

**WELLNESS: Massagen, Kosmetik & Zeremonien**

(Terminreservierung erforderlich unter (0421)-42747-14/-17 - bis zu 4 Wochen im Voraus möglich)  
Sämtliche Anwendungen können nur von OASE-Mitgliedern und Tagesgästen unter Angabe der vollständigen Adresse, Telefonnummer & Geburtsdatum in Anspruch genommen werden. Vereinbarte Termine sind spätestens 24 Stunden vorher abzusagen. Kurzfristige Absagen oder nicht wahrgenommene Termine werden mit 50% des Bestellwertes in Rechnung gestellt. Bitte treffen Sie spätestens 30 Minuten vor dem verbindlich gebuchten Termin in der OASE ein.

**KLASSISCH**  
Teilkörpermassage - klassisch ~20 Minuten € 18,00  
Ganzkörpermassage - klassisch ~40 Minuten € 35,00  
Fußmassage - entspannend ~20 Minuten € 18,00  
Fußreflexzonen Massage - therapeutisch ~40 Minuten € 35,00  
Tiefen-Entspannungs-Massage ~40/60 Minuten € 40,00/55,00

**HAMAM**  
Türkische Hamam Massage ~40 Minuten € 40,00  
Türkische Pascha Hamam Massage ~60 Minuten € 55,00  
Jumanah - Ganzkörperpflege orientalisches ~40 Minuten € 40,00  
Wellness de Chocolat - Pflegeanwendung ~40 Minuten € 40,00  
Orientalisches Ganzkörperpeeling ~20 Minuten € 20,00  
Ganzkörper-Salzpeeling mit Honig-Packung ~30 Minuten € 32,00  
Römische Traum-Schaum-Massage ~30 Minuten € 32,00  
Thalasso-Meerschaum-Massage ~40 Minuten € 45,00  
ISIS: ägyptisches Pharaonen-Ritual ~60 Minuten € 55,00

**ZEREMONIEN**  
Banja Zeremonie in der original russischen Banja € 16,00

**Gruppenanwendung im Dampfbad**  
Rasul Zeremonie mit Rügener Heilkreide € 10,00  
Kakao-Kokos Zeremonie Zauber der Karibik € 16,00  
Thalasso Zeremonie mit Muschelschlick und Algen € 16,00  
Soraya Zeremonie mit Honig, Lorbeer und Pfefferminze € 16,00

**Eigenanwendung**  
Finnischer Honig - Creme, pflegt beim Saunabaden € 7,00  
Lavendel Honig - Creme, pflegt beim Saunabaden € 7,00  
LUGA - pflegende Meersalzlösung fürs Dampfbad € 7,00

**AMERIKA / Südsee**  
La Stone Therapie - Geheimnis der Heilsteine ~60 Minuten € 55,00  
Lomi Lomi Nui hawaiianische Massage ~120 Minuten € 99,00  
Maori Ganzkörper Südseemassage ~60 Minuten € 55,00

**ASIEN**  
Thai Massage - klassisch ~30/~60/~120 Minuten € 30,00/55,00/90,00  
Shiatsu ~30/~60 Minuten € 30,00/55,00  
Himmliche Ruhe - Akupunktur zur Entspannung ~40 Minuten € 54,00  
Sprudelnder Quell - Akupunktur zur Vitalisierung ~40 Minuten € 54,00  
Frühlingserwachen - Akupunktur zur Entschlackung ~40 Minuten € 54,00  
Klangschalen Massage - aus Tibet ~40 Minuten € 40,00

**AYURVEDA**  
Abhyanga - Ayurvedische Ganzkörper Massage ~60 Minuten € 55,00  
Synchron - Abhyanga (vierhändig - zwei Therapeuten) ~60 Minuten € 99,00  
Sinnliche Aroma Wellness Massage ~40 Minuten € 40,00  
Shirodara - Stirnölguss ~30 Minuten € 41,00  
Shiroabhyanga - Abhyanga-/Shirodara-Mix ~90 Minuten € 85,00  
Padabhyanga - ayurvedische Fußmassage ~30 Minuten € 30,00

**Wellness/Massagen zu Zweit**  
Wenn Sie unsere Massagen gerne gemeinsam erleben wollen, fragen Sie bei der nächsten Reservierung einfach nach.  
Zu Zweit buchbar sind: Aroma Wellness Massage, Abhyanga, Shirodara, Hamam, Ganzkörper Massage.

