

---

# SPA

## MENU

DE

---



## Grotta SPA

---

Das Grotta Spa wurde inspiriert von der Magie der Höhlen und dem natürlichen Reichtum des Riesengebirges und schafft einen einzigartigen Ort, an dem Natur und Luxus harmonisch miteinander verschmelzen. Hier vereinen exklusive Rituale die Kraft von Felsen, Mineralien, Sole und Kupfer, um eine tiefgehende Regeneration von Körper und Geist zu ermöglichen.

Unser Angebot umfasst einzigartige Rituale, individuell abgestimmte entspannende Massagen sowie professionelle Gesichtsbehandlungen. Jeder Besuch im Grotta Spa ist mehr als nur ein Moment der Entspannung – es ist eine Reise zur Quelle von Gleichgewicht und innerer Ruhe. Die wohltuende Wärme der Steine, die heilsamen Eigenschaften von Salz und Essenzen sowie die Energie der Natur ermöglichen es Ihnen, in die Stille einzutauchen und Harmonie zu finden – fernab vom Stadtlärm und Alltagsstress.

Besuchen Sie uns im Grotta Spa – einem Ort, an dem die Natur ihre Geheimnisse offenbart und Sie Ihre innere Ruhe wiederfinden.

Bis bald!

**Ihr Grotta Spa Team**

---

**Buchen Sie jetzt Ihre Traumbehandlung:**

☎ +48 75 76 96 135

✉ [spa@tremonti.pl](mailto:spa@tremonti.pl)



## Grotta SPA Signature-Behandlungen

---

Behandlungen, die die Kraft natürlicher Felsen und Mineralien nutzen, um den Körper tief zu entspannen, den Energiefluss freizusetzen und das natürliche Gleichgewicht wiederherzustellen.

---

### Steinberührung des Riesengebirges

90 min | 520 PLN

HOT-STONE-MASSAGE, GUA SHA GESICHTSMASSAGE, AROMATHERAPIE

Eine einzigartige Behandlung, die die entspannende Wirkung heißer Basaltsteine mit einer Gua Sha Gesichtsmassage kombiniert. Die Wärme der Steine löst Muskelverspannungen, verbessert die Durchblutung und bringt dem ganzen Körper Erleichterung. Die Gua Sha Gesichtsmassage stimuliert die Mikrozirkulation, glättet die Haut und verleiht ihr ein gesundes, strahlendes Aussehen. Dieses Steinritual bietet nicht nur tiefe Entspannung, sondern auch eine umfassende Regeneration und stellt die Harmonie von Körper und Geist wieder her.

