

PURIA

TRAVEL CHARME

Ostseehotel

Kühlungsborn / Ostsee

A woman with long brown hair, wearing a white short-sleeved uniform shirt, is smiling and talking on a black corded telephone. She is standing in a hotel lobby with patterned wallpaper and a blurred background of a reception desk. The text "HERZLICH WILLKOMMEN" is overlaid in white on the image.

HERZLICH WILLKOMMEN



WIEDER TIEF DURCHATMEN KÖNNEN

Mein Name ist Anja, ich bin die Spa Managerin im PURIA Spa Kühlungsborn. Mein Team und ich freuen uns sehr, Sie bei uns begrüßen und verwöhnen zu dürfen.

Einfach mehr Erholung fast zu jeder Jahreszeit, das verspricht nicht nur das moderate Reizklima der Ostsee, der Badestrand samt Meer, dessen Wasserqualität seit Jahren kontinuierlich mit der Blauen Flagge ausgezeichnet wird, sondern auch ein Hotel, das geradezu für Ihre Entspannung konzipiert worden ist.

Zu jeder Jahreszeit lässt sich im beheizten Innen- und Außenpool des PURIA Spas ins Himmelblau hinausschwimmen. In der großzügigen Saunalandschaft können Sie tief durchatmen. Genießen Sie wohltuende Anwendungen, Rituale und hochwertige Beautybehandlungen – wenn Sie mögen auch zu zweit in der Private Suite.

Unser PURIA Spa bietet viele Möglichkeiten und unsere Wellnessexperten beraten Sie gern, was für Sie das Beste ist.

Wir wünschen Ihnen einen entspannten Aufenthalt.

WAS BRAUCHEN SIE?

MITARBEITERVORSTELLUNG	6
BEAUTY	
Gesichtsbehandlungen	8
Pflege für Hände, Füße & Augen	10
WELLNESS	
SIGNATURE RITUAL	12
Erlebnis-Massagen	14
Peelings & Packungen	18
Packages	20
Private Suite	22

AKTIV	
24	Kursangebote
26	Wassersport
28	Stand-up-Paddling
30	Pedales & Radtouren
32	Interview Yoga-Trainerin Steffi Kellmann
36	Rezept Steffis Power-Smoothie
38	DAY SPA
39	INFOS & KONTAKT



ANJA

Für die Leitung des PURIA Spas ist Anja verantwortlich. Die Betreuung und Weiterentwicklung ihrer Mitarbeiter, die Qualität und Aktualität der angebotenen Anwendungen, sowie die individuellen Wünsche der Gäste stehen für sie dabei immer im Fokus. Als Kosmetik-Expertin kümmert sie sich um die Bedürfnisse Ihrer Haut und lässt sie in voller Schönheit strahlen.

Privat ist sie immer für spannende Reisen oder ein gutes Buch zu haben.



KENDY

Kendy unterstützt unser PURIA Spa Team als Masseur und medizinischer Bademeister. Er sagt den Verspannungen seiner Gäste den Kampf an und lässt gestresste und ausgelaugte Gäste zur Ruhe kommen. Sein Spezialgebiet sind dabei die klassischen Massagen. Unter Kendys professionellen Händen lassen sich Stress und Ballast ganz leicht vergessen.

In seiner Freizeit fährt er leidenschaftlich gerne mit dem Rad und genießt die Schönheit der Natur.



UNDINE

Undine ist Physiotherapeutin und kümmert sich individuell um körperliche Beschwerden unserer Gäste, damit sie einen entspannten Aufenthalt verbringen können. Das Feuerschröpfen zählt zu ihren Leidenschaften. Dies hilft dabei Verspannungen zu lösen sowie die Durchblutung und den Stoffwechsel anzuregen.

Privat genießt Undine die frische Ostseeluft gerne bei langen Spaziergängen und auch das Fotografieren zählt zu ihren Hobbys.



PEGGY

Peggy ist die Entspannungsfee unseres PURIA Spa Teams. Sie sorgt für tiefes Wohlbefinden bei Hot Stone Massagen und Ayurvedischen Behandlungen. Das Besondere: Peggy bietet für werdende Mütter eine ayurvedische Schwangerschafts-Abhyanga an. Dabei geht sie auf die Bedürfnisse der werdenden Mütter ein. Als Kosmetikerin hilft sie den Gästen außerdem dabei in voller Schönheit zu erstrahlen.

