



# ZEM

WELLNESS CLINIC ALTEA

---

ZEMNESS BEHANDLUNGEN







## WILLKOMMEN BEI ZEMNESS & SPA

Exzellenz ist das zentrale Element, das jede der ganzheitlichen und integrativen Gesundheitsbehandlungen inspiriert, die im ZEM Wellness & SPA angeboten werden, wo die Verschmelzung traditioneller Techniken mit modernster Technologie den Unterschied im Wellness-Erlebnis ausmacht.

### **Mediterrane Oase**

Unser Bereich ZEMness ist ein echtes mediterranes Wellness-Ökosystem, dessen 4.000 m<sup>2</sup> ausschließlich der Pflege und Revitalisierung von Körper und Geist gewidmet sind.

Diese Oase der Ruhe verfügt über ein luxuriöses Wellness-Center mit mehr als 40 Behandlungskabinen, die speziell für eine Atmosphäre der Erholung und Entspannung konzipiert wurden. In diesen Kabinen können Sie ein breites Spektrum an Therapien genießen, um ein optimales Gleichgewicht zwischen Geist, Körper und Seele zu erreichen.

Die sorgfältige Verschmelzung von Tradition und Avantgarde ermöglicht es, verschiedene Ziele zu erreichen: von der Tiefenentspannung bis zur Revitalisierung der Körperenergie, von der Erholung der Muskeln bis zur anspruchsvollen ästhetischen Pflege.

Die ZEM Wellness Clinic Altea bietet Ihnen die folgenden Dienstleistungen und Behandlungen an, damit Sie ein auf Ihre Bedürfnisse und Wellnessziele zugeschnittenes Erlebnis genießen können.



## BEHANDLUNGSVERZEICHNIS

---

SIGNATURES - EXKLUSIVE ZEM ERLEBNISSE	6
WASSERTHERAPIEN	7
GANZHEITLICHE NATURHEILVERFAHREN	8
THERAPEUTISCHE UND SENSORISCHE MASSAGEN	9
KÖRPERBEHANDLUNGEN	10
GESICHTSBEHANDLUNGEN	11
SINNESRITUALE	12
TECHNOLOGISCHE THERAPIEN	13
ERHOLUNGSTHERAPIEN	14
BEAUTY	15
FRISEUR	15
SPA EXPERIENCE	16
FITNESS, YOGA & MINDFULNESS	18

---



## SIGNATURES – EXKLUSIVE ZEM-ERLEBNISSE

Unser Angebot an exklusiven Behandlungen verbindet mediterrane Tradition mit modernster Technologie und Innovation im Wellnessbereich

	Beschreibung	Minuten	€
ZEM Signature Körpermassage – Sonne, Mond und Erde	Eine ayurvedische Massage, die das Gleichgewicht der Chakren anstrebt.- Kombiniert einhüllende Bewegungen und die Reinheit der Aromatherapie, um das körperliche und emotionale Wohlbefinden wiederherzustellen. Lassen Sie sich von dieser ganzheitlichen Erfahrung einhüllen, die die belebende Energie der Sonne, die Ruhe des Mondes und die Stabilität der Erde in sich vereint und Sie in einen Zustand tiefer Harmonie und Erneuerung führt.	60	300
Signature Gesichtsmassage by ZEM Collection	Eine einzigartige Gesichtsbildung, die ein sinnliches und erholsames Erlebnis bietet, das die Haut intensiv pflegt, den Geist revitalisiert und ein Gefühl von ganzheitlichem Wohlbefinden vermittelt. Diese Behandlung beginnt mit einem Gesichtsritual, das auch eine spezielle Behandlung für die Hände beinhaltet, die diese weich und jugendlich wirken lässt. Abschließend wird eine Craniosacral-Massage durchgeführt, die Verspannungen löst, den Stressabbau fördert und für einen Zustand geistiger Ruhe sorgt.	50	350
Wasserschwingungen Ritual	Ein intensives Erlebnis, das sanfte Bewegungen im Wasser, die Harmonie der Klangschalen und die Tiefenwirkung einer Aromatherapie-Massage kombiniert. Durch Bewegung im Wasser, Klang und Berührung löst dieses Ritual Verspannungen, bringt das Nervensystem ins Gleichgewicht und fördert die Tiefenentspannung, wodurch Körper und Geist in einen Zustand absoluter Ausgeglichenheit versetzt werden.	75	350
Einmaliges Quartz-Ritual	Ein luxuriöses Wellness-Ritual, das Aromatherapie, Klangschalen und eine Hot-Stone-Massage auf der innovativen MLX-Quartz-Massageliege von <b>Metawell</b> kombiniert. Die Kombination aus Wärme, Mineralien und Essenzen sorgt für tiefe Entspannung, Stressabbau und totale Revitalisierung und schafft ein einzigartiges Gefühl von Harmonie und Gelassenheit.	75	400
Reise der Gelassenheit	Ein Eintauchen in tiefe Ruhe, das mit einer geführten Meditation in Welnamis von <b>Metawell</b> beginnt und von einer Kopfmassage, einer entspannenden Fußmassage und einer Aromatherapie begleitet wird, um die Sinne zu beleben und einen Zustand von Frieden und ganzheitlichem Gleichgewicht zu fördern.	90	400
Mediterrane Alchemie für Ganzheitlichkeit	Dieses exklusive Ritual kombiniert die Tiefenentspannung des Trockenschwebens im Zestos Dryfloat von Metawell mit einer revitalisierenden Packung, die mit natürlichen Inhaltsstoffen (Schokolade und Sheabutter) angereichert ist, um die Haut zu nähren, Spannungen zu lösen und das innere Wohlbefinden wiederherzustellen.	75	400
Wellness-Ritual für zwei	Ein exklusives Erlebnis für Paare, das die Kraft der trockenen Wärme, des Dampfes und der aromatherapeutischen Massage in einer absolut privaten Atmosphäre vereint. In einer eleganten Kabine mit zwei Ruheliegen, Trockensauna und Dampfbad. Diese Behandlung lädt zu tiefer Entspannung ein, stimuliert die Sinne und bringt Körper und Geist in perfekte Harmonie.	90	450