### Mineralischer Kraftpfad

60 min | 380 PLN

CHAKRA-MASSAGE, ENERGIEMASSAGE, AROMATHERAPIE

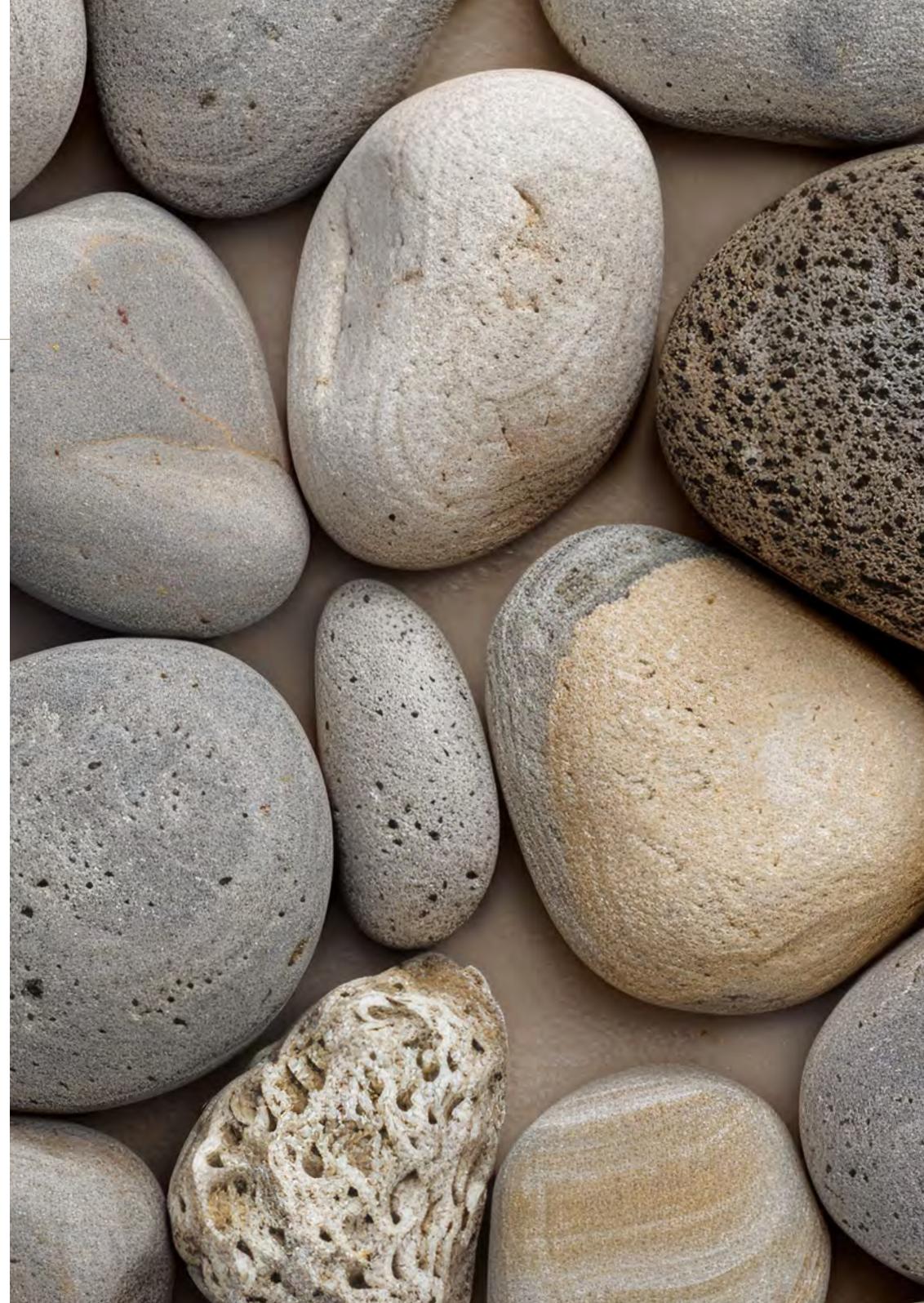
Eine exklusive Behandlung, die Körper, Geist und Seele harmonisiert, indem sie Chakra-Massage, die therapeutische Kraft von Mineralien und Aromatherapie kombiniert. Mineralien werden auf wichtige Energiepunkte aufgetragen, um das innere Gleichgewicht zu unterstützen, während sanfte Massagetechniken Spannungen lösen und den freien Energiefluss fördern. Veredelte ätherische Öle runden das Erlebnis ab und sorgen für tiefe Entspannung und Wohlbefinden.

### Basaltpfad Tremonti

35 min | 250 PLN

RÜCKEN-, FUSS- & KOPFMASSAGE, AROMATHERAPIE

Die Behandlung beginnt mit Aromatherapie, die die Sinne beruhigt und den Körper auf tiefe Entspannung vorbereitet. Anschließend lockert eine Rücken- und Nackenmassage mit einem warmen Basaltstab effektiv verspannte Muskeln und verbessert die Durchblutung. Abschließend sorgt eine Kopf- und Fußmassage für tiefe Ruhe, stellt die Harmonie nach einem aktiven Tag wieder her, hilft, neue Kraft zu schöpfen und vollständige Entspannung zu erreichen.



## Signature-Rituale für Sie & Ihn

---

Inspiriert vom Reichtum der Höhlen des Riesengebirges, vereinen unsere einzigartigen Rituale auf Basis von Kupfer und Sole die Kraft der Natur mit tiefgehender Entspannung. Diese außergewöhnlichen Behandlungen entspannen den Körper, nähren die Haut und stellen die innere Harmonie wieder her – dank der wohltuenden Eigenschaften von Mineralien. Jedes Ritual ist eine Reise in die Welt natürlicher Schönheit und Ruhe – perfekt für Sie & Ihn.

