

# WELLBEING

*Ihre Wohlfühlzeit*



# Übersicht

Einstimmung auf die Wellbeing Area	3
Unsere Wellbeing-Partner	4
Ganzheitliche Massagen	5
Unsere Massagen für werdende Mamas	13
Entspannung für 2 Personen	14
Zusätzliche Informationen	16

## Kontakt

Kongresshotel Potsdam, Am Luftschiffhafen 1, 14471 Potsdam

Telefon +49 331 907 70109

[wellbeing@kongresshotel-potsdam.de](mailto:wellbeing@kongresshotel-potsdam.de)



# Einstimmung auf die Wellbeing Area

## Anwendung buchen

Um Ihre Wunschanwendung zu sichern, empfehlen wir, die Buchung noch vor Ihrer Anreise bei uns zu tätigen. So können wir Sie persönlich beraten und individueller auf Ihre Wünsche eingehen. Alle unsere Anwendungen verstehen sich inklusive Vorgespräch zur Anwendung und einer kurzen Nachruzeit.

Sie können Ihre Anwendung online anfragen. Weiterhin können Sie Ihre Buchung per E-Mail über [wellbeing@kongresshotel-potsdam.de](mailto:wellbeing@kongresshotel-potsdam.de) oder telefonisch unter +49 331 907 70109 vornehmen.

## Anwendungsdauer

Die hier angegebenen Anwendungszeiten beinhalten auch die Begrüßung, Beratung und Verabschiedung durch unsere Mitarbeiter, um Ihnen einen entspannten Aufenthalt zu ermöglichen. Um in den Anwendungen individuell auf Ihre Wünsche eingehen zu können, werden wir vor Beginn erfragen, was Ihnen wichtig ist. Daher bitten wir Sie, sich ca. 5 Minuten vor Anwendungsbeginn an der Wellbeing Rezeption zu melden. Aus Respekt nachfolgenden Gästen gegenüber, bitten wir um Verständnis, dass sich bei einer Verspätung Ihrerseits die Anwendungszeit entsprechend reduziert.

# Unsere Wellbeing-Partner

## [ comfort zone ]

conscious skin science

[ comfort zone ] wurde 1996 als Hautpflege-Abteilung in der Davines Group der Familie Bollati aus Italien gegründet. Das Forschungslabor mit Produktionsstätte für qualitativ hochwertige Hautpflegeprodukte ist internationaler Hersteller preisgekrönter Spa-Anwendungen und Pflegeprodukte.

Die Produktauswahl vereint natürliche sowie klinisch wirksame Inhaltsstoffe mit dem ganzheitlichen Ansatz der Harmonie von Körper, Geist und Seele.

Eine exklusive Auswahl an Massagen mit [ comfort zone ] Produkten, finden Sie von Seite 10 bis Seite 12.



Bereits seit 1904 überzeugt PINO mit Produkten für Physiotherapie, Massage und Körperanwendungen in höchster Qualität.

Durch jahrelange Erfahrung ist das Team von PINO zu Experten für gesundheitsorientierte Wellbeing-Anwendungen und präventive Körperanwendungen geworden, die heute vielseitig mit sportlichem Training kombiniert werden. Dabei legen sie stets großen Wert auf einen respektvollen Umgang mit Mensch und Natur.

Der Großteil unseres Massageangebots wird mit hochwertigen PINO-Ölen durchgeführt. Fragen Sie gern unsere Mitarbeiter zu Beginn der Behandlung nach unserer Auswahl.

# Ganzheitliche Massagen

## *Office Relief - kurze Rückenmassage*

Gönnen Sie sich eine kurze Auszeit nach einem intensiven Seminartag. Diese gezielte Rückenmassage löst Verspannungen im Schulter- und Rückenbereich – dort, wo Bildschirmarbeit und langes Sitzen besonders spürbar werden. Eine wärmende Salbe sorgt für wohltuende Entspannung und fördert die Durchblutung.

Optional: Ein sanftes Peeling kann zur Vorbereitung der Haut hinzugebucht werden.

