



## Entspannung mit dem Klang bei Frau Sigrid Baust

**Körpertambura-Massage** 30 min. 30,00 €  
Bei dieser wohltuenden Klangmassage wird ein **Saiteninstrument auf den bekleideten Bauch gelegt** und gleichmäßig gespielt. Durch die sanfte Vibration und den obertonreichen Klang kommt der gesamte Körper in Harmonie und entspannt sich tief.

Frau Baust ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Musik- und Klangtherapie sowie Mitglied im Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V..

**Peter-Hess-Klangmassage** 50 min. 50,00 €  
Bei dieser Ganzkörpermassage werden unterschiedlich **schwingende Klangschalen auf den bekleideten Körper aufgesetzt** und behutsam angeschlagen. Der gesamte Körper kommt auf diese Weise in Harmonie und entspannt sich tief.



## Kosmetik für Sie und Ihn



Unsere Diplom-  
Kosmetikerin  
Gabi Pape  
verwöhnt Sie gerne.

**Kosmetische Grundbehandlung CLASSIC** ca. 80 min. 49,00 €  
Reinigung, Peeling, Vapozon, ausreinigen, Brauen zupfen, Massage, Maske und Tages Make up.

**Kosmetische TEENY Behandlung** ca 45 min. 29,00 €  
Reinigung, Peeling, ausreinigen und Maske

**Ultraschallbehandlung** ca. 40 min. 29,00 €  
Reinigung, Peeling, Ampulle – die Wirkstoffe werden mit Ultraschall eingearbeitet.

**Ultraschallbehandlung – siehe oben –  
in der Grundbehandlung zu buchbar.** 15,00 €

**Zu buchbare Haarentfernungen  
mit Warmwachs oder Zuckerpaste:**

Oberlippe oder Kinn, je	5,00 €
Gesicht komplett	15,00 €
Achseln	15,00 €
Unterschenkel	25,00 €
Beine komplett	40,00 €
Augenbrauen färben mit Korrektur	10,00 €
Wimpern färben	8,00 €

**Maniküre** 15,00 €

## Streicheleinheiten für Körper, Geist und Seele

Terminabsprachen an der Rezeption



haus hilmeke  
Ferienhotel\*\*\*S•Café

Hotel Haus Hilmeke e.K.  
Familie Kuhlmann  
Haus Hilmeke 1, 57368 Lennestadt - Saalhausen  
Luftkurort Saalhausen  
Telefon: 0 27 23 - 9 14 10, Telefax: 0 27 23 - 8 00 16  
[info@haus-hilmeke.de](mailto:info@haus-hilmeke.de), [www.haus-hilmeke.de](http://www.haus-hilmeke.de)



## Ayurvedische Massagen bei Frau Kathrin Rameil

**Entspannungsmassage** 50 min. 50,00 €  
Diese **Ganzkörpermassage** besteht in einem Zusammenhang von Händen, Mandelöl und Körper und vermittelt in dieser Harmonie eine Ganzkörperbehandlung, die **ausgleichend** und **stressreduzierend** wirkt.

**Ayurvedische Fuß- und Beinmassage** 40 min. 40,00 €  
Diese wohltuende Fuß- und Beinmassage wirkt positiv auf Ihren gesamten Körper.  
**Beinmassage inkl. basischen Fußbads.**

## Wohlfühlstunde bei Frau Nicola Kleffmann

Täglich von Montag bis Freitag laden wir Sie zur angeleiteten Wassergymnastik mit Bürstenmassage, Kneippanwendungen und Entspannungsübungen ein.



## Massagen Klassiker und Fußpflege

Entspannen Sie sich bei einer fachmännischen **Massage** von unserem **Masseur Herrn Lautenschläger**.  
**Montag, Mittwoch und Freitag ist unser Team Lautenschläger ab 14:30 Uhr im Haus.**

<b>Rückenmassage</b>	30 min.	30,00 €
<b>Ganzkörpermassage</b>	45 min.	40,00 €
<b>Sportmassage</b>	55 min.	50,00 €
<b>Kosmetische Fußpflege</b>	30 min.	26,00 €
<b>Fußreflexzonenmassage</b>	30 min.	30,00 €

### Wellness

<b>Hot Stone Massage</b>	60 min.	60,00 €
<b>Ganzkörperpeeling und Vital/Massage</b>	90 min.	75,00 €
<b>Schokomassage</b>	60 min.	55,00 €
<b>Hopi Ohrenkerzen</b>	45 min.	35,00 €
<b>Tuina-Massage</b>	60 min.	55,00 €
<b>Lomi Lomi Nui Massage</b>	60 min.	60,00 €
<b>Shiatsu-Massage Rücken</b>	30 min.	30,00 €
<b>Shiatsu-Massage Ganzkörper</b>	60 min.	55,00 €

### Hypnose

Durch Hypnose zum **Nichtraucher** werden oder **abnehmen** – mit einer Sitzung möglich!  
Inkl. CD für zu Hause und Transfer ca. 120 min. 120,00 €

## Anti Aging bei Herrn oder Frau Lautenschläger



### Plasma Pen Anwendungen

Diese neuartige Methode mit dem Plasma Pen hat viele Vorteile ohne OP:

- Oberlid-Straffung
- Auffüllen von Falten und Krähenfüßen
- Narben und Pigmentflecken



### Wonderlift Myo/Meso Anwendungen

Bei der Myo Anwendung werden die mimischen Gesichtsmuskeln einzeln stimuliert und die Spannkraft unterstützt. Die Meso Lifting Anwendung füllt sichtbar Falten auf und unterstützt die Festigung der Konturen und des Bindegewebes ohne OP und Unterspritzen.



### Micro Needling

Durch die Stimulation wird die Haut dazu angeregt sich von innen zu erneuern, indem sie vermehrt Collagen, Elastin und Hyaluronsäure bildet.



### Bodyforming

Sagen Sie Ihren Problemzonen den Kampf an!  
Die Anwendung ist ein Ganzkörpertraining und kann je nach Problemzone ganz gezielt eingesetzt werden, z.B.: Bauch, Beine, Po und bei Rückenverspannungen.

**Individuelle Beratung und Termine.**