## WASSERTHERAPIEN

Wasserheilung, inspiriert von mediterranen Wellness-Traditionen

	Beschreibung	Minuten	€
<b>Aqua Relax – Watsu</b>	Entspannende Wassertherapie, die auf rhythmischen Bewegungen im Einklang mit der Atmung basiert. Sie kombiniert passive Bewegungen mit sanften Dehnungen des Körpers, um die allgemeine Durchblutung zu verbessern und eine tiefe Entspannung zu erreichen. Verbessert die Mobilität, die Flexibilität des Körpers und die Schlafqualität.	50	215
<b>Vichy Meeresalgen-Ritual</b>	Ein sinnliches und intensives Ritual, das Körper und Geist in Einklang bringt und die Kraft des Wassers mit der regenerierenden Kraft des Meeres verbindet. Unterwasser-Peeling und Massage mit botanischem Algenöl, um die Haut zu reinigen, zu revitalisieren und mit Nährstoffen zu versorgen, durchgeführt im Libra Edge von Metawell.	60	275
<b>Unterwasser-Massage</b>	Therapeutische Wassermassage in der Badewanne, die eine entwässernde, entspannende und therapeutische Wirkung hat und dazu beiträgt, durch Lymphstauungen verursachte Schwellungen zu reduzieren und den Blut- und Lymphkreislauf anzuregen. Bekämpft Cellulite, stellt die Elastizität der Haut wieder her, verbessert den Zellstoffwechsel, fördert die Fettverbrennung und reduziert die Oxidation, was einen Anti-Aging-Effekt bewirkt.	30	150
<b>Hydrodetox Kurkreislauf</b>	Entgiftende, entschlackende und regenerierende Behandlung in drei Schritten: Bad mit entschlackender und entwässernder Wirkung, Algenpackung und abschließend Druckwasser-Anwendung mit revitalisierender und energetisierender Wirkung, kombiniert mit einer Kopf- oder Fußmassage.	60	200
<b>Heiliges Meerwasserbad</b>	Eine einzigartige Erfahrung, die Modernität mit alten Wellness-Ritualen verbindet. Inspiriert von den Traditionen des antiken Griechenlands, des Ayurveda und der kraftvollen Synergie von Superfoods (Wildblumen und mediterrane Pflanzen): Dieses heilige Bad reinigt, oxygeniert und alkalisiert Geist, Körper und Seele.	45	150
<b>Eisbad</b>	Ein belebendes Bad, das den Kreislauf anregt, Entzündungen lindert und Körper und Geist stärkt. Der Temperaturkontrast des eisigen Wassers weckt die Lebensenergie, stärkt das Immunsystem und fördert die Regeneration der Muskeln, so dass Sie sich frisch, ausgeglichen und rundum erneuert fühlen.	5	90



## MANUELLE THERAPIEN

Traditionelle und ganzheitliche Techniken zur Wiederherstellung des körperlichen und emotionalen Wohlbefindens

GANZHEITLICHE NATURHEILVERFAHREN	Beschreibung	Minuten	€
<b>Ayurveda Abhyanga-Massage</b>	Traditionelle ayurvedische Massagetherapie mit Sesamöl, das mit warmen Heilkräutern durchtränkt ist, die in tiefen, kontinuierlichen Streichungen aufgetragen werden und sich auf die Lebensenergiepunkte (Zentren des Lebens) konzentrieren. Diese Behandlung fördert die Blutzirkulation, revitalisiert das Körpergewebe, fördert einen erholsamen Schlaf und optimiert das Sehvermögen.	50	250
<b>Shirodhara Ayurveda-Massage</b>	Eine uralte ayurvedische Behandlung, die einen tiefen Zustand der Entspannung und des geistigen Gleichgewichts herbeiführt. Ein kontinuierlicher Strahl warmen Öls fließt sanft auf die Stirn, stimuliert das dritte Auge und harmonisiert das Nervensystem. Diese Behandlung löst Verspannungen, beruhigt den Geist, verbessert die Schlafqualität und fördert das ganzheitliche Wohlbefinden, indem sie Körper und Geist in ein Gefühl der absoluten Ruhe hüllt.	50	250
<b>Balinesische Massage</b>	Die balinesische Massage ist eine Technik, bei der tiefer Druck auf den Großteil des Körpers ausgeübt wird, um Spannungen im tiefen Gewebe zu lösen, die Blut- und Lymphzirkulation zu verbessern und die ganzheitliche Harmonie zwischen Körper und Geist zu fördern. Diese Behandlung bringt die Energie ins Gleichgewicht, wirkt revitalisierend, baut Stress und Verspannungen ab, reduziert muskuläre Beschwerden und ermöglicht eine vollständige Entspannung. Ihr Hauptziel ist nicht die Behandlung spezifischer Schmerzen, sondern ein allgemeines Wohlbefinden und eine tiefe Entspannung.	50	210
<b>Thai-Massage</b>	Diese Massage ist eine Kombination aus Ayurveda und Yoga. Eine ganzheitliche Behandlung, die Entspannung, Beweglichkeit und Energieausgleich miteinander verbindet. Die Arbeit am Körper kombiniert Dehnungen mit sanftem Druck auf Spannungsblokaden und normalisiert somit die Energie. Sie wird auf einem Futon auf dem Boden durchgeführt und von Kopf bis Fuß auf den ganzen Körper angewendet.	50	210







## MANUELLE THERAPIEN

Traditionelle und ganzheitliche Techniken zur Wiederherstellung des körperlichen und emotionalen Wohlbefindens

GANZHEITLICHE NATURHEILVERFAHREN	Beschreibung	Minuten	€
<b>Shiatsu</b>	Traditionelle japanische Praxis. Eine manuelle Therapie, die darauf abzielt, das energetische Gleichgewicht des Körpers durch Druck mit den Fingern und Handflächen wiederherzustellen, und so die Selbstheilungskräfte des Körpers zu fördern.	50	200
<b>Lomi Lomi-Massage</b>	Ganzheitliche hawaiianische Massage mit sanften, tiefen, fließenden, langen, wellenförmigen Streichungen mit den Daumen, Knöcheln, Unterarmen und Ellenbogen. Eine Reise der Sinne, die Ihre Lebensenergie erneuert.	50	210
<b>Massage mit Kräuterstempeln</b>	Massage mit Anwendung von Kräuterstempeln und leichtem Druck. Ziel ist es, eine tiefe Entspannung herbeizuführen, Muskelverspannungen zu lösen und die Energie zu steigern. Dieses Ritual wirkt auf den ganzen Körper.	50	250
<b>Beratung in traditionelle chinesische Medizin</b>	Ein ganzheitlicher Ansatz für die Gesundheit, bei dem der Gesamtzustand des Körpers analysiert und Blockaden oder Ungleichgewichte festgestellt werden. Regenerative Studie des Körpers. Diese Medizin bzw. medizinische Philosophie befasst sich mit der Optimierung des Gleichgewichts des Körpers.	20	300
<b>Akupunktur-Sitzung</b>	Behandlung mittels alternativer chinesischer Medizin, bei der Nadeln in verschiedene Punkte des Körpers eingeführt werden.	50	250
<b>Therapie für Energieausgleich und Moxibustion</b>	Es handelt sich um eine aus der Akupunktur abgeleitete Therapie, bei der Wärme auf die verschiedenen Energiepunkte aufgetragen wird, um die Energie zu mildern und auszugleichen.	20	170



