



WELLNESS & SPA ANGEBOT

In Ihrem Hotel Diehlberg



Wissenswertes für Ihre Wellnessbehandlung

Erfahren Sie auf diesen Seiten alles, was Sie für Ihren Wellnessaufenthalt im Hotel Diehlberg wissen müssen.

Öffnungszeiten SPA

Die aktuellen Öffnungszeiten finden Sie in unserer digitalen Gästemappe und an unserer Rezeption.

Nach vorheriger Vereinbarung immer auch früher möglich

Bitte stimmen Sie Ihre Beauty- & Wellnessanwendungen frühzeitig **vor** Ihrem Aufenthalt ab, um Ihren Wunschtermin und die Behandlung zu garantieren.

Sie erreichen uns über die Hotel Rezeption unter Tel. 02761 / 94174-0 oder per Mail an wellness@hotel-diehlberg.de.



Buchen Sie Ihren Termin direkt online:

Mit unserem Online-Reservierungstool können Sie Ihren Termin selbst buchen:

[hotel-diehlberg.de/wellness-buchen](https://www.hotel-diehlberg.de/wellness-buchen)

Buchen von Anwendungen:

Wir empfehlen, Behandlungen bereits im Rahmen der Zimmerreservierung zu buchen. Selbstverständlich geben wir uns auch vor Ort große Mühe, auch noch kurzfristig Ihren Wunschtermin zu realisieren.

Handy & Co.

Alle Räumlichkeiten im Hotel Diehlberg Spa sind Oasen der Ruhe und Stille. Bitte verzichten Sie im Spabereich auf den Gebrauch von Mobiltelefonen, Tablets und Laptops.

Verspätungen:

Bitte erscheinen Sie pünktlich zu ihrem Behandlungstermin. Wir bemühen uns, alle Behandlungen pünktlich zu beginnen. Es ist uns leider nicht möglich, bei verspäteter Ankunft die Behandlungen über den vereinbarten Termin zu verlängern. Dies hat somit eine verkürzte Anwendungszeit zur Folge.

Gesundheit

Teilen Sie uns bitte gesundheitliche Beschwerden und Krankheiten vor der Buchung einer Anwendung mit. Nur dann können wir Sie optimal beraten und die passende Anwendung finden.

Schwangerschaft

Für diese wunderbare Zeit empfehlen wir ausschließlich kosmetische Anwendungen.

Stornierungen

Sollte Sie einen Termin nicht wahrnehmen können, bitten wir um eine Stornierung bis 24 Stunden vor Behandlungsbeginn. Diese ist dann kostenfrei. Bei einer späteren Absage oder Nichterscheinen erlauben wir uns 100% des Behandlungspreises in Rechnung zu stellen, sollten wir den blockierten Termin nicht an einen anderen Gast weitergeben können.

Bekleidung

Bitte erscheinen Sie zu den Behandlungen im Bademantel ohne Schmuck und Wertgegenstände. Die meisten Körperbehandlungen genießen Sie unbedeckt. Während der Körperbehandlung sind alle Körperteile, die nicht in die Behandlung miteinbezogen werden, mit Handtüchern bedeckt.

Geschenkgutscheine

Schenken macht Freude. Alle Anwendungen eignen sich wunderbar als Geschenk.





Entdecken Sie unser Vital- & Wellnessangebot

Tiefenentspannung findet man hier weiterhin bei wohltuenden Massagen. Klassische, Südsee- oder asiatische Massagen lockern verspannte Muskeln, während aromatische Öle den Geist beruhigen und die Sinne ansprechen. Für das äußere Wohlbefinden können Sie & Er ein breites Angebot an pflegenden Kosmetikbehandlungen in Anspruch nehmen.

Unsere Massagen:

Klassische Ganzkörpermassage

Kräftige, lösende, entspannende Ganzkörpermassage mit Aromaöl.

50 Minuten | 75 €

Klassische Rückenmassage

Verspannungen lösen bis in die Problemzonen.

25 Minuten | 39 €

Tibetische Massage

Die tibetische Massage wird noch heute in einer rituellen Reihenfolge der tibetischen Mönche durchgeführt.

