



Cliff Hotel
RÜGEN

RESORT & SPA

Beauty & Spa

Herzlich willkommen im »RÜLAX« Beauty & Spa im Cliff Hotel Rügen!

RÜLAX Beauty & Spa



UNSER HÖCHSTES ZIEL IST IHR WOHLBEFINDEN!

Individuell, persönlich und bis ins kleinste Detail auf Ihre Wünsche abgestimmt – bei uns steht Ihr Wohlbefinden stets im Mittelpunkt. Ganz gleich, ob Sie entspannte Stunden im Schwimmbad oder in der Sauna genießen, sich sportlich betätigen, eine wohltuende Massage erleben oder eine kosmetische Behandlung in Anspruch nehmen: Unser höchstes Ziel ist es, Ihnen Momente der Erholung und des Genusses zu schenken.

Im RÜLAX Beauty & Spa erwartet Sie eine vielfältige Welt der Entspannung und des Wohlbefindens. Tauchen Sie ein in den sinnlichen Genuss hochwertiger Anwendungen und exklusiver Pflegeprodukte, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Unsere qualifizierten Spa-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter verfügen nicht nur über erstklassiges Fachwissen, sondern üben ihren Beruf mit Leidenschaft und Hingabe aus. Für uns bedeutet Wellness vor allem eines: Ihr zufriedenes Lächeln. Deshalb setzen wir alles daran, Ihnen eine Atmosphäre zu bieten, in der Sie den Alltag hinter sich lassen und neue Energie tanken können.

Wir wünschen Ihnen einen erholsamen Aufenthalt und unvergessliche Wohlmomente.

Ihr »RÜLAX« Beauty & SPA-Team



ÖFFNUNGSZEITEN

Schwimmbad, Sauna, Fitness 07.00 bis 22.00 Uhr

FAMILIENZEITEN

Täglich von 10.00 bis 12.00 Uhr und von 16.00 bis 18.00 Uhr

Damit sich jeder von Ihnen auf seine eigene Art entspannen und erholen kann, haben wir in unserem Schwimmbad Familienzeiten eingerichtet – für Spiel und Spaß mit dem Nachwuchs.

ANWENDUNGSZEITEN

Bitte erscheinen Sie ca. 5 Minuten vor Beginn Ihrer Behandlung an der SPA-Rezeption. Alle angegebenen Anwendungszeiten beinhalten je nach Anwendung eine Nachruhezeit von 5 bis 10 Minuten. Falls Sie mit Verspätung eintreffen, wird Ihre Behandlung um diese Zeit verkürzt und es fällt der volle Behandlungspreis an. Ohne Benachrichtigung müssen wir die nicht wahrgenommenen Termine zu 100 % berechnen.

RESERVIERUNGEN

Schnell kann es passieren, dass keine Kapazitäten für Terminwünsche mehr vorhanden sind. Aus diesem Grund empfehlen wir Ihnen, so früh wie möglich Ihre Terminwünsche zu buchen.

STORNOKOSTEN

Auch während Ihres Aufenthaltes kann es vorkommen, dass Sie Ihren gebuchten Termin nicht wahrnehmen können. Wir bitten Sie um eine Stornierung spätestens 24 Stunden vor Ihrer Behandlung. So haben wir die Möglichkeit, den Termin neu zu vergeben und Ihnen entstehen keine Kosten. Für alle Stornierungen, die weniger als 24 Stunden vor dem Termin vorgenommen werden, wird eine Stornogebühr von 80 % erhoben. Ohne Benachrichtigung müssen wir die nicht wahrgenommenen Termine zu 100 % berechnen.



© Syda Productions - Fotolia

Inhaltsverzeichnis

4	Kosmetikbehandlungen
8	Upgrade für die Haut
9	Für Hand & Fuß
10	Wellness für Kinder
12	Spa-Highlights
14	Ayurveda
16	Spa-Classics
18	Körperanwendungen
20	Wellnesspakete
22	Schwimmbad
24	Day Spa
26	Spa-Etikette

Anti Aging



BABOR SEA CREATION

Luxuspflege aus der Tiefsee. Tauchen Sie ein in die exklusive Welt von BABOR SeaCreation – der außergewöhnlichen Anti-Aging-Behandlung für höchste Ansprüche. Inspiriert von den kraftvollen Wirkstoffen der Tiefsee vereint diese luxuriöse Behandlung modernste Hautforschung mit spürbarer Entspannung. Edle Texturen, maritime Wirkstoffkomplexe und präzise Pflegerituale schenken Ihrer Haut neue Ausstrahlung, intensive Regeneration und ein sichtbar verfeinertes Hautbild. Linien und Fältchen wirken gemildert, die Haut erscheint straffer, glatter und jugendlich revitalisiert.

