



INSELHOTEL®

Potsdam-Hermannswerder

SPA & WELLNESS





# HERZLICH WILLKOMMEN

---

Sind Sie reif für die Insel? Wir heißen Sie herzlich im Spa- & Wellnesscenter „Aquamarin“ des INSELHOTEL Potsdam willkommen. Begeben Sie sich in unsere Hände und erleben Sie einen Ort der Entschleunigung, an dem nur Sie die Hauptrolle spielen. Mit unseren ganzheitlichen Anwendungen steigern Sie Ihr Wohlbefinden und starten erholt in Ihren Alltag.

Lassen Sie sich in unsere Oase der Ruhe und Gelassenheit entführen.  
Wir bieten Ihnen einen Ort mit vielen Möglichkeiten:

- ≈ Wasser
- ≈ Ruhe
- ≈ Saunen
- ≈ Sole-Kammer
- ≈ Kamin-Lounge mit Wellness-Bar
- ≈ Fitness
- ≈ Orientierungsplan
- ≈ Wellnessangebote – lassen Sie sich von unseren Anwendungen überzeugen
- ≈ Day-Spa – Genuss, auch ohne Übernachtung
- ≈ Yoga, Meditation & Wellness – eine perfekte Kombination
- ≈ Spa-Etikette
- ≈ Gutscheine





## WASSER

---

Tauchen Sie in unsere abwechslungsreiche Badewelt ein und lassen Sie sich fallen. Es warten auf Sie:

- ≈ beheizter Innenpool in tropischem Ambiente (Größe 5 x 10 m; Temperatur: ca. 29°C)
- ≈ ganzjährig beheizter Außenpool mit Blick auf den Templiner See und in die idyllische Natur (Größe 6 x 11 m; Temperatur: ca. 29°C)
- ≈ Kneippfußbecken – Wassertreten nach dem Saunagang regt Ihren Kreislauf an und fördert die arterielle Durchblutung
- ≈ ein erfrischendes Bad im Templiner See direkt vom hoteleigenen Badesteg mit Badeleiter; ein Badesee mit regelmäßig als ausgezeichnet bewerteter Wasserqualität



## RUHE

---

Relaxen Sie während Ihres Aufenthaltes in unseren Ruhelandschaften.

- ≈ Nachtigallen-Klangraum – Entspannen mit dem Gesang der Nachtigall in großen Wohlfühlbetten
- ≈ Ruheraum Belvedere – Träumen auf großzügigen, handgeflochtenen, indonesischen Liegen mit Blick auf den Templiner See
- ≈ Sonnendecks Eiche und Buche – In der warmen Jahreszeit bieten wir Erholung auf den Sonnenterrassen mit Blick in die Natur mit Eichen und Buchen sowie den See





## SAUNEN

---

Lebenskraft, Vitalität und pure Energie – spüren Sie selbst, wie positiv sich Wärme auf Ihren Körper auswirkt. Leichte Wärme oder richtiges Schwitzen – hier finden Sie Ihren Favoriten:

- ≈ schwimmende Seesauna (Temperatur: ca. 90°C) am Badesteg befestigt mit Blick auf den Templiner See
- ≈ Dampfsauna (Temperatur: ca. 45°C)
- ≈ Trockensauna (Temperatur: ca. 90°C)
- ≈ Kneippbecken – Wassertreten nach dem Saunagang regt Ihren Kreislauf an und fördert die arterielle Durchblutung
- ≈ Eisbrunnen – zur eiskalten Abkühlung direkt nach einem Saunagang
- ≈ Wärmebänke – laden zum Erholen ein



## SOLE-KAMMER

---

Salzige Seeluft nach Potsdam geholt – Meeresatmosphäre auf Hermannswerder genießen: Atmen Sie tief durch und erleben Sie die heilsame Wirkung der Sole-Kammer!