Privat liebt sie die Natur. Das Meer hat dabei einen ganz besonderen Platz in ihrem Herzen.

ROMANA

Unsere PURIA Spa Mitarbeiterin Romana bringt Körper und Seele unserer Gäste wieder in Einklang. Ihre Fußreflexzonen- und Honigmassagen lösen Verspannungen und Energieblockaden, helfen bei der Entschlackung des Körpers und regen den Stoffwechsel an.

Privat findet die Masseurin und medizinische Bademeisterin in der Natur Einklang und Harmonie. Die Ostseeküste bietet ihr dafür die perfekte Kulisse.



DÜNENZAUBER

Exklusive Lifting-Behandlung für sichtbar jüngere, straffere Haut. Wir reduzieren die Zeichen der Zeit. Wohlfühlbehandlung mit hochkonzentrierten Wirkstoffen und sichtbarem Effekt. Genuss pur.

80 Minuten | ab 130,00 €

MUSCHELGLANZ

Präzise Lösungen aus der Dr. Babor Serie für alle Schönheitsbedürfnisse. Egal ob Hyaluron-, Collagen- oder Detoxbehandlung. Wir geben Ihrer Haut was sie benötigt.

80 Minuten | ab 119,00 €

KÜSTENMÄDEL

Wir schenken Ihrer Haut genau das, was sie braucht und verwöhnen sie mit abgestimmten Babor-Produkten aus der Skinovage Serie.

50 Minuten | ab 85,00 € 80 Minuten | ab 99,00 €

KÜSTENJUNG

Attraktivität ist keine Frage des Alters. Mit einer kraftvollen, Energie spendenden Wirkstoffformel steigert diese Behandlung die Leistungsfähigkeit und Widerstandsfähigkeit der Haut.

50 Minuten | ab 85,00 € 80 Minuten | ab 99,00 €

MEERESBRISE

Für ganz Eilige oder einfach zwischendurch. Reinigung, Peeling, intensive Feuchtigkeitskur und Massage für Gesicht, Hals und Dekolleté.

25 Minuten | ab 50,00 €

PURIA-UPGRADE – ULTRASCHALL FÜR DAS GESICHT

Für alle, die mehr wollen, haben wir das perfekte Plus zu jeder Kosmetikanwendung. Buchen Sie diese Micromassage als Wirkstoffbooster. Durch den Ultraschall können Wirkstoffe tiefer in die Haut geschleust werden.

Ihre Gesichtsbehandlung
+ 10 Minuten | + 15,00 €

MANIKÜRE

Die kosmetische Handpflege mit Handbad, Handpflege und Kürzen und Formen der Nägel.

ohne Lack | 40 Minuten | ab 45,00 €
mit Lack | 60 Minuten | ab 65,00 €

KLEINER AUGENBLICK

Formen und Färben der Augenbrauen und Wimpern, inklusive Augenpflege.

30 Minuten | ab 42,00 €

PEDIKÜRE

Eine kosmetische Fußpflege mit Fußbad, Entfernen der Hornhaut, Kürzen und Formen der Nägel.

ohne Lack | 50 Minuten | ab 60,00 €
mit Lack | 70 Minuten | ab 80,00 €

WIMPERN FÄRBEN

15 Minuten | ab 18,00 €

AUGENBRAUEN FÄRBEN

10 Minuten | ab 15,00 €

AUGENBRAUENKORREKTUR

10 Minuten | ab 12,00 €





SIGNATURE RITUAL



OSTSEEHOTEL-RITUAL

Augen schließen, spüren und genießen.
Gönnen Sie sich eine besondere Auszeit bei unserem 80-minütigen Signature Treatment in dem Ihre Wohlbefinden im Mittelpunkt steht. Ganzheitlich und sanft, von Kopf bis Fuß.

- Unser Fußritual (Fußbad & Fußpackung)
- Rückenpeeling
- Ganzkörpermassage
- Kopf- und Fußmassage
- Abschlussritual mit warmem Kräuterkissen und PURIA Tee
- Ein kleines Wellnesspräsent

80 Minuten | 129,00 €

MOLENLÜCK

Unsere ayurvedische Schwangerschaftsabhyanga geht auf die Bedürfnisse der werdenden Mütter ein und lindert Beschwerden wie Kopf- und Rückenschmerzen, Wasseransammlungen und Schlafstörungen.

