



MERIDIAN

FACE & BODY

SCHÖNES
LEBEN

— à la carte

DAY SPA MENUE



BEAUTY

Gesichtsbehandlungen „Classic“	05
Schönheitsbehandlungen „Sothys“	06 – 07
Schönheitsbehandlungen „Pharmos Natur“	08 – 09
Beauty-Extras	10 – 11



MASSAGEN

Massagen klassisch	13 – 14
Massage-Specials	15 – 16



THERAPEUTISCHE ANWENDUNGEN

17



AYURVEDISCHE MASSAGEN

19 – 20



PACKAGES

Double Treatments	21
Day Spa Packages	21



INFORMATIONEN

22 – 23

Erleben Sie die Kostbarkeit des Augenblicks im
Meridian Face & Body Day Spa.

Individuelle Beauty-Behandlungen für zeitlose Schönheit.
Massagen, die Sie um die Welt reisen lassen.
Ayurvedische Anwendungen – traditionell und aktuell.

Finden Sie Ihre persönlichen Lieblingsbehandlungen
in unserem Day Spa Menue.



Im Meridian Am Michel konzentrieren wir uns ausschließlich auf Massagen und ayurvedische Anwendungen.



GESICHTSBEHANDLUNGEN „CLASSIC“

CLASSIC CLEAN

Diese Reinigungsbehandlung verfeinert und klärt das Hautbild: Reinigung, Peeling, intensive Ausreinigung, Brauenkorrektur, Maske, Nacken- und Schultermassage, Augen- und Abschlusspflege, natürliches Finish.

ca. 60 Minuten

Mitglieder 76 €

Tagesgäste 79 €

CLASSIC FRESH

Diese klassische Gesichtsbildung schenkt Ihrer Haut einen Frischekick und füllt das Feuchtigkeitsdepot wieder auf: Reinigung, Peeling, Ausreinigung, Brauenkorrektur, Maske, Handmassage, Massage für Gesicht, Hals und Dekolleté, Augen- und Abschlusspflege, natürliches Finish.

ca. 75 Minuten

Mitglieder 89 €

Tagesgäste 92 €

TWO IN ONE

Dieses beliebte Doppel beinhaltet eine kompakte, auf Ihre Hautbedürfnisse abgestimmte Gesichtsbildung sowie eine Spa Maniküre für perfekt gepflegte Hände: Reinigung, Peeling, Ausreinigung, Brauenkorrektur, Maske, Spa Maniküre mit Lack, Augen- und Abschlusspflege, natürliches Finish.

ca. 105 Minuten

Mitglieder 116 €

Tagesgäste 119 €





BEAUTY



Benannt nach der ägyptischen Göttin der Schönheit vereint diese internationale Prestigemarke aus Paris seit über 70 Jahren höchste Kompetenz in innovativer Wirkstoffkosmetik mit französischer Tradition und modernster Perfektion. Die exklusiven Beauty-Konzepte überzeugen mit patentierten Rezepturen und sichtbaren Behandlungsergebnissen. Das Herzstück jeder Sothys-Behandlung ist die Digi-Esthétique-Massage, die östliche und westliche Techniken vereint, um die Aufnahme der Wirkstoffe zu verbessern. Entdecken Sie Ihre Haut neu!

HYDRA SOFT

Feuchtigkeit & Balance – je nach Hautbedürfnis sind die ausgewählten Produkte mit Dreifach-Hyaluronsäure oder Spa-Thermalwasser angereichert: Reinigung, Double-Effekt-Peeling, Digi-Esthétique-Massage, Brauenkorrektur, Maske, Kurzmassage, Serum, Augen- und Abschlusspflege, natürliches Finish.

ca. 60 Minuten Mitglieder 81 € Tagesgäste 84 €

BEAUTIFUL

Festigung & Regeneration – die innovativen Anti-Aging-Wirkstoffe der Jeunesse-Linie sind der Schlüssel zur Jugendlichkeit Ihrer Haut: Reinigung, Double-Effekt-Peeling, Digi-Esthétique-Massage, Brauenkorrektur, Maske, Handmassage, Massage für Gesicht, Hals und Dekolleté, Anti-Aging-Serum, Augen- und Abschlusspflege, natürliches Finish.