## MANUELLE THERAPIEN

Traditionelle und ganzheitliche Techniken zur Wiederherstellung des körperlichen und emotionalen Wohlbefindens

### THERAPEUTISCHE UND SENSORISCHE MASSAGEN

	Beschreibung	Minuten	€
<b>Willkommensmassage</b>	Eine Behandlung, die Sie mit Wärme empfängt, Spannungen von der Reise abbaut und Körper und Geist ins Gleichgewicht bringt. Diese Massage mit sanften Techniken und ätherischen Ölen bereitet Sie darauf vor, das Beste aus Ihrem Aufenthalt zu machen.	50	120
<b>Hot Stonemassage</b>	Die Hot Stonemassage ist eine therapeutische Technik, bei der die Wärme von Vulkansteinen mit tiefen Massagebewegungen kombiniert wird, um Verspannungen zu lösen, die Durchblutung zu verbessern und die Entspannung zu fördern.	75	275
<b>Entspannungsmassage</b>	Eine sanfte und harmonische Massage, die Spannungen löst, Stress abbaut und einen Zustand tiefer Ruhe fördert. Mit rhythmischen Bewegungen und ätherischen Ölen. Ziel dieser Behandlung ist es, das innere Wohlbefinden wiederzufinden.	50	200
<b>Tiefengewebemassage</b>	Therapeutische Massage, die in die tiefsten Strukturen des Muskelgewebes und der Faszien eindringt, um Verspannungen zu lösen und zu beseitigen. Starker Druck.	50	220
<b>Vier-Händemassage</b>	Von zwei Therapeuten synchron ausgeführte Massagetechnik, bei der knetende und lockernde Entspannungstechniken mit unterschiedlicher Intensität und Druck angewendet werden, die eine tiefe Entspannung herbeiführen.	50	360
<b>Fußreflexzonenmassage</b>	Asiatische Massagetechnik, bei der die verschiedenen Teile des Körpers über die Nervenenden im Fuß behandelt werden. Sie zielt darauf ab, den Körper durch die Massage der Füße ins Gleichgewicht zu bringen. Diese Punkte verbinden die verschiedenen Bereiche des Körpers (Reflexpunkte).	50	200
<b>Behandlung von Nacken, Schulter und Rücken</b>	Massage des Rückens, des Nackens und des Kopfes durch Anwendung von Druckpunkten nach dem Shiatsu-Prinzip. Lindert Beschwerden, stimuliert das Immunsystem, fördert den Selbstheilungsprozess des Körpers und eine allgemeine Verbesserung des körperlichen und geistigen Zustands. Empfohlen bei Rücken- und Nackenproblemen.	30	170
<b>Massage mit Lymphdrainage</b>	Therapeutische Massage auf der Grundlage sanfter Zugbewegungen, die darauf abzielen, das Lymphsystem zu stimulieren, vor allem die subkutane Zirkulation zu aktivieren und den Automatismus der Gefäße und Lymphknoten zu aktivieren, um den Abtransport von Gewebsflüssigkeit und Lymphe zu verbessern. Empfohlen für Ödeme, postoperative Behandlungen und Behandlungen zur Beseitigung von Cellulite.	50	220
<b>Kopf-Nacken-Massage</b>	Die Kopf- und Nacken-Massage ist eine entspannende und therapeutische Technik, die darauf abzielt, angesammelte Spannungen in Kopf, Nacken und Schultern zu lösen, Muskelschmerzen und Stress zu lindern und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.	30	170
<b>Massage für leichte Beine</b>	Sie wird eingesetzt, um das Gefühl von müden Beinen durch sanfte Bewegungen zu lindern, die den Druck ausgleichen und die gestaute Flüssigkeit ableiten.	30	170



## MANUELLE THERAPIEN

Traditionelle und ganzheitliche Techniken zur Wiederherstellung des körperlichen und emotionalen Wohlbefindens

