



FEEL-GOOD-
EXPERIENCE

SPA-ANGEBOTE

HOTEL
VIERJAHRESZEITEN
AM SEILERSEE





KRAFT SCHÖPFEN AUS WASSER,
WÄRME UND RUHE.

Unsere Pool- und Saunalandschaft lädt zum Verweilen ein. Finden Sie Ihren ganz persönlichen Lieblingsplatz. Dampfbad, Sauna oder unser neuer Eisregengang werden bei uns zum Erlebnis.

PHILOSOPHIE

Im **Hotel VierJahreszeiten** schaffen wir für unsere Gäste Erlebnisse, die Körper, Geist und Seele in Ihrer Einzigartigkeit berühren. Mit unserer Begeisterung zaubern wir Erinnerungen und unvergessliche Glücksmomente.

Finnische Innen- und Außensauna 70-90°

Manche mögen's heiß - diejenigen finden wir zumeist in der finnischen Sauna. Denn hier können Sie Wärme tanken und gleichzeitig den Kreislauf und Stoffwechsel anregen, das Immunsystem stärken und sich einfach entspannen.

Dampfbad 42-45°

Ein Besuch im Dampfbad ist eine Ganzkörperinhalation. Die Atemwege werden befreit und Muskeln können sich entspannen.

Caldarium 40-50°

Nicht ganz so heiß, aber unglaublich entspannend. Dies war schon früher Bestandteil von klassisch-römischen Thermen. Neben der Entspannung wird auch die Haut gereinigt, der Kreislauf und das Immunsystem kommen in Schwung.

Ruheräume

Im Innen- und Außensauna-Bereich finden Sie ausreichend Möglichkeiten, um Ruhe und Wärme nachwirken zu lassen und so die innere Balance wiederzufinden.

PRODUKTINFORMATIONEN ZU UNSEREN BEHANDLUNGEN

TEAM

Unser qualifiziertes SPA Team besteht aus Kosmetikerinnen, Wellness- und Entspannungstherapeuten, sowie Yoga- und Pilates-Trainern. Wir möchten Ihnen vielfältige Möglichkeiten bieten, um die innere Balance zu stärken.

Neben unseren bestehenden Programmen, haben wir die Möglichkeit, individuelle Tagesretreats anzubieten.

PRODUKTE

Bei unseren Kosmetikprodukten setzen wir auf die deutsche Marke **REVIDERM**, die höchste Qualität liefert und am Standort Deutschland produziert wird - sei es bei den eingesetzten Produkten in unseren Kosmetikkabinen oder den apparativen Möglichkeiten der Gesichtsbehandlung, wie Mikrodermabrasion und Well-Age-Technologien.

Qualität und ein hoher hygienischer Standard haben bei uns oberste Priorität, damit Sie entspannt und sorgenfrei den Alltag für eine Weile in unserem SPA vergessen können.

Ergänzend setzen wir auf eine naturnahe Pflegelinie [**comfort zone**], mit der wir ausgesuchte Aromarituale und Detoxanwendungen anbieten. Wir nutzen die reine Kraft der Natur, um Ihre Schönheit zu bewahren und zu pflegen.

5-7 BODY TREATMENTS

8 DETOX PROGRAMM

9 PEELINGS & PACKUNGEN

10-11 FACIALS

12 BEAUTY SERVICES

14-15 HOLISTIC SPA ARRANGEMENTS –
FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

17 SPA-ETIKETTE



BODY TREATMENTS

SCHULTER-NACKEN-KOPF + FUSSMASSAGE

Schenken Sie Ihrem Körper eine Auszeit vom Alltag. Mit dieser besonderen Behandlungskombination werden Anspannungen in Schultern, Nacken, Kopf und Gesicht sanft gelöst. Spezielle Öle untermalen die Pflege mit reinen und feinen Aromen. Zu Beginn entspannen Ihre Füße in einem Himalaya-Salz-Fußbad, es unterstützt die Erdung und Remineralisierung. Die Fußmassage wirkt harmonisierend auf den ganzen Körper.