ca. 75 Minuten Mitglieder 93 € Tagesgäste 96 €

GENTLEMEN

Feuchtigkeit & Energie – der hohe Anteil an Mineralien aus dem Vulkangestein und Hyaluronsäure machen die Herrenlinie Sothys Homme unentbehrlich: Schaumreinigung inklusive Peeling, Digi-Esthétique-Massage, Brauenkorrektur, Ausreinigung, Maske, Nacken- und Kopfmassage, Anti-Aging-Serum, Augen- und Abschlusspflege.

ca. 60 Minuten Mitglieder 81 € Tagesgäste 84 €



BEAUTY



LIFTING TO GO

Mit innovativem Know-how gegen die Zeichen der Zeit! Die Schönheitsbehandlung überzeugt mit sofortigen und langanhaltenden Ergebnissen. Durch die Verbindung von Ultraschall mit hochkonzentrierten Wirkstoff-Boostern werden feine Linien geglättet und die Gesichtskonturen klarer definiert. Sie erhalten ein sichtbar verjüngtes Aussehen. Das regenerative Depot in Ihrer Haut erhöht auch noch Tage später die Aufnahme der Wirkstoffe.



LIFT EXPRESS

Feuchtigkeit & Glättung: Reinigung, Double-Effekt-Peeling, Digi-Esthétique-Massage, Feuchtigkeitsserum mit Dreifach-Hyaluronsäure, Soft-Ultraschall für die Tiefenfeuchtigkeit und zur Stoffwechselaktivierung, Feuchtigkeitsbooster, Augen- und Abschlusspflege, natürliches Finish.

ca. 60 Minuten Mitglieder 89 € Tagesgäste 92 €

LIFT AGE PERFECT

Straffung & Festigung in höchster Perfektion: Reinigung, Double-Effekt-Peeling, Digi-Esthétique-Massage, Power Booster, Ultraschall Intense zur Aktivierung der Kollagen- und Elastin-Synthese und Straffung der Konturen inklusive Hals und Dekolleté, Mimik-Exklusiv-Programm, Maske, Handmassage, Augen- und Abschlusspflege, natürliches Finish.

ca. 90 Minuten Mitglieder 109 € Tagesgäste 112 €



BEAUTY



Erleben Sie die einzigartige Wirkkraft kostbarer Heilpflanzen. Im Mittelpunkt der Pharmos Natur-Behandlung steht die Anwendung mit dem Aloe vera-Frischpflanzenblatt. Es beherbergt einen „Schatz“ an Wirkstoffen und wird frisch für Sie aufgeschnitten. Tief in der Haut werden die Feuchtigkeitsdepots aufgefüllt, Irritationen ausgeglichen und die Zellregeneration aktiviert. Eine sichtbare Lebendigkeit durchströmt Ihre Haut!



BEAUTY



HYDRA BALANCE

Diese Gesichtsbehandlung wirkt ausgleichend und erfrischend zugleich: warme Fußkompressen, Reinigung, Peeling, Ausreinigung, Brauenkorrektur, Maske, Armmassage, Aloe vera-Frischpflanzenblatt, Kurzmassage, Augen- und Abschlusspflege, natürliches Finish.

ca. 60 Minuten Mitglieder 81 € Tagesgäste 84 €

LOVE YOUR AGE

Diese regenerierende Gesichtsbehandlung schenkt Ihnen eine jugendliche Ausstrahlung: kurze Rückenmassage, warme Fußkompressen, Reinigung, Peeling, Ausreinigung, Brauenkorrektur, Aloe vera-Frischpflanzenblatt, Maske, Armmassage, Massage, Serum, Augen- und Abschlusspflege, natürliches Finish.

ca. 90 Minuten Mitglieder 101 € Tagesgäste 104 €

MEN'S CARE

In dieser Anwendung ist alles drin, was „Mann“ braucht – vitalisierend und feuchtigkeitsspendend: warme Fußkompressen, Schaumreinigung mit Pinsel, Peeling, Ausreinigung, Brauenkorrektur, Maske, Armmassage, Aloe vera-Frischpflanzenblatt, kurze Nacken- und Kopfmassage, Augen- und Abschlusspflege.