<b>KÖRPERBEHANDLUNGEN</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Minuten</b>	<b>€</b>
<b><u>Körperpeelings</u></b>			
<b>Reinigend</b>	Reinigende Behandlung, die abgestorbene Hautzellen entfernt, das Hautbild verbessert und sie strahlender macht. Inklusive Körperpeeling, erfrischender Dusche und Anwendung von hydro-nährenden Wirkstoffen für tiefe Feuchtigkeitszufuhr und glattere, strahlendere Haut.	30	150
<b>Straffend</b>	Revitalisierendes Peeling, das die Zellerneuerung anregt und die Haut strafft.	30	150
<b>Entspannend</b>	Körperpeeling mit Peelingsalz und entspannenden ätherischen Ölen.	30	150
<b>Reduzierend</b>	Körperpeeling mit reduzierender, stimulierender und wiederherstellender Wirkung auf die Haut.	30	150
<b><u>Körperbehandlungen</u></b>			
<b>Reduzierend</b>	Körperpeeling mit reduzierender, stimulierender und wiederherstellender Wirkung auf die Haut.	50	300
<b>Verjüngend</b>	Programm zur Hautverjüngung, angepasst an den jeweiligen Hauttyp.	50	250
<b>Entspannend</b>	Behandlung mit einem Hautpeeling, das die Durchblutung anregt und die Haut von Unreinheiten befreit. Mit einer feuchtigkeitsspendenden Wickelbehandlung für die Erneuerung und Hydratation der Haut.	50	200
<b>Reinigend</b>	Behandlung zur intensiven Beseitigung von Giftstoffen und Verunreinigungen auf der Haut, um den Entschlackungs- und Reinigungsprozess auf Stoffwechselebene zu vervollständigen.	50	250
<b>Remodellierung des Körpers mit INDIBA</b>	Strafft die Haut, reduziert lokalisiertes Fett und verbessert die Silhouette mit regenerativer Radiofrequenztechnologie. Eine fortschrittliche Behandlung, die die Zellregeneration anregt und hilft, Cellulite zu reduzieren, die Haut zu straffen und die Durchblutung zu verbessern und somit eine wohlgeformte und straffe Silhouette zu erhalten.	60	300
<b>Detox mit Schröpftechnik</b>	Fortschrittliche Lymphdrainage, die den Stoffwechsel und die Zellregeneration anregt und die Behandlungen zur Gewichts- und Volumenreduzierung unterstützt. Mit dem innovativen Lymphdrainer wird eine Drainagemassage durchgeführt, die die Durchblutung anregt, den Abtransport von Flüssigkeiten und Giftstoffen beschleunigt und die Sauerstoffversorgung der Zellen fördert.	75	300
		50	250
<b>Lympha Press</b>	Fortgeschrittene Pressotherapie, die das Lymphsystem stimuliert, die Durchblutung verbessert, Flüssigkeitsansammlungen reduziert und die Ausscheidung von Giftstoffen fördert.	30	110
<b>Körperbehandlung zur Reduktion mit Icoone®</b>	Eine fortschrittliche Technologie, die das Volumen reduziert, Cellulite bekämpft und die Festigkeit bereits ab der ersten Sitzung verbessert. Sie stimuliert die Lymphdrainage, aktiviert die Blutzirkulation und definiert die Silhouette auf nicht-invasive, sichere und effektive Weise.	50	300



## MANUELLE THERAPIEN

Traditionelle und ganzheitliche Techniken zur Wiederherstellung des körperlichen und emotionalen Wohlbefindens

SINNESRITUALE	Beschreibung	Minuten	€
Tiefsee-Ritual	Eine komplette Detox-behandlung mit einem Meersalz-Peeling zur Reinigung der Haut, gefolgt von einer Superfood-Packung, die nährt und erneuert, und einer abschließenden Aromatherapie-Massage, die Spannungen löst und Körper und Geist revitalisiert.	120	400
Alchemie-Ritual mit Licht und Kakao	Ein entspannendes Ritual, das ein Peeling, eine Packung aus Kakao und weißer Tonerde, eine wohltuende und tief nährnde Massage und eine Bio-Gesichtsbehandlung kombiniert, die Ihnen ein Gefühl der Ruhe und der vollkommenen Erneuerung vermittelt.	120	400
Balinesische Blumen Ritual	Ein revitalisierendes Erlebnis, das ein Frangipani-Peeling, eine nährnde Packung und eine ganzheitliche Massage umfasst, um Körper und Geist zu entspannen und ein tiefes Gefühl von Frieden und Harmonie zu erreichen.	120	400
Brise aus dem Paradies Ritual	Eine tropische Behandlung, die mit einem Peeling mit Tiaré-Blüten beginnt, um die Haut zu erneuern, gefolgt von einer tiefenwirksamen Sheabutter-Packung. Sie wird von einer ganzheitlichen Massage abgerundet, die entspannt, revitalisiert und den Körper in vollkommene Harmonie bringt.	120	400



## MANUELLE THERAPIEN

Traditionelle und ganzheitliche Techniken zur Wiederherstellung des körperlichen und emotionalen Wohlbefindens

<b>GESICHTSBEHANDLUNGEN</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Minuten</b>	<b>€</b>
<b>Pro Ageing Luxus-Gesichtsbehandlung</b>	Eine exklusive Behandlung, die Indiba-Radiofrequenz mit manuellen Techniken kombiniert, um Kollagen zu stimulieren, die Haut zu straffen und zu revitalisieren. Sie verbessert sichtbar die Festigkeit, Helligkeit und die Gesichtsform bereits ab der ersten Sitzung.	90	400
<b>Bio-Gesichtsbehandlung Personalisierte</b>	Personalisierte Behandlung mit Inhaltsstoffen natürlichen Ursprungs, die auf die Bedürfnisse der Haut abgestimmt sind. Da keine chemische Bestandteile vorhanden sind bleiben mögliche unerwünschte Wirkungen aus.	50	350
<b>Premium-Gesichtsfeuchtigkeitspflege</b>	Verjüngen und nähren Sie Ihre Haut mit einer einzigartigen, tiefenwirksamen Feuchtigkeitsbehandlung. Dank niedermolekularer Hyaluronsäure und innovativer Formeln erhält die Haut ihre Elastizität, Straffheit und Strahlkraft zurück – für einen intensiv mit Feuchtigkeit versorgten und sichtbar revitalisierten Teint.	60	300
<b>BeSpoke Strahlende Gesichtsbildung</b>	Personalisierte Behandlung. Diese Behandlung kombiniert die Reinigung mit der Anwendung von Produkten je nach gewünschtem Ziel: Hydratation, Stimulierung der Fähigkeit der Haut, die Feuchtigkeit zu bewahren oder Leuchtkraft (strahlende Haut) anhand von Wirkstoffen zur Reduzierung und Vorbeugung von Hautunreinheiten. Verbessert das Erscheinungsbild der Haut: sauber, weich und angenehm, hydratisiert, strahlend und ebenmäßig.	60	300
<b>Detox Gesichtereinigung</b>	Eine tiefgehende Behandlung, die bioenergetische ätherische Öle mit der Technik der Schröpfen kombiniert, um Toxine abzubauen, die Zirkulation zu aktivieren und die Haut zu revitalisieren. Das Gesicht gewinnt an Helligkeit, Festigkeit und Frische in einem einzigartigen sensorischen Erlebnis.	50	300
<b>Expert Man BeSpoke Gesichtsbildung</b>	Spezielle personalisierte Gesichtsbildung für Männer, bei der Produkte mit höherer Wirkstoffkonzentration und besserer Aufnahmefähigkeit verwendet werden, um sich an die Eigenschaften der männlichen Haut anzupassen.	50	350
<b>Gesichtsverjüngung mit INDIBA</b>	Strafft, hydratisiert und revitalisiert die Haut mit regenerativer Radiofrequenztechnologie. Diese Behandlung regt die Produktion von Kollagen und Elastin an, wodurch Falten reduziert, die Elastizität verbessert und die Strahlkraft des Teints wiederhergestellt wird.	60	300
<b>Icoone® Verjüngendes Gesicht</b>	Eine fortschrittliche Behandlung, die Mikrostimulation und Laserlicht kombiniert, um Toxine abzubauen, das Gewebe zu straffen und die Kollagenproduktion zu reaktivieren. Sie verbessert sichtbar die Festigkeit, reduziert Mimikfalten und definiert die Gesichtsform. Ideal für Haut mit Anzeichen von Müdigkeit, schlaffer Haut oder Flüssigkeitsretention.	50	300