WELLNESS WELT

WELLNESS WELT

**KOSMETIK & BEAUTY - im OASE DAY SPA**

Tiefenreinigung - bei Akne oder unreiner Haut ~50 Minuten € 49,00  
Basisbehandlung - „La Mer“ ~60 Minuten € 59,00  
„La Mer MED“ - Neurodermitis / Psoriasis ~60 Minuten € 59,00  
Relaxbehandlung Ultra - Anti-Age ~90 Minuten € 89,00  
MEN „Fresh Up“ - Basisbehandlung ~50 Minuten € 49,00  
MEN Relax - anspruchsvolle Wohlfühlbehandlung ~90 Minuten € 89,00

**Schönheitskorrekturen**  
Augenbrauenkorrektur ~ 15 Minuten € 10,00  
Augenbrauen färben ~ 15 Minuten € 10,00  
Wimpern färben ~ 15 Minuten € 10,00  
Augenbrauen und Wimpern färben ~ 20 Minuten € 15,00

**Hände und Füße**  
Beauty Spa Handpflege  
- Peeling, Packung, Maniküre ~ 30 Minuten € 29,00  
French Maniküre - oder Farbe ~ 50 Minuten € 45,00  
Maniküre mit Farbe ~ 50 Minuten € 45,00  
Fußpflege - kosmetisch ~ 30 Minuten € 29,00  
French Pediküre - oder Farbe ~ 50 Minuten € 45,00  
Pediküre mit Farbe ~ 50 Minuten € 45,00

**Haarentfernung mit Wachs**  
Oberlippe / Kinn / Wangen - jeweils ~ 10 Minuten € 10,00  
Achseln ~ 15 Minuten € 15,00  
Arme ~ 20 Minuten € 20,00  
Bikini Zone - nur für Frauen ~ 15 Minuten € 15,00  
Unterschenkel oder Oberschenkel - jeweils ~ 20 Minuten € 20,00  
Beine komplett ~ 40 Minuten € 40,00  
Männer Rücken und Schultern ~ 40 Minuten € 40,00  
Männer Brust ~ 25 Minuten € 25,00  
Weitere Kosmetikanwendungen auf Anfrage.

**WELLNESS KUREN UND PAUSCHALARRANGEMENTS:**  
zauberhafte Angebote auf Anfrage.

**P** 600 kostenfreie Parkplätze unmittelbar an der OASE

**H** Die Buslinie 25 fährt direkt zum Weserpark.  
Mit der Straßenbahn Linie 1 bis Züricher Straße,  
dann Buslinie 25, 38, 40, 41.

OASE im Weserpark GmbH & Co. KG  
Hans-Bredow-Straße 17 - 28307 Bremen  
Tel.: 0421-427 47 17 - Fax: 0421-427 47 77  
<http://www.oase-weserpark.de> - [info@oase-weserpark.de](mailto:info@oase-weserpark.de)

**OASE FITNESS CLUB**  
Bremens erster Club mit TÜV Zertifikat! Hier trainieren Sie auf zwei großzügigen Ebenen an über 100 Kraft- und Ausdauergeräten in Bremens beliebtem Fitness Club. Das vielseitige Kursprogramm beinhaltet u. a. Spinning, Step Aerobic, Body Pump, Body Combat sowie gezielte Rücken- und Wassergymnastik. Für Clubmitglieder ist die Nutzung der Saunalandschaft frei.

WELLNESS WELT

WELLNESS WELT

**Klassische Massagen**

Freuen Sie sich auf einen Fechten Klassiker der Wellness-Bewegung. Die Teilkörper- und Ganzkörpermassage zählen zu den beliebtesten Anwendungen und versprechen die nachhaltigste Wirkung. Entscheiden Sie sich bitte für eine sportliche, medizinische oder eher entspannende Massage - unser qualifiziertes Team kann die Intensität ganz individuell auf Ihre Bedürfnisse anpassen.



**Kosmetik & Beauty im OASE DAY SPA**

Im OASE DAY SPA gilt Schönheit als das Erstrahlen eines Menschen, welches auf innerer und äußerer Harmonie beruht. Diesen Erfolg sollen auch Sie bei Ihrem OASE Aufenthalt spüren können, dafür tun unsere Kosmetikerinnen sehr viel. Mit Erfahrung und Wissen, sanften Händen und naturbelassenen Produkten verwöhnen wir Sie gerne und ganz individuell.



Vertrauen Sie uns ruhig und probieren mal eine unserer zahlreichen Kosmetikanwendungen aus. Gerne überzeugen wir auch Sie von unseren vielfältigen Möglichkeiten in der klassischen Kosmetik, sei es bei einer Einstiegs-, Wohlfühl-, Auffrisch- oder Relaxbehandlung. Zahlreiche Schönheitskorrekturen, wie Maniküre und Pediküre sowie Haarentfernung mit Wachs runden die Angebotspalette harmonisch ab.



Optimieren Sie die Wirkung Ihrer Kosmetikanwendung durch einen ausgedehnten Besuch im Dampfbad, vor Beginn der Anwendung.

Entspannung  
Erholung  
Fitness  
Genuss

WELLNESS WELT

*...einfach zauberhaft*  
**OASE**  
SAUNA, FITNESS & WELLNESS  
Bremen • Weserpark

**Wellness Massagen  
Beauty & Zeremonien**



**Gesamtpreisliste**

# Reise durch die Wellness Welt

Die **OASE** im Weserpark ist ein Refugium, wo Sie es sich einfach mal herausnehmen können, gar nichts tun zu müssen. Die bezaubernden Düfte und die Wärme dieser Traumanlage wirken entspannend auf Körper und Geist und sorgen dafür, dass Sie sofort den Alltag hinter sich lassen können. Nur hier erleben Sie das einmalige Angebot an exklusiven Massagen und Zeremonien aller Kulturkreise dieser Erde, sowie klassische Beauty- und Kosmetikanwendungen.

