



COTTONINA

HOTEL & MINERAL SPA RESORT

SPA MENÜ



## MINERAL SPA

„Am schönsten sind die Momente,  
wo du die ganze Welt vergisst  
und dich nur über den Moment  
freust, der gerade ist.“

Aus diesem Gedanken heraus ist für Dich  
unser einzigartiges Mineral SPA entstanden – ein Ort,  
der vom Reichtum des Isergebirges an Mineralienvorkommen  
inspiriert ist sowie auch von den Legenden der Region.

Willkommen im Reich des weißen Goldes –  
der Baumwolle, der Seide und der Edelsteine.  
Fühle die Kraft dieser Pracht und ihre positiv wirkenden  
Eigenschaften, die Du in unseren Behandlungsräumen  
erfahren kannst.

### Bedeutung der Piktogramme

---



Fußpflege



Körperbehandlung



Gesichtsbehandlung



Behandlung für empfindliche Haut

# MINERAL SPA - REGELN

- 1 Bitte kommen Sie auf die Spa-Rezeption mindestens 5 Minuten vor der geplanten Behandlung. Die Verspätung wird die Therapie ohne das Recht auf einen Rabatt verkürzen.
- 2 Gäste mit gesundheitlichen Problemen (Bluthochdruck, Herzkrankheiten) und schwangere Frauen, sind gebeten ihren Zustand an der Spa-Rezeption zu melden.
- 3 Alle Änderungen in Bezug auf die Behandlungen, melden Sie bitte spätestens 4 Stunden vor dem Termin der Behandlung an. Für Dienstleistungen, die später als 4 Stunden vor der geplanten Behandlung abgesagt werden, wird die Gebühr in Höhe von 50% der bestellten Leistungen berechnet..
- 4 Personen unter 18 Jahren können Behandlungen nur mit Genehmigung der Eltern oder Erziehungsberechtigten nutzen.
- 5 SPA ist kein Sanatorium, und die durchgeführten Behandlungen sind Kosmetik- und Entspannungsbehandlungen.
- 6 Wir tauschen die Behandlungen, die einen Teil des Pakets sind, gegen andere nicht.
- 7 Auf Pakete gibt es keine Rabatte.
- 8 Pakete und Sonderangebote sind nicht zu verbinden.
- 9 Die Räume unserer Spa sind ein Ort der Entspannung und Ruhe. Deswegen schlagen wir vor, während der Behandlungen Ihre Handys nicht zu nutzen.
- 10 Männern, die Behandlungen planen, wird empfohlen, das Gesicht mindestens 2 Stunden vor dem geplanten Besuch zu rasieren, um Hautreizungen zu vermeiden.
- 11 Frauen, die Behandlungen für den ganzen Körper planen, sollten Körperbehaarung spätestens einen Tag vor der bestellten Behandlung entfernen.
- 12 Die meisten Körperbehandlungen werden ohne Kleidung durchgeführt. Vor der Behandlung erhalten Sie eine Einweg-Unterwäsche.
- 13 Eine warme Dusche vor der Behandlung sichert für die totale Entspannung und mehr Komfort während der Behandlung.