## TECHNOLOGISCHE THERAPIEN

Behandlungen, die fortschrittliche Metawell-Technologie und ganzheitliche Therapien kombinieren, um die Genesung, das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist und ein tiefes Wohlbefinden zu fördern

	Beschreibung	Minuten	€
<b>Triple-Detox-Behandlung MLX I3DOME – Metawell</b>	Berührungslose Triple-Detox-Behandlung mit einer Kombination aus ferngesteuerten Infrarotstrahlen (erhöht allmählich die Körpertemperatur, um die Toxinbefreiung zu unterstützen, den Stoffwechsel zu beschleunigen und Entzündungen und Schmerzen zu lindern), Plasma (baut Stress ab und erhöht die Energie) durch Eindringen in die Haut sowie Inhalation und Licht (zur Hautverjüngung und Reinigung).	40	300
<b>MLX Quarz Behandlung – Metawell</b>	Quarzsteinbehandlung in mehreren Schritten: Eintauchen in den Quarz in warmem Zustand, gefolgt von einer Packungsmassage, Schwerkraftumkehr, einer integrierten dynamischen Wellenmassage auf einer Massageliege, Aromadiffusor und Klangschalen. Eine einzigartige, immersive Erfahrung (mit oder ohne Kontakt).	50	300
<b>Welnamis Behandlung – Metawell</b>	Eine Behandlung, die Meereswellen simuliert und durch Klänge die geistige Aktivität verlangsamt und die Entspannung durch Schwingungsfrequenzen fördert, die speziell auf die Energiezentren (Chakren) des Körpers wirken.	50 30	300 200
<b>RLX SATORI Behandlung – Metawell</b>	Vibro-akustische Therapie mit binauralen Klängen, um Körper und Geist vollständig zu synchronisieren. Wird teilweise von einer geführten Meditation (auf Englisch) begleitet. Bietet 9 Programme mit unterschiedlichen Zielen. Es werden Kopfhörer und Masken verwendet, um das Erlebnis so intensiv wie möglich zu gestalten.	25	250
<b>Zestos Dryfloat Behandlung – Metawell</b>	Ein einzigartiges Erlebnis auf einem Wasserbett, das Sie schwerelos schweben lässt und Ihnen ein Gefühl der Entspannung vermittelt, während die Wärme die Muskeln beruhigt und die Durchblutung fördert. Die Behandlung hilft, Ängste, Stress und Depressionen zu lindern und fördert eine bessere Schlafqualität.	30	250
<b>Relounge Behandlung – Metawell</b>	Revolution in der Behandlung von Rückenschmerzen durch die Kombination von Elektrostimulation, Wärme, TENS und Massage in einem einzigen Gerät. Schmerzlinderung für Nacken, Rücken und Schultern.	30	300
<b>Libra Edge Behandlung – Metawell</b>	Eine Behandlung, die Technologie und Natur miteinander verbindet und ein einzigartiges Erlebnis für die Sinne bietet: Eine Choreographie zwischen verschiedenen Wassertemperaturen und Druck sowie Berührung, Farbe, Düften und Klang.	50	225

## ERHOLUNGSTHERAPIEN

Fortschrittliche Erholung mit Spitzentechnologie: Kryotherapie und innovative Therapien für optimale Regeneration, Leistung und Wellness

	Beschreibung	Minuten	€
e°CABIN™ Kryotherapie-Behandlung	Kabinenbehandlung, bei der der Körper in einer kontrollierten Umgebung ca. 3 Minuten lang sehr niedrigen Temperaturen (zwischen -80 °C und -160 °C) ausgesetzt wird.	3	120
Pressotherapie kombiniert mit Kryotherapie	Technik, bei der durch einen pneumatischen Anzug Luftdruck auf Beine und Arme ausgeübt wird, um die Lymphdrainage und den venösen Kreislauf anzuregen.	20	110
Hyperbare Oxygenierung Oxypro	Die Behandlung basiert auf dem Einatmen von reinem Sauerstoff in einer Umgebung, die unter Druck steht.	30	300
X°CRYO™ Lokalisierte Kryotherapie Sofortige Regeneration	Eine sichere und wirksame Behandlung, bei der Kaltluft mit hoher Geschwindigkeit angewendet wird, um Entzündungen zu reduzieren, Schmerzen zu lindern und die Haut in wenigen Minuten zu revitalisieren. Ideal für die Erholung der Muskeln und Gelenke und das allgemeine Wohlbefinden.	5	50
X°CRYO™ Gesichtsbehandlung – Verjüngung Kryotherapie mit Sofortwirkung	Eine innovative Gesichtsbehandlung unter Einsatz von Kältetherapie zur Revitalisierung und Entschlackung der Haut. Stimuliert den Kreislauf und fördert eine intensive Sauerstoffzufuhr. Dies hilft, Giftstoffe zu beseitigen, Entzündungen zu reduzieren und die Strahlkraft der Haut zu verbessern. Dank der straffenden Wirkung der Kälte ziehen sich die Poren zusammen, die Haut wird gestrafft und erhält ihre natürliche Festigkeit zurück, so dass sie sofort frisch, strahlend und verjüngt aussieht.	5	50
<b><u>Recovery-Kreislauf</u></b>		<b>83</b>	<b>650</b>
e°CABIN™ Kryotherapie-Behandlung	Ein umfassendes Regenerationsprogramm, das darauf abzielt, den Körper zu revitalisieren, die Regeneration zu beschleunigen und das körperliche und geistige Wohlbefinden zu optimieren. Dieser Kreislauf kombiniert fortschrittliche Technologien, um Entzündungen zu reduzieren, die Sauerstoffversorgung der Zellen zu verbessern und die Muskelerholung zu fördern.	3	120
Hyperbare Oxygenierung Oxypro		30	300
Pressotherapie kombiniert mit Kryotherapie		20	110
Relounge von Metawell		30	300
<b><u>Detox &amp; Recovery-Kreislauf</u></b>		<b>103</b>	<b>800</b>
e°CABIN™ Kryotherapie-Behandlung	Tiefgreifendes Erholungs und Detoxprogramm zur Regeneration des Körpers, zur Wiederbelebung und zur Optimierung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens mit Hilfe modernster Technologie.	3	120
Hyperbare Oxygenierung Oxypro		30	300
Relounge von Metawell		30	300
Triple-Detox-Behandlung MLXiDOME von Metawell		40	300