Genießen Sie eine Behandlung, die Luxus nicht nur sichtbar macht, sondern fühlbar werden lässt – mit wertvollen Inhaltsstoffen, exklusiven Massagegriffen und einem Verwönmoment für alle Sinne.

90 min • 229 Euro

FADENLIFTING OHNE NADELN

Straffere Haut ganz ohne Eingriff. Erleben Sie die sanfte Alternative zum klassischen Lifting: Das kosmetische Fadenlifting ohne Nadeln sorgt für ein sichtbar frischeres, strafferes Hautbild – ganz ohne Spritzen, OP oder Ausfallzeit. Sofortiger Glow-Effekt, straffere und glattere Haut. Entspannen-des, schmerzfreies Treatment für ein natürlich frisches Aussehen. Ideal für Gesicht, Hals & Dekolleté. Spezielle Wirkstoff-Fäden unterstützen die Haut dabei, Feuchtigkeit zu speichern und die Hautstruktur zu verbessern. Die Behandlung wirkt revitalisierend, pflegend und verleiht Ihrer Haut neue Spannkraft und Ausstrahlung. Für alle, die sich ein frisches, gepflegtes Aussehen wünschen – natürlich, sanft und modern.

60 min • 159 Euro

ANTI-AGING KOSMETIK

Gönnen Sie sich den Luxus, den Sie verdienen, und entdecken Sie unsere Anti-Aging Kosmetik. Unsere hoch entwickelten Formulierungen sind speziell darauf ausgelegt, feste, glatte und jugendliche Haut zu fördern, und bieten effektive Lösungen gegen alle Arten von Falten. Genießen Sie das Gefühl luxuriöser Texturen, die Ihre Haut umhüllen und ihr ein samtiges Finish verleihen.

50 min • 149 Euro

MICRONEEDLING

Frische Haut. Sichtbare Ergebnisse.

Entdecke die moderne Methode für ein ebenmäßigeres, strahlenderes Hautbild: Microneedling stimuliert die natürliche Regeneration deiner Haut und kann das Erscheinungsbild von Falten, Aknenarben, Pigmentflecken und großen Poren sichtbar verbessern.

- Mehr Glow
- Straffere, glattere Haut
- Natürlich frisches Aussehen
- Für Gesicht, Hals & Dekolleté geeignet

Durch feinste Mikrokanäle wird die Kollagen- und Elastinbildung angeregt – für einen jugendlichen Teint ganz ohne OP. Bereits nach wenigen Anwendungen wirkt die Haut frischer, praller und revitalisiert.

80 min · 189 Euro



FRUCHTSÄURE-BEHANDLUNG

Frische & Glow für Ihre Haut

Schenken Sie Ihrer Haut neue Leuchtkraft mit unserer professionellen kosmetischen Fruchtsäurebehandlung. Diese effektive Intensivpflege unterstützt die natürliche Hauterneuerung und sorgt für ein sichtbar verfeinertes, ebenmäßiges Hautbild.

Durch hochwertige Fruchtsäuren werden abgestorbene Hautzellen sanft entfernt, die Hautstruktur geglättet und die Zellerneuerung angeregt. Unreinheiten, Pigmentflecken, feine Linien und müde wirkende Haut können sichtbar reduziert werden – für einen frischen, strahlenden Teint.

60 min · 119 Euro

Beauty Classics



KOSMETIK CLASSIC

Unsere klassische Kosmetikbehandlung bietet mehr Zeit für Pflege, Entspannung und individuelle Hautbedürfnisse als die Basic Behandlung. Neben Reinigung und Pflege genießen Sie intensivere Verwönmomente, abgestimmte Wirkstoffe und eine ausführlichere Behandlung für ein sichtbar gepflegtes und strahlendes Hautbild.

Ideal für alle, die ihrer Haut und sich selbst etwas mehr Aufmerksamkeit schenken möchten.

80 min • 145 Euro

KOSMETIK BASIC

Gönnen Sie sich eine Auszeit für Haut und Sinne. Unsere Basic Kosmetikbehandlung wird individuell auf Ihre Wünsche abgestimmt: Entscheiden Sie selbst zwischen einer intensiven Tiefenreinigung für ein frisches, klares Hautbild oder einer entspannenden Gesichtsmassage für pure Erholung und neue Ausstrahlung.