40 Minuten | ab 69,00 €

AHOI

Auf den Rücken aufgesetzte Schröpfgläser sollen mittels Unterdruck Verspannungen und Verklebungen lösen, den Blutfluss anregen und Schmerzen lindern.

25 Minuten | ab 45,00 €

MOLENFEUER

Ayurvedische Ganzkörpermassage mit warmem Sesamöl in Kombination mit sanften Massagestreichungen. Sie regt den körpereigenen Energiefluss an und bringt Körper und Seele wieder in Einklang.

80 Minuten | ab 120,00 €

HOT STONE

Diese Ganzkörpermassage entspannt Sie mit heißen Lavasteinen.

80 Minuten | ab 120,00 €

A close-up photograph of a hand holding a small, shallow glass dish filled with a vibrant orange liquid. The liquid is being poured in a thin, steady stream onto the back of a person lying on a massage table. The background is softly blurred, showing warm, bokeh lights that suggest a spa or wellness environment. The overall mood is relaxing and therapeutic.

FÜR KÖRPER & GEIST

KÜHLUNGSBORN SPEZIAL

Genießen Sie eine wärmende Fangopackung aus der Eifel und anschließend eine intensive Rückenmassage.

40 Minuten | ab 65,00 €

WELLENBRECHER

Diese „punktgenaue“ Reflexzonenmassage an den Füßen löst Energieblockaden und optimiert den gesamten Energiefluss im Körper.

40 Minuten | ab 65,00 €

KÜSTENGOLD

Diese intensive Rückenmassage mit erlesenem Honig wirkt entschlackend sowie stoffwechselanregend. Sie löst somit optimal Ihre Verspannungen.

30 Minuten | ab 59,00 €



KÜSTENTRAUM

Diese Anwendung ist eine Kombination aus einer klassischer Rückenmassage und einer Massage mit warmen Lavasteinen.

40 Minuten | ab 65,00 €

WELLENRAUSCHEN

Diese Massage lockert Verspannungen in Ihrem gesamten Rücken-, Schulter und Nackenbereich.

25 Minuten | ab 45,00 €

SEELENANKER

Lassen Sie los. Diese sanfte Entspannungsmassage für Körper und Seele steigert Ihr Wohlbefinden mit einem Aromaöl Ihrer Wahl.

50 Minuten | ab 80,00 €

MEERESRAUSCHEN

Klassische Massage zur Durchblutung und Lockerung der Muskulatur im gesamten Körpers.

50 Minuten | ab 80,00 €

VITAMIN-CREME-PACKUNG

Diese reichhaltige, nährnde Vitamin-Packung fördert den Schutz und die Straffung Ihrer Haut.

30 Minuten | ab 52,00 €

ALGENINTENSIV PACKUNG

Die Algenintensiv-Packung erhöht die Spannkraft der Haut und spendet maritime Feuchtigkeit. Sie nährt, aktiviert und pflegt die Haut.

30 Minuten | ab 52,00 €

KÖRPERPEELING

Wählen Sie zwischen einem sanften, Cremepeeling oder einem Meersalz-Öl-Peeling

25 Minuten | ab 42,00 €

RÜGENER HEILKREIDE

Die regionale Kreide hilft bei Muskelverspannungen, Gelenkbeschwerden, empfindlicher Haut, Hauterkrankungen und fördert die Durchblutung.

30 Minuten | ab 52,00 €

NATURMOORPACKUNG

Sie regt den Stoffwechsel und die Durchblutung an. Verspannungen werden gelöst. Wir empfehlen diese Packung besonders bei rheumatischen Erkrankungen.

30 Minuten | ab 52,00 €

A man with a beard is shown from the chest up, shirtless, in a spa or bathroom setting. He is applying a thick, light-colored mud or clay to his left arm. He has a white towel wrapped around his waist. The background features a tiled wall and a small table with a bowl of flowers. The lighting is warm and focused on the man's torso and arm.

PACKAGES



NEPTUN

Man(n) gönnt sich ja sonst nix!

Eine Körperpackung mit Naturmoor im Softpack, eine Ganzkörpermassage sowie eine erfrischende Gesichtsbehandlung erwartet Sie. Zum Abschluss genießen Sie einen fruchtigen PURIA Cocktail und feine Pralinés.