ca. 60 Minuten Mitglieder 81 € Tagesgäste 84 €



BEAUTY-EXTRAS

SPA MANIKÜRE

Die Hand- und Nagelpflege für perfekt gepflegte Hände mit exklusiven Produkten: Fingerbad, Formen der Nägel, Korrektur der Nagelhaut und Handmassage.

ca. 40 Minuten	Mitglieder	42 €
	Tagesgäste	45 €
ca. 55 Minuten (inklusive Lack)	Mitglieder	55 €
	Tagesgäste	58 €

SPA PEDIKÜRE

Kosmetische Fußpflege für den gelungenen Auftritt mit exklusiven Pflegeprodukten: Fußbad, Formen der Nägel, Fräsen der Nageloberfläche, Korrektur der Nagelhaut, Lösen von Verhornungen und Fußmassage.

ca. 40 Minuten	Mitglieder	45 €
	Tagesgäste	48 €
ca. 55 Minuten (inklusive Lack)	Mitglieder	58 €
	Tagesgäste	61 €



BEAUTY-EXTRAS

DEPILATION MIT WARMWACHS

Oberlippe oder Gesicht	ca. 15 Minuten	Mitglieder	12 €	Tagesgäste	15 €
Bikinizone, Achseln oder Unterarme	ca. 15 Minuten	Mitglieder	20 €	Tagesgäste	23 €
Unterschenkel, Arme oder Rücken	ca. 30 Minuten	Mitglieder	30 €	Tagesgäste	33 €
Beine oder Oberkörper komplett	ca. 60 Minuten	Mitglieder	56 €	Tagesgäste	59 €

FÄRBEN IM RAHMEN EINER GESICHTSBEHANDLUNG

Wimpern	Mitglieder	13 €	Tagesgäste	13 €
Augenbrauen	Mitglieder	10 €	Tagesgäste	10 €
Wimpern & Augenbrauen	Mitglieder	20 €	Tagesgäste	20 €

FÄRBEN OHNE GESICHTSBEHANDLUNG

Wimpern	ca. 25 Minuten	Mitglieder	30 €	Tagesgäste	33 €
Wimpern & Augenbrauen	ca. 25 Minuten	Mitglieder	33 €	Tagesgäste	36 €





MASSAGEN



MASSAGEN KLASSISCH

TEILKÖRPERMASSAGE

Diese klassische Massage für Rücken oder Beine löst muskuläre Verspannungen und fördert die Durchblutung.

ca. 25 Minuten Mitglieder 32 € Tagesgäste 35 €

GANZKÖRPERMASSAGE

Intensive Massagegriffe fördern die Muskelentspannung und schenken ein „lockeres“ Wohlgefühl. Stimmen Sie Ihre persönlichen Schwerpunkte mit dem Therapeuten ab.

ca. 40 Minuten Mitglieder 45 € Tagesgäste 48 €
ca. 55 Minuten Mitglieder 59 € Tagesgäste 62 €

SPORTMASSAGE

Diese kräftig durchgeführte Tiefenmassage dient der schnellen und nachhaltigen Muskelregeneration.

ca. 25 Minuten Mitglieder 32 € Tagesgäste 35 €





MASSAGEN

MASSAGE-SPECIALS

CALIFORNISCHE MASSAGE *(auf Anfrage)*

Die Californische Ganzkörpermassage schenkt Ihnen innere Ruhe und verleiht ein physisches und mentales Gleichgewicht. Die Kombination aus klassischer und ganzheitlicher Massage wird im Einklang mit Ihrer Atmung durchgeführt. Fließende Streichungen, passive Gelenkbewegungen sowie intensive Griffe der Bindegewebemas- sage und sanfte Akupressur senken den Stresshormonpegel.

ca. 80 Minuten Mitglieder 92 € Tagesgäste 95 €

SHIATSU *(nur in Alstertal & Eppendorf)*

Diese ganzheitliche Behandlung für den Körper basiert auf der japanischen Heilkunst und der traditionellen Chi- nesischen Medizin. Besonders zu empfehlen bei Schmerzen und emotionalem Ungleichgewicht. Energiezentren werden harmonisiert, Blockaden gelöst. Körper, Geist und Seele finden zurück zu Einklang und Wohlbefinden. Die Shiatsu Massage findet in bequemer Hose und Langarm-Shirt auf einer Bodenmatte statt.