50 min • 95 Euro

DERMA VISUALIZER

Der Derma Visualizer von BABOR macht Haut sichtbar wie nie zuvor. Modernste Hautanalyse zeigt Feuchtigkeit, Poren, Fältchen und Hautbedürfnisse in Echtzeit – für individuelle Beratung mit Wow-Effekt. Präzise, professionell und überzeugend.

BABOR Derma Visualizer – Haut verstehen. Pflege perfektionieren.

45 min • 49 Euro

BABOR AMPULLENBEHANDLUNG

Hochkonzentrierte Wirkstoffpflege für sichtbar schöne Haut

Gönnen Sie Ihrer Haut eine intensive Pflegeauszeit mit einer exklusiven BABOR Ampullenbehandlung. Die hochkonzentrierten Wirkstoffampullen sind speziell darauf abgestimmt, die Haut gezielt mit wertvollen Inhaltsstoffen zu versorgen.

25 min • 59 Euro



Upgrade für die Haut

**Ein kleiner Extra-Kick für Ihre Schönheit:
Folgende Leistungen können Sie zu einer
Kosmetikanwendung dazu buchen.**

Ampullen-Intensivkur

Ampullen - die Meisterwerke der Schönheitspflege

15 min - 20 Euro

Wimpern & Augenbrauen färben

25 min - 25 Euro

Augenbrauen zupfen

20 min - 15 Euro

Augenbrauen färben

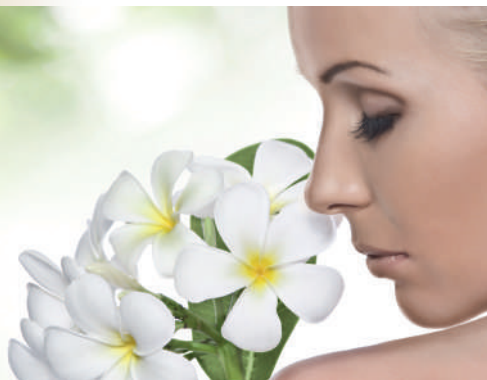
20 min - 15 Euro

Wimpern färben

25 min - 15 Euro

Sie haben noch nicht die richtige Pflege gefunden?

Eine professionelle Beratung und ein perfekt abgestimmtes Behandlungskonzept garantieren ein maximales Ergebnis bei jedem Hautbedürfnis. Gern beraten wir Sie in unserem RÜLAX Beauty & Spa Bereich.



WELLNESS MANIKÜRE

Gönnen Sie Ihren Händen eine Auszeit.

Nägel in Form feilen | Nagelhaut entfernen |
Massage

50 min • 85 Euro

MANIKÜRE CLASSIC

Nägel in Form feilen | Nagelhaut entfernen |
Abschlusspflege

35 min • 65 Euro

LACKIEREN

Hände o. Füße
inkl. Nagellack für zu Hause

20 min • 29 Euro

WELLNESS PEDIKÜRE

Laufen wie auf Wolken

Fußbad | Nägel kürzen & in Form bringen |
Hornhaut entfernen | Massage

50 min • 85 Euro

PEDIKÜRE CLASSIC

Fußbad | Nägel kürzen & in Form bringen |
Hornhaut entfernen | Abschlusspflege

35 min • 65 Euro

GUT ZU FUSS

Danksagung an die Füße

Pediküre classic | Fußreflexzonenmassage

60 min • 119 Euro



Für Hand & Fuß

Gönnen Sie Ihren Händen
und Füßen eine Streicheleinheit ...



© JenkoAtaman / Fotolia

Wellness für Kinder

Alle Angebote sind für Kinder **ZWISCHEN 6 UND 14 JAHRE.**

KINDERMASSAGE TAGTRÄUMER

Unsere Kindermassage ist sanft gestaltet, um den Bedürfnissen und Empfindungen von Kindern gerecht zu werden. Während der Massage können die Kleinen in eine entspannende Atmosphäre eintauchen. Die sanften Berührungen fördern nicht nur das körperliche Wohlbefinden, sondern auch die emotionale Balance und das Selbstbewusstsein.

Ganzkörpermassage

25 min · 55 Euro

FAMILIEN WELLNESS

Gönnen Sie sich und Ihrem Kind eine wohlverdiente Auszeit!
Genießen Sie die Ruhe und lassen Sie den Alltagsstress bei einer Gesichts-Kopf-Nackenmassage hinter sich. Ihr kleiner Schatz entspannt sich bei einer sanften Tagträumer-Massage, die speziell für Kinder konzipiert ist.