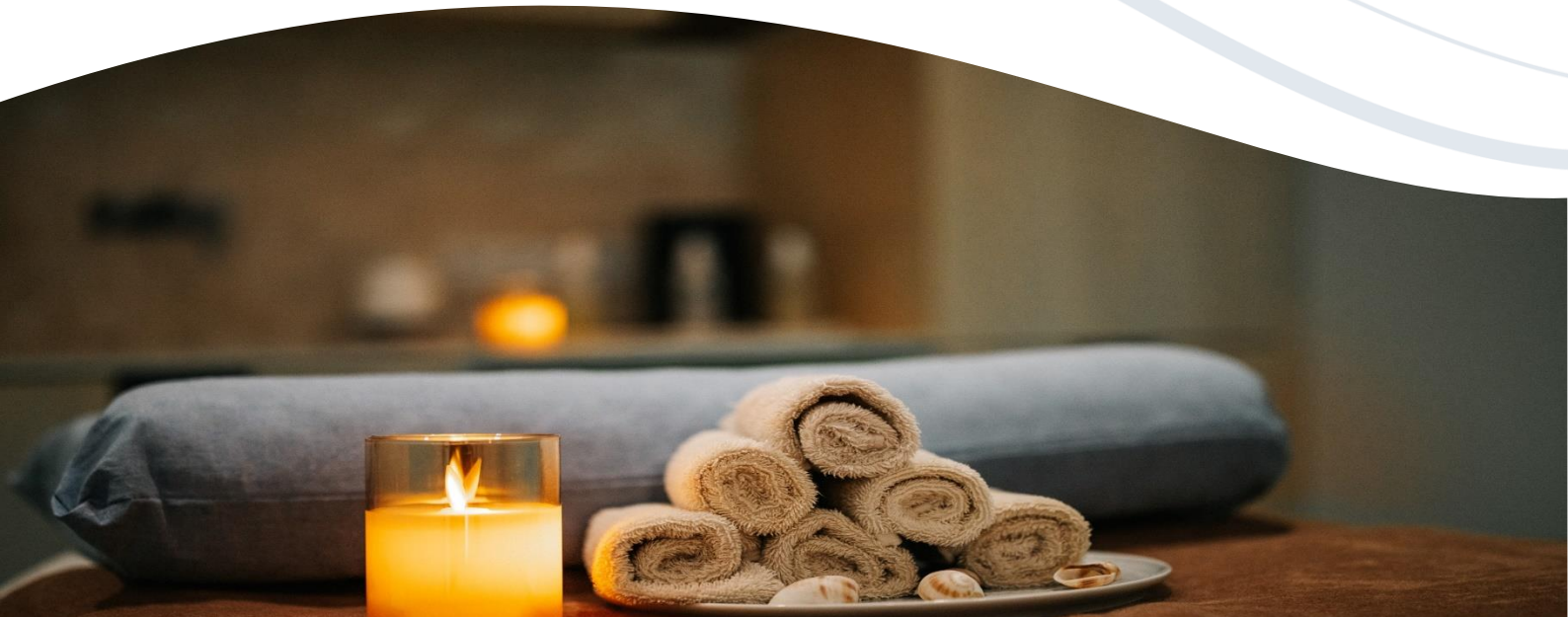
20 Min | 39,00 EUR

Aufpreis Peeling | 5,00 EUR

## *Kopfmassage*

Erleben Sie, wie sich Spannungen im Kopfbereich sanft lösen – durch gezielte, entspannende Massagegriffe. Diese intensive Kurzbehandlung fördert die Durchblutung der Kopfhaut, lockert die Muskulatur und wirkt befreiend bei mentaler Anspannung. Ideal bei Stress, Kopfschwere oder nach einem langen Arbeitstag – für ein klares Gefühl im Kopf und neue Leichtigkeit im Alltag.

20 Min | 39,00 EUR



## Fußmassage

Unsere wohltuende Massage für müde Füße. Sie lockert die Muskulatur, aktiviert die Durchblutung und schenkt spürbare Leichtigkeit – ideal nach langen Tagen oder sportlicher Aktivität. Massiert wird mit einem pflegenden Fußbalsam, der erfrischt und die Haut geschmeidig pflegt.

25 Min | 49,00 EUR

## Fußreflexzonenmassage

Bei der Fußreflexzonenmassage werden Organe sowie das Lymph- und Nervensystem über Ihre Fußsohlen stimuliert und positiv beeinflusst. So wird die Durchblutung gefördert und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert. Optimale Erfolge werden nach mehreren Behandlungen erreicht. Wir empfehlen, kurz vorher zu duschen und die Füße nicht einzucremen.

25 Min | 49,00 EUR

40 Min | 75,00 EUR

## Schulter-Nacken-Massage

Ein Massageprogramm zum Abschalten. Spezielle Grifftechniken und wirkstarke Öle entlasten den Schulter- und Nackenbereich und lösen sanft die Spannungen. Dezent Duftaromen sorgen für eine körperliche und geistige Tiefenentspannung. Schafft neue Lebensenergie und Erdung für kreative Köpfe und Geistesarbeiter. Sich erholt, frei und vitalisiert fühlen.