140 Minuten | ab 229,00 €

NIXENZAUBER

Einfach sinnlich! Ein sanftes Cremepeeling, eine wohltuende Aromaölmassage, eine entspannende Gesichtsbehandlung sowie eine Tages-Make-up warten auf Sie. Zum Abschluss Ihrer Auszeit servieren wir Ihnen einen fruchtigen PURIA Vitamincocktail und feine Pralinés.

140 Minuten | ab 229,00 €

OSTSEEGLÜCK

Zeit für uns. Ein romantisches Rosenblütenbad bei Kerzenschein mit Champagner und Früchten. Lassen Sie sich bei einer Aromaölmassage verwöhnen und ruhen Sie anschließend auf dem Wasserbett unter unserem Sternenhimmel nach.

100 Minuten | ab 155,00 € p.P.

WELLENGANG

Genießen Sie gemeinsam, bei einem Glas Prosecco und einer kleinen Auswahl an Pralines, ein wohltuendes Rügener-Heilkreide-Milchbad in unserer goldenen Kaiserwanne mit anschließender Nachruhezeit auf dem Wasserbett.

50 Minuten | ab 55,00 € p.P.

STRANDGEFLÜSTER

Gönnen Sie sich eine gemeinsame Auszeit! Genießen Sie ein Ganzkörperpeeling, entspannen Sie bei einem cremigen Milchbad in der Partnerwanne und lassen Sie sich anschließend bei einer Ganzkörpermassage verwöhnen. Zum Abschluss ruhen Sie bei einem Glas Prosecco nach.

100 Minuten | ab 180,00 € p.P.

A romantic spa setting featuring a wooden tray with a lit candle, a fruit platter, and a hot stone bath in the background. The scene is dimly lit, creating a warm and intimate atmosphere. The text "ROMANTISCHE ZWEISAMKEIT" is overlaid in the center.

ROMANTISCHE ZWEISAMKEIT



STÄRKUNG & BEWEGLICHKEIT

Wir finden, dass nicht nur Entspannung zu einem Wellness-Bereich gehört. Bewegung und sportliche Aktivitäten zählen mindestens genau so stark zu einem gesunden Körper und Geist, wie die ruhigen und entspannten Momente in denen man sich treiben oder verwöhnen lässt.

Daher bieten wir in unserem Spa-Bereich regelmäßig Bewegungs- und Sport-Kurse an.

Diese sollen Ihnen auf eine angenehme Art Wissen und Übungen vermitteln, die Sie auch ganz leicht Zuhause ausführen können. So bleiben Sie auch in Ihrem Alltag beweglich und gönnen Ihrem Körper eine sportliche Pause.

AQUA FITNESS

Verbinden Sie Wasser und Bewegung mit Spaß an Fitness in der Schwerelosigkeit. Gelenke und Knochen werden geschont, Kreislauf und Herz gestärkt und Ihre Haut durch den Wasserdruck sanft massiert.

25 Minuten | kostenfrei

RÜCKEN FIT

Ein schöner Rücken kann auch entzücken. Vor allem, wenn er schmerzfrei ist. Dieses schonende, aber effektive Bauch- und Rückentraining vermittelt Ihnen Übungen und Tipps für einen rückengesunden Alltag.

45 Minuten | 10,00 € p.P.

YOGA

Yoga ist eine Mischung aus Entspannungsverfahren und Körperübungen, die der Gesunderhaltung und Harmonisierung des Körpers dienen. Die Übungen setzen sich zusammen aus speziellen Körperstellungen, Atemübungen und Tiefenentspannung.

50 Minuten | 10,00 € p.P.

Ihre Kurse und Trainings können Sie an der Spa-Rezeption buchen.

DEM HORIZONT ENTGEGEN

Wellen die ihre Gischt über das Deck werfen. Der Wind der in der Takelage pfeift. Die Sonne die auf der weiten Ostsee glitzert.

Verwirklichen Sie sich den Traum grenzenloser Freiheit auf dem Meer. Ob klassische Segeljacht oder Katamaran. In Kühlungsborn haben Sie die Möglichkeit Ihren Traum vom Segeln Wirklichkeit werden zu lassen.

