



Wissenswertes zur Thalasso-Therapie

1. An wen richtet sich die Thalasso-Therapie in erster Linie?

Seit Menschengedenken wird die außerordentliche Heilkraft des Meeres genutzt; seine große Vielfalt lebenswichtiger Nährstoffe in hochkonzentrierter Form dient der Gesunderhaltung des Menschen.

Eine Thalasso-Therapie ist empfehlenswert für Stressabbau, zur Steigerung des Wohlbefindens und zur Entspannung, bei Rheuma, Rückenverspannungen, allgemeinen Erschöpfungszuständen, Schlafbeschwerden und hilft beim Entgiften und Abnehmen.

Die Stärke der Thalasso-Anwendungen liegt in der Kombination moderner, physikalischer Maßnahmen mit den Wirkungen der Heilfaktoren des Meeres. Thalasso-Anwendungen und Therapien gibt es nur am Meer. Ein Original-Thalasso-Zentrum muss immer im direkten Einfluss des Meerklimas liegen.

Verbrauchte Energien werden in kürzester Zeit erneuert, der Stoffwechsel wird angeregt und die körperlichen Abwehrkräfte gestärkt. Man fühlt sich leistungsfähiger und die Haut wird klarer und straffer.

Eine Thalasso-Therapie ist in der Regel für Menschen jeden Alters zu empfehlen, da weder auf wichtige Nahrungsbestandteile verzichtet werden muss, noch Anwendungen stattfinden, die dem Körper schaden. So richtet sich eine Thalasso-Woche an alle Menschen, die etwas für seine Gesundheit tun möchten.

2. Wie lange dauert eine solche Kur in der Regel?

Die klassische Original-Thalasso-Intensiv-Kur dauert mindestens eine Woche und beinhaltet 6 oder 10 Behandlungstage mit täglich 3 Einzelanwendungen und mindestens einer Gruppenaktivität bei einem Aufenthalt im Hotel von 7 oder 14 Nächten.

Aber auch die Thalasso-Verwöhntage oder nur einzelne Anwendungen z.B. an einem verlängerten Wochenende erneuern in kürzester Zeit verbrauchte Energien. Der Stoffwechsel wird angeregt, die körperliche Abwehr gesteigert und die Durchblutung gefördert. Man fühlt sich leistungsfähiger und die Haut wird klarer und straffer.

3. Wie sieht der Ablauf einer Thalasso-Woche aus?

Mit einer Original-Thalasso-Intensiv-Kur können verschiedene Ziele erreicht werden, von der Stärkung des Immunsystems, der Entgiftung und Vitalisierung des Körpers, über Stressabbau, Gewichtsreduktion und Straffung der Haut bis zur Linderung rheumatischer und Gelenk-Beschwerden.

Der Gast wählt vor Anreise seinen persönlich gewählten Programm-Schwerpunkt: z.B.

- Bewegungs- und Entspannungswoche
- Entgiften & Vitalisierungswoche
- Bodystylingwoche für Sie oder Ihn
- Schönheits- & Verwöhnwoche



Eine weitere Basis für den individuelle Behandlungsplan bilden ein Gesundheitsfragebogen, der vor Anreise an den Thalasso-Arzt im Hotel geschickt wird und die freie Wahl, ob man während der Thalasso-Woche die Halbpension als Reduktionskost-Vollpension (1000 kcal am Tag) einnehmen möchte.

Empfehlenswert ist auch vor Anreise mitzuteilen, wie sportlich aktiv man während der Woche am Kursprogramm (Klimawanderung, Nordic Walken, Wassergymnastik, Yoga usw.) teilnehmen möchte.

Schon vor der Anreise stehen die Mitarbeiter in der NEPTUN SPA Beratung täglich von 10 bis 18 Uhr telefonisch beratend als Ansprechpartner für alle Gäste und Interessenten zur Verfügung. Über das aktuelle Kursprogramm können Sie sich auf der Internetseite informieren.

Die Original-Thalasso-Woche beginnt dann mit einem ärztlichen Eingangs-Check, auf dessen Grundlage der Thalasso-Arzt dann individuell die passenden Thalasso-Anwendungen bestätigt.

Die Auswahl und Dosis der individuellen Einzelanwendungen und Gruppenaktivitäten kann individuell ganz unterschiedlich sein, damit jeder sein persönliches Behandlungsziel erreicht.