EINZIGARTIGE MASSAGEN MINERAL SPA

## KLASSISCHE MASSAGEN

-  **DIE BERÜHRUNG DES MÜLLERS** ————— **Behandlungsdauer 30 Minuten | Preis 70 PLN**  
Eine klassische Rückenmassage mit starker Entspannungswirkung, die die Anspannung von schmerzhaften Muskeln ausgleicht. Der aromatische Duft der Öle regt Deine Sinne an und macht gute Laune.
-  **DIE GEHEIMNISSE DER NATUR** ————— **Behandlungsdauer 50 Minuten | Preis 160 PLN**  
Eine klassische Körpermassage auf Basis von aromatischen, natürlichen Ölen aus Traubenkernen und Jojoba-Samen, die die Haut beleben und revitalisieren.
-  **GOLD DER ISERA IMKEREI** ————— **Behandlungsdauer 30 Minuten | Preis 80 PLN**  
Klassische Wirbelsäulenmassage auf der Basis des einzigartigen Isera-Honigs, der im Spätsommer aus Buchweizen- und Heideblumen gewonnen wird. Er wirkt stark entgiftend und nahrhaft und stärkt die natürliche Immunität des Körpers.
-  **HONIGFLUSS** ————— **Behandlungsdauer 50 Minuten | Preis 150 PLN**  
Eine energetische Ganzkörpermassage auf Grundlage des einzigartigen Isergebirgshonigs. Die Massage wird nach der Klopfmethode durchgeführt, was die Hautdurchblutung beeinflusst; wirkt entgiftend und stärkt die immunologische Barriere der Haut.
-  **TORFLICHTUNG** ————— **Behandlungsdauer 40 Minuten | Preis 100 PLN**  
Heilende Massage für den Rücken in Verbindung mit wohltuendem, warmen Torf, dessen Getreide aus den bekannten israelischen Reservaten stammt. Diese Massage sorgt für die Erfrischung der Haut bei der Anwendung. Diese Massageart ist ausgezeichnet für Personen mit langwierigen Schmerzen der Wirbelsäule.
-  **DER 7. HIMMEL** ————— **Behandlungsdauer 40 Minuten | Preis 110 PLN**  
Rückenmassage basierend auf aromatischen Ölen stimuliert die Muskulatur und das Kreislaufsystem, gleicht negative Körperreaktionen auf Stress aus, beseitigt unfreiwillige neuromuskuläre Spannung. Das ist eine effektive Methode zur Bekämpfung von Kopfschmerzen und Rückenschmerzen.

## ORIGINALMASSAGEN



### BERGPERLE

**Behandlungsdauer 50 Minuten | Preis 140 PLN**

Stimulierende Ganzkörpermassage mit Verwendung von kalten Bergkristallen. Die Kraft der Kristalle verbessert Ihre Stimmung und sorgt für ein erfrischendes Gefühl, und nach der Massage wird die Haut vollständig genährt, strahlend und straff.



### ENERGIE VON RUBIN

**Behandlungsdauer 50 Minuten | Preis 160 PLN**

Eine wärmende Körpermassage mit Verwendung von heißen Steinen. Beruhigende Wärme bringt Sie in die Welt der Entspannung, Ihr Körper wird mehr Energie erfahren und die Haut wird nach der Massage mit Feuchtigkeit versorgt und extrem glatt.



### LINDERUNG DURCH JASPIS

**Behandlungsdauer 20 Minuten | Preis 60 PLN**

Eine schmerzstillende Massage der Füße und Waden, die große Erleichterung und den müden Füßen eine gewisse Leichtigkeit verschafft. Der Jaspis lotet dank seiner energetischen Eigenschaften die Arbeit der endokrinen Drüsen aus, bringt das menschliche Biofeld ins Gleichgewicht, und die Lymphdrainage an den Beinen mit Jaspis-Steinen, die in Bergwasser gekühlt werden, krönt die Behandlung mit einem angenehmen Frischeeffekt.

## ENTSPANNENDE MASSAGEN



### KERN DES KAKAOBAUM

**Behandlungsdauer 60 Minuten | Preis 180 PLN**

Eine ausgezeichnete, sinnliche Körpermassage mit einer heißen Schokolade. Das wundervolle Aroma der Schokolade weckt die Produktion von Glückshormon – der Endorphine auf. Es sorgt für ein besseres Wohlbefinden und hilft dabei für einen Augenblick den Alltag zu vergessen.



### AROMATISCHE ENTSPANNUNG

**Behandlungsdauer 50 Minuten | Preis 150 PLN**

Eine entspannende Ganzkörpermassage mit Verwendung von aromatischen Ölen. Diese Behandlung bringt Sie in einen Zustand tiefer Entspannung. Aromatische Öle sorgen für ein angenehmes Aroma während der Massage, und die Haut bleibt perfekt mit Feuchtigkeit versorgt.

## GESICHTSMASSAGEN



### BERUHIGENDE BERÜHRUNG

**Behandlungsdauer 30 Minuten | Preis 60 PLN**

Eine entspannende Gesichtsmassage mit Verwendung von natürlicher Sheabutter, gewonnen aus den Samen des Maslosz-Parka-Baumes, der reich an Vitamin A und E ist. Die Haut bleibt nach der Behandlung stark befeuchtet, weich und geschmeidig.