In der Kühlungsborner Marina gibt es einige Anbieter, die Ihnen ganztägig oder stundenweise einen Segelausflug anbieten.

Oder suchen Sie eher einen Adrenalin-Kick? Dann haben Sie die Möglichkeit mit einem 600 PS-starken Speedboot über die Ostsee zu fliegen und die Wellen bezwingen.

Wer diese Freiheit selbst beherrschen möchte, kann bei einem der örtlich angebotenen Segelkurse die Grundlagen dieses Sports erlernen.

Weitere Informationen erhalten Sie an unserer Hotelrezeption.





“Ein Mensch ohne Träume ist wie ein Boot ohne Segel.”
Unbekannt

An aerial photograph of a person on a white and orange stand-up paddleboard (SUP) in clear turquoise water. The person is positioned in the upper left quadrant, and a long, dark shadow is cast behind them towards the upper right. The water is exceptionally clear, showing a pattern of light and dark patches from the seabed. The text 'LASS DICH TREIBEN' is overlaid in the center in a bold, white, sans-serif font.

LASS DICH TREIBEN

ZWISCHEN HIMMEL UND WASSER

Wie oft haben Sie den Blick über die Küste streifen lassen und sich dabei ausgemalt, wie es wäre, zu all den unberührten Ecken, zu denen keine Straßen führen, zu gelangen? Wie oft haben Sie sich gewünscht, über das Wasser gehen zu können – direkt hinaus in die Unendlichkeit?

Im Sommer führt der Weg direkt über das Meer, wohin Sie auch möchten. Erkunden Sie mit dem Stand-Up-Paddle die Ostsee!

Stand-up-Paddling erfrischt nicht nur die Geister, sondern macht auch stark. Mit dem Board über das Wasser gleiten fühlt sich ein bisschen wie Fliegen an und ist ein echtes Ganzkörper-Workout. Während Sie die Landschaft erkunden, trainieren Sie beim Stand-Up-Paddling vor allem Ihre Rumpfmuskulatur und tragen zu ihrer Stabilisierung bei. Schließen Sie die Augen und lassen Sie sich treiben – auf dem SUP trainieren Sie wie von allein Ihre Balance. Der neue Wassertrendsport macht Sie auf spielerisch-leichte Weise fit – genau in dem Tempo, das am besten zu Ihnen passt.

Schnappen Sie sich Ihr SUP, gleiten Sie über das tiefe Blau der Ostsee, entdecken Sie die atemberaubende Küstenlandschaft und schweben Sie der auslaufenden Sonne am Horizont entgegen. Und das Beste daran: Stand-Up-Paddlen kann jeder! Egal, ob Sie Ihr Workout mit dem Board in die blauen Wellen verlegen oder Sie die Ruhe des Meeres suchen und sich einfach treiben lassen wollen – unsere Allrounder-Boards passen zu allen Alters- und Fitnessstufen.

UNSERE SUP-PREISE

- 1 Stunde | 15,00 €
 - 2 Stunden | 30,00 €
 - 3 Stunden / halber Tag | 40,00 €
 - Ganzer Tag | 60,00 €
-
- Neoprenanzug für 1-2 Stunden | 10,00 €
 - Neoprenanzug ab 3 Stunden | 20,00 €

Unsere SUPs können Sie an der Hotelrezeption buchen.

DIE SCHÖNHEIT DER UMLIEGENDEN OSTSEEKÜSTE ERKUNDEN

Kühlungsborn und die nähere Umgebung sind ein Paradies für RadwandererInnen. Flache Wege, schönes Wetter und Natur pur mit Strand und Wald machen die Ostsee zu einer beliebten Region für einen Radurlaub. Aktivurlaub muss nicht unbedingt sportliche Höchstleistungen bedeuten, auch beim Radfahren durch den Stadtwald oder an der Ostseeküste entlang, tankt man auf angenehme Weise neue Kraft.

UNSERE PEDELEC-PREISE:

- Halber Tag | 12,00 €
- 1 Tag | 25,00 €
- 3 Tage | 70,50 €
- 4 Tage | 92,00 €
- 5 Tage | 112,50 €
- 6 Tage | 129,00 €
- 7 Tage | 143,50 €

NOCH KEINE PASSENDE RADROUTE GEFUNDEN?