ca. 60 Minuten Mitglieder 69 € Tagesgäste 72 €
ca. 80 Minuten Mitglieder 89 € Tagesgäste 92 €

THAI MASSAGE *(nur in Alstertal & Eppendorf)*

Die Thai Massage ist darauf ausgerichtet, Blockaden zu lösen und abzubauen. Dabei werden mit sanften Deh- nungen und dem intensiven, rhythmischen Druck von Handballen, Daumen, Knien, Ellenbogen und Füßen aus- gewählte Energiebahnen des Körpers bearbeitet. Ihr Qi (Lebensenergie) wird aktiviert und gestärkt, Yin und Yang werden in Einklang gebracht und Ihre Selbstheilungskräfte angeregt. Die Thai Massage findet in bequemer Hose und Langarm-Shirt auf einer Bodenmatte statt.

ca. 80 Minuten Mitglieder 89 € Tagesgäste 92 €

THERAPEUTISCHE ANWENDUNGEN



BEHANDLUNGEN

WIRBELSÄULENMASSAGE NACH BREUSS

Bei dieser Behandlung wird entlang der Wirbelsäule sanft massiert und vorsichtig gedehnt. Die wertvollen Wirk- stoffe des Johanniskraut-Öls beruhigen dabei die Bandscheiben und fördern deren Regeneration. Beschwerden an der Wirbelsäule und am Kreuzbein werden durch die Tiefenwirkung gelindert.

ca. 40 Minuten Mitglieder 48 € Tagesgäste 51 €

CRANIO SACRAL THERAPIE

Bei dieser sanften, manuellen Ganzkörpertherapie wird durch achtsames Halten und leichten Druck schwerpunk- mäßig an Schädel, Wirbelsäule und Kreuzbein gearbeitet. Blockaden und Funktionsstörungen können so auf- gespürt und korrigiert werden. Besonders empfehlenswert bei Kopfschmerzen, chronischer Müdigkeit, Tinnitus, Nacken- und Rückenbeschwerden. Tragen Sie bei dieser Anwendung bitte bequeme Kleidung.

ca. 55 Minuten Mitglieder 69 € Tagesgäste 72 €
ca. 80 Minuten Mitglieder 89 € Tagesgäste 92 €

MANUELLE LYMPHDRAINAGE

Diese sehr sanfte Wellness-Methode wird eingesetzt, um unerwünschte Wasseransammlungen im Körper abzu- bauen. Die manuelle Lymphdrainage unterstützt das eigene System, wieder aktiv zu werden. Gleichzeitig wird durch spezielle Grifftechniken die Entschlackung des Körpers angeregt.

ca. 55 Minuten Mitglieder 59 € Tagesgäste 62 €



AYURVEDISCHE MASSAGEN



TRADITIONELL UND AKTUELL



AYURVEDA gilt als eines der ältesten Heil-
kundesysteme der Welt. Das Ziel der indi-
schen „Wissenschaft vom Leben“ ist es, die
Energie im Körper wieder frei fließen zu
lassen, Selbstheilungskräfte zu mobilisieren
und seine ganz persönliche innere Balance
zu erlangen.

ABHYANGA – AYURVEDISCHE GANZKÖRPERMASSAGE

Bei dieser Ganzkörperbehandlung werden Sie von Kopf bis Fuß mit viel warmem Öl massiert. Die Massage erfolgt teils in kräftiger Form, um Giftstoffe aus Ihrem Gewebe zu entfernen, teils sanfter, um Ihr Nervensystem zu harmonisieren. Abhyanga stärkt das Immunsystem und fördert den Energiefluss in Ihrem Körper.

ca. 50 Minuten
ca. 80 Minuten

Mitglieder	65 €	Tagesgäste	68 €
Mitglieder	92 €	Tagesgäste	95 €

ABHYANGA MIT SHIRODARA – AYURVEDISCHE GANZKÖRPERMASSAGE MIT STIRNÖLGUSS

Der an die Abhyanga anschließende Stirnölguss ist wohl die bekannteste und tiefenentspannendste Behandlung des Ayurveda. Zunächst wird ein feiner, kontinuierlich fließender Strahl warmen Öls über Ihre Stirn geführt. Eine Kopfmassage rundet die Behandlung ab. Das Nervensystem wird zur Ruhe gebracht und eine tiefe Ausgeglichenheit stellt sich ein.

