

# PURIA

TRAVEL CHARME

\*\*\*  
Strandhotel  
Bänsin / Usedom



**TUE DEINEM KÖRPER ETWAS GUTES,  
DAMIT DIE SEELE LUST BEKOMMT, DARIN ZU WOHNEN.**



**HERZLICH WILLKOMMEN IM PURIA SPA DES TRAVEL  
CHARME STRANDHOTEL BANSIN.**

Ich freue mich sehr, Sie im Namen des gesamten Teams bei uns begrüßen zu dürfen. Verbringen Sie entspannte Stunden fernab des Alltags und genießen Sie die wohltuende Wärme unserer Saunalandschaft. Unser Innenpool mit Gegenstromanlage und Kleinkindbereich bietet Ihnen einen wundervollen Blick auf die Weite der Ostsee.

Professionelle Wellnessbehandlungen wie die Lomi Lomi Ganzkörpermassage, Kosmetik-Anwendungen, Treatments für werdende Mütter und Teenager oder speziell abgestimmte Angebote für männliche Gäste

machen aus einem wunderschönen Urlaub Ihr unvergessliches Wohlfühl-Erlebnis.

**Noch zwei persönliche Tipps von mir:**

Begeben Sie sich mit meiner Kollegin Ina auf eine Exkursion durch die Umgebung und lernen Sie bei einer Kräuterwanderung die faszinierende Flora Usedom kennen. Oder wecken Sie beim „Good Morning Workout“ am Strand innere Energien für einen erfüllten Tag auf unserer Sonneninsel.

Wir wünschen Ihnen einen erholsamen Aufenthalt sowie einen erholsamen Urlaub im Strandhotel Bansin

Ihre Anja Heinig (Leiterin PURIA Spa)

**WAS BRAUCHEN SIE?**

## BEAUTY

Kosmetikbehandlungen	7
Pflege für Hände & Füße	9

## WELLNESS

<b>SIGNATURE TREATMENT</b>	11
Erlebnis-Massagen	13
Wellness-Massagen	17
Peeling & Packung	18

## FAMILY & KIDS

Familienmassagen & für werdende Mamis	19
Für Kids & Teens	21

## AKTIV & NUTRITIONAL

23	Workouts
25	Personal Training
27	Rezept   Selbstgemachte Brotaufstriche
29	Die Kräuterfrau von Usedom
33	Rezept   Inas knusprige Kräuterstangen

## DAY SPA

36	<b>INFOS &amp; KONTAKT</b>
----	----------------------------

### KLASSISCHE KOSMETIK FÜR FRAUEN

Die Basic-Anwendung für alle Hauttypen.  
Reinigung, Peeling, Ausreinigung oder verwöhnende  
Gesichtsmassage, Packung und Abschlusspflege.

50 Minuten | 78 €

### PREMIUM KOSMETIK

Die Rundum-Sorglos-Anwendung für Sie & Ihn.  
Reinigung, Peeling, Ausreinigung, Augenbrauen-  
korrektur, Serum, Gesichtsmassage, Augenpflege,  
Spezialmaske, Abschlusspflege.

80 Minuten | 109 €

### KLASSISCHE KOSMETIK FÜR MÄNNER

Die Basic-Anwendung für alle Hauttypen.  
Reinigung, Peeling, Ausreinigung oder verwöhnende  
Gesichtsmassage, Packung, Abschlusspflege.

50 Minuten | 78 €

### PREMIUM VITAMINE

In dieser speziellen und besonders effektiven  
Behandlung werden hochwertige Wirkstoffe und  
Vitamine in Form von Ultraschall in die Haut einge-  
schleust.

80 Minuten | 119 €

### **AUGENBRAUENKORREKTUR**

Für wunderschön geschwungene Brauen.

15 Minuten | 20 €

### **WIMPERN FÄRBEN**

Für einen perfekten Augenaufschlag.

15 Minuten | 15 €

### **AUGENBRAUEN FÄRBEN**

Natürliche und ausdrucksstarke Augenbrauen.

15 Minuten | 15 €

#### **PURIA-UPGRADE „AUGEN ZU UND LOS“**

Für alle, die mehr wollen, haben wir das perfekte Plus zu jeder Kosmetikanwendung.

Schenken Sie sich dieses kleine, intensiv-verwöhnende Upgrade für die beanspruchte Augenpartie und genießen Sie einfach mehr.