Für Tourenempfehlungen stehen wir Ihnen jederzeit gern zur Seite. Zur Unterstützung – auch unterwegs – empfehlen wir Ihnen die App „komoot“. Hier können Sie zwischen zahlreichen Streckenempfehlungen wählen und diese sogar offline speichern.

Hier geht es direkt zu unserer Aktivitätenseite und Routenempfehlungen.



Unsere Pedelecs können Sie an unserer Hotelrezeption buchen.



UNSERE PEDELECS

A scenic landscape photograph showing two people riding bicycles on a dirt path that winds through a lush green field. The field is filled with tall grass and small yellow flowers. In the background, there is a small village with white houses and a large blue body of water under a clear blue sky. The overall atmosphere is bright and sunny.

INTERVIEW

STEFFI KELLMANN

„Ein gesunder Geist, ist ein gesunder Körper.“

LIEBE SPA-GÄSTE, LIEBE LESERINNEN UND LESER,

gerne möchten wir Ihnen Steffi Kellmann vorstellen. Sie ist Kühlungsbornerin und ausgebildete Yoga-Trainerin mit Herz und Seele. Neben privaten und Kursen in Fitnessstudios, gibts sie auch Yoga-Stunden für Sie im Ostseehotel.

Lernen Sie sie in diesem Interview kennen und erfahren Sie die Gründe, warum Yoga nicht nur ein Trend, sondern für viele Menschen eine lebensveränderte Praktik ist.

Wir wünschen Ihnen nun viel Spaß beim Lesen und freuen uns, Sie vielleicht schon bald bei einem Yoga-Kurs mit Steffi in unserem Haus begrüßen zu dürfen!

Anja Volkmann & Team

Hallo Steffi! Wie schön, dass du dir die Zeit nimmst, mit uns ein kleines Interview zu führen, damit unsere Gäste dich besser kennenlernen können.

Lass uns doch direkt mit der ersten Frage beginnen: Wie lange praktizierst du schon Yoga und wie hast du diese Sportart für dich entdeckt?

Hallo Anja, vielen Dank erst einmal, dass ich mich und meine Geschichte hier vorstellen darf! Das ist mir eine sehr große Freude!

Meine Leidenschaft für Yoga habe ich vor 12 Jahren durch meine Yoga-Lehrerin entdeckt. Ihre ausgeglichene, ruhige Art und die Gedanken hinter dieser Jahrhunderten alten Lehre haben mich damals inspiriert und mich seitdem nie wieder losgelassen.

Yoga kennt kein Alter, kein Geschlecht und ist für jedes Fitnesslevel geeignet. Was wären aus deiner Sicht drei gute Gründe, weshalb jeder Yoga regelmäßig praktizieren sollte?

Mit Yoga schult man unheimlich viele Dinge die einem seelisch und körperlich gut tun. Die für mich besten Gründe sind zum einen der wirklich positive Effekt auf den gesamten Körper, der emotionale Ausgleich für Kopf und Seele und das Erkennen des eigenen Seelenweges.

Allerdings gibt es deutlich mehr als drei Gründe um Yoga regelmäßig in den eigenen Tages- oder Wochenablauf einzubauen!

Yoga verbindet Körper und Geist wie keine andere Sportart. Jede Pose hat eine Bedeutung und spiegelt auch eine geistige Haltung wider. Wie beeinflusst Yoga unsere mentale Gesundheit?

Regelmäßiges Yoga entspannt den Geist, fördert mentale Stärke und kreiert ein neues Bewusstsein für Wohlbefinden. Daher ist es die perfekte Bewegungspraxis für ein gesundes und neues Lebensgefühl. Es gibt sogar speziell ausgerichtete Kurse, z.B. für Personen, die Rückenbeschwerden haben. Du siehst also, dass es völlig egal ist, wie alt man ist oder welchem Geschlecht man angehört – bei dieser Vielzahl an Kursen die es mittlerweile gibt, ist für jede Person die passende Yoga-Einheit dabei.

Hinter Yoga steckt viel mehr als ein Training für Körper und Geist. Yoga umfasst eine ganze Lebensphilosophie. Wie hat Yoga dein Leben und die Perspektive darauf beeinflusst? Welche Auswirkung hat Yoga auf die Beziehung zu uns selbst und unsere Beziehungen zu anderen?