Unser Salzraum ist aus Himalaya-Salz-Steinen gebaut. Deren rötliche Färbung wirkt beruhigend. Dem Salz wird eine besonders wohltuende Wirkung bei Bronchialerkrankungen, Allergien, Erkältungen, Hauterkrankungen sowie bei Stress nachgesagt. Ein Vernebler intensiviert den Wirkungsgrad des Salzgehaltes. Dadurch werden optimale Raumtemperatur, Luftfeuchtigkeit und -zirkulation erreicht, sodass mikro-klimatische Bedingungen, ähnlich wie am Meer, entstehen.





## KAMIN-LOUNGE MIT WELLNESS-BAR

---

Unsere Kamin-Lounge befindet sich mitten im Herzen des Spa- & Wellnesscenters und lädt zum Verweilen und Entspannen ein. Hier können Sie voller Vorfreude auf Ihre Anwendungen Platz nehmen und sich kulinarisch verwöhnen lassen. An der Wellness-Bar bieten wir eine kostenfreie Auswahl an Wellness- & Detoxdrinks, Ronnefeldt-Tees und verschiedenen Früchten. Zusätzlich bieten wir Ihnen eine Auswahl an ausgewählten, leichten und gleichzeitig geschmackvollen Gerichten aus unserer kleinen Speisekarte.



## FITNESS

---

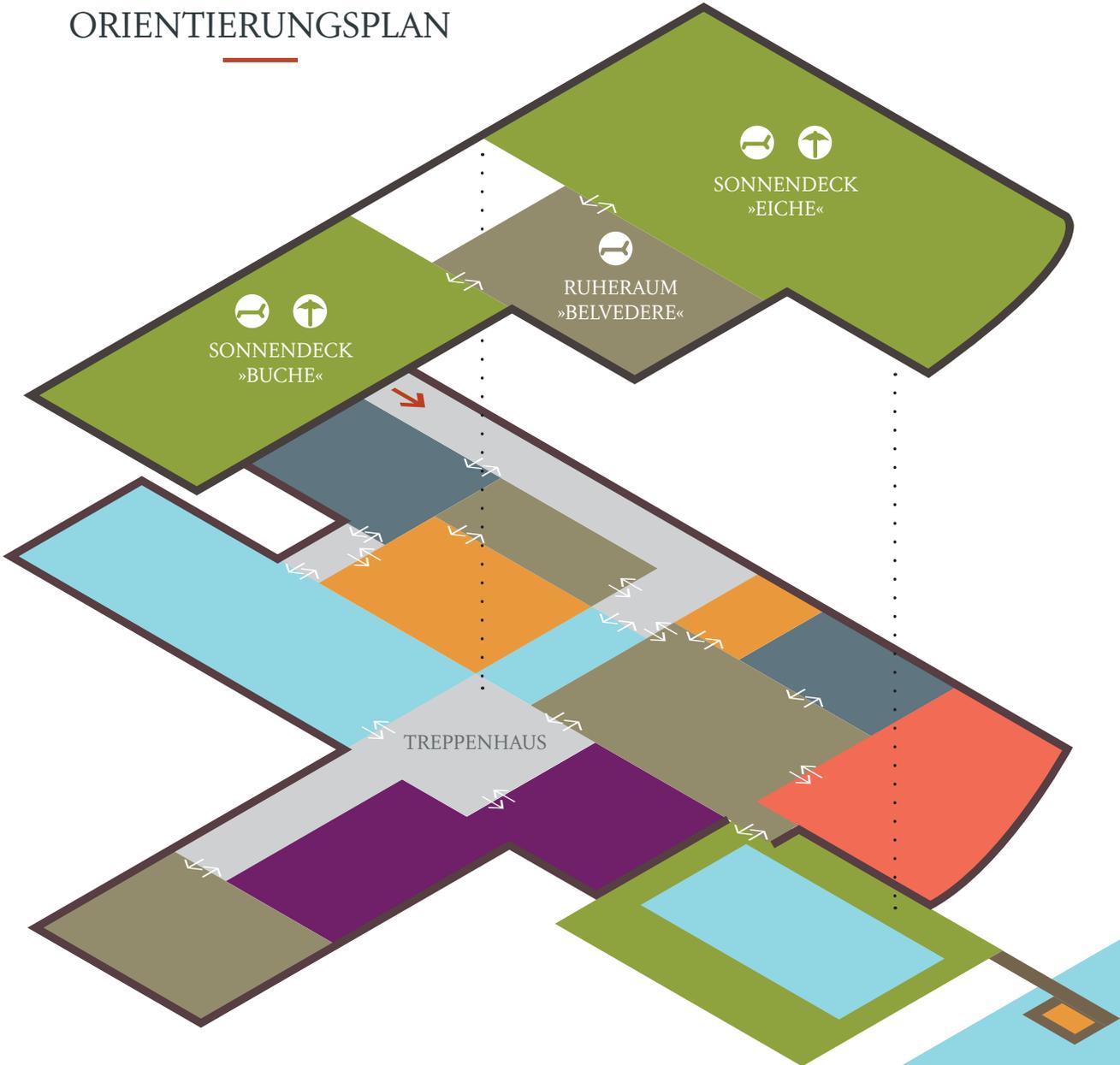
Powern Sie sich aus! Unser großzügiges Fitnessareal mit Tageslicht und Blick auf den Templiner See verfügt über:

- ≈ Cardiogeräte von Life Fitness
- ≈ Kettlertrainingsräder von Life Fitness
- ≈ Rudergeräte (WaterRower)
- ≈ Sprossenwand

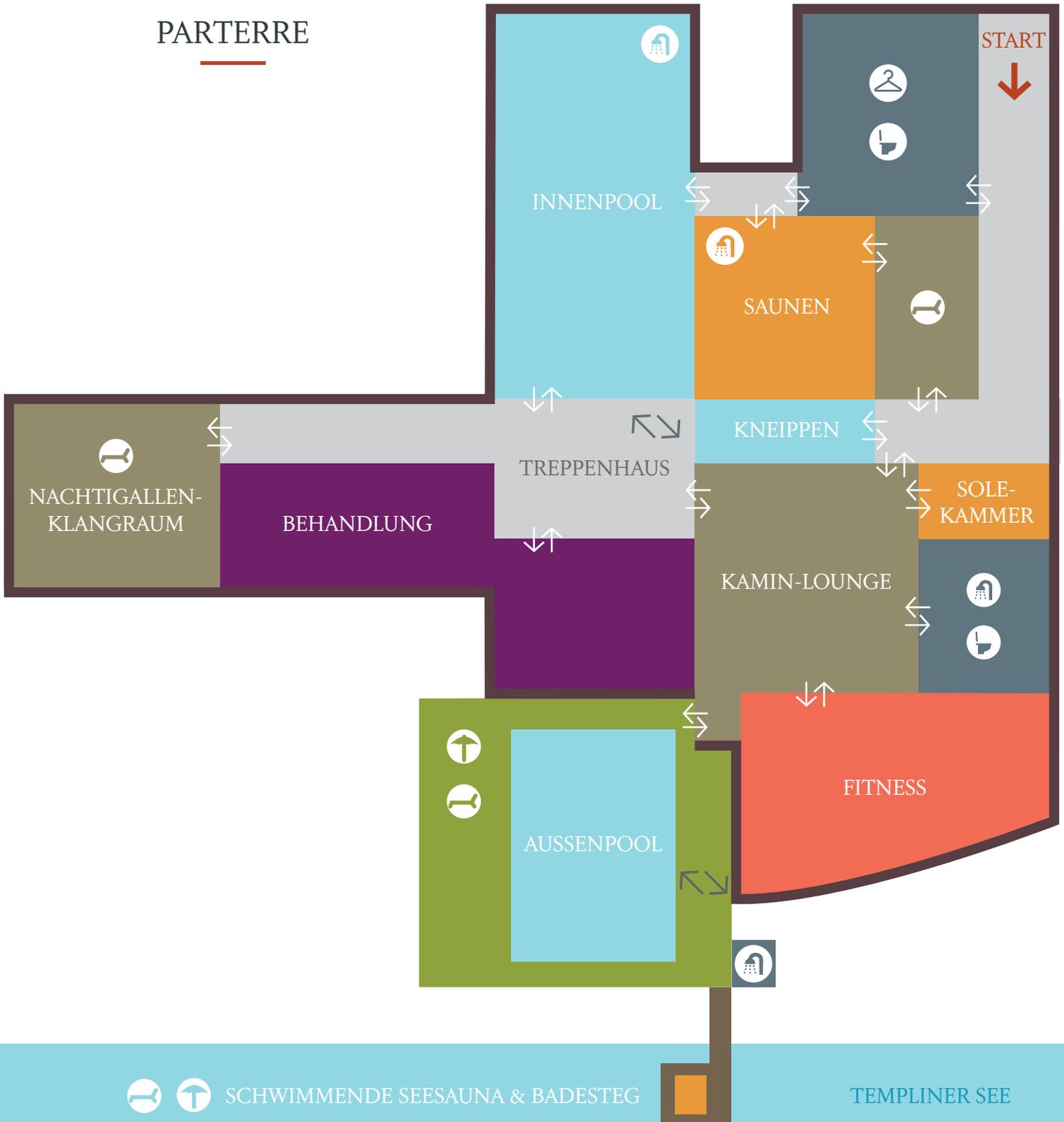
Das INSELHOTEL Potsdam bietet Ihnen darüber hinaus: Wandern, Radfahren, Walken und Joggen – ab dem Hotel, Wassersport – auf dem See direkt vor dem Hotel, Golfen – ca. 15 km Entfernung. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website oder an unserer Rezeption in der Lobby.