Sie dient der Entspannung. Die Bewegungen werden weicher und die Atmung leichter. Die tibetische Massage ist eine der sanftesten Methoden, um Stress abzubauen und das Gedankenkreisen zu stoppen.

45 Minuten | 69 €

Lomi Lomi Nui

Hawaiianische Wohlfühl-Ganzkörpermassage mit warmen Aromaölen. Massiert wird nicht nur mit den Händen, sondern auch mit den Ellbogen und Unterarmen. Stress reduziert sich und eine ganzheitliche Entspannung setzt ein. Ein Muss für Körper, Geist und Seele.

60 Minuten | 95 €

Hot Stone Massage

Berührende Urkraft für Körper und Seele: Warme Basaltsteine stimulieren die sieben Energiezentren Ihres Körpers.

Die nachfolgende sanfte Aromaölmassage regt den Lymphfluss an, wirkt entlastend und beruhigend auf das Nervensystem

40 Minuten | 79 €

Ayurvedische Massage

Sanfte traditionelle tief entspannende Massage für Körper, Geist und Seele. Wirkt entgiftend und regulierend auf den kompletten Organismus. Besonders zu empfehlen bei Schlafstörungen, Stress und Burn-Out.

25 Minuten | 39 € - Kopf & Nacken

25 Minuten | 39 € - Rücken

40 Minuten | 63 € - Fußmassage

Reiki

Beim Reiki findet mittels der Hände des Therapeuten eine Energieübergabe statt. Der Therapeut legt die Hände auf verschiedene Stellen des Körpers und kann so erspüren, wo Energie gebraucht wird.

Reiki ist empfehlenswert bei körperlichen als auch bei seelischen Defiziten. Reiki regt die Entgiftung wie auch die Entschlackung des Körpers an.

60 Minuten | Ganzkörperbehandlung | 82 €

Unsere Empfehlung

Garshan und Ayurvedische Ganzkörpermassage

Garshan – die Ayurvedische Seidenhandschuhmassage – dient als die optimale Vorbereitung für die Abhyanga – die Ayurvedische Ganzkörpermassage. Während des Garshan wird die Haut sanft gepeelt und erhält so die perfekte Vorbereitung für das pflegende Mandelöl in der Abhyanga. Ebenso wird die Durchblutung gefördert und ein allgemeines Wohlbefinden stellt sich ein.

70 Minuten | Ganzkörperbehandlung | 105 €

Kosmetik für Sie & Ihn:

Anti-Aging Gesichtsbehandlung:

Premium – Abreinigung, Peeling, Hautanalyse, Ausreinigung, Brauen zupfen, Lifting-Maske, Serum, Massage, Abschlusspflege.
Special: Handmaske

75 Minuten | 99 €

Classic Gesichtsbehandlung:

Abreinigung, Peeling, Hautanalyse, Ausreinigung, Maske, Massage, Abschlusspflege

50 Minuten | 82 €

Highlights für die Augen

Augenbrauenfärben

15 €

Wimpernfärben

17 €

Augenintensivbehandlung

Augenbrauenfärben, Wimpernfärben und Augenmaske für strahlende Augen

65 €

Schöne Hände & Füße

Maniküre mit Lack

Handbad, Peeling, Nagelhautkorrektur, Kürzen und Feilen der Nägel, Handmaske und Handmassage

60 Minuten | 63 €

Pediküre mit Lack:

Fußbad, Peeling, Nagelhautkorrektur, Kürzen und Feilen der Nägel, Fußmaske und Fußmassage

60 Minuten | 73 €

Entdecken Sie unsere Produktauswahl

Das Geheimnis für gesunde Haut findet sich in keinem Labor. Es liegt in der Natur. In den veganen Vinoble Produkten verbinden sich hochkonzentrierte, natürliche Wirkstoffe aus der Traube mit zarten Düften zu feinen Texturen. Die Natur spüren – mit jeder Anwendung. Zuhause und im Spa. Für Haut, die gesund ist, die frisch aussieht und sich einfach gut anfühlt – in jedem Alter. Das ist skin happiness. Ein Gefühl, das man gerne teilt.

Unsere Produkte können Sie auch erwerben. Sprechen Sie uns gerne an!

