

## **PROGRAMME „REMISE EN FORME“**

Für eine optimale Wirkung, sollten die Behandlungen idealerweise auf 2 Tage verteilt werden - wie unten dargestellt - in Kombination oder abwechselnd mit 1 oder 2 Regeneration- Erholungstagen, die anderen Aktivitäten oder ausschließlich SPA gewidmet werden. Auf Wunsch können dennoch alle Anwendungen an einem einzigen Tag durchgeführt werden.

**PROGRAMM**  
**RELAX**  
Relax pur, inneres  
Gleichgewicht, Regeneration

**PROGRAMM**  
**VITA**  
Reinigung, Vitalität,  
Spannkraft

**PROGRAMM**  
**SPORT**  
Entspannung,  
lymphdrainierend, belebend

### **\*PROGRAMM 'RELAX' – Relax pur, inneres Gleichgewicht, Regeneration**

#### 1. Behandlungstag

- Geschmeidigmachung der Gelenke und Tiefenreinigung der Haut mit Reinigungsmilch und ätherischen Ölen
- SPA Aufenthalt, abgestimmt auf Ihre persönlichen Bedürfnisse durch Beratung unseres qualifizierten Teams, um den größtmöglichen Nutzen aus der gesundheitsfördernden Wirkung von Finnischer Sauna, Türkischem Bad, Solebecken, Bio-Sauna, Lakonium, Hydromassage und Kneipp-Becken zu ziehen.
- Abschließend Einölen der Haut

#### 2. Behandlungstag

- SPA Aufenthalt, abgestimmt auf Ihre persönlichen Bedürfnisse (s.o.)
- Ganzkörpermassage: Sanfte Bewegungen lösen durch Stress verursachte Muskelverspannungen und fördern das tiefe Durchatmen. Diese Massage hat eine tief beruhigende und drainierende Wirkung und hilft, das natürliche Gleichgewicht zwischen Körper und Seele, wieder herzustellen.
- Algenpackung mit ätherischen Ölen für den Körper. Die Kombination dieser wertvollen Wirkstoffe reinigt die Haut, versorgt sie tiefgreifend mit Feuchtigkeit und Nährstoffen und stimuliert die Regeneration. Das Ergebnis ist eine samtweiche Haut und das wunderbare Gefühl tiefer Entspannung.
- Gesichtsbehandlung „Acqua e Luce“. Porentiefe Reinigung mit Lifting-Effekt, sie sorgt für entspannte Gesichtszüge und verleiht dem Teint wieder Leuchtkraft.

### **\*PROGRAMM 'VITA' – Reinigung, Vitalität, Spannkraft**

#### 1. Behandlungstag

- Geschmeidigmachung der Gelenke und Tiefenreinigung der Haut mit Reinigungsmilch und ätherischen Ölen

- SPA Aufenthalt:  
Abgestimmt auf Ihre persönlichen Bedürfnisse durch Beratung des Gardacqua Teams, um den größtmöglichen Nutzen aus der gesundheitsfördernden Wirkung von Finnischer Sauna, Türkischem Bad, Solebecken , Bio-Sauna, Lakonium, Hydromassage und Kneipp-Becken zu ziehen.

- Abschließend Einölen der Haut

## 2. Behandlungstag

- SPA Aufenthalt, abgestimmt auf Ihre persönlichen Bedürfnisse (s.o.)
- Ganzkörpermassage, reinigend, stimulierend, regenerierend.  
Ausgerichtet auf Ihre physische Verfassung und persönlichen Eigenschaften (z. B. das Vorhandensein von schwachen Gefäßen), stimuliert die Ausscheidung von Giftstoffen und die Mikrozirkulation, fördert die Durchblutung und belebt das Gewebe. Sie wirkt dem Gefühl von Müdigkeit und Schwere entgegen. Eine wahrhafte Energiequelle.
- Ganzkörper-Algenwickel Ying oder Yang  
Algenwickel Ying: mineralisierend, nährend, adstringierend, abschwellend, stärkend  
Algenwickel Yang: mineralisierend, nährend, leicht drainierende Wirkung, entschlackend, anregend.  
Ideale Vorbereitung für eine Cellulite- und Fettpolster-Behandlung. Sie schenkt ein angenehmes, anhaltendes Gefühl von Leichtigkeit.
- Gesichtsbehandlung „Acqua e Luce“. Porentiefe Reinigung mit Lifting-Effekt, sie sorgt für entspannte Gesichtszüge und verleiht dem Teint wieder Leuchtkraft.

## **\*PROGRAMM 'SPORT' – Entspannung der Muskulatur, lymphdrainierend, belebend**

### 1. Behandlungstag

- Geschmeidigmachung der Gelenke und Tiefenreinigung der Haut mit Reinigungsmilch und ätherischen Ölen
- SPA Aufenthalt:  
Abgestimmt auf Ihre persönlichen Bedürfnisse durch Beratung des Gardacqua Teams, um den größtmöglichen Nutzen aus der gesundheitsfördernden Wirkung von Finnischer Sauna, Türkischem Bad, Solebecken, Bio-Sauna, Lakonium, Hydromassage und Kneipp-Becken zu ziehen.
- Abschließend Einölen der Haut

### 2. Behandlungstag

- SPA Aufenthalt, abgestimmt auf Ihre persönlichen Bedürfnisse (s.o.)
- Sportmassage: ideal nach dem Sport, aber nicht nur dann. Löst Verspannungen und verhärtete Muskeln, unterstützt die Wiederherstellung einer korrekten Körperhaltung und regt die Lymphzirkulation an.

- Salzpackung: Packung mit stark drainierender Wirkung. Unterstützt die Ausscheidung von Giften sowie den Abbau freier Radikale nach körperlicher Anstrengung und sorgt so für maximale Regeneration. Zum Abschluss werden die Beine mit einem belebenden Gel eingerieben, das die wohltuende Wirkung noch verlängert.
- Gesichtsbehandlung „Acqua e Luce“. Porentiefe Reinigung mit Lifting-Effekt, sie sorgt für entspannte Gesichtszüge und verleiht dem Teint wieder Leuchtkraft.