+ 25 Minuten | + 45 €

# GLÄNZENDE AUFTRITTE





### **SPA-MANIKÜRE**

Verwöhnen Sie Ihre Hände mit unserer Spa-Maniküre. Maniküre, Handpeeling, Handmaske, Handmassage.

80 Minuten | 97 €

### **MANIKÜRE**

Das Verwöhnprogramm für gepflegte Hände, Handbad, Kürzen und Formen der Nägel, Eincremen.

50 Minuten | 65 €

### **PEDIKÜRE**

Das Verwöhnprogramm für gepflegte Füße. Fußbad, Kürzen und Formen der Nägel, Eincremen.

50 Minuten | 65 €

### **SPA-PEDIKÜRE**

Gönnen Sie Ihren Füßen eine gepflegte Auszeit. Pediküre, Fußpeeling, Fußpackung, Fußmassage.

80 Minuten | 97 €

### **LACKIEREN**

Der perfekte Abschluss für Hände & Füße. Glänzende Auftritte garantiert.

15 Minuten | 20 €



**PURE ENTSPANNUNG**

### STRANDHOTEL-RITUAL

Schenken Sie sich eine Auszeit, die Sie von Kopf bis Fuß entspannen und Sie Ihren Alltag für einen Moment komplett vergessen lässt.

Ein Ritual, in dem Sie selbst und Ihr Wohlbefinden im Mittelpunkt stehen. Augen schließen, spüren und genießen.

- Fußpeeling
- Fußpackung
- Ganzkörpermassage inkl. Kopfmassage
- kleines Präsent für zu Hause

80 Minuten | 119 €

### LOMI LOMI

Die „Königin“ unter den Massagen dient nicht nur der Entspannung. Die spezielle Massageform stellt gleichzeitig die Harmonie von Körper, Geist und Seele wieder her.

80 Minuten | 119 €

### KOKOSSTEMPEL GANZKÖRPERMASSAGE

Wohltuende warme Kokosstempel, gefüllt mit duftenden Kokosraspeln verleihen der Haut ein samtig weiches Gefühl.

80 Minuten | 119 €

### HONIGMASSAGE

Eine Wohlfühlmassage inklusive einer verwöhnenden Vliesmaske für das Gesicht.

80 Minuten | 119 €

#### WUSSTEN SIE EIGENTLICH...

... dass wir ausschließlich heimischen Honig vom lokalen Insel-Imker verwenden? Besuchen Sie ihn doch mal bei einem Ausflug in die Umgebung.

A close-up photograph of a person's hands. The person is holding a clear glass bottle tilted downwards, pouring a thick, golden liquid into their open palm. The liquid is captured mid-pour, forming a continuous stream that falls into the hand. The background is softly blurred, showing the person's torso and arms. The overall lighting is warm and natural, highlighting the texture of the liquid and the skin.

**FÜR KÖRPER & GEIST**

### **GANZKÖRPERMASSAGE MIT BIRKENHOLZ-STÄBEN**

Intensive Massage mit Massagestäben aus Birkenholz. Sie unterstützt die Entschlackung des Gewebes, löst Verspannungen und regt den Stoffwechsel an.

80 Minuten | 119 €

### **AROMA-GANZKÖRPERMASSAGE**

Diese Massage sorgt für exklusive Verwöhnerlebnisse. Wählen Sie Ihren Wohlfühl-Duft aus verschiedenen Massagekerzen. Das erwärmte Wachs wird für die Stimulation des Gewebes genutzt, zusätzlich sorgen ätherische Öle für aromatherapeutische Effekte und eine wohlige Atmosphäre.

50 Minuten | 81 €



### KRÄUTERSTEMPEL- RÜCKENMASSAGE

Warme und duftende Kräuter helfen bei der Lockerung Ihrer verspannten Rückenmuskulatur. Eine Wohltat für den Körper und die Sinne.

50 Minuten | 81 €

#### WUSSTEN SIE EIGENTLICH...

... dass Ina Schirmer, unsere Usedomer Kräuterfrau, Kräuterstempel in Handarbeit auch selbst herstellt? Die passenden Kräuter findet Ina Schirmer direkt vor unserer Haustür, in der Usedomer Natur und in ihrem eigenen kleinen Kräutergarten.