# ORIENTIERUNGSPLAN



# PARTERRE



SCHWIMMENDE SEESAUNA & BADESTEG

TEMPLINER SEE



## WELLNESSANGEBOTE

---

Lassen Sie sich von unseren ganzheitlichen Anwendungen verwöhnen und wählen Sie aus unserem umfangreichen Wellnessangebot aus:

### **Massagen**

Unser vielfältiges Angebot beinhaltet neben der klassischen Massage, die Aromaölmassage, die ganzheitliche Fußmassage, die Hawaiianische Lomi Lomi Massage und die Thai-Massage.

### **Badezeremonien**

Besondere Baderlebnisse erleben Sie in unserer exklusiven Holzbadewanne oder unserer gemütlichen Eckbadewanne. Wie wäre es mit einem sinnlichen Bad in Rosenblütenöl?



## WELLNESSANGEBOTE

---

Probieren Sie ein vitalisierendes Bad mit unserem Neuzeller Kloster-Badebier!

### **Wohlfühlrituale**

Für Ihr persönliches Wohlfühlritual empfehlen wir prickelnde Ganzkörperpeelings gepaart mit vitalisierenden Massagebewegungen.

### **Energetische Anwendungen**

Lösen Sie Ihre Verspannungen und bringen Sie Ihren Energiefluss wieder in Fahrt durch unsere besonderen Anwendungen.





## DAY-SPA

---

Sie suchen Erholung und möchten nicht bei uns übernachten? Auch Außer-Hausgäste sind herzlich willkommen. Wählen Sie folgende Day-Spa-Angebote:

**Mein Wellnessnachmittag:** 4 Stunden Nutzung des Spa- & Wellnesscenters. **Mein Wellnessstag:** 10 Stunden Nutzung des Spa- & Wellnesscenters, 1 Glas Champagner, Aromaölmassage mit einem erfrischenden Wellnessdrink.

Bei beiden Angeboten sind ein kuscheliger Bademantel und Handtücher zur Nutzung sowie Wasser, Tee und Früchte inkludiert. Das Day-Spa-Angebot ist limitiert – bitte reservieren Sie rechtzeitig!