ca. 80 Minuten

Mitglieder	99 €	Tagesgäste	102 €
------------	------	------------	-------



TRADITIONELL UND AKTUELL

AYURVEDISCHE RÜCKENMASSAGE

Diese regenerierende Massage wird bereits seit Jahrhunderten in Indien wirkungsvoll angewendet. Durch ein besonderes Kräuter-Öl und tiefenwirksame Massagetechniken werden Verspannungen im Rücken sowie im Nacken- und Schulterbereich sanft gelöst. Diese Partien fühlen sich nach dieser Massage wieder leicht und entspannt an.

ca. 40 Minuten Mitglieder 49 € Tagesgäste 52 €

MUKABHYANGA – AYURVEDISCHE GESICHTS- UND KOPFMASSAGE

Diese besonders einfühlbare Gesichts-, Kopf- und Nackenmassage dient auch der Hautpflege und der Beruhigung. Die erlangte Entspannung lässt Spuren von Stress sowohl äußerlich als auch mental verschwinden.

ca. 40 Minuten Mitglieder 45 € Tagesgäste 48 €

PADABHYANGA – AYURVEDISCHE FUSSMASSAGE

Ein Traum für Ihre Füße: Bei dieser Behandlung werden Ihre Füße mit warmem Öl bis zu den Knien hinauf massiert. Ähnlich wie bei der Akupressur werden Ihre Organe zu gesunder Funktion stimuliert. Über spezielle Punkte wird der Energiefluss in Ihrem Körper angeregt und Ihre Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

ca. 40 Minuten Mitglieder 45 € Tagesgäste 48 €

GARSHAN – AYURVEDISCHE MASSAGE MIT ROHSEIDENHANDSCHUH

Diese Ganzkörpermassage regt den Stoffwechsel, den Lymphfluss und die Durchblutung Ihres Körpers an. Der sanfte Peelingeffekt befreit von Unreinheiten und Hautschüppchen. Diese Behandlung eignet sich auch unterstützend bei Diäten und Fastenkuren.

ca. 40 Minuten Mitglieder 45 € Tagesgäste 48 €



DOUBLE TREATMENTS (nur in Alstertal)

ZEIT ZU ZWEIT

Miteinander Entspannung zu genießen, ist doppelt so schön. Die Zeremonie mit Fußbad und Tee lädt ein, in Ruhe anzukommen und stimmt Sie auf die gemeinsame Entspannungsreise ein. Die anschließende Ganzkörpermassage bei Wohlfühl-Klängen lässt Sie dem Alltag entfliehen.

ca. 70 Minuten Mitglieder (pro Person) 73 € Tagesgäste (pro Person) 76 €

ROSENTRAUM

Bei einem Glas Prosecco laden wir Sie zum Träumen ein. Parallel genießen Sie ein verführerisch duftendes Ganzkörperpeeling aus Zuckerkristallen und Rosenöl. Im Anschluss entspannen Sie gemeinsam bei einer nach Rosen duftenden Aromaöl-Körpermassage.

ca. 70 Minuten Mitglieder (pro Person) 75 € Tagesgäste (pro Person) 78 €

DAY SPA PACKAGES

WOHLGEFÜHL

Ganzkörpermassage, inklusive Nutzung des Wellness-Bereichs
Behandlungszeit ca. 40 Minuten 59 €*

HAUTNAH

Gesichtsbehandlung Classic Clean, inklusive Nutzung des Wellness-Bereichs
Behandlungszeit ca. 60 Minuten 90 €*

ZEIT FÜR MICH

Teilkörpermassage, Gesichtsbehandlung Classic Clean, inklusive Nutzung des Wellness-Bereichs
Behandlungszeit ca. 85 Minuten (ca. 25 und 60 Minuten) 123 €*

*Für Nicht-Mitglieder Montag – Donnerstag von 9 bis 17 Uhr (ausgenommen feiertags). Bei Check-out nach 17 Uhr berechnen wir zusätzlich einen Aufpreis von 10 Euro. Im Meridian Am Michel bieten wir ausschließlich das Day Spa Package „Wohlfühl“ an.