25 min · 98 Euro



© Ildetima / Fotolia

*Auch die Kleinen haben ein Gefühl für
Wohlbefinden und Entspannung.
Schon ein kleines Baby liebt eine
wohlthuende Massage. Kindern
geht es nicht anders.
Die erste Massage im
Kindesalter hinterlässt einen bleibenden
Eindruck und wird das Highlight
des Urlaubs.*

Spa~ Highlights



KRÄUTERSTEMPELMASSAGE

Eine Reise in die Welt der Kräuter.

Bei einer Kräuterstempelmassage kommen spezielle erwärmte Stempel zum Einsatz, die mit einer Mischung aus getrockneten Kräutern gefüllt sind. Die Kombination aus Druck, Wärme und den ätherischen Ölen der Kräuter regt nicht nur den Stoffwechsel und den Lymphfluss an, sondern kann auch zur Reduzierung von Cellulite beitragen.

Während der Massage breiten sich die sinnlichen Düfte der Kräuter im Raum aus und schaffen eine entspannende Atmosphäre, die Körper und Geist zur Ruhe kommen lässt.

70 min • 179 Euro

TRADITIONELLE THAI-MASSAGE

Die traditionelle Thai-Massage bringt Körper und Geist in Einklang. Sie ist nicht nur eine Quelle der Entspannung, sondern auch eine Methode zur Belebung und Vitalisierung. Diese uralte Praxis kombiniert passive Streckpositionen, sanfte Dehnbewegungen und gezielte Druckpunktmassagen, um das Wohlbefinden zu steigern.

70 min • 149 Euro

LOMI LOMI ALOHA PONO

Die Massage vermittelt Ihnen ein schönes Geborgenheitsgefühl, bringt eine tiefe Ruhe, sowohl körperliche als auch geistige Entspannung, lässt die Energie frei fließen und neue Kraft für den Alltag schöpfen.

Die unterschiedlichen Druck- und Streichbewegungen der Hände und Unterarme regen die Durchblutung an und bewirken, dass sich Verspannungen lösen.

70 min • 149 Euro

HOT STONE

Die Hot Stone ist eine luxuriöse und wohltuende Behandlung, die Körper und Geist in Einklang bringt. Diese Massageform nutzt die heilende Kraft von warmen Steinen, um Verspannungen zu lösen und ein tiefes Gefühl der Entspannung zu fördern.

Diese tiefenwirksame Wärme fördert zudem die Durchblutung und harmonisiert den Energiefluss im Körper.

Ganzkörpermassage 70 min • 149 Euro

Rückenmassage 25 min • 69 Euro



© Karen / Fotolia

*Für alle,
die Wärme
lieben!*

OHRENKERZENBEHANDLUNG

Spüren Sie die Magie des Feuers und lassen Sie sich in eine wohltuende Entspannung führen. Die alte indianische Wohlfühlzeremonie wirkt auf eine rein physikalische Weise beruhigend und befreiend.

Sie aktivieren die Selbstreinigungskräfte des Ohrs und unterstützen somit die Ohrhygiene.

25 min • 45 Euro

Ayurveda

A close-up, low-angle shot of a woman's face as she lies down, looking upwards. Her eyes are closed, and her expression is peaceful. A large, light-colored flower is positioned near her forehead, with a single drop of golden oil falling from its stem onto her forehead. The background is a soft, warm orange-brown color.

Die traditionelle indische Heilkunst.

ABHYANGA

Die Abyhanga Ganzkörpermassage ist eine uralte indische Tradition, die nicht nur als einfache Massage, sondern als ganzheitliches Ritual der Entspannung und Heilung verstanden wird. Oft als die „Königin der Massage“ bezeichnet, vereint sie die Kunst der Berührung mit der Kraft von warmem hochwertigem Öl, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

70 min • 149 Euro

AYURVEDISCHE FUSSMASSAGE

Die Füße tragen uns durch das Leben, sie sind oft die vergessenen Helden unseres Alltags. Eine ayurvedische Fußmassage ist eine wunderbare Möglichkeit, ihnen die Aufmerksamkeit und Dankbarkeit zu schenken, die sie verdienen.

