



RELAX : *guide*

NATURNAH : INDIVIDUELL : AUTHENTISCH : GESUND

**RELAX.  
WORK OUT.  
FEEL GOOD.  
REPEAT.**

**BORN : *Spa***

---

Körper-Behandlungen	<b>09</b>
Bäder	<b>12</b>
Gesichts- und Dekolleté-Behandlungen	<b>16</b>
Maniküre-Angebote	<b>19</b>
Fuß- und Bein-Behandlungen	<b>20</b>
Wohlfühl-Pakete	<b>27</b>

---

**BORN : *active***

---

Sport-Programm	<b>30</b>
Yoga-Kurse	<b>37</b>

---



# BORN : *Spa*



**Naturnah entspannen:** Im 1.000 Quadratmeter großen Nature Spa verwöhnen wir unsere Gäste von Kopf bis Fuß.

Hier warten acht **moderne Treatment-Räume** mit revitalisierenden Wellness-Anwendungen – angefangen bei belebenden Gesichtsbearbeitungen über wirksame Rückenmassagen bis hin zu ganzheitlichen Wohlfühlpaketen.

Dazu kommen viele weitere Highlights wie ein vierzehn Meter langes **Salzwasserschwimmbad** und eine idyllische **Keloholz-Saunalandschaft**. Einfach eintauchen und abschalten!



## 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 wie geplante Aktiv-/Passiv-Nutzung, 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 (täglich):

Aufguss: 16:00 Uhr  
Aufguss mit Peeling: 17:00 Uhr  
Aufguss: 18:00 Uhr

---

### 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/wellness](http://www.bornmuehle.de/wellness)**

---

### Verwöhn-Pakete für Zuhause:

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

### Wohlfühl-Momente schenken:

Exklusive Gutscheine für alle Wellness-Treatments gibt's online oder an der Spa-Rezeption.

**[www.bornmuehle.de/spa-shop](http://www.bornmuehle.de/spa-shop)**

**[www.bornmuehle.de/gutscheine](http://www.bornmuehle.de/gutscheine)**

---





## Body meets Soul

---

Wohltuende Massagen und entschlackende Packungen: Unsere Spa-Gäste können aus einem großen Angebot an **Körper-Behandlungen** wählen, die den Organismus wieder auf Vordermann bringen.

---

**Schulter-Nacken-Massage** **25 Min. € 39,-**

gezielte Dehnung und Lockerung der Muskulatur zur Linderung von Kopf- und Rückenschmerzen

---

**Rücken-Intensiv-Behandlung** **35 Min. € 52,-**

effektive, verspannungslösende Anwendung

---

**Klassische Ganzkörpermassage** **50 Min. € 78,-**

sanfte Behandlung des kompletten Körpers

---

**Kopf-bis-Fuß-Massage** **70 Min. € 105,-**

mit warmen Ölen für Gesicht, Nacken, Schultern, Rücken, Bauch, Beine und Füße

---





## Life is a bathtub

---

Himmlische **Bäder** mit regenerierenden Zusätzen: Wer in idyllischer Atmosphäre neue Energie tanken möchte, findet hier viele wohltuende Single- und Duo-Behandlungen (Badedauer: 20 Minuten).

---

**Kleopatra-/Cäsarbad**      **1 Pers. € 40,-**      **2 Pers. € 50,-**

beruhigendes Single- oder Paar-Bad in der Crystalbad-Duowanne mit aktivierendem Magnetfeld