INFORMATIONEN

TERMINE & ANMELDUNG

TERMINVEREINBARUNG

Suchen Sie Ihre Lieblingsbehandlungen aus. Buchen Sie jederzeit bequem über die Website, über die Meridian-App oder melden Sie sich telefonisch unter 040/65 89-0 bzw. persönlich an der Rezeption an. Sollten Sie einen Termin einmal nicht wahrnehmen können, ist es kein Problem, diesen bis zu 24 Stunden vorher kostenfrei zu verschieben oder zu stornieren. Bei einer kurzfristigeren Absage oder Änderung berechnen wir den vollen Behandlungspreis, sofern der Termin nicht anderweitig vergeben werden kann.

DER WERT IHRER ZEIT

Finden Sie sich bitte 15 Minuten vor Behandlungsbeginn im Meridian und mindestens 5 Minuten vorher im Face & Body-Bereich ein, um entspannt in Ihre Behandlung zu gehen. Bei späterer Ankunft verkürzt sich leider Ihre Behandlungszeit. Nach jeder Massage haben Sie auch als Nicht-Mitglied bis zum Check-out 30 Minuten Zeit zum Nachruhen im Wellness-Bereich, Duschen und Umkleiden. Nach allen Ayurveda-Behandlungen, der Meridian Recovery und der Lomi Lomi Massage sind es 45 Minuten. Bei Überschreitung dieser Zeit berechnen wir pro angefangene Stunde 18 Euro, insgesamt maximal 36 Euro bzw. die entsprechend gültige Tageskarte Wellness. Das Mitbringen eines Duschtuchs, Bademantels, eigener Badeschuhe und Badebekleidung wird erbeten. Gern können Sie Bademantel und Duschtuch auch an der Rezeption gegen eine geringe Gebühr ausleihen. Badeschuhe bieten wir zum Kauf an.



INFORMATIONEN

WEITERE INFORMATIONEN

GUTSCHEINE

Möchten Sie Ihren Lieben eine besondere Freude machen und ihnen entspannende Stunden bereiten? Dann verschenken Sie doch einen Gutschein aus unserem Angebot. Sie erhalten sie an der Rezeption jeder Meridian-Anlage und auf www.meridianspa.de/eshop mit Versand an Ihre Wunschadresse oder zum Selbstaussdrucken.

ABONNEMENTS

Nutzen Sie für alle Anwendungen den Preisvorteil unserer „10 plus 1“-Abonnements. Weitere Informationen erhalten Sie an der Rezeption.

RUNDUM-VERWÖHNPROGRAMM

Gönnen Sie sich doch einmal einen ganzen Tag Entspannung und Wohlfühl pur und kombinieren Sie Ihren Face & Body-Termin mit einer Tageskarte für den Wellness-Bereich. Bei der Buchung von Behandlungen ab einem Wert von 120 Euro pro Person ist die Nutzung des Wellness-Bereiches kostenfrei enthalten.

KINDERBETREUUNG IM MERIDINI

Während der Öffnungszeiten der Meridini-Kinderbetreuung kümmern sich unsere Mitarbeiter um Ihre Kleinen, damit Sie Ihre Wellness-Zeit unbeschwert genießen können. Dieser Service ist für Kinder von Mitgliedern kostenlos, Nicht-Mitglieder zahlen pauschal lediglich 2 € pro Aufenthalt. Zu den Details unseres Betreuungsangebots informieren Sie sich bitte vorab telefonisch unter 040/65 89-0 und auf www.meridianspa.de.

TAGESGÄSTE

Der Preis für Tagesgäste beinhaltet eine Servicepauschale in Höhe von 3 Euro je Behandlung. Parkmöglichkeiten vorhanden. Die genauen Konditionen erfahren Sie auf www.meridianspa.de.



FACE & BODY DAY SPA

Öffnungszeiten

Montag bis Sonntag: 10.00–21.00 Uhr

5 x in Hamburg: Alstertal, Am Michel, Barmbek, Eppendorf, Wandsbek | 040/65 89-0 | www.meridianspa.de
Firmensitz: Meridian Spa & Fitness Hamburg GmbH | Wandsbeker Zollstraße 87-89 | 22041 Hamburg