25 min • 69 Euro

STIRNÖLGUSS

Der Stirnölguss sorgt für eine tiefe Entspannung, Beruhigung und Kräftigung für Sinne und Geist. Genießen Sie eine äußerst wohltuende Kopf-, Gesichts- und Nackenmassage. Der abschließende Fluss des Öles über die Stirn ist der Weg zum Ozean tiefer Meditation und geistiger Ruhe.

groß 45 min • 95 Euro

klein 20 min • 55 Euro

AYURVEDISCHE RÜCKENMASSAGE

In bequemer **Rückenlage** erleben Sie, wie Ihre Muskulatur durch die alt überlieferte Technik sanft gelockert wird.

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und lassen Sie sich von der harmonisierenden Wirkung der Ayurveda-Heilkunst verwöhnen.

25 min • 69 Euro



© Beley / Fotolia

Nach allen ayurvedischen Anwendungen empfehlen wir Ihnen eine Nachruhezeit von 15 bis 20 Minuten in unserem Ruhebereich, währenddessen wir Ihnen gern eine Tasse Tee servieren.



Spa Classics

© puhhha / Fotolia

Klassische Massagen.

HARMONY GANZKÖRPERMASSAGE

Eine fließende Kombination aus westlichen, fernöstlichen und afrikanischen Elementen macht die Harmony zu einer entspannenden Wohlfühlmassage der Extraklasse. Mit ihrem eleganten Duft verwöhnt sie Körper, Geist und Seele.

50 min • 99 Euro

GANZKÖRPERMASSAGE

Klassische Massage zur Lockerung der Muskulatur.

50 min • 95 Euro

TEILKÖRPERMASSAGE

Wählen Sie zwischen folgenden Bereichen
Rücken, Arme, Beine oder Füße.

25 min • 49 Euro

FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Die Füße sind mehr als nur das Ende der Beine, sie sind kleine Wunder! Zur Einstimmung erwartet Sie eine kleine Fußwaschung mit warmen Kompressen, die die Füße ideal auf die wohltuende Wirkung einer Jahrhunderte alten Massagetradition vorbereiten.

25 min • 69 Euro

GESICHTS-KOPF-NACKEN-MASSAGE

Entfliehen Sie dem Alltagsstress und gönnen Sie sich eine Gesichts-Kopf-Nacken-Massage! Tauchen Sie ein in ein entspanntes Erlebnis, das Körper und Geist in Einklang bringt

25 min • 49 Euro



Körper- anwendungen



MEERSALZ-SCHAUM-PEELING

Feiner Schaum trifft auf Meersalz! Lassen Sie sich mit einem Körperpeeling vom »Wüstenstaub des Alltags« befreien! Das Meersalz reinigt sanft die Hautoberfläche und entfernt Hautschüppchen und Unreinheiten. Ihre Haut atmet spürbar auf.

25 min · 59 Euro

RHASSOUL DAMPFBAD

Atmen Sie tief durch – das Kräuteraroma im orientalischen Dampfbad sorgt für eine kurze Auszeit für Körper, Geist und Sinne. Die verschiedenen Pflege-Mischungen, die Sie selbst auf die Haut auftragen, sorgen für ein einzigartiges Hautgefühl.

1 Person · 40 Euro

2 Personen · 60 Euro

Rügener Heilkreide, Meeresalge oder Rosen-Meersalz Peeling

PACKUNGEN

Erleben Sie die absolute Entspannung – eine Ganzkörperpackung im warmen Wasserbett. Genießen Sie das Gefühl von Schwerelosigkeit und wohliger Wärme, während Rücken und Gelenke völlig entlastet sind.

25 min · 59 Euro

Meeresalge, Rügener Heilkreide, Sanddorn oder Nachtkerze

Wir empfehlen nach einer Cremepackung eine Nachruhezit und raten vom Schwimmen oder Saunieren im Anschluss ab.



WELLNESS FÜR VERLIEBTE

Ein duftendes Bad, prickelnder Champagner und frisches Obst. Dazu entspannende Musik, ein großes Wasserbett und ganz viel Zeit zum Genießen.

2 Personen 90 Min - 165 Euro

BÄDER

Erleben Sie Wellness pur mit einer der ältesten SPA-Anwendungen – einem warmen Vollbad.