Lernen Sie Ina auf Seite 29 näher kennen.

### LAVA SHELL RÜCKENMASSAGE

Warme Muscheln sorgen für eine wohltuende Entspannung, die auch Ihre tiefe Rückenmuskulatur erreicht und somit bei der Lösung von Blockaden hilft.

50 Minuten | 81 €

### HOT STONE RÜCKENMASSAGE

Heiße Lavasteine rufen einen Zustand tiefer Entspannung hervor.

50 Minuten | 81 €

### **KLASSISCHE GANZKÖRPERMASSAGE**

Entspannung von Rücken bis Fuß.  
Behutsam werden auch tiefe Verspannungen Ihrer Muskulatur durch klassische Griffe gelockert.

50 Minuten | 77 €

### **KLASSISCHE TEILKÖRPERMASSAGE**

Die Teilkörpermassage ist eine wahre Wohltat.  
Ihre Muskulatur wird gezielt mit klassischen Massagegriffen entspannt und gelockert.  
Wählen Sie zwischen einer Fuß-, Kopf- oder Rückenmassage.

25 Minuten | 42 €

### **FUSSREFLEXZONENMASSAGE**

Bei der Fußreflexzonenmassage handelt es sich um eine Behandlung, bei der Druck auf ganz gezielte Bereiche des Fußes ausgeübt wird.  
Diese spezielle Anwendung wirkt anregend auf den Stoffwechsel und fördert die Durchblutung. Sie baut Stress ab und regt die Selbstheilungskräfte an.

50 Minuten | 81 €



### FRUCHT-PEELING

Durch die Zweifachwirkung mit Fruchtsäure und Bitterorangenschalen sorgt dieses Ganzkörperpeeling für eine wundervoll weiche Haut

45 Minuten | 70 €

### DETOX-KÖRPERPACKUNG

Eine 3-Phasen-Behandlung zum Entwässern und Modellieren: Aktivierendes Gel verbessert die Wirkstoffaufnahme. Die nachfolgende Heilschlamm-Packung besteht aus Thermalwasser, Braunalge und Pfefferminzöl. Die Abschlusspflege verbessert die Spannkraft und Straffung der Gewebe.

80 Minuten | 109 €

A close-up photograph of a woman and a young girl lying down, likely in a spa or relaxation setting. Both have white, textured face masks applied to their faces. The woman on the left has two cucumber slices placed over her eyes. The girl on the right also has two cucumber slices over her eyes and a third slice resting on her chin. She has blonde hair tied up with a small floral hair accessory. They are resting on a soft, orange-colored surface. The overall mood is one of relaxation and pampering.

**ENTSPANNT IN DAS  
NÄCHSTE ABENTEUER**

### **KLEINE AUSZEIT MIT TOCHTER ODER SOHN**

Gönnen Sie sich gemeinsam eine sanfte Rückenmassage. Nach dieser gemeinsamen Auszeit sind Sie bereit für Ihre nächsten Abenteuer auf Usedom.

20 Minuten | 57 €

### **KUGELBAUCH**

Die Verwöhn-Anwendung für werdende Mamis. Zart schmelzende Massagebutter pflegt und schützt Ihre Haut. Entspannung pur!

50 Minuten | 77 €

### **GROSSE AUSZEIT MIT TOCHTER ODER SOHN**

Genießen Sie gemeinsam eine Beauty-Auszeit in unserer Private Suite mit einer wohltuenden Rückenmassage und im Anschluss eine feuchtigkeitsspendende Gesichtsmaske.

Damit Sie diesen besonderen Moment nie vergessen, gibt es ein Sofortbild zur Erinnerung für zu Hause mit unserer Polaroidkamera.

40 Minuten | 82 €

### TEENS-MASSAGE

Einfach mal von der Schule abschalten und für einen Moment Pause haben.  
Wähle zwischen einer Rücken-, Kopf- oder Gesichtsmassage.

20 Minuten | 33 € | für Teens von 12 - 17 Jahren

### FIRST BEAUTY – TEENAGERKOSMETIK

First-Beauty-Anwendung, um die Entspannung und Ruhe einer Wellness-Behandlung kennenzulernen.  
Inkl. Reinigung, Peeling, Ausreinigung, Packung und Abschlusspflege.