70 min / 115 €

KOPF FREI MASSAGE

Die Energetisierende Rücken-Nacken-Schulter-Kopfmassage eignet sich perfekt, um abzuschalten und erholt in sich selbst abzutauchen.

45 min / 75 €

BODY TREATMENTS

FUSSWOHL MASSAGE

Ein Fußbad mit anschließender Bein- und Fußmassage. Diese Behandlung hinterlässt einen entspannten Eindruck und man geht wie auf Wolken, leicht und beflügelt zurück in den Alltag.

40 min / 59 €

GANZKÖRPERMASSAGE

Ganzkörper-Entspannungsmassage für den harmonischen Ausgleich von Körper, Geist und Seele.

60 min / 95 €

RÜCKENMASSAGE

Entspannende Rückenmassage für mehr Gelassenheit und Geschmeidigkeit im Alltag.

25 min / 39 €

BODY TREATMENTS

AROMASOUL ELEMENTS MASSAGE

Dieses Treatment beginnt mit der individuellen Auswahl eines Öls, aus unserer beeindruckenden Kollektion von Aroma-Ölen, die inspiriert sind, vom mediterranen Flair des Mittelmeeres. Das Massageerlebnis wird durch den straffenden und feuchtigkeitsspendenden Effekt perfektioniert.

Teilkörpermassage

30 min / 55 €

Ganzkörpermassage

60 min / 110 €

TRANQUILLITY PRO SLEEP MASSAGE

Inspiriert von der indonesischen Sea Malay-Massage in Synergie mit unserem Tranquillity-Sound, ermöglicht diese Massage, tiefe Entspannung und Erholung. Ideal um das vegetative Nervensystem zu entspannen und zu beruhigen.

60 min / 110 €

DETOX PROGRAMM

BODY FORMING + DETOX

Die Behandlung wirkt nachhaltig auf Haut und Bindegewebe. Diese spezielle Massagetechnik in Kombination mit hochwirksamen Naturprodukten lindert Cellulite sichtbar und wirkt entstauend auf das Körpergewebe. Rein pflanzliche Hauptaktive: Efeu; Koffein; Mikroalge; Blasentang

50 min / 95 €

KÖRPERPEELINGS

Genießen Sie unsere regenerierende Körperpeeling-Anwendung, die durch sanfte Massage die Mikrozirkulation aktiviert und die Haut gründlich reinigt, für ein erfrishtes und revitalisiertes Hautgefühl. Tauchen Sie ein in pure Entspannung und gönnen Sie Ihrer Haut die Pflege, die sie verdient.

30 min / 55 €



PEELINGS & PACKUNGEN

HIMALAYA SALZ PEELING

Harmonische Komposition aus dem Besten der Natur. Jojobaöl oder Mandelöl bilden die Grundlage und hinterlassen ein samtig weiches Hauterlebnis. Im Anschluss ruhen Sie in einer Aromaölpackung, die tief erholend und regenerierend wirkt.

70 min / 110 €

BODYPEELING GANZKÖRPER UND STRAFFUNG

Ideales Körpertreatment, wenn Sie sich für Ihr Körpergewebe mehr Straffheit und Glow wünschen. Das Body Strategist Körperpeeling verhilft mit der Kraft der Natur zu mehr Gewebefestigkeit. Eine Komposition in der Kopfnote mit Apfel und Orangen sorgt für frische Vitalität und eine samtweiche, tonisierte Haut. Die Spezialpflege und der Tone-Shot runden das Erlebnis ab.