1 Person, 20 Min - 49 Euro

2 Personen 20 Min - 59 Euro

Rügener Heilkreide, Sanddornöl oder Salzölbäd mit Rose

ROMANTIK ZU ZWEIT

Auch Entspannung ist doppelt so schön, wenn man sie teilen kann. Entfliehen Sie dem Alltag und erleben Sie gemeinsam ein romantisches Verwöhnprogramm. Lassen Sie bei einer Aromaöl-Ganzkörpermassage einfach mal die Seele baumeln und genießen anschließend unsere Spa-Suite mit einem duftenden Bad, einem Früchtearrangement und dazu prickelnder Champagner

Wellness für Verliebte | 2 x Harmony Massage

2 Personen 140 Minuten - 349 Euro

*Wellness-
pakete*



SANDDORN PUR

Entdecken Sie das Wellnessgeheimnis der Insel Rügen und entspannen Sie in einem Meer aus Sanddorn.

Dank des Körperpeelings kann die Haut die Vitamin C reiche Körperpackung ideal aufnehmen und der gesamte Körper entspannt im warmen Wasserbett. Das I-Tüpfelchen bildet die Ganzkörpermassage mit dem Sanddornöl.

Meersalz-Schaumpeeling | Sanddornpackung | Ganzkörpermassage mit Sanddornöl

100 min • 199 Euro

DAS WEISSE GOLD VON RÜGEN

Lassen Sie Salzkristalle auf Ihrer Haut »tanzen«. Das Meersalz-Peeling wirkt entstickend und sorgt für eine samtweiche Haut. Umhüllt von Rügener Heilkreide schweben Sie auf dem warmen Wasserbett und werden mit einer Rückenmassage mit Rügener Heilkreide Emulsion verwöhnt.

Meersalz-Schaumpeeling | Kreidepackung im Soft-pack | Rückenmassage mit Rügener Heilkreide Emulsion

75 min • 155 Euro

HAUTZAUBER

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und lassen Sie sich von uns verwöhnen!

Unsere kleine Kosmetikbehandlung und die Ampullen Intensivkur sorgen nicht nur für strahlende Haut, sondern auch für ein entspanntes Wohlfühlgefühl. Kombiniert mit einer Pediküre Classic bringen wir Ihre Füße zum Strahlen und schenken Ihnen das Gefühl von Leichtigkeit und Frische.

Kosmetikbehandlung (50 min) | Ampullen Intensivkur | Pediküre classic

95 min • 175 Euro





Gönnen Sie sich einen kleinen Urlaub im Alltag und lassen Sie Ihre Seele baumeln. Tanken Sie Ihren Akku wieder auf und genießen Sie unseren »RÜLAX« Beauty & SPA-Bereich.

POOL IST NICHT GLEICH POOL ...

... deshalb verwenden wir zur Aufbereitung unseres Schwimmbad-Wassers reinen Sauerstoff in ozonisierter Form. Somit steht unser Wasser für hohe Reinheit und Sauberkeit und garantiert Ihnen gleichzeitig absolutes Wohlbefinden beim Schwimmen: kein Chlorgeruch, kein Brennen in den Augen und beste Hautverträglichkeit. In unserem 25 m langen Becken mit Schwimmer- und Nichtschwimmerbereich können Sie sportlich flink oder ganz gemächlich Ihre Bahnen ziehen.

Wassertemperatur 28 °C

Lufttemperatur im Poolbereich 30 °C

SCHWIMMUNTERRICHT

Einzelunterricht für Kinder ab 6 Jahre und Erwachsene, für Anfänger, zur Auffrischung oder um die Scheu vorm Wasser zu verlieren.

25 min · 49 Euro

SCHWIMMPRÜFUNG

Seepferdchen

25 min · 25 Euro

Bronze

45 min · 45 Euro

Silber

60 min · 59 Euro

Gold

120 min · 99 Euro

SCHWIMMPASS

4 Euro

DAVITA LICHTDUSCHE

»Sonnenschein auf Bestellung«

Diese medizinisch bewährte Anwendung fördert die körpereigene Produktion von Melatonin, Vitamin D und des Glückshormons Endorphin. »Winterblues« und schlechte Stimmung sind kein Thema mehr! Wirkt sanft und effektiv zum Stressabbau und bei Erschöpfungszuständen, fördert die Selbstheilungskräfte und das allgemeine Wohlbefinden.

20 min · 10 Euro

3 x 20 min · 25 Euro



Abzeichen

- Seepferdchen
- Bronze
- Silber
- Gold

5 Euro

Day Spa & Sauna



KRÄUTERBAD

Den Gedanken freien Lauf lassen und sich wohl fühlen. In unserem Kräuterdampfbad erwarten Sie die Leichtigkeit der Luft und der Duft von feinsten Kräutern, die nach und nach fein zerstäuben. Genießen Sie den Cocktail aus Kräutern und Wasserdampf. Wir empfehlen eine Aufenthaltsdauer von 10 bis 20 Minuten und im Anschluss eine ebenso lange Ruhezeit.