ISERWIESE

Die Wohltat direkt aus dem Herzen der Natur des Isergebirges nimmt Dich mit auf einen sorglosen Spaziergang durch wunderschöne Wiesen, in deren Ruhe Du Deine Gedanken schweifen lassen und neue Träume erschaffen kannst. Die Berührung des Therapeuten wirkt wie ein zarter Windhauch, der geheimnisvolle Aromen mit sich führt.



### COTTON COCKON **Behandlungsdauer 90 Minuten | Preis 290 PLN** FÜHRENDE BEHANDLUNG VON COTTONINA

Exklusive verjüngende Körperbehandlung mit den Eigenschaften von natürlicher Baumwolle, zartem Jasmin und Aloe-Fruchtfleisch. Diese geheime Kombination in Form einer Pudermaske beruhigt Hautreizungen, befeuchtet und nährt die Haut und hinterlässt sie samtweich und elastisch. Eine auf 100% natürlicher Shea-Butter basierende Massage beruhigt die Haut mit einem Schutzhülle und stärkt den natürlichen Hydrolipid-Hülle. Der Höhepunkt der Behandlung ist die Anwendung von Bio-Öl aus Baumwollsaamen mit einer starken beruhigenden Wirkung und entzündungshemmend.



### GOLD DER BERGKÖNIGIN **Behandlungsdauer 80 Minuten | Preis 300 PLN**

Ein Körperritual, das Schönheit und ein uraltes Verjüngungsrezept symbolisiert. Die Schönheitssitzung beginnt mit einem Luxus-Peeling aus Kaviarextrakt mit verführerischen kleinen Gold- und Bernsteinstückchen. Die Entspannungsmassage mit Goldgel garantiert das Erleben eines subtilen Glücksgefühls. Der Höhepunkt der Behandlung ist die von Gold und Champagner glänzende Körperpackung mit verjüngenden Eigenschaften. Die Haut ist nach der Anwendung deutlich verjüngt, gestrafft und strahlt wie Gold und Perlen.



### TRANQUILLITY™ **Behandlungsdauer 90 Minuten | Preis 300 PLN**

Ein einzigartiges Ritual, das Sie in einen Zustand der tiefen Entspannung bringt. Der Geruch von Tranquillity Öl ist in der ganzen Welt bekannt. Speziell ausgewählte Düfte bringen sofortige Erleichterung von Seele und Körper. Während des Rituals wird ein Kleopatras Bad genommen, d.h. die Massage des ganzen Körpers und auch pflegende Gesichtsbildung. Kosmetiklinie Tranquillity basiert auf Amaranthusöl, das für seine nährenden Wirkung wurde schon den alten Azteken bekannt. Empfohlen für Frauen und Männer.





AUS DEM GARTEN DER KÖNIGLICHEN GOUVERNANTE

Der Reichtum, der aus den Gärten von Queen Bona fließt, ist eine Inspiration für die Entwicklung einzigartiger Behandlungen, die zu 100% aus natürlichen Zutaten bestehen. Die Natur ist voll mit Früchte und Samen, die nicht nur wunderschön und köstlich riechen, sondern auch einen echten Reichtum an Vitaminen und Mikro- und Makroelementen darstellen. Dank ihnen strahlt die Haut in Schönheit und natürlicher Glanz.



**STÄRKE DES KAFFEES** ————— **Behandlungsdauer 40 Minuten | Preis 100 PLN**

Pflegendes Zucker-Körperpeeling mit einem schönen Aroma von frisch gemahlenem Kaffee treibt zum Handel und macht gute Laune. Reich an Macadamiööl, Sheabutter, Kokosöl und Kaffeebrösel Basis macht es die Haut elastisch und macht glatt und hinterlässt einen schönen, samtigen Film. Ein ideales Angebot für anspruchsvolle und empfindliche Haut.