## BEAUTY

## FRISEUR

	Minuten	€
Nagellackentfernung (semi-permanent)	45	50
ZEM Express-Maniküre (ohne Nagellack)	50	120
ZEM Express-Pediküre (ohne Nagellack)	50	120
ZEM Maniküre	80	150
ZEM Pediküre	80	150



	Minuten	€
Kapillardiagnose mit Mikrokamera + Reinigung und Hydro-Dhara	65	120
Dermokapillare Spülung	20	30
Rebalancing Kopfhautbehandlung	35	50
Soothing Kopfhautbehandlung	35	50
Purifying Kopfhautbehandlung	35	50
Densifying-Hairloss Kopfhautbehandlung	35	50
Rebuilding Haarbehandlung	110	200
Haarbehandlung – reinigend/pflegend/feuchtigkeitsspendend/ volumengebend	20	30
Bright Illumination Haarbehandlung	110	200
Haarwurzelfarbe	45	80
Extra Farbe	10	30
Strähnen auf dem ganzen Kopf (Babylights, traditionell, Bajalage usw.)	170	200
Strähnen 1/2 Kopf	130	150
Color Refresh (Farbaufrischung)	80	80
Organische Glättung kurz	110	300
Organische Glättung mittel	170	450
Organische Glättung lang	240	550
Organische Glättung extralang	350	800
Bio-Frizz-Reduzierer	110	250
Trocknen kurzes Haar	20	40
Trocknen mittellanges Haar	30	50
Trocknen langes Haar	40	70
Trocknen extralanges Haar/Verlängerungen	50	110
Haarschnitt für Damen	20	40
Haarschnitt für Herren	30	40
Schneiden + Styling (Trocknen) kurz	50	70
Schneiden + Styling (Trocknen) mittel	60	90
Schnitt + Styling (Trocknen) lang	70	110
Schnitt + Styling (Trocknen) extralang/Verlängerungen	80	150
Bartpflege	20	50
Haar- und Bartschnitt für Herren	80	150
Trimmen von Bärten (Trimmen für Gesichtsbehandlungen)	20	25

## SPA EXPERIENCE

Ein revitalisierendes Erlebnis, das drei einzigartige Kreisläufe – Sensory, Therapeutic und Detox – und 22 exklusive Einrichtungen umfasst, darunter Saunen, Temperaturkontraste, eine Schneekabine und Pools, um Körper und Geist tiefgreifend zu beleben

	Beschreibung	Minuten	€
<b>Spa Experience</b>	Eine revitalisierende Reise durch unsere Wellness-Einrichtungen, bei der Saunen, Hydrotherapie und thermische Kontraste kombiniert werden, um den Kreislauf anzuregen, Giftstoffe zu beseitigen und Körper und Geist zu entspannen.	50	<b>Freier Zugang</b>
<b>„Sahara“ (mit Rhassoul) Ritual</b>	Eine traditionelle Hammam-Behandlung mit schwarzer Seife, Peeling mit Kessa-Handschuhen und Rhassoul-Tonerde, die die Haut reinigt, nährt und revitalisiert und ein Gefühl von Frische und tiefem Wohlbefinden hinterlässt.	60	300
<b>„Arabesque“ Ritual Revitalisierung und Immunstärkung</b>	Ein ganzheitliches, vom Hammam inspiriertes Ritual zur Stärkung des Immunsystems, Revitalisierung des Körpers und Wiederherstellung der Lebensenergie. Es beginnt mit einem Peeling mit schwarzer Seife und Kessa-Handschuh, das die Durchblutung anregt und Giftstoffe beseitigt. Anschließend folgt eine Thermalschlammpackung, die die Haut remineralisiert und die Erholung der Muskeln fördert. Eine ganzheitliche Massage mit Magnesiumöl löst sie Verspannungen und gleicht die Energie aus. Zum Abschluss gibt es eine belebende Aromatherapie und einen Kräutereistee reich an Antioxidantien.	90	450
<b>„Ein Sommernachtstraum“ VIP Ritual</b>	Ein exklusives Wellness-Ritual für eine oder zwei Personen, das Temperaturkontraste, Aromatherapie und traditionelle Techniken mit Birkenzweigen kombiniert. Eine Vereinigung von Saunagängen, Wechselduschen und Entspannungsmomenten mit Fuß-, Kopf- und Körpermassagen. Diese Behandlung regt den Kreislauf an, lockert Muskelverspannungen und erneuert Körper und Geist.	120	450
<b><u>Detox-Kreislauf</u></b>		<b>90</b>	
<b>Biosauna</b>	Das Hauptziel des Detox-Kreislaufs besteht darin, die Ausscheidung schädlicher Giftstoffe zu erleichtern, den Stoffwechsel auszugleichen, die Durchblutung zu fördern und den Körper auf energetischer Ebene zu harmonisieren. W	15	<b>Freier Zugang</b>
<b>Trockensauna</b>		15 bis 20	
<b>Dampfbad</b>		10	
<b>Eispool oder Schneekabine</b>		3 bis 5	
<b>Sinnesdusche</b>		5	
<b>Hydrojet-Pool</b>		30 bis 40	
<b>Wechselbäder (warmes/kaltes Becken)</b>		3 bis 5	









## SPA EXPERIENCE

Ein revitalisierendes Erlebnis, das drei einzigartige Kreisläufe – Sensory, Therapeutic und Detox – und 22 exklusive Einrichtungen umfasst, darunter Saunen, Temperaturkontraste, eine Schneekabine und Pools, um Körper und Geist tiefgreifend zu beleben