O·P·I



VINOBLE COSMETICS



Entspannungstherapien

Die Fähigkeit zu entspannen ist gerade in unserer jetzigen Zeit eine Voraussetzung für körperliches und geistiges Wohlbefinden. Lassen Sie Ihre Seele gerne mit Hilfe unserer Entspannungsmethoden baumeln. Diese beruhen auf Autosuggestion und beeinflussen den Körper und die Psyche insoweit, dass ein wirksamer Entspannungszustand entsteht.

Empfehlenswert bei Stress, Burnout, Gedankenkreisen sowie leichten depressiven Verstimmungen.

Progressive Muskelentspannung

Lockere, entspannte Muskeln auch in stressigen Zeiten? Die Progressive Muskelentspannung hilft, frei von Verspannungen zu bleiben.

45 Minuten | 55 €

Autogenes Training

Das autogene Training stellt eine Form der Selbsthypnose dar, die ein Umschalten der körperlichen, vegetativen Funktionen (wie z.B. Durchblutung, Pulsschlag, Atmung) in einen Ruhezustand zur Folge hat.

45 Minuten | 55 €

Meditation

Einatmen – Ausatmen – Loslassen. Durch Meditieren die Gedanken zur Ruhe bringen und in tiefe Entspannung gelangen.

45 Minuten | 55 €





Entdecken Sie unseren Wellness- & Spabereich

Einfach den Alltag hinter sich lassen und eintauchen in eine Wohlfühlwelt voller Entspannung und Naturgenuss! Erleben Sie bei einem Aufenthalt im Hotel Diehlberg wertvolle Momente bei Wellness und Erholung alleine. Lauschen Sie der Natur und dem Wellenschlag an diesem wunderbaren Rückzugsort am See und genießen Sie die Ruhe.

Um Ihnen den Aufenthalt in jeder Hinsicht angenehm zu gestalten, verfügt unser Haus über einen großzügigen Wellnessbereich.

Erholung pur mit Ausblick auf die grünen Wälder des Sauerlands und den blauen Biggesee. Das bietet Ihnen unser beheiztes Aussenschwimmbecken mit großer Liegewiese. Aber auch im Innenbereich finden Sie vielfältige Entspannungsmöglichkeiten.

Finnische Sauna

Unsere Finnische Sauna bietet eine wunderbare Möglichkeit, in Ihrem Urlaub zur Ruhe zu kommen und gleichzeitig etwas Gutes für Ihren Körper zu tun. Der Saunagang hat einige positive gesundheitliche Effekte auf Ihren Körper.

Sanarium

Unser Sanarium ist eine Variante der traditionellen finnischen Sauna. Aufgrund ihrer niedrigeren Temperatur eignet sich unser Sanarium hervorragend für Saunaaufänger.

Dampfsauna

In der Dampfsauna ist es nur etwa halb so heiß wie in klassischen Saunen. Dafür ist die Luftfeuchtigkeit deutlich höher, weswegen sich ein Besuch zum Beispiel zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten empfiehlt.

Infrarotkabine

Die wohltuende Wärme der Infrarotstrahlung regt den Blutkreislauf an, entspannt die Muskeln und lindert Verspannungen. Unsere Infrarotkabine verfügt auch über Funktionen zur Lichttherapie und musikalischer Untermalung.



Unser beheizter Außenpool mit Liegewiese

Sie wollen ein paar Bahnen im Wasser ziehen oder einfach nur beim Plätschern des Wassers entspannen? Im Sommer können Sie sich im kühlen Nass erfrischen oder auf einer unserer bequemen Liegen Platz nehmen. Gerne können Sie auch ein kühles Getränk aus unserer Bar mit an den Pool nehmen.

Auch im Winter bleibt unser Außenpool für Sie geöffnet: Aufgrund unserer nachhaltigen Holzpellet-Heizung ist die Wassertemperatur auch in der kalten Jahreszeit angenehm warm.





Auspowern in unserem modernen Fitnessbereich

Im Hotel Diehlberg wird niemandem so schnell langweilig: Unser umfangreiches Sport- und Freizeitangebot bietet für jeden die richtige Unterhaltung.

Auf den diversen Kraft- und Cardiogeräten im hoteleigenen Fitnessbereich kann man sich im Urlaub fit halten und beim Trainieren auspowern. Für das individuelle Workout stehen Ergometer, Laufbänder, Ellipsentrainer und eine Kraftstation zur Verfügung.