AROMA DAMPFBAD

Genießen Sie ein entspannendes Dufterlebnis bei angenehmen 45 °C und einer hohen Luftfeuchtigkeit. Unser Aromadampfbad mit dem Duft von Menthol-Eukalyptus ist eine sanfte und wirkungsvolle Quelle der Entspannung und regt gleichzeitig die Durchblutung an, reinigt die Haut und befreit die Atemwege. Wir empfehlen eine Aufenthaltsdauer von 10 bis 20 Minuten und im Anschluss eine ebenso lange Ruhezeit.

FINNISCHE SAUNA

Ein Geheimrezept für Erholung und Entspannung, Abhärtung, Steigerung der Abwehrkräfte und der Kreislaufregulation. Das Saunabaden bringt Körper und Geist wieder ins natürliche Gleichgewicht. In der finnischen Sauna erwarten Sie ein natürliches Ambiente, der Geruch von Holz und ein angenehmes trockenes Raumklima bei ca. 90 °C. Dank unserer automatischen Aufgussanlage können Sie zu jeder vollen Stunde einen Aufguss genießen. Wir empfehlen eine Aufenthaltsdauer von 10 bis 15 Minuten und im Anschluss eine doppelt so lange Ruhezeit.

»RÜLAX« FRÜHSTÜCK

Was ist schöner als einen ganzen Tag lang Ruhe und Entspannung zu genießen? Starten Sie mit einem ausgiebigen Frühstück in unserem Restaurant und entspannen Sie sich anschließend in unserem »Rülax« Beauty & Spa-Bereich

- Eintritt in den »RÜLAX« Beauty & SPA-Bereich
- Schlemmerfrühstück im Restaurant
»Seeterrassen« von 07.00 bis 11.00 Uhr
- Nutzung Fitnessraum, Schwimmbad & Sauna
- Tee und Wasser
- Saunatuch und Bademantel
(während des Aufenthaltes)

59 Euro



Tageskarte	35 Euro
Late Night Karte	ab 19 Uhr • 20 Euro
10er Karte	300 Euro
Monatskarte	290 Euro
Halbjahreskarte	490 Euro
Jahreskarte	790 Euro
Bademantel Leihgebühr	5 Euro

»RÜLAX« RHASSOUL

... Schwimmen, Saunieren und die Ruhe genießen.

Verbringen Sie den ganzen Tag in unserem 2.000 m² großen Wellnessbereich und lassen sich zwischendurch mit einem Rhassoul-Bad verwöhnen.

- Eintritt in den »RÜLAX« Beauty & SPA-Bereich
- Nutzung Fitnessraum, Schwimmbad & Sauna
- Tee und Wasser
- Saunatuch und Bademantel
(während des Aufenthaltes)
- Rhassoul mit Rügener Heilkreide

Pro Person / Tag • 75 Euro

Kinder bis 4 Jahre haben in Begleitung eines Erwachsenen freien Zugang. Kinder ab 4 Jahre bis 16 Jahre zahlen 50 % (nur in Begleitung eines Erwachsenen). Ab einem Behandlungswert von 100 Euro pro Person können Sie den »Rülax« Beauty & Spa- Bereich 2 Stunden kostenfrei nutzen.

Spa Etikette

GESUNDHEIT

Auf Rücksicht auf unsere Mitarbeiter bitten wir Sie, bei Infektionen oder viralen Infekten Ihren Termin rechtzeitig zu verschieben oder zu stornieren.

Bei bestimmten gesundheitlichen Einschränkungen können diverse Anwendungen nicht durchgeführt werden. Bitte informieren Sie die Mitarbeiter daher über eventuelle gesundheitliche Einschränkungen.

Schwangeren empfehlen wir vor der Buchung Rücksprache mit ihrem Arzt zu halten.

RESERVIERUNGEN VON LIEGEN

Um allen Gästen ein entsprechendes Ruheerlebnis bieten zu können, ist es nicht gestattet, Liegen mit Handtüchern oder ähnlichem zu reservieren. Belegte Liegen ohne längere persönliche Nutzung werden von den Mitarbeitern frei geräumt.