---

**Meersalzbad**      **1 Pers. € 40,-**      **2 Pers. € 50,-**

belebendes Single- oder Paar-Bad in der Crystalbad-Duowanne mit Meersalz

---

**Rosenöl-Pflegebad**      **1 Pers. € 40,-**      **2 Pers. € 50,-**

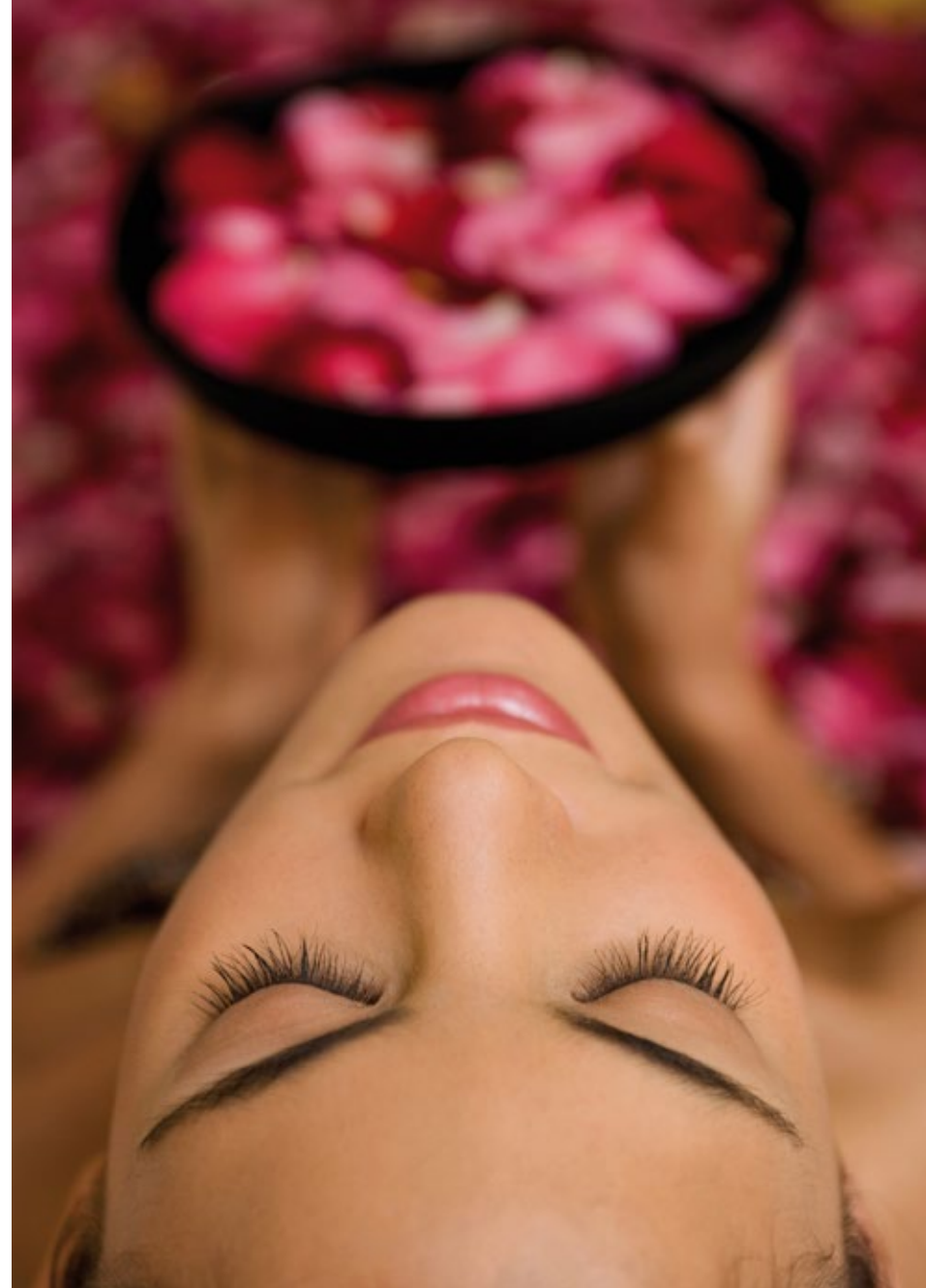
reinigendes Single- oder Paar-Bad in der Crystalbad-Duowanne mit Rosenöl

---

**ST BARTH Dream Bad**      **1 Pers. € 45,-**      **2 Pers. € 55,-**

exotisches Schönheitsbad mit selbstkreierter Zusatz-Lieblingsmischung

---





## Karibischer Frischekick für Körper und Seele.

Authentisch regenerieren: Als Besucher unseres Nature Spa darf man sich auf exotische **Hautpflege-Produkte** mit beeindruckender Wirkung freuen.