25 Min | 49,00 EUR



## *Rückenmassage*

Spüren Sie, wie Verspannungen im Rückenbereich gezielt gelöst werden – mit kraftvollen, zugleich wohltuenden Massagegriffen. Diese intensive Behandlung lockert die Muskulatur, fördert die Durchblutung und sorgt für spürbare Entlastung bei Rückenbeschwerden durch langes Sitzen oder Stress. Verwendet wird warmes Sesamöl, das die Haut pflegt und die entspannende Wirkung der Massage sanft unterstützt.

Optional: Ein sanftes Peeling kann zur Vorbereitung der Haut hinzugebucht werden.

25 Min | 49,00 EUR

40 Min | 75,00 EUR

Aufpreis Peeling | 5,00 EUR

## *Massage-Duo – Ihre persönliche Kombination*

Stellen Sie sich Ihre individuelle Auszeit zusammen: Wählen Sie zwei 25-minütige Massagen aus unserem Spa-Menü (Comfort Zone Massagen ausgeschlossen) und genießen Sie die perfekte Kombination für Entspannung, Regeneration oder neue Energie. Ob Rücken und Füße oder jede andere Wunschkombination – Sie entscheiden, was Ihnen guttut.

50 Min | 88,00 EUR

## Moor-Rücken-Behandlung

Die Natur hält wohltuende und heilsame Schätze bereit. Moor wurde bereits von den Kelten und im antiken Rom geschätzt. „Das schwarze Gold“ lindert körperliche Beschwerden und fördert das allgemeine Wohlbefinden. Das erleben Sie intensiv und behaglich in unserer Moor-Rücken-Behandlung. Diese beginnt mit der Lockerung der Muskulatur des Nackens, des Schultergürtels und des Rückens. Anschließend wird eine warme Moorpackung aufgelegt, die Verspannungen löst und Entzündungen abbaut.

50 Min | 75,00 EUR

## „AromaBalance“ – Signature Massagen

Erleben Sie ein einzigartiges Wohlfühlritual, das Körper und Geist in Einklang bringt. Diese exklusive Massage kombiniert gezielte, harmonisierende Techniken mit hochwertigen Aromaölen, die individuell nach Ihrer Stimmung ausgewählt werden. Die sorgfältig abgestimmten Düfte wirken je nach Wahl beruhigend, stärkend oder belebend – für spürbare Entspannung und innere Balance.

Zur Auswahl stehen:

- Perlmutter – wirkt beruhigend, hautpflegend und schenkt ein Gefühl von Leichtigkeit
- Zirbe – stärkt das Nervensystem, wirkt entspannend und erdend
- Orange-Spirit – hebt die Stimmung, fördert neue Energie und Leichtigkeit
- Orange-Lemongras – belebt die Sinne, wirkt konzentrationsfördernd
- Tranquillity Oil – luxuriöses Pflegeöl mit warmer, samtiger Duftkomposition für tiefes Wohlbefinden

Optional: Genießen Sie Ihre Massage auf unserer Klangliege, die sanft zum Rhythmus entspannender Musik vibriert und wohltuende Klänge überträgt.

als Rückenmassage	40 Min   79,00 EUR
als Ganzkörpermassage	50 Min   103,00 EUR
als Ganzkörpermassage auf der Klangliege	50 Min   113,00 EUR



## *Hot Stone Massage*

Erleben Sie tiefe Entspannung durch die wohltuende Kombination aus Thermotherapie und energetischer Anwendung. Die warmen Lavasteine lösen muskuläre Verspannungen, fördern die Durchblutung und bringen Körper und Geist in Einklang. Gönnen Sie sich dieses ganzheitliche Wohlfühlerlebnis für pure Regeneration.

70 Min | 119,00 EUR

## *Sport- & Vitalmassage*

Diese kraftvolle Massage bringt müde Muskeln wieder in Schwung. Mit gezielten Griffen werden beanspruchte Körperpartien – insbesondere Rücken, Schultern und Beine – gelockert und revitalisiert. Das verwendete warme Sesamöl fördert die Durchblutung und unterstützt die Muskelregeneration. Ideal nach sportlicher Aktivität oder einem bewegungsreichen Tag.

Optional: Für eine zusätzliche Lockerung der Oberflächenmuskulatur kann ergänzend das Pino Physio Boost (Vibrations-Massagegerät) eingesetzt werden.