Gerne vermitteln wir Ihnen einen **Personaltrainer** für ein allgemeines Training, Body Workout, Outdoor- oder Aqua-Fitness (Einzeln oder in einer Kleingruppe). Preise auf Anfrage.





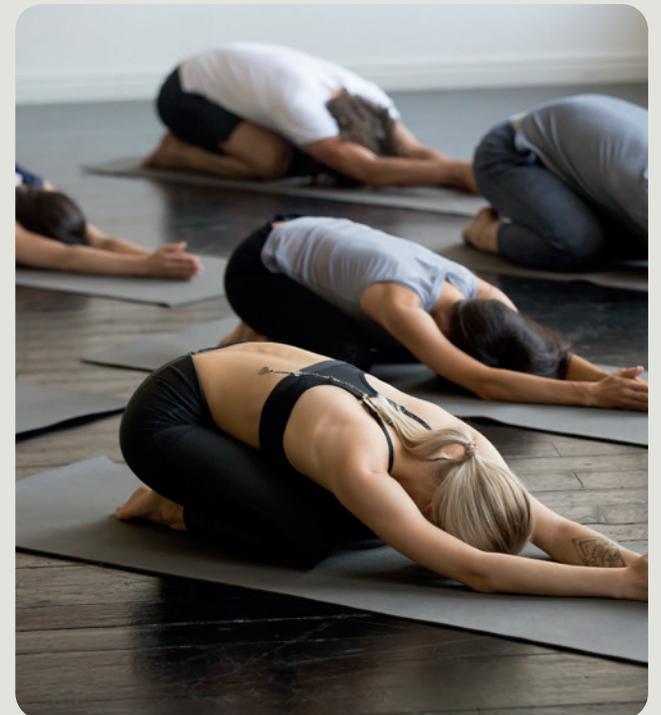
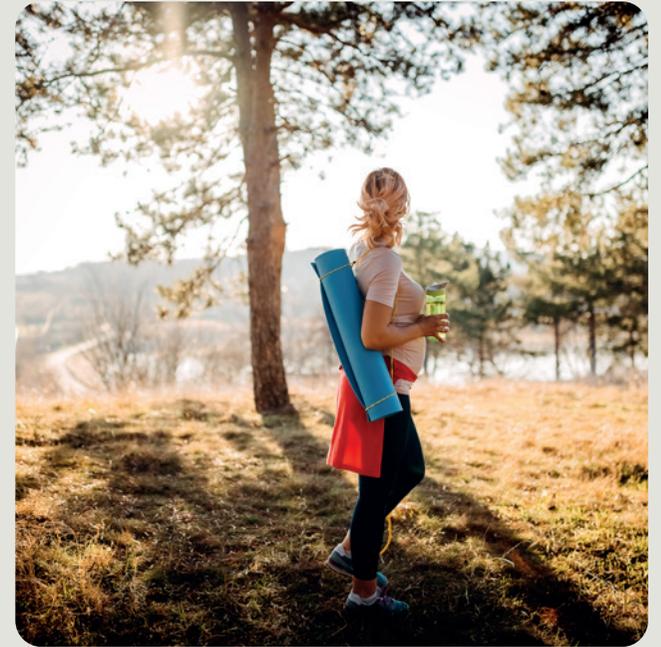
Yoga im Hotel Diehlberg

In Zusammenarbeit mit verschiedenen ausgebildeten und zertifizierten Yogalehrerinnen und - Lehrern bieten wir im Hotel Diehlberg auch Yoga-Sessions, -Kurse und -Reisen an.

Besonderes Highlight sind die Yoga- und Wellnesswochenenden mit einem Programm aus Yogasequenzen und Meditationen.

Besondere Entspannung erfahren Sie durch Hands On aus der Thai Yoga Massagepraxis. Zudem gibt es Traumreisen, Yoga Nidra und geführte Wanderungen.

Für Informationen zu aktuellen Retreats, sprechen Sie bitte unser Rezeptionsteam an.





Ihr Urlaub im Hotel Diehlberg



**Jetzt buchen auf
hotel-diehlberg.de**