Ganz gleich, ob entspannende Ganzkörper-Treatments, revitalisierende Gesichts- und Dekolleté-Behandlungen oder sanfte Streichel-einheiten für die Füße – die wertvollen Öle, Cremes, Gels und Lotionen unseres **Kosmetik-Partners LIGNE ST BARTH** begeistern jeden Wellness-Fan mit ihrer heilenden Kraft.

Da fühlt man sich nach jeder Anwendung wie neu geboren. Ausprobieren lohnt sich!



[www.bornmuehle.de/shop/st-barth](http://www.bornmuehle.de/shop/st-barth)





## 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.

---

**Rose Mei** **30 Min. € 56,-**

revitalisierende Anwendung mit feinen Wirkstoffen aus der persischen Rose und Massage mit nährender Gesichtscreme

---

**Anti-Age-Behandlung** **50 Min. € 85,-**

regenerierende Gesichtsmassage plus Massage mit nährender Tama-nu-Creme

---

**ST BARTH Pureness short** **30 Min. € 59,-**

erfrischendes Verwöhn-Programm für Gesicht und Dekolleté

---

**ST BARTH Pureness** **60 Min. € 109,-**

zarte Gesichts- und Dekolleté-Massage plus Handmassage

---





## Hands up for beauty

---

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

---

### **Klassische Maniküre**

**30 Min. € 56,-**

Aufpreis mit Lack

+ € 10,-

---

### **Wellness-Maniküre**

**50 Min. € 84,-**

inklusive sanfter Handmassage

Aufpreis mit Lack

+ € 10,-

---



## Treat for your feet

---

Schmerzlindernde Massagen, entgiftende Packungen und schonende Nagelpflege: Unsere geschulten Spa-Profis machen allen Beschwerden mit **hochwirksamen Fuß-Behandlungen** Beine.

---

### **PMP®-Welcome Package**

**15 Min. € 29,-**

sanfte Revitalisierung durch ganzheitliche Stimulation und effektive Spannungslösung

---

### **PMP®-Phytomassopodia**

**50 Min. € 85,-**

inklusive Fuß-Entgiftung, Blockaden-Lockerung, Kräuterwickel sowie jeweils drei Hand- und Podostrigiles®-Massagen

---

### **ST BARTH Slimness**

**30 Min. € 55,-**

wohltuende und entstauende Bein-Massage

---





---

**Wade-Fuß-Massage****25 Min. € 39,-**

spezielle Anwendung zur Lösung von Verspannungen und Triggerpunkten

---

**Fußreflexzonen-Massage****35 Min. € 55,-**

zur Schmerzlinderung und Durchblutungsförderung über spezielle Druckpunkte an der Sohle

---

**Klassische Pediküre****30 Min. € 56,-**

Aufpreis mit Lack

+ € 10,-

---

**Wellness-Pediküre****50 Min. € 84,-**

inklusive sanfter Fußmassage

Aufpreis mit Lack

+ € 10,-



## Neue Energie durch alte Rituale.

Wunderbar erholen: Um unseren Haus- und Tagesgästen ein unvergessliches Aha-Erlebnis in puncto Revitalisierung zu beschern, vertrauen wir auf ganz besondere, **altbewährte Behandlungs-Techniken**.

Dazu zählen hochwirksame **PMP®-PHYTO-MASSOPODIA**-Fußmassagen in Verbindung mit speziellen Packungen sowie entgiftende **Mei-Rituale** für effektive Gesichts-, Fuß- und Ganzkörperpflege mit ätherischen Ölen und Kräutern.

Natürlicher und gesünder kann man seine Akkus nicht aufladen. Einfach selbst testen und staunen!



[www.bornmuehle.de/shop/pmp](http://www.bornmuehle.de/shop/pmp)





## 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.

---

### **Vitaler Rücken**

**pro Pers. € 139,-**

Rücken-Intensiv-Behandlung (35 Min.)  
Moorpackung (15 Min.)  
Fußreflexzonen-Massage (35 Min.)  
Fruchtcocktail

---

### **Karibischer Traum**

**pro Pers. € 190,-**

ST BARTH Softness (45 Min.)  
ST BARTH Harmony (60 Min.)  
Karibischer Cocktail

---

### **Kuschelzeit für zwei**

**2 Pers. € 275,-**

ST BARTH Dream Bad (20 Min.)  
ST BARTH Harmony for Two (60 Min.)  
Zwei Gläser Champagner

---



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

Das Herzstück ist ein **80 Quadratmeter großer Trainingsraum** mit vielen Profigeräten für effektives Personal Coaching und verschiedene Fitness-Kurse für jeden Geschmack.