50 Minuten | 65 € | für Teens von 12 - 17 Jahren

### KIDS-MASSAGE

Eine kleine Wohlfühlmassage, so sanft, als ob kleine Ameisen über Deinen Rücken krabbeln.  
Schokoladen-, Kokos- oder Mango-Öl.

15 Minuten | 25 € | für Kids von 4 - 11 Jahren

### NÄGEL LACKIEREN

Zeig' her Deine bunten Nägel!  
Wir haben bestimmt eine neue Lieblingsfarbe für Dich.

15 Minuten | 15 €



**GROSSE ENTSPANNUNG  
FÜR KLEINE GÄSTE**

### **BODYFIT-WORKOUT**

Ganzkörpertraining mit Fokus auf Bauch, Beine und Po, sowie zur Kräftigung der Muskulatur. Ebenfalls wird die Ausdauer verbessert sowie die Beweglichkeit und Koordination gefördert. Wir trainieren mit Hilfe von Kleingeräten und mit dem eigenen Körpergewicht.

### **AQUAFIT-WORKOUT**

Gelenkschonendes Training im Wasser zur Kräftigung der Muskulatur, des Bindegewebes und der Verbesserung der Ausdauer. Zum Teil trainieren wir mit der Nutzung von Kleingeräten wie Schwimmnudeln oder Wasserhanteln.

### **MORGEN-YOGA**

„Wir sind so jung wie wir beweglich sind“  
In diesem Kurs werden durch Hatha Yoga Körper-, Atem- und Entspannungsübungen vermittelt. Diese unterstützen die Beweglichkeit, den Aufbau bestimmter Muskelgruppen, die Funktion der inneren Organe und Ihre geistige Entspannung.

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

A woman with her hair in a bun, wearing a grey tank top with a rainbow logo, is sitting on a green yoga mat on a wooden floor. She is looking towards a wooden tray that holds a pitcher of water with fruit and two glasses. To the left, there is a wooden planter with dried grasses and a rolled-up black mat. The scene is lit with warm, natural light.

**STÄRKUNG & BEWEGLICHKEIT**

A woman with blonde hair tied back is performing a cable exercise in a gym. She is wearing a black sports bra and teal patterned leggings. She is leaning forward, pulling a cable handle with both hands. The background is a blurred gym setting. The text "FORDERE DICH HERAUS" is overlaid in white, bold, sans-serif font across the middle of the image.

**FORDERE DICH HERAUS**



## FIT IM URLAUB

Wie wäre es, wenn es einmal wirklich nur um Sie und Ihre Bedürfnisse gehen würde? Wenn es jemanden gäbe, der individuell mit Ihnen anhand Ihrer Vorstellungen ein Programm erstellt, das nicht nur Ihre Fitness erhöht, sondern Ihr Wohlfühl auf ganzheitlicher Basis auf ein neues Level hebt?

Ich freue mich darauf, Sie persönlich kennenzulernen. Mein Name ist Jana Erdmann-Scheffler und ich begleite Sie während Ihres Aufenthalts als Personal Trainerin. Im Jahre 2015 habe ich die Ausbildung zur zertifizierten Ernährungsberaterin erfolgreich abgeschlossen. Die Themenbereiche Sport und Fitness begleiten mich bereits seit vielen Jahren. So habe ich unter anderem folgende Weiterbildungen absolviert:

- Fitnesscoach inkl. Personal-Trainer-Lizenz
- Faszientrainer
- Wirbelsäulentrainer
- Osteopathietrainer
- Nordic Walking Instructor
- Entspannungstrainer

Für mich sind Wohlbefinden, sportliche Betätigung und Ernährung untrennbar miteinander verbunden. Möchtest Sie Gewicht verlieren? Muskeln und Fitness aufbauen? Oder einfach Ihr Wohlbefinden steigern und einen besseren Ausgleich zum stressigen Alltag finden? In jedem Falle erleichtern Ihnen Sport und eine bewusste, gesunde Ernährung den Umgang und die Bewältigung mit alltäglichen Herausforderungen.

Personal Training ist die effektivste und angenehmste Trainingsform. Zuerst lernen wir uns in einem persönlichen Gespräch gegenseitig kennen und erkunden Ihre Vorgeschichte. Anschließend analysieren wir Ihre individuellen Ziele und Bedürfnisse. Auf dieser Basis erarbeite ich für Sie einen individuellen Trainings- und Ernährungsplan.

