



Wissenswertes zur Thalasso-Therapie

1. An wen richtet sich die Thalasso-Therapie in erster Linie?

Seit Menschengedenken wird die außerordentliche Heilkraft des Meeres genutzt; seine große Vielfalt lebenswichtiger Nährstoffe in hochkonzentrierter Form dient der Gesunderhaltung des Menschen.

Eine Thalasso-Therapie ist empfehlenswert für Stressabbau, zur Steigerung des Wohlbefindens und zur Entspannung, bei Rheuma, Rückenverspannungen, allgemeinen Erschöpfungszuständen, Schlafbeschwerden und hilft beim Entgiften und Abnehmen.

Die Stärke der Thalasso-Anwendungen liegt in der Kombination moderner, physikalischer Maßnahmen mit den Wirkungen der Heilfaktoren des Meeres. Thalasso-Anwendungen und Thalasso-Therapien gibt es nur am Meer. Ein Original-Thalasso-Zentrum muss immer im direkten Einfluss des Meerklimas liegen.

Verbrauchte Energien werden in kürzester Zeit erneuert, der Stoffwechsel wird angeregt und die körperlichen Abwehrkräfte gestärkt. Man fühlt sich leistungsfähiger und die Haut wird klarer und straffer.

Eine Thalasso-Therapie ist in der Regel für Menschen jeden Alters zu empfehlen, da weder auf wichtige Nahrungsbestandteile verzichtet werden muss, noch Anwendungen stattfinden, die dem Körper schaden. So richtet sich eine Thalasso-Woche an alle Menschen, die etwas für die eigene Gesundheit tun möchten.

2. Wie lange dauert eine solche Thalasso-Kur in der Regel?

Die klassische Original-Thalasso-Kur dauert mindestens eine Woche und beinhaltet 6 oder 10 Behandlungstage mit täglich 3 Einzelanwendungen und mindestens einer Gruppenaktivität bei einem Aufenthalt von 7 oder 14 Nächten im Hotel.

Aber auch die Thalasso-Programme oder nur einzelne Anwendungen für Thalasso-Einsteiger z.B. an einem verlängerten Wochenende erneuern in kürzester Zeit verbrauchte Energien. Der Stoffwechsel wird angeregt, die körperliche Abwehr gesteigert und die Durchblutung gefördert. Man fühlt sich leistungsfähiger und die Haut wird klarer und straffer.

3. Wie sieht der Ablauf einer Thalasso-Woche aus?

Mit einer Original-Thalasso-Woche können verschiedene Ziele erreicht werden, von der Stärkung des Immunsystems, der Entgiftung und Vitalisierung des Körpers, über Stressabbau, Gewichtsreduktion und Straffung der Haut bis zur Linderung rheumatischer und Gelenkbeschwerden.



Der Gast wählt vor Anreise seinen persönlich gewählten Programm-Schwerpunkt:

- Bewegungs- & Entspannungswoche > Die Balance wiederfinden
- Entgiften & Vitalisierungswoche > Meer-Gesundheit für den Körper
- Schönheits- & Verwöhnwoche > Streicheleinheiten und Pflege für Gesicht und Körper
- Body-Stylingwoche für Sie > den Körper aktiv in Form bringen, Straffung des Bindegewebes
- Thalassowoche für Ihn > mit Sport den Körper in Form bringen, Energie & Frische tanken

Eine weitere Basis für das individuelle Behandlungsprogramm bildet ein medizinischer Fragebogen mit der Anmeldung zur Original-Thalasso-Woche, der unbedingt vor Anreise an den Thalasso-Arzt im Hotel geschickt wird.

Ergänzen Sie die Bewegungs- und Entspannungsanwendungen mit einer vollwertigen, gesunden Ernährung. Während einer Thalasso-Woche kann man die Halbpension gern auch als Reduktionskost-Vollpension ohne Zuzahlung einnehmen. Wer also kalorienreduziert essen möchte dem empfehlen wir täglich diese drei geschmackvollen Mahlzeiten auf der Basis von täglich 1.000 kcal. Ein Genuss ohne Reue!

Empfehlenswert ist auch schon vor Anreise mitzuteilen, wie sportlich aktiv man während der Woche am Gruppenkursprogramm (Klimawanderung, Nordic Walken, Wassergymnastik, Yoga usw.) teilnehmen möchte und ob man zusätzlich die professionellen Fitnesstrainer für einen Fit-Test und individuelle Personal Trainings buchen möchte.

Schon vor der Anreise stehen die Mitarbeiter in der NEPTUN SPA Beratung täglich von 10 bis 18 Uhr telefonisch beratend als Ansprechpartner für alle Gäste und Interessenten zur Verfügung. Über das aktuelle Kursprogramm können Sie sich auf der Internetseite informieren.

Die Original-Thalasso-Woche beginnt dann mit einem ärztlichen Eingangs-Check, auf dessen Grundlage der Thalasso-Arzt dann individuell die passenden Thalasso-Anwendungen bestätigt.

Die Auswahl und Dosis der individuellen Einzelanwendungen und Gruppenaktivitäten kann individuell ganz unterschiedlich sein, damit jeder sein persönliches Behandlungsziel erreicht.