Seitdem ich Yoga praktiziere, hat sich mein Leben immer positiver ausgerichtet. Ich bin in der Lage, das Leben spielerischer zu betrachten und kann mir jeden Tag aufs neue bewusst machen, dass es an mir liegt oder an meiner geistigen Ausrichtung, wie ich das Leben meistern kann. Yoga hilft mir, gesünder zu werden – körperlich, geistig, sowie emotional.

Die Beziehung zu mir selbst ist die wichtigste. Bin ich gesund, glücklich in der Selbstakzeptanz und ehrlich in meiner Selbstliebe, dann kann ich am besten für meine Mitmenschen da sein. Liebe ich mich selbst, kann ich jeden anderen Menschen annehmen und lieben, genauso wie er oder sie gerade ist.

Wie sieht ein typischer Tag aus deinem Leben aus? Hast du Rituale oder Routinen, die fest zu deinem Alltag gehören?

Ich bin ein totaler Morgenmensch und liebe die Stille in der Früh, wenn gerade alles erwacht! Daher stehe ich meist zwischen 5:00 und 6:00 Uhr auf und starte meinen Tag mit einer kleinen Morgenmeditation mit anschließenden Yogagebeten und positiven Affirmationen. Wenn es danach mein Zeitplan erlaubt, mache ich auch noch eine kleine Runde Morgen-Yoga. Ganz wichtig ist für mich der morgendliche Spaziergang mit meinem Hund Levy und die heiße Tasse Kaffee zum Frühstück.

Die Vor- und Nachmittage sind bei mir immer sehr gut mit Kursen und Kundenterminen gefüllt. Daher nutze ich auch die Mittagspause um meine Energie bei einer kleinen Gassirunde wieder aufzutanken.

Abends lasse ich es dann ruhig angehen. Reflektiere meinen Tag, gehe meine beobachteten Gedanken noch einmal durch, um eventuelle Disbalancen lösen zu können. Mache einen letzten kleinen Abendspaziergang zusammen mit Levy. Bevor ich zu Bett gehe, gehört für mich meine persönliche Gute-Nacht-Yoga-Runde dazu. Hierbei kann ich meinen Tag perfekt abschließen und ein Schlummertrunk in Form von Tee hilft mir dabei.

Eine ausgewogene Ernährung ist der Schlüssel zu unserem körperlichen und mentalen Wohlbefinden. Hast du ein Lieblingsprodukt oder Rezept, das du gerne vor oder nach deiner Yoga-Praxis zu dir nimmst?

Ich liebe Smoothies! Diese kann ganz hervorragend am Morgen vorbereiten oder schnell zwischendurch

mixen. Ganz egal ob rot oder grün, mit Obst oder auch Gemüse. Hier sind der Kreativität, was die Zutaten betrifft, kaum Grenzen gesetzt. Auch Nüsse oder Chiasamen kann man verwenden. Wichtig ist nur, es sollte einem schmecken!

Zum Ausprobieren daheim finden Sie, liebe LeserInnen, meinen persönlichen Lieblings-Smoothie auf der nächsten Seite.

Welchen Rat würdest du an jemanden geben, der noch nie Yoga zuvor gemacht hat, aber unbedingt damit beginnen möchte? Wie fängt man am besten an? Was sollte man beachten?

Wer mit Yoga beginnen möchte, sollte unbedingt unter fachkundiger Anleitung starten. Bei der Yoga-Lehre ist es sehr wichtig, die Bewegungsabfolgen und den Atem harmonisch und korrekt auszuführen. Sonst kann man tatsächlich auch etwas falsch machen.

Bei einem professionellen Yoga-Kurs kann so etwas vermieden werden, da die Trainerin oder der Trainer, sofort eingreifen und Hilfe leisten kann.

Je nachdem wie gut die eigene Körperwahrnehmung ist, kann man nach einigen Trainingseinheiten dann allein Zuhause weiter machen.

YOGA MIT STEFFI

Sie möchten selbst einmal Yoga ausprobieren, Steffi kennen lernen oder ihre Yoga-Praxis auch im Urlaub unter Anleitung weiterführen?

Nehmen Sie an einem unserer Yoga-Kurse teil. Informationen zu diesen erhalten Sie bei uns an der Spa-Rezeption oder in unserem aktuellen Kursplan.



