-Beinmassage

30 Min. ab € 53,-

Revitalisierende Anwendung zur Lösung von Verspannungen und Triggerpunkten, mit entstauenden Kräuter-Minz-Ölen.



Neue Energie durch alte Rituale.

Wunderbar erholen: Die italienische Phytokosmetik-Marke Mei entwickelt rein biologische Wellnessprodukte der Spitzenklasse: Bei der Herstellung werden ausschließlich **wilde Heilpflanzen** verwendet, die reich an ätherischen Ölen und einzigartigen natürlichen Wirkstoffen sind.

Basierend auf diesen wertvollen Essenzen sind verschiedene **Rituale** entstanden, die für eine effektive Entgiftung des Körpers sorgen. Dazu zählt die **PMP®-PHYTOMASSOPODIA-Behandlung**, bei der die Füße mit antiken Massagetechniken und wohltuenden Packungen verwöhnt werden.

Viele Mei-Produkte sind in unserem Onlineshop erhältlich. Einfach ausprobieren und staunen!



www.bornmuehle.de/shop/mei





Wellness unlimited

Unser Rundum-Verwöhn-Programm für alle Spa-Besucher: Mit diesen **ganzheitlichen Wohlfühl-Paketen** erlebt man himmlische Relax-Momente und einzigartige Revitalisierung – alleine oder zu zweit.

Kuschelzeit für zwei

2 Pers. ab € 325,-

Herbs & Harmony Bath (20 Min.)
Herbs & Harmony Massage (60 Min.)
Zwei Gläser Champagner

Botanical Dream

pro Pers. ab € 239,-

MEI Dolce Vita (60 Min.)
Herbs & Harmony Massage (60 Min.)
Fruchtsmoothie

Vitaler Rücken

pro Pers. ab € 158,-

Rückenmassage (35 Min.)
Moorpackung (15 Min.)
Fußreflexzonen-Massage (35 Min.)
Fruchtsmoothie



Gesund fithalten: In unserem Active-Bereich dreht sich alles um ein erstklassiges Workout für effektive Vitalitätssteigerung.

Durch die gezielte Kombination verschiedener Indoor- und Outdoor-Sportarten lassen sich sehr schnell messbare Erfolge erzielen. Dabei reicht das **tägliche Angebot** von Wandern und Radfahren über Gym-Training und Klettern bis hin zu Yoga, Qi-Gong und vielem mehr.

Und natürlich kümmern sich unsere erfahrenen Personal Coaches auch um eine ganzheitliche Top-Betreuung. Mitmachen lohnt sich!



BORN : *active*





Stay fit, never quit

Effektive Sport-Programme für jeden Geschmack: Wer an seiner körperlichen Fitness feilen oder Rückenschmerzen die kalte Schulter zeigen möchte, findet in unserem Active-Bereich ein breitgefächertes Kurs-Angebot.

Klettern

75 Min. ab € 99,-

Spezielles Training an unserer 12 Meter hohen Kletterwand mit diversen Schwierigkeitsgraden unter Aufsicht eines geschulten Fitnesstrainers.

Personal Training

60 Min. ab € 85,-

Individuell abgestimmtes Programm mit Beratungsgespräch und Trainingseinheit bestehend aus Kraft-, Ausdauer und Stretching.

Faszien Training

60 Min. ab € 85,-

Besonderer Kurs zur Stärkung des Bindegewebes, Verbesserung der Körperhaltung und Optimierung der funktionalen Beweglichkeit durch Schieben, Drehen und Drücken der Faszienrolle.

Kung Fu

60 Min. ab € 85,-

Für eine intakte Balance von Vitalität und Substanz.





Qi Gong

60 Min. ab € 85,-

Altchinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungstechnik zur Kultivierung von Körper und Geist.

Meditation

60 Min. ab € 85,-

Meditative Übungen zur Erlangung von Gelassenheit und Achtsamkeit.

Progressive Muskelentspannung (PMR)

60 Min. ab € 85,-

Gezieltes An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen, mit dem Ziel der Tiefenmuskelentspannung.

Nordic Walking

60 Min. ab € 85,-

Entlastendes Training für den Bewegungsapparat bei Knie-, Rücken-, Schulter- und Nackenbeschwerden oder zur Gewichtsreduktion.