**EINE HANDVOLL PISTAZIEN** ————— **Behandlungsdauer 70 Minuten | Preis 220 PLN**

Ein süßes Ganzkörperritual, das die Sinne mit verlockendem Duft von Pistazien und Mandeln verführt. Die aus den Samen hergestellte Pistazienbutter ist die Basis des wegen seiner aufweichenden und befeuchtenden Eigenschaften hoch geschätzten Peelings. Das Mandelöl wird unter den mit positiver Energie aufgeladenen Händen des Therapeuten während der Ganzkörpermassage zu flüssigem Gold, und die Pistaziencreme für den Körper mit ihrer exklusiv samtigen Konsistenz, nivelliert, glättet und ebnet die Struktur der Oberhaut.



**BLÄTTER DER TEEPFLANZE** ————— **Behandlungsdauer 80 Minuten | Preis 260 PLN**

Eine mystische Ganzkörperzeremonie mit den therapeutischen Kräften der Teepflanze. Das einzigartige Zuckerpeeling enthält Extrakte aus besonders ausgewählten jungen Blättern der grünen Teesorte Matcha und macht Deine Haut makellos glatt. Der Tee-Körperumschlag verhilft der Haut zur Verjüngung, beugt Schäden durch Sonnenstrahlen vor und wirkt beruhigend auf Deine Sinne.



**KÖSTLICHKEIT AUS ORANGEN** ————— **Behandlungsdauer 60 Minuten | Preis 200 PLN**

Ein außergewöhnliches Körperritual, das das Aroma von Orangen mit den wunderbar duftenden abrubbelnden Kakaoschalen, die den Zellstoffwechsel anregen und so Entschlackungsprozesse unterstützen, verbindet. Der Orangenauszug, reich an Vitamin A und C, kräftigt die Haut und fördert die Sauerstoffversorgung der Zellen. Die Zuckerkristalle reinigen gründlich, befeuchten und machen die Haut elastisch, während die erwärmten und duftenden Öle, die bei der Massage verwendet werden, die Haut frisch und samtweich machen.





AUF DEN SPUREN DER SCHONHEITSGEHEIMNISSE DES ISERGEBIRGES

Gesichtsbehandlungen mit natürlichen Inhaltsstoffen aus dem Isergebirge für den anspruchsvollsten Teint. Wertvolle Vegetation, duftende Kräuter, frisches Obst sowie Wald- und Torfmoorernte pflegen die Haut und verführen mit ihren Aromen die Sinne.



**ISERGEBIRGS-AUGENTROST** ————— **Behandlungsdauer 30 Minuten | Preis 110 PLN**

Eine revolutionäre Behandlung, die die sensible Haut um die Augen herum tiefgreifend befeuchtet und regeneriert. Extrakte aus Kirschen und Koffein beseitigen den Effekt von schweren Augenlidern und wirken dem Anschwellen in der Augenumgebung entgegen. Eine Lifting-Massage lässt Deinen Blick wieder klar und erholt aussehen.



**UNTERHOLZ** ————— **Behandlungsdauer 60 Minuten | Preis 170 PLN**

Eine berausende Reinigungszeremonie für das Gesicht, die der empfindlichen und geäderten Haut umsorgende Berührung spendet. Der Gehalt an Vitamin C stärkt die Blutgefäße sowie das Immunsystem der Haut. Die Anwendung bekämpft freie Radikale, verhilft zu dauerhaftem jungen Aussehen und strafft die Haut. Die hochkonzentrierte Aktivformel aus Heidelbeer-Extrakt vermindern Reizungen, garantiert sofortige Verbesserung und wirkt in hohem Maße befeuchtend, belebend und beruhigend für die Haut.



**SUBLIME SKIN ACTI-LIFT** ————— **Behandlungsdauer 75 Minuten | Preis 300 PLN**

Stimuliert effektiv die Haut, strafft und korrigiert Veränderungen, die mit zunehmendem Alter auf der Haut auftreten. Die Behandlung ist inspiriert von Lipo- und Hydrofüllungen, aktiven Peelings und den erfolgreichsten und effektivsten dermatologischen Behandlungen. Die Behandlung bewirkt eine starke Hautspannung, glättet Falten und spendet Feuchtigkeit. Dank der Kombination von aktiven AHA-Säuren und Vitamin C bleibt die Haut lange strahlend. Ein unverzichtbares Element der Behandlung ist die KOBIDO-Massage, die aus der Zeit der japanischen Geishas und Kaiser stammt.