---

### Kupferritual – Für Sie

70 min | 450 PLN

ZUCKERPEELING, GANZKÖRPERMASSAGE MIT KUPFER

Inspiriert von den Mineralien des Riesengebirges beginnt das Kupferritual mit einem Zuckerpeeling, das abgestorbene Hautzellen entfernt, die Haut reinigt und ihre Regeneration unterstützt. Anschließend folgt eine pflegende Ganzkörpermassage mit einer speziellen Butter, die mit einem Kupferkomplex angereichert ist. Dieser ist für seine Anti-Aging-Eigenschaften bekannt, nährt die Haut intensiv und unterstützt die Kollagenproduktion. Nach der Behandlung fühlt sich die Haut glatt, straff und zart schimmernd an und erhält ein gesundes, strahlendes Aussehen zurück.

### Sole-Ritual – Für Ihn

70 min | 450 PLN

SALZPEELING, GANZKÖRPERMASSAGE MIT SOLE

Inspiriert von den mystischen Eigenschaften der Salzhöhlen beginnt dieses exklusive Ritual für Männer mit einem Peeling auf Basis von Jod-Brom-Salz, das stark entgiftend wirkt, die Haut tiefenreinigt, abgestorbene Zellen entfernt und ihre Regeneration fördert. Anschließend folgt eine entspannende Massage mit einer pflegenden Butter aus Bienenwachs und Mandelöl, die die Haut intensiv mit Feuchtigkeit versorgt, nährt und strafft. Das Ergebnis: eine seidig glatte Haut voller männlicher Energie.



## Touch der Riesengebirge

---

De Unsere einzigartige Behandlungsserie bietet einen ganzheitlichen Ansatz für Entspannung und Regeneration, individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Wir bieten Behandlungen sowohl für Erwachsene als auch für Kinder an, sowie speziell entwickelte Anwendungen für werdende Mütter, die Sicherheit und Komfort gewährleisten. Es ist die perfekte Form der Entspannung, die Ihnen hilft, Ihr inneres Gleichgewicht in der malerischen Umgebung des Riesengebirges wiederzufinden.

---

### Individueller Touch der Riesengebirge

INDIVIDUELLE TEIL- ODER GANZKÖRPERMASSAGE

<b>Rückenmassage</b>	20 min   150 PLN
<b>Ganzkörpermassage</b>	45 min   290 PLN
<b>Ganzkörpermassage</b>	70 min   390 PLN
<b>Fußmassage mit Fußbad und Peeling</b>	35 min   240 PLN

Massagen, die für völlige Entspannung und Regeneration entwickelt wurden, verbinden tiefgehende Erholung mit einem individuellen Ansatz für die Bedürfnisse jeder Person. Unser Therapeut passt sowohl die Intensität als auch die Techniken der Massage sorgfältig an und konzentriert sich auf verspannte Körperpartien, um Stress und Müdigkeit effektiv zu lösen.

### Kristall Touch der Riesengebirge

SALZ-PEELING

Erleben Sie ein einzigartiges Gefühl der Erfrischung und Regeneration mit einem Salzpeeling, das mit Mandelöl angereichert ist. Es verleiht Ihrer Haut neue Energie und sorgt für eine kurze Auszeit. Die Salzkrümel peelen sanft die Haut, verbessern die Mikrozirkulation und nähren sie, während das Mandelöl intensiv Feuchtigkeit spendet, regeneriert und beruhigt, wodurch die Haut weich und elastisch wird.



### Riesengebirgs-Moment für Mütter

35 min | 250 PLN

DERMIC SALT, MASSAGE VON NACKEN, DEKOLLETÉ, GESICHT UND KOPF

Eine besondere Behandlung für werdende Mütter, die tiefe Entspannung und Erleichterung während der Schwangerschaft bietet. Der Therapeut konzentriert sich auf den Nacken, das Dekolleté, das Gesicht und den Kopf, lindert Verspannungen, reduziert Stress und verbessert die Blutzirkulation, um Entlastung für überlastete Körperbereiche zu bringen. Die sanften Massagetechniken unterstützen auch die Gesundheit der Haut, indem sie sie mit Feuchtigkeit versorgen und straffen.