	Beschreibung	Minuten	€
<b><u>Therapeutischer Kreislauf</u></b>		<b>90</b>	
Infrarot-Sauna	Kreislauf zur Linderung von Muskel- und Gelenkbeschwerden. Verbessert die Qualität der Bewegung und fördert die optimale körperliche Erholung.	15 bis 20	<b>Freier Zugang</b>
Dampfbad		10	
Eispool oder Schneekabine		3 bis 5	
Sinnesdusche		5	
Hydrojet-Pool		20 bis 30	
Wechselbäder (warmes/kaltes Becken)		3 bis 5	
<b><u>Entspannungskreislauf für die Sinne</u></b>		<b>120</b>	
Biosauna	Dieser Kreislauf bietet dem Gast eine multisensorische Erfahrung, die zu tiefer Entspannung, Stressabbau und Reaktivierung der Sinne führt.	15 bis 20	<b>Freier Zugang</b>
Salzkabine (Halotherapie)		30	
Dampfbad		10 bis 15	
Eispool oder Schneekabine		3 bis 5	
Sinnesdusche		5	
Jahreszeiten-Dusche		3 bis 5	
Hydrojet-Pool		20 bis 30	

## SPA EXPERIENCE

Ein revitalisierendes Erlebnis, das drei einzigartige Kreisläufe – Sensory, Therapeutic und Detox – und 22 exklusive Einrichtungen umfasst, darunter Saunen, Temperaturkontraste, eine Schneekabine und Pools, um Körper und Geist tiefgreifend zu beleben

---

**Biosauna**  
(65°C, 10 % Luftfeuchtigkeit)

Eine sanfte Sauna mit Lavendel- oder Orangenduft, die mäßige Hitze und niedrige Luftfeuchtigkeit kombiniert, ideal zur Entspannung der Muskeln, zur Entgiftung der Haut und zum Stressabbau.

**Infrarot-Sauna**  
(50°C, 0 % Luftfeuchtigkeit)

Eine fortschrittliche Technologie, die in das Gewebe eindringt, um die Durchblutung anzuregen, Muskelschmerzen zu lindern und die Schweißbildung zu fördern.

**Finnische Trockensauna**  
(90°C, 0 % Luftfeuchtigkeit)

Die intensive Wärme verbessert die Durchblutung, stärkt das Immunsystem und entspannt den Körper tief.

**Hamam**  
(35°C, 100 % Luftfeuchtigkeit)

Ein traditionelles, nach Zitrusfrüchten duftendes Dampfbad, das die Haut reinigt, Giftstoffe freisetzt und für absolute Entspannung sorgt.

**Dampfbad**  
(55°C, 100 % Luftfeuchtigkeit)

Ein Dampferlebnis mit ätherischem Eukalyptus- und Pfefferminzöl, ideal zur Befreiung der Atemwege, zur Entspannung der Muskeln und zur Entgiftung.

**Salzkabine**  
(30°C, 65 % Luftfeuchtigkeit)

Ein mit Salzmikropartikeln angereicherter Raum zur Verbesserung der Atmung, Stärkung des Immunsystems und Pflege der Haut.

**Schlammbad**  
(30°C, 80 % Luftfeuchtigkeit)

Ein Raum, der für die Anwendung einer Schlammbehandlung vorgesehen ist, die die Haut nährt, Entzündungen lindert und eine tiefe Entspannung fördert.





## SPA EXPERIENCE

Ein revitalisierendes Erlebnis, das drei einzigartige Kreisläufe – Sensory, Therapeutic und Detox – und 22 exklusive Einrichtungen umfasst, darunter Saunen, Temperaturkontraste, eine Schneekabine und Pools, um Körper und Geist tiefgreifend zu beleben

---

**Eisbrunnen**  
(3-5 Minuten, intensive Kälte)

Ein revitalisierender Kontrast, der die Durchblutung anregt, Entzündungen lindert und die Haut strafft.

**Schneekabine**  
(-5°C, 65 % Luftfeuchtigkeit)

Eine einzigartige Erfahrung von extremer Kälte, die das Immunsystem stimuliert und den Körper revitalisiert und strafft.

**Sinnesdusche**  
(10°C–40°C)

Eine Reihe von 5 Duschen mit unterschiedlicher Intensität und Temperatur zur Belebung, Entspannung und Anregung des Kreislaufs.

Anfängliche Anregung

Beginnt mit einer sanften Dusche, die die Haut vorbereitet und die Durchblutung anregt.

Belebender Regen

Eine Kombination aus Sprühnebel, Regen und Wasserfall zur Hydratation und Revitalisierung des Körpers.

Sprühnebel

Feine Partikel aus kaltem Wasser straffen und erfrischen die Haut.

Thermosensorische  
Dusche

Eine Kombination aus Sprühnebel, Regen und Wasserfall zur Hydratation und Revitalisierung des Körpers.

Kaskade der Sinne

Ein umhüllender Wasserstrahl, der tief entspannt und Stress abbaut.

**Regendusche**  
(15°C–5°C)

Ein zartes Prickeln, das die Sinne anregt und die Haut revitalisiert.

**Schneedusche**  
(15°C–5°C)

Die Mikropartikel des Eiswassers entspannen und straffen den Körper.

**Hydrojet-Pool**  
(32°C)

Hydromassage mit 23 Luft- und Wasserdüsen, die entspannt, Muskelverspannungen löst und den Kreislauf anregt.

**Kaltes Becken**  
(10°C)

Ein Kontrastbad, das die Haut revitalisiert und strafft und die Durchblutung verbessert.

**Heißes Becken**  
(37°C)

Eintauchen in warmes Wasser, um die Muskeln zu entspannen, Stress abzubauen und die Sauerstoffversorgung zu verbessern.