## YOGA, MEDITATION & WELLNESS

---

... erzeugen pure Freude und tiefe Zufriedenheit. Machen Sie sich selbst eine Freude und genießen Sie bei uns diese wohltuende Kombination aus Yoga, Meditation und Wellness in einer Oase der Natur. Es finden regelmäßig Yoga-Wellness-Wochenenden statt. Verbinden Sie dieses Verwöhnpaket mit ayurvedischer Küche. Dieses Zusammenspiel in der idyllischen Natur auf der Insel Hermannswerder ist eine besondere Wohltat für Körper, Geist und Seele.

Einzelne Yogasessions können Sie auch als Day-Spa-Gast buchen.



# SPA-ETIKETTE

---



## **Entspannt reservieren**

Um Ihre gewünschten Termine rechtzeitig für Sie zu reservieren, empfehlen wir Ihnen, alle Behandlungen bereits vor Ihrer Anreise mit Ihrer Zimmerreservierung zu buchen. Rufen Sie uns einfach an: Telefon +49 331 23 200 – wir beraten Sie gern.

## **Kleiden Sie sich bequem**

Kommen Sie zu den Behandlungen bequem mit dem Lift oder sportlich übers Treppenhaus mit dem Bademantel und trittfesten Badeschuhen direkt in unser Spa- & Wellnesscenter „Aquamarin“ im Tiefparterre.



## **Bringen Sie weiße Baumwollsocken mit**

Für die Nutzung unserer Sole-Kammer sind aus hygienischen Gründen weiße (Baumwoll-) Socken erforderlich. Gern können Sie diese bei uns käuflich erwerben.

## **Lassen Sie Wertgegenstände auf dem Zimmer (im Safe)**

Geld und Wertgegenstände lassen Sie am besten in Ihrem Zimmersafe. Alle Spa-Leistungen können auf Ihre Zimmerrechnung gebucht werden.

## **Nehmen Sie sich bereits vor Ihrem Behandlungstermin etwas Zeit**

Nehmen Sie sich ein wenig Zeit, bevor Sie zum Behandlungstermin kommen. Wir erwarten Sie ca. 5 Minuten vor Ihrem Termin in unserer Kamin-Lounge. Vorab empfehlen wir Ihnen eine warme Dusche oder ein Bad in einem unserer Pools.



## **Treffen Sie Ihre/n Masseur/in in der Kamin-Lounge**

Sie werden von Ihrer/m Masseur/in zu Ihrem Termin in der Kamin-Lounge abgeholt.

## **Genießen Sie Ihre Wohlfühlzeit**

Vor jeder Behandlung werden Sie gefragt, was Ihnen im Rahmen der gebuchten Anwendung besonders wichtig ist. Lassen Sie uns Ihre wertvolle Behandlungszeit möglichst ideal auf Ihre speziellen Bedürfnisse (z. B. aufgrund einer Schwangerschaft) und Wünsche (Musikauswahl, Temperatur, Licht, Massagedruck etc.) abstimmen. Unsere Behandlungszeiten verstehen sich inklusive Vorgespräch zur Behandlung und kurzer Nachruhezeit.



# SPA-ETIKETTE

---

SAUNA



## Bekleidung im Spa- & Wellnesscenter Aquamarin

Die Saunen (Trockensauna, Dampfbad & schwimmende Seesauna) bitten wir textilfrei, zu genießen. Bitte legen Sie in den Saunen ein Handtuch als Unterlage auf die Bänke.

Wir bitten, die Pools ausschließlich mit Badebekleidung sowie die Ruhebereiche und Sole-Kammer in Bademänteln oder in anderer trockener bequemer Kleidung zu nutzen. Tragen Sie in der Sole-Kammer bitte zusätzlich weiße (Baumwoll-) Socken.

Für die Yoga-Übungen empfehlen wir leichte, lockere Baumwollkleidung und Socken. Alle Massagen und Bäder empfehlen wir unbedeckt zu genießen. Bei den Massagen und Körperbehandlungen wird Ihr Körper zugedeckt und nur der Körperteil, der gerade massiert oder behandelt wird, wird freigelegt. Auf Wunsch erhalten Sie gern auch einen Einmalslip.