### Riesengebirgs-Moment für Kinder

20 min | 150 PLN

MELON-RÜCKENMASSAGE

Eine sanfte Rückenmassage für Kinder mit hypoallergenem Sheabutter und fruchtigem Melonenduft. Diese speziell für die Jüngsten entwickelte Behandlung löst sanft verspannte Muskeln im Rücken, verbessert die Blutzirkulation und unterstützt die Entwicklung des Kindes. Es ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, Ihr Kind in einen Zustand der Ruhe und Harmonie in der friedlichen Atmosphäre unseres Spas zu führen.

WICHTIG: Die Behandlung ist nur für Kinder ab 6 Jahren in Anwesenheit eines Elternteils oder gesetzlichen Vertreters verfügbar. Wir empfehlen, die Möglichkeit einer gleichzeitigen Massage im selben Raum zu nutzen.

## Gesichtsbehandlungen

---

Entdecken Sie die Kraft der Natur in unseren Pflege-Ritualen, inspiriert vom Reichtum der Berge, der wohltuenden Wirkung von Salzhöhlen und der heilenden Kraft von Kräutern. Jede Behandlung ist eine harmonische Verbindung von Tradition und moderner Kosmetologie, die für eine tiefe Regeneration und ein strahlendes Hautbild entwickelt wurde.

---

### Discover our skincare lines:

#### **Berkovicz**

Eine Kosmetiklinie, inspiriert von den Reichtümern der polnischen Berge, die natürliche Pflanzenextrakte mit modernen aktiven Inhaltsstoffen wie pflanzlichen Stammzellen kombiniert. Dank dieser einzigartigen Formel nähern, regenerieren und pflegen diese Kosmetika die Haut und verleihen ihr einen gesunden Glanz.

#### **Dermic Salt**

Eine Kosmetiklinie, die auf der Kraft von Sole basiert und dank ihrer hohen Mineralisierung und natürlichen Nährstoffe die Blutzirkulation effektiv verbessert und die Hautregeneration unterstützt. Die Sole bildet auf der Hautoberfläche einen schützenden „Salzmantel“, der ihr ein gesundes und strahlendes Aussehen verleiht.



## Vitamin-Glow

70 min | 420 PLN

BERKOVICZ, GESICHTSMASSAGE, VITAMIN C, ALGENMASKE, HANDMASSAGE

Eine luxuriöse Behandlung, die der Haut dank des antioxidativen Serums mit Vitamin C und einer individuell ausgewählten Algenmaske, die die Aufnahme aktiver Inhaltsstoffe erhöht, Regeneration und Glanz verleiht. Eine Gesichtsbildung mit Berkovicz-Kosmetika entspannt, verbessert die Hautelastizität und gleicht den Hautton aus. Die ideale Wahl für diejenigen, die einen strahlenden Teint wünschen und ihm ein gesundes, strahlendes und jugendliches Aussehen verleihen möchten.

## Sauerstoff-Touch der Riesengebirge

50 min | 380 PLN

MONDUNIQ, GESICHTSMASSAGE, SAUERSTOFFINFUSION

Eine innovative Behandlung, die Sauerstoffinfusion mit einem Cocktail aktiver Inhaltsstoffe kombiniert, die individuell auf die Bedürfnisse der Haut abgestimmt sind, sowie einer entspannenden Gesichtsbildung. Diese Behandlung versorgt die Haut mit Sauerstoff, spendet Feuchtigkeit und regeneriert sie, was ihr ein strahlendes Aussehen und einen gesunden Teint verleiht. Eine ausgezeichnete Wahl für alle, die eine effektive Hautpflege und einen Moment der völligen Entspannung suchen.