## FITNESS, YOGA & MINDFULNESS

Hochmoderner Fitnessbereich mit Technogym-Technologie und Mind-Body-Training wie Yoga, Pilates und Mindfulness

	Beschreibung	Minuten	€	
<b><u>Yoga – verschiedene Stile</u></b>	Eine Trainingseinheit, die Körperhaltungen (Asanas), kontrollierte Atmung (Pranayama) und Meditation kombiniert, um Flexibilität, Kraft, Gleichgewicht und die Verbindung zwischen Körper und Geist zu verbessern. Durch fließende und kontrollierte Bewegungen soll der Körper in Einklang gebracht, der Geist beruhigt und eine tiefe Entspannung gefördert werden. Die Kurse sind auf die verschiedenen Niveaus und Ziele der Teilnehmer abgestimmt und sollen das allgemeine Wohlbefinden fördern, Stress abbauen und das Bewusstsein für Körper und Geist stärken.	50	180	
3 Trainingseinheiten (↓ 10%)				490
6 Trainingseinheiten (↓ 15%)				920
<b><u>Mindfulness-Session</u></b>	Eine Übung zur Achtsamkeit, die darin besteht, den Geist bewusst und ohne Wertung auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren. Durch Atemtechniken, Meditation und Beobachtung soll das Bewusstsein für Gedanken, Emotionen und körperliche Empfindungen geschärft werden, was Entspannung, Stressabbau und emotionales Wohlbefinden fördert. Mindfulness fördert die Verbindung zwischen Geist und Körper und trägt dazu bei, die Fähigkeiten zur Bewältigung von Emotionen zu verbessern und mehr innere Ruhe im Alltag zu finden.	50	180	
3 Trainingseinheiten (↓ 10%)				490
6 Trainingseinheiten (↓ 15%)				920
<b><u>Outdoor Fitness-Aktivitäten</u></b>	Ein umfassendes Outdoor-Trainingserlebnis mit körperlicher Bewegung in einer einzigartigen natürlichen Umgebung. Das Programm umfasst Aktivitäten wie Wanderungen durch die wunderschöne Landschaft von Altea und Umgebung, Spaziergänge oder verschiedene Aktivitäten auf der Finca Althaya, funktionelles Training im Freien und Wassergymnastik im Schwimmbad.	50	300	
3 Trainingseinheiten (↓ 10%)				490
6 Trainingseinheiten (↓ 15%)				920
<b>Aqua Fitness</b>	Eine Wassersportaktivität, die Aerobic, Muskeltraining, Flexibilität und Entspannung miteinander verbindet. Dank des natürlichen Widerstands des Wassers ist dieses sanfte Training ideal, um den Körper zu stärken, den Kreislauf zu verbessern und Verspannungen zu lösen – eine belebende und sichere Erfahrung für alle Altersgruppen.	50	180	
<b>Aquacycling</b>	Dieses Training besteht darin, auf einem stationären Fahrrad unter Wasser in die Pedale zu treten. Es kombiniert die Vorteile des Radfahrens mit dem natürlichen Widerstand des Wassers und bietet so ein sanftes, aber hocheffektives Training, das die kardiovaskuläre Fitness verbessert, die Muskeln stärkt und den Kreislauf anregt. Das perfekte Training für Menschen jeden Alters und Fitnessniveaus, da es das Verletzungsrisiko verringert und die Muskelerholung fördert.	50	180	



## FITNESS, YOGA & MINDFULNESS

Hochmoderner Fitnessbereich mit Technogym-Technologie und Mind-Body-Training wie Yoga, Pilates und Mindfulness

	Beschreibung	Minuten	€
<b>Funktionale Bewertung und Training</b>	Ein Bewertungsverfahren, bei dem die körperliche Leistungsfähigkeit einer Person durch eine Reihe spezifischer Tests und Übungen unter Einsatz von Technologie gemessen wird, um die körperliche Fitness, Kraft, Flexibilität, Ausdauer und Mobilität zu bestimmen. Ziel ist es, Stärken, mögliche muskuläre Ungleichgewichte und verbesserungsbedürftige Bereiche zu identifizieren, um so individuelle und effektive Trainingsprogramme zu entwickeln. Diese Bewertung konzentriert sich auf die Funktionsfähigkeit des Körpers als Ganzes und beurteilt, wie er sich bei alltäglichen Bewegungen und sportlichen Aktivitäten verhält.	80	300
<b>Personal Training</b>	Personal Training ist eine hochgradig personalisierte Sitzung mit spezifischen und messbaren Zielen, die darauf ausgerichtet ist, das allgemeine Wohlbefinden zu optimieren. Ziel ist es, durch eine strukturierte Planung die körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern, Verletzungen vorzubeugen und gesunde Gewohnheiten zu fördern, angepasst an die Eigenschaften, Fähigkeiten und besonderen Bedürfnisse jedes Einzelnen. Es kann im Bereich des Außenpool, im Yogastudio oder im Personal-Training-Bereich durchgeführt werden.	50	180
<b><u>Pilates mit Geräten</u></b>	Training, bei dem spezielle Geräte wie Reformer, Cadillac oder Chair verwendet werden, um Übungen durchzuführen, die Widerstand und einstellbare Unterstützung kombinieren. Diese Geräte ermöglichen eine präzisere Arbeit an der Aktivierung der Tiefenmuskulatur und verbessern die Stabilität des Core, die Körperhaltung und die Flexibilität. Die Kurse sind so konzipiert, dass sie sich an die spezifischen Fähigkeiten und Ziele jeder Person anpassen und eine effiziente Rehabilitation, Verletzungsvorbeugung und funktionelle Muskelstärkung durch kontrollierte und personalisierte Bewegungen fördern.	50	180
3 Trainingseinheiten (↓ 10%)			490
6 Trainingseinheiten (↓ 15%)			920
<b><u>Matten-Pilates</u></b>	Auf einer Matte ausgeführte Trainingseinheit, bei der das eigene Körpergewicht und Zubehör wie Bänder, Bälle oder Reifen zur Erhöhung des Widerstands eingesetzt werden. Die Übungen konzentrieren sich auf die Verbesserung der Kernkraft, der Flexibilität, der Körperhaltung und der Stabilität. Jede Bewegung wird kontrolliert und präzise ausgeführt, wobei auf die Atmung und die Körperhaltung geachtet wird. So wird die Tiefenmuskulatur effektiv trainiert, Verletzungen vorgebeugt und das Körpergleichgewicht verbessert.	50	180
3 Trainingseinheiten (↓ 10%)			490
6 Trainingseinheiten (↓ 15%)			920





# ZEM

WELLNESS CLINIC ALTEA

---

ZEMNESS BEHANDLUNGEN

Calle Suecia, Altea, Alicante, Spanien  
Tel: +34 966 88 88 00  
info@zermaltea.com | zermaltea.com