## Falls etwas dazwischen kommt

Die Behandlungszeiten, die Sie ausgewählt haben, wurden nur für Sie reserviert. Wir bitten um Ihr Verständnis, dass Ihr verspätetes Eintreffen mit Rücksicht auf nachfolgende Gäste zu einer Reduzierung Ihrer Behandlungszeit führen kann – bei voller Berechnung der Anwendung. Gebuchte Termine können Sie bis 24h vor der Behandlung kostenlos stornieren. Bei einer späteren Absage werden Ihnen 100% des Preises berechnet, sofern der Termin nicht anderweitig vergeben werden kann.

pssst...

## Eine entspannte Atmosphäre für alle

Unser Spa- & Wellnesscenter ist ein Ort der Ruhe, Erholung und Entschleunigung. Lassen Sie Ihr Handy und andere elektronische Geräte doch am besten in Ihrem Zimmersafe und vermeiden Sie laute Gespräche. Sie werden spüren, wie der Kopf frei wird und wie Alltagsstress oder Sorgen einer inneren Ruhe und Leichtigkeit Platz machen.

Die Privatsphäre unserer Gäste ist uns wichtig, daher sind Foto- oder Filmaufnahmen untersagt. Videoüberwachte Bereiche sind der Eingangsbereich zum Spa- & Wellnesscenter sowie beide Pools.

Liebe Kinder, bitte nehmt Rücksicht auf die anderen Spa- & Wellnessgäste. Springen vom Poolrand, lautes Geschrei in den Pools sowie Gespräche in den Saunen verärgern ruhesuchende Gäste. Wenn Ihr wieder einmal richtig toben wollt, sind es 10 Autominuten zum Spaßbad. Alternativ könnt Ihr auch mit eurer erwachsenen Aufsichtsperson an unseren Badesteg gehen. Hierfür solltet Ihr schwimmen können. Bitte beachtet, dass durch uns keine Badeaufsicht gestellt wird.



# SPA-ETIKETTE

---

## **Handtuch-Reservierungen der Liegen**

Die Vielzahl unserer komfortablen Ruheliegen und Sessel erfordert keine „Handtuch-Reservierung“. Im Bedarfsfall werden unsere Mitarbeiter für Sie eine ungenutzte, mit persönlichen Gegenständen belegte Ruheliege freimachen.

## **Zerbrechliche Gegenstände**

Für Ihr leibliches Wohl sorgen wir an unserer Wellnessbar. Aus Sicherheitsgründen bitten wir Sie, keine Getränkeflaschen oder andere Gegenstände aus Glas oder zerbrechlichem Material mitzubringen.

## **Personenkreis**

Kinder und Jugendliche sind im Spa- & Wellnesscenter „Aquamarin“ in Begleitung einer erwachsenen Aufsichtsperson herzlich willkommen. Wir gehen davon aus, dass die Kinder und Jugendlichen das Ruhebedürfnis der anderen Spa- & Wellnessgäste respektieren und darauf Rücksicht nehmen. Wir übernehmen keine Haftung.

Liebe Gäste, heute ist Ihr Tag!

Genießen Sie ihn und lassen Sie sich von uns verwöhnen!



# GUTSCHEINE

---

Schenken Sie Ferien der Sinne im Winter oder im Sommer, ein Arrangement, eine Wellnessanwendung, Gutscheine für das Spa- & Wellnesscenter „Aquamarin“, ein Candle-Light-Menü zum Hochzeitstag, zum Geburtstag, zum Jubiläum oder einfach mal so. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website und erhalten Sie direkt vor Ort.





INSELHOTEL Potsdam  
Hermannswerder 30  
D-14473 Potsdam

Telefon: +49 331 23 200  
Telefax: +49 331 23 20 100  
E-Mail: [info@inselhotel-potsdam.de](mailto:info@inselhotel-potsdam.de)

**Auf Anfrage senden wir Ihnen gern  
eine detaillierte Anfahrtsbeschreibung.**



[www.inselhotel-potsdam.de](http://www.inselhotel-potsdam.de)