## Lifting Touch der Riesengebirge

60 min | 350 PLN

BERKOVICZ, GESICHTSMASSAGE, LIFTING-MASSAGE, CREMEMASKE, HANDMASSAGE

Eine außergewöhnliche Behandlung, die lifting Gesichtsmasseur-Techniken, einschließlich der Kobido-Massage, mit luxuriösen Berkovicz-Kosmetika kombiniert, inspiriert von den Reichtümern der polnischen Natur. Diese Behandlung strafft, glättet und formt intensiv die Gesichtskonturen, während sie die Muskeln entspannt und die Mikrozirkulation verbessert. Die perfekte Wahl für diejenigen, die tiefenentspannung mit jugendlicher, strahlender Haut kombinieren möchten.

## Sole-Erneuerung

35 min | 250 PLN

DERMIC SALT, MASSAGE VON HALS, DEKOLLETÉ, GESICHT UND KOPF

Eine Behandlung, die eine entspannende Gesichtsbildung, Hals-, Dekolleté- und Kopf-Massage mit intensiver Pflege unter Verwendung natürlicher Sole kombiniert. Durch ihre hohe Mineralisierung wird die Haut tiefgehend mit Feuchtigkeit versorgt, regeneriert und verjüngt, was ihr ein gesundes und strahlendes Aussehen verleiht.



## Spa-Etikette

---

### Reservierung

Wir empfehlen unseren Gästen, die die SPA-Dienste in Anspruch nehmen möchten, eine frühzeitige Reservierung vorzunehmen, um den bequemsten Termin zu gewährleisten. Unser qualifiziertes Personal wird alle notwendigen Informationen zu unseren Dienstleistungen bereitstellen und bei der Auswahl der Behandlungen behilflich sein.

### Ankunft

Gäste werden gebeten, mindestens 5 Minuten vor dem vereinbarten Termin im SPA zu erscheinen, um einen Konsultationsbogen auszufüllen, der bekannte Unverträglichkeiten, Krankheiten, Allergien oder Schwangerschaften abfragt. Der Konsultationsbogen ist vor der ersten Behandlung oder bei einer Änderung des Gesundheitsstatus erforderlich.

### Stornierung der reservierung

Eine kostenlose Stornierung der Reservierung ist spätestens 4 Stunden vor dem geplanten Behandlungstermin möglich. Bei Stornierungen nach dieser Frist behält sich das Hotel das Recht vor, dem Gast 50 % des Behandlungspreises in Rechnung zu stellen.

### Verspätete ankunft

SPA- & Wellness-Reservierungen sind bis zu 15 Minuten nach der vereinbarten Zeit gültig. Wenn ein Gast mehr als 15 Minuten zu spät kommt, behält sich das SPA & Wellness das Recht vor, die Reservierung zu stornieren (mit weiterhin fälliger Zahlung) oder die Behandlungsdauer zu verkürzen, ohne den Preis der Dienstleistung zu reduzieren.

### Vorbereitung auf die behandlung

Während der Körperbehandlungen bitten wir die Gäste, sich auszuziehen. Um Komfort und Privatsphäre zu gewährleisten, stehen in der Behandlungsräume Einwegunterwäsche für Damen und Herren zur Verfügung. Gäste können auch ihre eigene Unterwäsche tragen, wenn sie dies bevorzugen.

### Behandlungsdauer

Die Behandlungsdauer umfasst die Zeit ab dem Moment, in dem der Gast in den Behandlungsraum eingeladen wird, einschließlich der Zeit für das Umkleiden und einer kurzen Entspannungsphase nach der Behandlung.

### Kinder im spa

SPA-Behandlungen sind nur für Erwachsene verfügbar. Kinder ab 6 Jahren dürfen nur altersgerechte Behandlungen in Begleitung eines Elternteils oder gesetzlichen Vertreters in Anspruch nehmen. Wir empfehlen, die Möglichkeit einer gemeinsamen Massage zur gleichen Zeit in unserem Doppelliegebehandlungsraum zu nutzen

### Schwangerschaft

Massagebehandlungen für Schwangere bieten wir ab der 14. Schwangerschaftswoche an, wobei wir vollständige Sicherheit und Komfort während der Behandlung gewährleisten. Ab dem ersten Trimester bieten wir auch sichere und entspannende Gesichtsbehandlungen an, die auf die Bedürfnisse werdender Mütter abgestimmt sind.

---

# Das Grotta SPA befindet sich im Gebäude Nr. 5.