70 min / 110 €

PACKUNGEN

Balancing

Montalcino Thermal Mud Packung

55 €

- entgiftend, entstauend, entwässernd

Activating

Thermoenergetische Körperpackung, Body-Strategist Lipolyse Packung

65 €

- stoffwechsellanregend, sorgt für ein ebenmäßiges Hautbild

Repairing

Nutritional Strategist Body Mask

65 €

- nährend, reparierend, ideal für trockene und strapazierte Haut

In Kombination oder einzeln buchbar. Die Anwendungsdauer der Packungen beträgt 45 min.

FACIALS

TIEFENPFLEGE, INDIVIDUELL WIE SIE

Abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse Ihrer Haut, beginnen wir mit dem Pflegeritual, welches eine Hautdiagnostik, Augenbrauenkorrektur, lymphstimulierende Massage, Peeling und Tiefenreinigung enthält. Danach folgt die Anwendung von Spezialseren und Ampullen sowie eine modulierende Gesichtsmassage, Intensivmaske und Tagespflege.

80 min / 140 €

WELL AGE PFLEGERITUAL

Gepflegte Haut durch intensive Pflege mit nachhaltiger Wirkung und sofort sichtbaren Ergebnissen. In unserer Beauty Routine für die anspruchsvolle Haut, erwartet Sie ein regeneratives Peeling, Ultraschallfrequenzlifting mit hochwirksamen Wirkstoffen zur Verjüngung Ihres Hautbildes. Augenbrauenkorrektur, bei Wunsch mit färben, biodynamische Massage mit anschließender Ruhephase in einer reparierenden und Leuchtkraft schenkenden Maske.

90 min / 165 €

GLOW & SHINE LIFT EYE

Eine wache Augenpartie und gestraffte Konturen als Resultat. Die intensive Pflegebehandlung mit besonderem Schwerpunkt auf die Pflegebedürftigen Zonen wie Augen, Lippen, Hals und Dekolleté. Reinigung, Peelingphase, Gua-Sha-Eye-Lift-Massage. Augen-Lippen-Spezial-Dekolleté-Pflege. Maximaler Effekt für eine sichtbar gestraffte Haut.

70 min / 135 €



PUR SCHÖN TIEFENREINIGENDE PFLEGE

Ein rundum erfrishtes und tonisiertes Gefühl, dank der Tiefenreinigungsbehandlung für belastete Haut. Ein Peeling, die tonisierende Gesichtsmaske und Massage, sowie die hautspezifische Tagespflege hinterlassen einen sichtbar frischen Teint.

60 min / 85 €

REINE MÄNNERSACHE

Abgestimmt auf die Bedürfnisse der Männerhaut unterstützt diese Pflegeroutine Ihr kraftvolles und gepflegtes Aussehen. Hightech-Power verleiht Ihnen ein reines und verfeinertes Hautbild. Bei einer 80-minütigen Behandlung entspannen Sie zusätzlich bei einer vitalisierenden Kopf- und Nackenmassage.

60 min / 65 €

80 min / 115 €

BEAUTY SERVICES

Microdermabrasion	90 min / 135 €
Ultra Sonic Facial Massage	60 min / 95 €
Augenbrauen regulieren	18 €
Augenbrauen färben	15 €
Wimpern färben	19 €



HOLISTIC SPA ARRANGEMENTS FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

SOUL, BODY & MIND

Die Balance zu halten, in einer Welt, der immer größeren Unbeständigkeit, Herausforderungen und Aufgaben, ist für viele von uns die Quadratur des Kreises. Sie wünschen sich ein besseres Körpergefühl, mehr Gelassenheit in herausfordernden Situationen? Dann könnte ein Life-Balance-Coaching genau das Richtige für Sie sein, wo Sie auf mentaler und körperlicher Ebene, Begleitung erfahren.