50 Min | 98,00 EUR

Aufpreis Pino Physio Boost | 10,00 EUR

## Ganzkörpermassage

Gönnen Sie sich eine Auszeit für Körper und Seele mit einer wohltuenden Ganzkörpermassage mit warmem Sesamöl. Sanfte, fließende Massagegriffe lösen Verspannungen, fördern die Durchblutung und schenken tiefgehende Entspannung. Spüren Sie, wie Stress und Alltag von Ihnen abfallen.

Optional: Genießen Sie Ihre Massage auf unserer Klangliege, die sanft zum Rhythmus entspannender Musik vibriert und wohltuende Klänge überträgt.

Optional: Ergänzen Sie Ihre Anwendung mit einer erfrischenden Tuchmaske für das Gesicht für einen zusätzlichen Pflege- und Frischekick.

50 Min | 98,00 EUR

Aufpreis Klangliege | 10,00 EUR

Aufpreis Tuchmaske | 5,00 EUR

**[comfort zone]**  
conscious skin science

## Belebende Beinmassage

Erleben Sie sofortige Leichtigkeit für müde und beanspruchte Beine und Füße. Kühlende und aktivierende Massagegriffe mit dem Body Strategist Cryo Leg Gel und Light Leg Spray fördern die Mikrozirkulation und wirken abschwellend – ideal nach langem Stehen, Reisen oder aktiven Tagen.

25 Min | 54,00 EUR

## Gesichtsrituale - Massage & Pflege

**[comfort zone]**  
conscious skin science

Ein kurzes, aber intensives Verwöhnprogramm für Gesicht, Geist und Sinne. Genießen Sie wohltuende Momente mit hochwertigen Produkten von [ comfort zone ]. Wählen Sie zwischen zwei individuell abgestimmten Ritualen:

- Tranquillity Face Ritual – eine beruhigende, harmonisierende Gesichtsmassage mit dem edlen Tranquillity Blend. Sanfte Griffe, ein entspannender Duft und fließende Bewegungen sorgen für tiefes Wohlbefinden und sichtbare Entspannung.
- Recover Touch Pflegeritual – eine pflegende Behandlung mit Reinigung, nährendem Öl und abschließender Creme aus der Recover Touch Linie. Ideal zur Revitalisierung beanspruchter Haut für ein frisches, geschmeidiges Hautgefühl.

25 Min | 55,00 EUR

## Face Lifting Massage

Vitalisierende Gesichtsmassage mit fernöstlich inspirierten Lifting-Grifftechniken, die durch gezielte, rhythmische Bewegungen sowie sanfte Klopftechniken mit den Fingerspitzen die Durchblutung anregen und die Haut intensiv beleben. Die Behandlung mit der Recover Touch Massagecreme unterstützt zusätzlich die natürliche Spannkraft und verleiht ein frisches, strahlendes Hautbild.

40 Min | 79,00 EUR



## *Tranquillity Peeling Ritual*

Eine aromatherapeutische Peeling-Massage-Behandlung zur tiefenwirksamen Reinigung und Zellerneuerung mit ausgleichender Wirkung. Während Sie in eine unvergleichliche Duftwelt eintauchen, wird Körper und Geist harmonisiert. Das Ritual schenkt der Haut Frische, Vitalität und Strahlkraft – sie wird optimal gepflegt und mit Feuchtigkeit versorgt.

50 Min | 89,00 EUR

## *Tranquillity Magnesium Ritual*

Ein modernes Ritual für Körper und Geist, das tief entspannt, Stress abbaut und ein Gefühl der Ruhe wiederherstellt. Inspiriert von alten indonesischen Heiltraditionen, wird eine mit Magnesium angereicherte Mischung verwendet, die mit ultraweichen Seidenhandschuhen aufgetragen wird, wobei traditionelle Techniken mit moderner Wellnesswissenschaft kombiniert werden.

50 Min | 89,00 EUR

## *Pro Sleep Massage*

Die Wiederherstellung von Ruhe und Gelassenheit und die Linderung der Spannungen aus dem hektischen Alltag ist das Ziel des speziellen Schlafrituals. Eine ideale Behandlung, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Diese wirkt auf die drei Sinne des Hörens, Berührens und Riechens ein und kombiniert Aromatherapie mit langsamen Bewegungen, die den Körper streicheln. Die speziell entwickelten Klänge beruhigen den Geist und helfen dabei, die Gedanken für ein tiefes, totales Wohlbefinden fernzuöffnen: sehr effektiv gegen Schlaflosigkeit oder einen Jetlag.