ANWENDUNGSZEITEN

Bitte erscheinen Sie ca. 5 Minuten vor Beginn Ihrer Behandlung an der SPA-Rezeption. Alle angegebenen Anwendungszeiten beinhalten je nach Anwendung eine Nachruhezeit von 5 bis 10 Minuten. Falls Sie mit Verspätung eintreffen, wird Ihre Behandlung um diese Zeit verkürzt und es fällt der volle Behandlungspreis an. Ohne Benachrichtigung müssen wir die nicht wahrgenommenen Termine zu 100 % berechnen.

KINDER

Unser Sauna- und Spa-Bereich ist ein Ort der Ruhe, Erholung und Entspannung. Damit alle Gäste ihre Auszeit in angenehmer Atmosphäre genießen können, bitten wir um Rücksichtnahme und die Beachtung der folgenden Hinweise:

- Die Nutzung des Sauna-Bereichs ist Kindern ab dem 12. Lebensjahr ausschließlich in Begleitung eines Erwachsenen gestattet.
 - Unser Fitnessraum ist für Kinder nicht geeignet. Wir bitten um Ihr Verständnis, dass die Nutzung des Fitnessraumes erst ab 16 Jahre möglich ist.
 - Für Spiel, Spaß und gemeinsame Zeit im Wasser empfehlen wir Ihnen unsere ausgewiesenen Familienzeiten. Täglich von 10:00 -12:00 & 16:00-18:00 Uhr.
- Vielen Dank für Ihr Verständnis und Ihre Rücksichtnahme.

GETRÄNKE

Im Schwimmbad, Fitnessraum und im Saunabereich steht Ihnen kostenloses Trinkwasser zur Verfügung. Außerdem halten wir an unserem Spa-Counter verschiedene Getränke und den „Tee des Tages“ für Sie bereit.

STORNOKOSTEN

Auch während Ihres Aufenthaltes kann es vorkommen, dass Sie Ihren gebuchten Termin nicht wahrnehmen können. Wir bitten Sie um eine Stornierung spätestens 24 Stunden vor Ihrer Behandlung. So haben wir die Möglichkeit, den Termin neu zu vergeben und Ihnen entstehen keine Kosten. Für alle Stornierungen, die weniger als 24 Stunden vor dem Termin vorgenommen werden, wird eine Stornogebühr von 80 % erhoben. Ohne Benachrichtigung müssen wir die nicht wahrgenommenen Termine zu 100 % berechnen.

RESERVIERUNGEN

Schnell kann es passieren, dass keine Kapazitäten für Terminwünsche mehr vorhanden sind. Aus diesem Grund empfehlen wir Ihnen, so früh wie möglich Ihre Terminwünsche zu buchen.



Gutscheine & Geschenke

Selbstverständlich halten wir alle unsere Anwendungen auch als Geschenk-Gutschein für Sie bereit und verpacken Ihre Beauty-Produkte stilvoll.

FITNESSRAUM

Bitte tragen Sie im Fitnessbereich angemessene Sportbekleidung und Schuhe. Für die Reinigung nach der Benutzung der Geräte steht Ihnen das Desinfektionsmittel zur Verfügung. Bitte haben Sie Verständnis, dass der Fitnessraum nicht für Kinder geeignet ist und eine Nutzung erst ab 16 Jahre möglich ist.

KLEIDUNG

Gern können Sie für Wellnesstermine und zur Nutzung von Schwimmbad und Sauna im Bademantel zu uns kommen. Unsere Sauna ist ein textilfreier Bereich. Vor Nutzung des Schwimmbades und der Sauna stehen Ihnen unsere Duschen bei den Umkleiden zur Verfügung. Zum Schwimmen bitten wir Sie, Badebekleidung zu tragen.

MOBILTELEFONE

Zu Ihrer eigenen Entspannung und aus Respekt den anderen Gästen gegenüber, bitten wir Sie, Ihr Mobiltelefon in unserem Spa grundsätzlich ausgeschaltet zu lassen.



DR. LOHBECK
PRIVATHOTELS



Cliff Hotel Rügen

Cliff am Meer 1 · 18586 Ostseebad Sellin

www.cliff-hotel.de

ruelax@cliff-hotel.de

Telefon +49 (0) 3 83 03 - 83 0 10

Ein Haus der Privathotels Dr. Lohbeck GmbH & Co. KG · Barmer Straße 17 · 58332 Schwelm

Stand: Juni 2026



DR. LOHBECK
PRIVATHOTELS

DIE APP DER PRIVATHOTELS DR. LOHBECK im App Store & bei Google Play – GRATIS DOWNLOADEN