Yoga

60 Min. ab € 85,-

Techniken, um Stabilität und Achtsamkeit von Körper und Geist zu schulen.

Back Fit

45 Min. ab € 65,-

Spezielle Übungen zur Stärkung der tiefen Rückenmuskulatur, Linderung von Schmerzen und Verbesserung der Körperhaltung.

Stretching

45 Min. ab € 65,-

Gezieltes Training zur Steigerung der Beweglichkeit und Gelenkigkeit durch Zugspannung auf die Muskulatur – in Verbindung mit spürbarer Konditionssteigerung und vermindertem Verletzungsrisiko.

Bauch-Beine-Po

45 Min. ab € 65,-

Gezieltes Workout mit verschiedenen, effektiven Übungen zur nachhaltigen Stärkung des Bauch-Beine-Po-Bereichs.

Tabata Training

30 Min. ab € 43,-

Hochwirksames Intervalltraining mit 20-sekündigen Krafteinheiten und 10-sekündigen Kardiosequenzen im schnellen Wechsel.

Piloga

60 Min. ab € 85,-

Kombination aus Pilates und Yoga zur Stärkung von Kraft, Flexibilität und innerer Balance – ideal, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Die Preise verstehen sich je Kleingruppe. Sollte ein Einzeltraining gewünscht sein, ist dies selbstverständlich ebenso möglich.

Wöchentliche Trainings

Für alle Hotelgäste enthalten: vielfältiges Aktivprogramm von Yoga bis Nordic Walking. Lediglich für das Klettern sowie das Bogenschießen fällt ein kleiner Equipment-Aufpreis an.

Bereit für effektive Vitalitätssteigerung?

Hier geht's zum Trainingsplan:

www.bornmuehle.de/trainingsplan



Sieben kleine Regeln für einen großartigen Aufenthalt

Es gibt ein paar ganz einfache Dinge, die man beachten sollte, damit die Nutzung unserer Spa- und Active-Einrichtungen für alle Gäste zum Erlebnis wird.



Gesundheit

Bitte direkt nach der Ankunft mit unserem Personal über gesundheitliche Beeinträchtigungen wie Herzkrankheiten, Bluthochdruck, Stoffwechselstörungen, Allergien oder eine Schwangerschaft sprechen.



Kleidung

Für einen angenehmen Aufenthalt im Nature Spa nutzt man am besten bequeme Badebekleidung und den BORNMÜHLE Bademantel. Wer den Fitnessbereich besucht, sollte lockere Sportbekleidung und saubere Turnschuhe tragen.



Hygiene

Eine gründliche Körperpflege sollte für jeden Spa-Besucher selbstverständlich sein. Weil man beim Saunieren natürlich ordentlich ins Schwitzen kommt, empfiehlt es sich, vor dem ersten und nach jedem weiteren Saunagang kurz zu duschen.



Mobiltelefone

Damit die anderen Gäste nicht gestört werden, bitte das Mobiltelefon während des gesamten Spa-Aufenthalts auf „Lautlos“ schalten.



Wertgegenstände

Schmuckstücke und anderweitige Wertsachen sind am besten im Zimmer-Safe oder Spind aufgehoben. Für verlorene Gegenstände übernehmen wir keine Haftung.



Timinig

Wir empfehlen unseren Gästen, zehn Minuten vor ihrem Termin im Wellness-Bereich zu erscheinen. Bei Verspätung wird die Zeit von der Behandlungsdauer abgezogen, damit der nächste Gast nicht warten muss.



Stornierung

Manchmal kann man vereinbarte Termine nicht einhalten. In einem solchen Fall bitte 48 Stunden vor Behandlungsbeginn Bescheid geben, um eine kostenlose Stornierung zu ermöglichen. Bei einer kurzfristigeren Absage erlauben wir uns, den vollen Preis zu berechnen, sofern der Termin nicht anderweitig vergeben werden kann.



HOTEL BORNMÜHLE GMBH & CO. KG

Bornmühle 35 · 17094 Groß Nemerow

Tel. +49 (0)39605-60400 · spa@bornmuehle.de

www.bornmuehle.de ·    