60 Min | 104,00 EUR

# Unsere Massagen für werdende Mamas

## *Mama-Rückenmassage*

Diese liebevoll abgestimmte Rückenmassage mit Shea Aleo Öl schenkt werdenden Müttern gezielte Entlastung und Entspannung. In bequemer Seitenlage werden Rücken, Nacken und Schultern mit besonders sanften und fließenden Griffen behandelt. Die Behandlung hilft, Verspannungen zu lösen, den Körper zu entlasten und Momente der Ruhe bewusst zu genießen. Eine wohltuende Pause für Sie und Ihr Baby.

40 Min | 69,00 EUR

## *Mama-Ganzkörpermassage*

Genießen Sie eine wohltuende Ganzkörpermassage mit Shea Aleo Öl speziell für werdende Mütter. In angenehmer Seitenlage wird Ihr Körper mit sanften Griffen entspannt und entlastet. Rücken, Schultern, Arme und Beine werden achtsam gelockert und das Wohlbefinden spürbar gesteigert. Eine entspannende Auszeit für Sie und Ihr Baby.

60 Min | 109,00 EUR



# Entspannung für 2 Personen

## *Paar-Ritual*

Die liebevolle Paarmassage findet synchron in einem wiegend-rhythmischen Massagefluss statt. Warmes Öl hüllt den gesamten Körper ein, lockert die Muskeln und wirkt sowohl anregend als auch beruhigend. Mit neuer Energie und verbunden durch das gemeinsame Erlebnis fühlen Sie sich mit Ihrem Partner wie neu geboren. Durch die getrennten Massageliegen ist das Ritual auch für Freunde zu empfehlen.

Massage für 2 Personen  
50 Min | 196,00 EUR  
80 Min | 299,00 EUR

## *Paar-Ritual*

### *inklusive Rückenpeeling*

Die Behandlung wird mit einem vitalisierenden Rückenpeeling eingeleitet. Alte Hautschüppchen werden sanft entfernt und bereiten so die Haut optimal auf die anschließende Ganzkörpermassage mit hochwertigem Öl vor. Genießen Sie pure Entspannung zu zweit.

Massage für 2 Personen  
60 Min | 199,00 EUR

# *Panorama-Paar-Massage mit Seeblick*

Nehmen Sie sich eine luxuriöse Auszeit mit Blick auf den Templiner See und lassen Sie sich treiben – entspannend und romantisch. Unsere Wellnesstherapeuten verwöhnen Sie zuerst mit einer 50-minütigen Paarmassage. Diese kann je nach Wetterlage auch auf der Terrasse des „Private SPAs“ stattfinden. Anschließend genießen Sie einen 2-stündigen Aufenthalt in der Seeblick Sauna – ganz exklusiv zu zweit.

Massage inkl. Sauna für 2 Personen

180 Min | 290,00 EUR

Vorlauf von 7 Tagen



# Zusätzliche Informationen

## Stornierung

Bitte teilen Sie uns frühzeitig mit, falls Sie Ihren Termin nicht wahrnehmen können. Sie können Ihren Termin jederzeit bis zu 48 Stunden im Voraus kostenlos stornieren. Im Falle einer späteren Stornierung müssen wir jedoch 90% des Anwendungspreises in Rechnung stellen. Wenn Sie eines unserer Arrangements gebucht haben, können Sie die entsprechenden Stornierungsbedingungen in unseren AGBs nachlesen.

## Bekleidung

Frisch geduscht und in bequemer Kleidung oder mit Bademantel und Badeschuhen bekleidet, sind Sie perfekt für Ihren Besuch in unserer Wellbeing Area vorbereitet. Während der Anwendungen selbst verwöhnen wir Sie mit angenehmen Zudecktechniken.

## Übrigens

In unserer Wellbeing Area suchen die meisten Gäste vor allem Ruhe. Handys dürfen gern draußen bleiben. So können Sie die Zeit bei uns ganz entspannt genießen.

## Schwangerschaft

Zu Ihrem Schutz und unserem Anspruch an eine ganzheitlich sichere Betreuung führen wir Anwendungen im ersten Drittel der Schwangerschaft grundsätzlich nicht durch. Ab dem zweiten Trimester sind ausgewählte Behandlungen nach vorheriger Rücksprache und individueller Einschätzung möglich. Bitte informieren Sie uns frühzeitig, damit wir Sie bestmöglich beraten und eine für Sie passende, wohltuende Anwendung empfehlen können. Für alle Anwendungen in der Schwangerschaft bitten wir Sie zudem, vor Ort einen Haftungsausschluss zu unterschreiben.