STEFFIS POWER-SMOOTHIE FÜR KRAFT UND WOHLBEFINDEN

ZUTATEN

- 1 - 2 Handvoll frischen Spinat oder anderen Salat
- 1 Banane
- 2 - 3 Datteln
- 1 Handvoll frische Petersilie
- Wasser nach Bedarf

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. Wer keinen Mixer hat, kann die Zutaten auch in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab zerkleinern.
2. Wem der Saft zu dick ist, kann nach Bedarf Wasser hinzufügen und etwas verdünnen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren und einen guten Start in Ihren neuen Tag!



A hand is pouring a vibrant green juice from a glass jar into a clear glass. In the background, another glass is already filled with the same juice. The scene is set against a plain, light-colored background.

REZEPT-TIPP

IHRE AUSZEIT IM OSTSEEHOTEL

Sie haben zwar keinen Aufenthalt bei uns gebucht, aber möchten dennoch ein kleines Stück mehr Urlaubsfeeling?

Schenken Sie sich doch einfach trotzdem eine Auszeit in unserem wunderschönen Puria Spa und genießen Sie einen Tag voller Entspannung. Schalten Sie vom Alltag ab, schwimmen Sie in unserem Pool oder geben Sie sich der Ruhe in unserem Garten oder Saunabereich hin. Ganz egal zu welcher Jahreszeit oder bei welchem Wetter.

Von 10:00 Uhr bis 21:00 Uhr können Sie mit dem Day-Spa-Ticket einen Aufenthalt in unserem Wellness-Bereich buchen.

DAY-SPA-TICKET

inkl. Handtücher, Bademantel, sowie Wasser, verschiedene Teesorten und frisches Obst

Montag - Donnerstag | 35,00 € pro Person

Freitag - Sonntag | 39,00 € pro Person



UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

Spa-Rezeption	08:00 – 20:00 Uhr
Anwendungszeiten	10:00 – 19:00 Uhr
Pool (außen & innen)	07:00 – 21:00 Uhr <i>(Außenpool im Winter von 10:00 – 15:00 Uhr geschlossen)</i>
Sauna Sommer	15:00 – 21:00 Uhr
Sauna Winter	13:00 – 21:00 Uhr
Fitness	7:00 – 21:00 Uhr

IHR PURIA-BESUCH

Für einen entspannten Aufenthalt empfehlen wir Ihnen Bademantel und Slipper – beides finden Sie in Ihrem Hotelzimmer.

Ihre Schmuckstücke und Wertsachen deponieren sicher in Ihrem Zimmersafe.

Um Ihnen und anderen Gästen die bestmögliche Entspannung zu ermöglichen, bitten wir Sie im gesamten Spa-Bereich auf das Telefonieren zu verzichten.

Kinder unter 14 Jahren benötigen eine Begleitperson. Babys und Kleinkinder dürfen nur mit Schwimmwindeln baden.

IHR PURIA-TERMIN

Wir empfehlen Ihnen, Ihren Behandlungstermin so früh wie möglich im Voraus zu buchen.

Tefonisch: +49 (0) 38293 / 415 - 560 oder per

E-Mail: ostseehotel-puria@travelcharme.com

Oder buchen Sie über unsere Webseite Ihren Wunschtermin: www.shop-ohk.travelcharme.com/shop/

Falls Sie Ihren Termin nicht wahrnehmen können, beachten Sie bitte unsere Stornierungsbedingungen:

- bis 1 Tag vor der Behandlung kostenfrei
- ab 1 Tag (24h) vor der Behandlung kostenpflichtig, 100% des Behandlungspreises

Alle genannten Preise in dieser Broschüre verstehen sich inklusive der jeweils gültigen gesetzlichen Mehrwertsteuer von 19%. Änderungen vorbehalten.

Travel Charme Kühlungsborn GmbH

Zur Seebrücke 1 | 18225 Ostseebad Kühlungsborn
+49 (0) 38293 / 415 - 560 | ostseehotel-puria@travelcharme.com
www.travelcharme.com/hotels/ostseehotel-kuehlungsborn/wellness

**Verlängern Sie Ihr Urlaubsgefühl oder
teilen Sie Ihre Ostseehotel-Momente mit uns.**

@ostseehotelkuehlungsborn



TRAVEL CHARME

Ostseehotel
Kühlungsborn / Ostsee