Die Trainingseinheiten erstrecken sich in der Regel über eine Dauer von 60 Minuten und bestehen jeweils aus einem WarmUp sowie dem Hauptworkout, in welchem Ihre persönlichen Bereiche gezielt gefördert werden. Jedes Training wird selbstverständlich durch ein angemessenes CoolDown beendet.

Gerne können Sie alleine an meinem Trainingsprogramm teilnehmen. Optional können wir jedoch auch gerne ein Programm aufstellen, das für Sie und Ihren Partner bzw. Ihre Partnerin gemeinsam geeignet ist.

Sind Sie bereit, Ihr Wohlbefinden nachhaltig zu steigern und dauerhaft eine bessere körperliche und seelische Balance im Alltag zu erreichen? Dann melden Sie sich vor Ihrem Urlaub bei mir, damit wir Ihr individuelles Coaching-Programm erstellen können. Ich freue mich auf Sie.

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

### WEISSE BOHNEN-AUFSTRICH MIT TOMATEN

- 1 Dose weiße Bohnen (Abtropfgewicht 240 g)
- 4 EL Schlagsahne
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Kapern
- 20 g getrocknete Tomaten
- Prise Salz, Pfeffer

Weißer Bohnen mit der Flüssigkeit aufkochen, abgießen und mit warmem Wasser abspülen. Zusammen mit der Schlagsahne pürieren.

Knoblauchzehe schälen, fein schneiden und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Getrocknete Tomaten fein schneiden und mit Kapern unter das Bohnenmus rühren.

### MÖHREN-FRISCHKÄSE MIT KRESSE

- 1 Möhre (ca. 100 g)
- 50 g Radieschen
- 200 g fettreduzierter Frischkäse (17 % Fett absolut)
- 50 g fettreduzierter Hüttenkäse
- 1/4 Beet Kresse
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Möhre schälen, waschen, trocken tupfen und fein raspeln. Radieschen putzen, waschen, fein würfeln oder ebenfalls fein raspeln. Frischkäse und Hüttenkäse verrühren. Kresse vom Beet schneiden und bis auf etwas zum Bestreuen, grob hacken.

Möhren und Radieschen und Kresse (ein wenig zur Dekoration aufheben) unterheben und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.


Aufstrich auf z. B. Roggenbrotscheiben anrichten. Mit Radieschen, Möhren und Kresse bestreuen.



**EIN GESUNDER START  
IN DEN TAG**



**DIE KRÄUTERFRAU  
VON USEDOM**

A woman with long brown hair, wearing a teal-colored dress, is shown in profile, leaning over a row of tall purple flowers in a garden. She appears to be tending to the plants. The background is filled with lush green foliage, including various herbs and bushes, creating a vibrant and natural setting. The lighting is bright, suggesting a sunny day.

*„An den Kräutern faszinieren mich immer wieder die vielfältigen Anwendungen und die Verbindung zur Natur, denn die Kräuter sind unsere Ernährung und Urmedizin.“*

Ina Schirmer | Kräuterfrau

**Hallo Ina, sag mal, wer bist Du eigentlich und was genau machst Du?**

Ich bin eine Kräuterfrau, mache Kräuterwanderungen und verarbeite Kräuter zu Tee, Tinkturen, Salben und Gewürze, welche ich in meinem Hofladen anbiete.

**Hofladen, klingt ja total interessant. Wo ist der und kann man Dich dort auch besuchen?**

Ja, natürlich, gerne. Der Hofladen ist in Prätenow, das liegt im Süden der Insel Usedom, nahe der Stadt Usedom. Direkt am Hofladen kann man dann auch meinen Kräutergarten besichtigen. Hier biete ich von Mai bis September Kräuterwanderungen mit anschließenden Wildkräutermenü an. Im Herbst und Winter gibt es dann den Kräuterplausch mit gesunden Snacks für ein besseres Wohlbefinden.

**Okay, jetzt haben wir ja schon einiges über Dich erfahren, aber wie bist Du eigentlich zu deiner Leidenschaft gekommen und warum ausgerechnet Kräuter?**

Von meiner Oma habe ich schon als Kind viel über Kräuter erfahren. An den Kräutern faszinieren mich immer wieder die vielfältigen Anwendungen und die Verbindung zur Natur, denn die Kräuter sind unsere Ernährung und Urmedizin.