Zu den **Einzelanwendungen der Original-Thalasso-Therapie** zählen u.a.:

- Meerwasserbäder mit Algen, Salz oder Aromaölen und kräftigender Hydromassage in der Thalasso-Wanne Hydroxeur royal 600 mit 252 Luft- und Wasserdüsen
- Meerwasserduschen (Druckstrahl-Dusche Jet, Nebelsprühduche Vichy)
- Ganzkörperpackungen und -wickel u.a. mit Algen/Schlick/Salz
- Inhalationen
- verschiedene Massagen und individuelle Therapien



Zu den **Gruppenaktivitäten** zählen:

- Aqua-Fitness (ca. 30 min gelenkschonendes Training im Meerwasserschwimmbaden)
- Klimawanderung (ca. 100 min Nordic Walken in der aerosolen Brandungszone)
- Walken am Meer (ca. 60 min intensives Herz-Kreislauftraining mit dem Fitness-Coach)
- Gruppeneosol (25 min in kleiner Gruppe intensiv inhalieren und die Aerosole liegend ganz in Ruhe aufnehmen)
- progressive Muskelentspannung nach Jacobsen im Gymnastikraum

4. Was sollte man ins Hotel mitbringen?

Was immer Ihnen geeignet und nützlich erscheint, den Aufenthalt dort angenehm zu gestalten:

Im NEPTUN SPA tragen Sie am besten den Bademantel vom Hotelzimmer.

Bringen Sie bitte rutschfeste Badesandalen/-latschen und Badekleidung mit. (Die weißen Frottee-Slipper sind nur zur Nutzung in ihrem Hotelzimmer geeignet). Im Meerwasser-Schwimmbad trägt man Badebekleidung. In verschiedenen gemischten Saunen (finnische Sauna, Sanarium, Dampfbad) schwitzt man immer unbekleidet. Den Damen steht eine separate finnische Sauna zur Verfügung.

Bringen Sie bitte unbedingt sportliche wetterfeste Kleidung und bequeme

Laufschuhe/Turnschuhe für die Außenaktivitäten mit, denn die Klimawanderungen und Walking-Kurse werden das ganze Jahr über an der frischen Meeresluft durchgeführt.

Für das Trainieren im Fitnessgeräteraum und die Teilnahme am vielfältigen Kursprogramm im Gymnastikraum werden Sportkleidung und unbedingt Turnschuhe benötigt.

Wir empfehlen für Yoga und Entspannungsübungen bequeme Kleidung und Socken.

An der SPA-Reception erhalten Sie täglich Dusch- und Saunatücher für Ihren Wellnessstag.

5. Wie oft sollte man eine Thalasso-Kur machen?

Eine Thalasso-Woche wirkt immer nachhaltig und man fühlt sich längere Zeit danach gut erholt, entspannt und gestärkt, denn eine Original-Thalasso-Kur ist mehr als ein Urlaub am Meer.

Die Franzosen, als absolute Spezialisten der Thalasso-Therapie empfehlen: zweimal im Jahr eine Woche Thalasso als optimal, dann hat der Körper spürbar ein ganzes Jahr etwas davon.

6. Zu welcher Jahreszeit sollte man am besten eine Thalasso-Kur machen?

An der Ostsee wird das Wetter vom milden Reiz- oder besser Heilklima bestimmt.

Jede Jahreszeit hat seine besonderen Stärken, Vorteile und seinen saisonalen Reiz.



Ein Aufenthalt am Meer ist zu jeder Jahreszeit erholsam und empfehlenswert:

Im Frühling kann der Körper mit einem Aktivprogramm in Form gebracht werden. Thalasso wirkt entgiftend und vitalisierend. Mit Bewegung, Entspannung und gesunder Ernährung erreicht man eine Gewichtsreduktion und hat die Strand-Figur im Visier.

Im Sommer verwöhnt die Sonne die Seele und das tägliche Schwimmen in der Ostsee erfrischt. Der Mix macht es im Herbst: erst intensive Bewegung bei stürmischer See und dann wohligh am Kamin sitzen und mit Blick auf das tobende Meer entspannen.

Im Winter nimmt man sich gern Zeit für Gesundheit und Zweisamkeit. Bei langen Strandspaziergängen sich ein bisschen Wind um die Nase wehen lassen macht den Kopf frei, hilft beim Loslassen und dabei wird die Ostseeküste mal ganz anders erlebt.

Somit kann man mit Thalasso das ganze Jahr Körper, Geist und Seele entgiften, vitalisieren und entspannen.

7. Kann man Thalasso auch zu Hause praktizieren?

Original-Thalasso-Anwendungen und die Thalasso-Therapie gibt es nur am Meer. Ein Original-Thalasso-Zentrum muss immer im direkten Einfluss des Meerklimas liegen und über einen Meerwasseranschluss verfügen.

Zu Hause kann dann die individuelle Pflege mit Algen-Produkten und maritimen Zusätzen zielgerichtet fortgesetzt werden. Ein Meersalzpeeling, Badezusätze, feuchtigkeitsspendende Gesichts- und Körpercremes helfen den Effekt einer Thalasso-Kur zu verlängern und Zu Hause den Alltag für ein paar Stunden hinter sich zu lassen.

Vielleicht aber auch, um sich schon auf den nächsten Aufenthalt am Meer zu freuen.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf und auf Ihren Besuch im Thalasso-Zentrum NEPTUN SPA

Ihr NEPTUN SPA Team