Dazu kommen weitere attraktive Angebote wie Kung Fu, Yoga und Nordic-Walking. Und natürlich kümmern sich unsere Trainer auf Wunsch auch um **individuelle Ernährungspläne**.



**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.

---

### Personal Training

**60 Min. € 78,-**

individuell abgestimmtes Programm mit 15-minütigem Vorab-Gespräch, 45-minütigem Power-Mix aus Kraft-, Ausdauer- und Stretching-Einheiten und kurzem Nachgespräch

---

### Back Fit

**30 Min. € 39,-**

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

---

### Stretching

**30 Min. € 39,-**

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

---







---

**Tabata Training****30 Min. € 39,-**

hochwirksames Intervall-Training basierend auf kombinierten Kraft- und Cardio-Einheiten

---

**Faszien-Übungen****30 Min. € 39,-**

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

---

**Bauch-Beine-Po****30 Min. € 39,-**

sinnvolles Workout zur nachhaltigen Kräftigung des Bauch-Beine-Po-Bereichs

---

**Qi Gong****60 Min. € 78,-**

zur Harmonisierung von Geist und Körper

---

**Kung Fu****60 Min. € 78,-**

für eine intakte Balance von Vitalität und Substanz

---

**Nordic Walking****60 Min. € 78,-**

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

---

**Duo-Training****Aufpreis für 2. Pers. € 10,-**

optionale Buchbarkeit aller angebotenen Kurse für zwei Teilnehmer

---

---

## Klettern

**pro Pers. € 78,-**

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

---

## Fit for Office

**pro Pers. € 169,-**

Personal Training (60 Min.)

Faszientraining (30 Min.)

Rücken-Intensiv-Behandlung (35 Min.)

---

## Wöchentliche Trainings

regelmäßiges Aktivprogramm für Hausgäste mit Back Fit, Qi-Gong, Tabata Training, Klettern und vielem mehr

**[www.bornmuehle.de/trainingsplan](http://www.bornmuehle.de/trainingsplan)**

---





## Yoga for yourself

---

Ein Paradies für Yoga-Fans: In unserem Active-Bereich finden regelmäßig vitalitätssteigernde und tiefenentspannende **Hartha- und Vinyasa-Kurse** für Anfänger und Fortgeschrittene statt.

---

**Hartha-Yoga-Kurs I** (Anfänger jeden Alters) **60 Min. € 78,-**

zur Unterstützung von Körper, Geist und Seele beim effektiven Spannung- oder Ballastlösen – durch intensive Körperarbeit, Atemschulung, Meditation und Tiefenentspannung

---

**Hartha-Yoga-Kurs II** (Anfänger/Fortgeschrittene) **60 Min. € 78,-**

zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte und Harmonisierung von Körper, Geist und Seele, um wieder in die eigene Mitte zu finden – und neue Kraft, Beweglichkeit, Gelassenheit und Lebensfreude zu gewinnen

---

**Vinyasa-Flow-Yoga** (Fortgeschrittene) **60 Min. € 78,-**

dynamischer, vom Atem geführter Yoga-Stil, in dem die verschiedenen Körperhaltungen fließend ineinander übergehen – zur Kräftigung der Muskulatur und Förderung von Ausdauer, Balance und Beweglichkeit

---

## 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 Genuss 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 abhanden gekommene 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 24 Stunden vor Behandlungsbeginn Bescheid geben, um uns 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.



BORNMÜHLE

★★★★

**HOTEL BORNMÜHLE GMBH & CO. KG**

Bornmühle 35 · 17094 Groß Nemerow  
Tel. +49 (0)39605 600 · [info@bornmuehle.de](mailto:info@bornmuehle.de)

[www.bornmuehle.de](http://www.bornmuehle.de) ·     