### MAßGESCHNEIDERT

Behandlungsdauer 60 Minuten | Preis 270 PLN

Nach der Analyse und Diagnose Ihrer Haut von unseren Therapeuten auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Das auf Kieselerde basierende Grundpeeling blättert die Epidermis sanft ab und macht sie weich. Eine entgiftende Torfmaske reinigt die Haut perfekt und bereitet sie auf die Anwendung einer individuell ausgewählten osmotischen Maske vor, deren Einzigartigkeit auf der hervorragenden Bioverfügbarkeit ihrer Wirkstoffe und der Fähigkeit beruht, die natürlichen Wasserspeicherfähigkeiten der Haut zu stimulieren. Die Behandlung hat auch eine hervorragende Wirkung auf die hautstützenden Fasern, stimuliert die Kollagensynthese und reduziert Anzeichen von Müdigkeit.



### SKIN MICROBIOME BY ALKEMIE

Behandlungsdauer 50 Minuten | Preis 170 PLN

#### MIKROBIOM

Eine lindernde Rettungsbehandlung mit erstaunlicher feuchtigkeitsspendender, pflegender und regenerierender Wirkung für trockene, empfindliche Haut, die besonderer Unterstützung bedarf. Durch die Verwendung eines präbiotischen und probiotischen Komplexes und einer Zusammensetzung perfekt ausgewählter Inhaltsstoffe wird das physiologische Gleichgewicht der Haut wiederhergestellt. Lindert sofort Reizungen, stärkt die natürlichen Abwehrmechanismen und die Widerstandskraft der Haut, sorgt für Komfort und lang anhaltende Feuchtigkeitsversorgung.



### SKIN SUPERFOOD BY ALKEMIE

Behandlungsdauer 60 Minuten | Preis 180 PLN

Eine faszinierende Duftbehandlung mit außergewöhnlicher Anti-Aging-, Antioxidations- und Hautbelebungs-kraft. Es wirkt wie eine wirkungsvolle Öko-Diät für graue, müde und hypoxische Haut. Gesättigt von Superfruchtextrakten, leicht absorbierbarem Vitamin C und exklusiven Ölen verlangsamt den Alterungsprozess, hellt, stärkt und strafft den Teint. Stellt die Hautenergie wieder her und sorgt für ein strahlendes, frisches Aussehen.



**YOUTH ON DEMAND BY ALKEMIE** — **Behandlungsdauer 60 Minuten** | **Preis 200 PLN**  
**JUGEND AUF WUNSCH**

Eine intensive, ganzheitliche Verjüngungsbehandlung für Haut mit Zeichen der Hautalterung, Elastizitätsverlust, reifer und zu Falten neigender Haut. Dank der Kombination extrem aktiver natürlicher Inhaltsstoffe kann die biologische Uhr der Haut umgedreht und auf zellulärer Ebene eine sichere Verjüngung erreicht werden. Der Effekt ist herrlich - geglättete Falten, sichtbare Verbesserung der Hautfestigkeit, Lifting, lang anhaltende Feuchtigkeitzufuhr und Aufhellung der Haut.



**SNOW WHITE BY ALKEMIE** — **Behandlungsdauer 60 Minuten** | **Preis 180 PLN**  
**SCHNEEWITTCHEN**

Eine aktive, neurokosmetische Behandlung für Haut mit dem Problem der Verfärbung und des Verlustes von Straffheit. Es wirkt in viele Richtungen: es verjüngt und hebt die Haut sichtbar, gibt Energie und hellt Verfärbungen wirksam auf, während es ihre Bildung auf der Ebene der inneren Aktivität der Zellen hemmt. Es hemmt Schäden durch freie Radikale, Umweltverschmutzung und UV-Strahlen. Die Haut wird perfekt glatt, frisch, fest und strahlend.



# PREISE UND AUSZEICHNUNGEN





  
**COTTONINA**  
HOTEL & MINERAL SPA RESORT

Cottonina  
Hotel & Mineral SPA Resort  
ul. Sanatoryjna 7  
59-850 Świeradów-Zdrój  
+48 75 78 45 500  
info@cottonina.pl

[WWW.COTTONINA.PL](http://WWW.COTTONINA.PL)