**Wie ist die Verbindung zum Strandhotel Bansin und was genau machst Du da?**

Im Strandhotel Bansin unternehme ich genau wie in Prätenow Kräuterwanderungen. Der Hotelgast muss so nicht den weiten Weg auf sich nehmen, denn direkt am Strandhotel befinden sich unzählige Kräuter und tolle Wanderwege! Die Kräuterwanderung im Strand-

hotel biete ich von Mai bis September an. Die Gäste lernen bei der Führung die Vorzüge der Wildkräuter wie z.B. Vogelmiere, Wegerich und Giersch kennen. Im Anschluss gibt es immer ein Wildkräuter-Imbiss auf der Panoramaterrasse. Im Herbst, wenn nicht mehr so viele Kräuter wachsen, lade ich zum Kräuterplausch ein.

**Ina, schnell zwei Fragen, keine Bedenkzeit einfach spontan antworten ...**

**... was ist Dein Lieblingsgewächs und warum?**

Holunder. Der Duft der wundervollen Blüten und die vielfältigen Möglichkeiten der Anwendungen. Meine Lieblingsanwendung ist Holunderblütensirup mit Sekt.

**Kräuter sind also nicht nur zum Kochen da, wie vielseitig sind die Gewächse?**

Die Kräuter kann man für die Gesundheit natürlich als Tee, aber auch als Tinktur, als Umschläge oder zum Inhalieren anwenden. Sie haben eine Vielzahl an Wirkstoffen wie z.B. Bitterstoffe, die unserer Verdauung guttun.

**SIE WOLLEN MEHR WISSEN?**

Lernen Sie Ina persönlich kennen und lassen Sie sich in ihre Kräuterwelt entführen. Bei einem gemeinsamen Spaziergang durch die Natur Usedom erfahren Sie viel Wissenswertes über die heimischen Wildkräuter und deren Verwendung.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unserem Rezeptions-Team.

# KRÄUTER UND IHRE WIRKUNG

## GUNDELREBE

- kräftiges Gewürz im Frühjahr
- Sammelzeit: von April - Juni, das blühende Kraut oder nur die Blätter können verwendet werden.
- schleimlösende Wirkung, daher als Tee bei Husten anzuwenden

## ECHTES LABKRAUT

- fand früher in der Käseherstellung Anwendung
- Sammelzeit: von Mai - August, das blühende Kraut
- ein Tee regt das Lymphsystem an

## GIERSCH

- hilft bei manchen Zipperlein
- Sammelzeit: von März - Juli, junge bis mittelgroße Blätter
- Giersch löst die Harnsäure aus dem Körper und hilft somit gegen Gicht; Ideal als Tee oder Tinktur zu verwenden

## KAPUZINERKRESSE

- leicht scharfes Aroma, kann für Salate verwendet werden
- Sammelzeit: von Mai - September, die Blüten und Blätter
- enthält Senfölglykoside, diese verhindern die Vermehrung von gesundheitsschädlichen Bakterien, Viren und Pilzen

## SALBEI

- wirkt antiviral und antibakteriell
- Sammelzeit: von Mai - September
- findet Anwendung bei Halsschmerzen als Mittel zum Gurgeln oder als Tee

## MELISSE

- Melisse hat einen wunderbaren Duft, kann ganz einfach selbst angebaut werden, auch als Balkonpflanze geeignet
- Sammelzeit: von Mai - September
- sie hat eine beruhigende Wirkung, kann als Tee aufgebriht werden

## ROSMARIN

- zum Verfeinern von Grill- und Gemüsegerichten, Eintöpfen und Saucen
- Sammelzeit: von Mai - Oktober
- durchblutungsfördernde und wärmende Wirkung

A close-up photograph of several herb sticks (crackers) arranged vertically on a dark baking tray. The sticks are golden-brown and heavily coated with a mixture of finely chopped green herbs, white cheese, and other seasonings. The lighting is dramatic, highlighting the texture of the sticks and the vibrant colors of the toppings.