Zu den **Einzelanwendungen der Original-Thalasso-Therapie** zählen u.a.:

- Meerwasserbäder mit Algen, Salz oder Aromaölen und kräftigender Hydromassage in der Thalasso-Wanne Hydroxeur royal 600 mit 252 Luft- und Wasserdüsen
- Meerwasserduschen (Druckstrahl-Dusche Jet/ Nebelsprühdusche Vichy)
- Ganzkörperpackungen und -wickel u.a mit Algen/Schlick/Salz
- Inhalationen
- verschiedene Massagen und individuelle Therapien

Zu den **Gruppenaktivitäten** zählen:

- Aqua-Fitness (ca. 30 min gelenkschonendes Training im Meerwasserschwimmbecken)
- Klimawanderung (ca. 100 min Nordic Walken in der aerosolen Brandungszone)
- Walken am Meer (ca. 60 min intensives Herz-Kreislauftraining mit dem Fitness-Coach)
- Gruppenaerosol (25 min in kleiner Gruppe intensiv inhalieren und die Aerosole liegend ganz in Ruhe aufnehmen)
- progressive Muskelentspannung nach Jacobsen im Gymnastikraum

4. Was sollte man ins Hotel mitbringen?

Was immer Ihnen geeignet und nützlich erscheint, den Aufenthalt dort angenehm zu gestalten: Im NEPTUN SPA tragen Sie am besten den Bademantel vom Hotelzimmer.

Bringen Sie bitte rutschfeste Badesandalen/-latschen und Badekleidung mit. (die weißen Frottee-Slipper sind nur zur Nutzung in ihrem Hotelzimmer geeignet). Im Meerwasser-Schwimmbad trägt man Badebekleidung. In den verschiedenen Saunen (finnische Sauna, Sanarium, Dampfbad) schwitzt man immer unbedeckt. Den Damen steht eine separate finnische Sauna zur Verfügung.



Bringen Sie unbedingt sportliche wetterfeste Kleidung und bequeme Laufschuhe/Turnschuhe für die Außenaktivitäten mit, denn die Klimawanderungen und Walking-Kurse werden das ganze Jahr über an der frischen Meeresluft durchgeführt.

Für das Trainieren im Fitnessraum und die Teilnahme am vielfältigen Kursprogramm werden Sportkleidung und unbedingt Turnschuhe benötigt.

Wir empfehlen für Yoga und Entspannungsübungen bequeme Kleidung und Socken.

An der SPA-Reception erhalten Sie täglich Dusch- und Saunatücher für Ihren Wellnessstag.

5. Wie oft sollte man eine Thalasso-Kur machen?

Eine Thalasso-Woche wirkt immer nachhaltig und man fühlt sich längere Zeit danach gut erholt, entspannt und gestärkt, denn eine Original-Thalasso-Therapie ist mehr als ein Urlaub am Meer. Die Franzosen, als absolute Spezialisten der Thalasso-Therapie empfehlen: zweimal im Jahr eine Woche Thalasso ist optimal, dann hat der Körper spürbar ein ganzes Jahr etwas davon.

6. Zu welcher Jahreszeit sollte man am besten eine Thalasso-Kur machen?

An der Ostsee wird das Wetter vom milden Reiz- oder besser Heilklima bestimmt. Jede Jahreszeit hat seine besonderen Stärken, Vorteile und seinen besonderen Reiz.

Ein Aufenthalt am Meer ist zu jeder Jahreszeit erholsam und empfehlenswert: Im Frühling kann der Körper mit dem Aktivprogramm Bodystyling in Form gebracht werden. Eine Detoxkur mit Thalasso entgiftet. Mit Bewegung, Entspannung und gesunder Ernährung erreicht man eine Gewichtsreduktion und hat die Strand-Figur im Visier.

Im Sommer verwöhnt die Sonne die Seele und das tägliche Schwimmen in der Ostsee erfrischt. Der Mix macht es im Herbst: erst intensive Bewegung bei stürmischer See und dann wohligh am Kamin mit Blick auf das tobende Meer entspannen.

Im Winter nimmt man sich gern Zeit für Gesundheit und Zweisamkeit. So kann man mit Thalasso das ganze Jahr Körper, Geist und Seele entgiften, vitalisieren und entspannen.

7. Kann man Thalasso auch zu Hause praktizieren?

Original Thalasso Anwendungen und Therapien gibt es nur am Meer. Ein Original-Thalasso-Zentrum muss über einen Meerwasseranschluss (Meerwasserleitung) verfügen und liegt immer im direkten Einfluss des Meerklimas.

Zu Hause kann dann die individuelle Pflege mit Algen-Produkten und maritimen Zusätzen zielgerichtet fortgesetzt werden. Ein Meersalzpeeling, Badezusätze, feuchtigkeitsspendende Gesichts- und Körpercremes helfen den Effekt einer Thalasso-Therapie zu verlängern und Zu Hause den Alltag für ein paar Stunden hinter sich zu lassen.

Vielleicht aber auch, um sich schon auf den nächsten Aufenthalt am Meer zu freuen.