- Persönlichkeitsentwicklung
- Emotionale Stabilität erlangen
- Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit stärken
- Bedürfnisse wahrnehmen und Potentiale optimal nutzen
- Neuausrichtungsbegleitung in anspruchsvollen Lebenssituationen
- Meditation
- Yoga

Wo könnte so etwas besser gelingen als in einem Urlaub. Dafür bieten wir mehrtägige individuelle Retreats an. Buchen Sie Ihre individuelle Auszeit, um die grünen Seelenkügelchen wieder optimal aufzutanken.

wellness@vierjahreszeiten-iserlohn.de

VIERJAHRESZEITEN- YOGA & PILATES- FLOW

Beweglichkeit, Gleichgewicht und Kraft werden geschult. Bewusste Atmung und Fokus auf den eigenen Körper, helfen zu entspannen. Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Einzelgespräch/Coaching
70 min / 85 €

Walk & Talk mit
Coaching Impulsen
45 min / 65 €

Einzelsession
45 min / 55 €

Gruppen bis max. 15 Teilnehmer
45 min / 150 €

Individuelle Stressreduktion für Ihr Gleichgewicht im Alltag –
Day SPA oder mehrtägig mit Übernachtung möglich

ACHTSAMKEITS RETREAT

ENERGIE FLOW RETREAT

MANAGER RETREAT

PRIVATE SPA ARRANGEMENT in unseren ReTREEt Suiten im Haus am Wald

Diese Retreats werden individuell für Sie zusammengestellt. Kontaktieren Sie uns dazu gerne.

Preis Day-SPA Pool und Sauna 45 € – Samstags, sonntags und an Feiertagen 65 €

Preis Day-SPA mit Anwendungen 25 € zzgl. gebuchter Anwendung – an Feiertagen 45 €

Wellnesstasche mit Sauna- und Badetuch, Bademantel und Slipper 5 €

Sie brauchen eine Auszeit? Wir haben da etwas für Sie vorbereitet!

Schenken Sie sich einen oder mehrere Tage Ihrer individuellen Erholungsmöglichkeit als Kurzurlaub in unserem Hotel und SPA. Das Wellnessteam berät Sie gerne dazu – kontaktieren Sie uns unter wellness@vierjahreszeiten-iserlohn.de oder telefonisch unter 02371 – 972-160.

Die aktuellen Öffnungszeiten entnehmen Sie bitte unserer Homepage!

Bitte vereinbaren Sie Ihren persönlichen Wunschtermin!



SPA-ETIKETTE

Termine

Unser SPA-Team hilft Ihnen gerne bei der Wahl einer passenden Behandlung. Um die Verfügbarkeit sicher zu stellen, empfehlen wir eine frühzeitige Reservierung.

Sich Zeit nehmen

Wir bitten Sie, 5 – 10 Minuten vor Anwendungsbeginn zu erscheinen. Aus Respekt gegenüber den nachfolgenden Gästen bitten wir um Verständnis, dass bei Verspätungen Ihrerseits die Behandlungszeit verkürzt ist.

Gesundheit

Um Ihnen die bestmögliche Behandlung gewährleisten zu können, bitten wir Sie, uns bei Buchung über mögliche Erkrankungen, Allergien und Verletzungen zu informieren.

Kinder & Spa

Der SPA und Behandlungsbereich ist ein Ort der Ruhe. Wir bitten um Verständnis, dass Kinder ab 14 Jahren in diesem Bereich willkommen sind. Im Poolbereich sind auch jüngere Kinder erlaubt, jedoch ist dieser nicht als Freizeitbad zu sehen.

Saunanutzung & Pool

Im gesamten Saunabereich ist darauf zu achten, dass Holz und Körper nicht im direkten Kontakt stehen. Wir bitten Sie daher, ein entsprechendes Handtuch unterzulegen. Der Saunabereich ist textiltfrei zu nutzen. Bitte tragen Sie im Poolbereich entsprechende Badekleidung.

Nutzung von Mobiltelefon, etc.

Aus Rücksicht auf Gäste bitten wir darum, speziell im Saunabereich auf die Nutzung von Mobiltelefonen zu verzichten.