# **INAS KNUSPRIGE KRÄUTERSTANGEN**



### ZUTATEN FÜR DEN TEIG

- 15 Stängel Dost
- 15 Stängel Quendel
- 15 Stängel Vogelmiere
- 10 Stängel Giersch
- 5 Stängel Gundelrebe
- 130 g würziger Bergkäse
- 300 g Dinkelmehl (Type 630)
- 1 TL Meersalz
- 1/2 TL Chiliflocken
- 200 g Magerquark
- 200 g kalte Butter
- Mehl zum Arbeiten
- 1 Eiweiß

### ZUBEREITUNG

1. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter von den Stängeln zupfen und grob hacken. Den Käse fein reiben.
2. Das Dinkelmehl mit Salz und Chiliflocken in einer Schüssel mischen. Quark, Butter, 50 g Käse und die Kräuter hinzufügen. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 2 Std. kühl stellen.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Teig zu vier Rollen formen und jede Rolle in ca. zehn Stücke schneiden. Die Teigstücke auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche zu langen Stangen formen. Die Stangen auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen, mit dem verquirlten Eiweiß bestreichen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Die Stangen im Ofen (Mitte) in ca. 12 Min. goldbraun backen. Dann vom Blech nehmen und auskühlen lassen. Das zweite Blech Wildkräuterstangen genauso backen.

#### KRÄUTER-TIPP

Wenn Sie weder Dost noch Vogelmiere verwenden möchten, können Sie auch ganz einfach andere Kräuter verwenden. So wird dieser knusprige Snack zu einem mediterranen Leckerbissen, in dem Sie die obigen Kräuter durch Thymian, ein wenig Knoblauch und Rosmarin ersetzen.

## IHRE AUSZEIT IM STRANDHOTEL

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 Ruhebereich hin. Ganz egal zu welcher Jahreszeit oder bei welchem Wetter.

Von 10:00 Uhr bis 19:00 Uhr können Sie mit dem Day-Spa-Ticket einen Aufenthalt in unserem Wellness-Bereich mit direktem Blick auf die wunderschöne Ostsee buchen.

## DAY-SPA-TICKET

inkl. Badeslipper, zwei Handtücher und Bademantel

Erwachsene | 30 € p.P. Kinder | 15 € p.P.

### SPA-TIPP

Wenn Sie eine Spa-Anwendung im Wert von 40,- EUR oder höher bei uns buchen, ist der Eintritt für Sie sogar kostenfrei.

### UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

Spa-Rezeption	07:00 – 19:00 Uhr
Anwendungszeiten	10:00 – 19:00 Uhr
Pool	07:00 – 22:00 Uhr
Sauna	13:00 – 22:00 Uhr
Fitness	07:00 – 22:00 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 Zimmer.

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. Diese erhalten Sie an der PURIA Spa-Rezeption (kostenpflichtig).

Möchten Sie früher anreisen oder nach dem Check-out Ihren Tag noch in unserem PURIA Spa verbringen, bieten wir Ihnen auf Anfrage die Möglichkeit, gegen eine Gebühr von 20,00 €/p.P. die Wellnesslandschaft im Rahmen unserer Öffnungszeiten zu nutzen.

### UNSERE KINDER-PLANTSCHZEITEN

Täglich	09:00 – 11:00 Uhr und 14:00 – 16:00 Uhr
---------	--

Natürlich dürfen sich unsere kleinen Gäste die ganze Zeit im PURIA Spa aufhalten. Gerade zu unseren Plantschzeiten darf es laut werden und der Spaß im Vordergrund stehen.

Außerhalb der Plantschzeiten bitten wir jedoch um die Einhaltung unserer Spa-Etikette und der Beachtung von Ruhe.

### IHR PURIA-TERMIN

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

Sie erreichen uns telefonisch: +49 38378 / 800 - 136 oder per E-Mail: [bansin-puria@travelcharme.com](mailto:bansin-puria@travelcharme.com) Oder buchen über unsere Webseite Ihren Wunschtermin: [www.shop-shb.travelcharme.com/shop/](http://www.shop-shb.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 Bansin GmbH**

Bergstraße 30 | 17429 Seeheilbad Bansin  
+49 38378 / 800 - 136 | bansin-puria@travelcharme.com  
[www.travelcharme.com/hotels/strandhotel-bansin/wellness](http://www.travelcharme.com/hotels/strandhotel-bansin/wellness)

**Verlängere Dein Urlaubsgefühl oder  
teile Deine Strandhotel-Momente mit uns.**

@strandhotel.bansin



**TRAVEL CHARME**

\*\*\*\*\*

Strandhotel

Bansin / Usedom