## Lomi Lomi Nui - Hawaiianische Massage

Lomi Lomi Nui ist ein sinnliches Massageritual, überliefert aus den Tempeln Hawaiis. Mit fließend rhythmischen Massagetechniken der Hände, Unterarme und Ellenbogen wiegen die Masseurinnen Sie gekonnt in eine andere Bewusstseinssebene. Hier werden Sie neue Wünsche formulieren, aber auch lernen Beschwerliches loszulassen und neue Kraft schöpfen.



## La-Stone-Therapie

### Geheimnis der Heilsteine

Etwa 50 rundgeschliffene heiße Lavasteine und 20 gekühlte Marmorsteine sind die Akteure dieser besonderen Massagezeremonie. Dabei werden die kalten und heißen Steine auf bestimmte Energiepunkte gelegt und gleichzeitig wird Ihr ganzer Körper mit heißen Steinen massiert, geklopft und gestrichen. Diese Stimulation durch Heiß- und Kaltreize lässt gestaute Energie wieder fließen und erzeugt ein neues erfrischendes Körpergefühl.



## Hamam Massage

Ein orientalisches Sprichwort verheißt, dass die Hamam Massage ein Gefühl des „neu geboren werden“ schafft. Nach einem intensiven Peeling, mit dem Ziegenhaarhandschuh KESER, werden Sie, eingehüllt in einer Wolke aus Schaum, kräftig gedehnt, orientalisch geklopft und traditionell geknetet. Dann folgt eine Phase der Ruhe, Sie entschlummern durch sanfte Bewegungen der Schaumwolke in Träume aus 1001 Nacht. Angenehm warme Wassergüsse führen Sie schließlich in die wohlige Atmosphäre unserer Hamam Räume zurück.



## Wellness de Chocolat

Wir verwenden frisch gemahlene Kaffeebohnen für ein aromatisches Peeling und kombinieren diese Pflegeanwendung mit einer Genusseinreibung aus edler, warmer Schokolade.



## Thai Massage – Thai Yoga Massage

Diese traditionelle Massageform vereint Elemente aus Yoga, Meditation, Akupressur und Reflexzonenmassage zu einer einzigartigen Methode, verborgene Energien frei zu setzen und eine tiefe muskuläre sowie ganzheitliche Entspannung zu erlangen.



## Klangschalen Massage

Bei diesem Sinneserlebnis werden verschiedene, nach alter Rezeptur gefertigte und aus 12 unterschiedlichen Metallen bestehende Klangschalen auf den Körper gestellt und leicht angeschlagen. Dabei entstehen sanfte Schwingungen, die jede einzelne Körperzelle erreichen und den Menschen in Einklang bringen mit sich selbst und seiner Umwelt.



## Abhyanga

Sie stellt die Höchste Kunst im Ayurveda dar und ist zugleich deren wirkungsvollste Massage, besonders zur Regeneration, Entspannung und Entgiftung des Gewebes. Mit wertvollen, speziell ausgewählten Ölen werden Sie am ganzen Körper stimmungsvoll massiert, wahlweise zwei- oder vierhändig. So erleben Sie einen Zustand von tiefer Entspannung, inneren Friedens und Leichtigkeit,

...einfach zauberhaft.



## Der Stirnölfluss Shirodara

Sie erleben Seine der intensivsten Anwendungen im Ayurveda. Warmes Öl ergießt sich in einem sanften Strahl auf Ihre Stirn. Die Haut glättet sich, Verspannungen werden abgebaut, innerer Stress und Nervosität lösen sich auf. Durch Shirodara entsteht ein tiefer Zustand voll Glück und Losgelöstheit.



## Aroma WELLNESS Massage

Ein einzigartiges Erlebnis - warmes, nährendes und wohlriechendes Öl für die wunderbare Körpermassage, die auch das Gesicht und die Füße mit einbezieht. Sie wird mit einer speziellen Streich- und Drucktechnik ausgeführt, deren Wirkung einer individuellen Ölmassage gleicht, die mit klassisch bekannten Massagegriffen kombiniert wird. Mit aromatisierten Ölen, die individuell abgestimmt werden, setzen wir Impulse frei, die den Geist klären, das Nervensystem stärken und dem Körper ein hohes Maß an Vitalität verleihen.



Entspannung  
Erholung  
Fitness  
Genuss



## Tageskarten für die Saunalandschaft und Fitnesskurse

(Gültig ab 20.11.2009)

OASE - Tageskarte	(Mo. - Fr.)	€ 20,00
OASE - Tageskarte	(Sa. - So. / Feiertage)	€ 22,00
OASE - Tageskarte	(Mo. - Fr.)	reduziert* € 18,00
Morgen Tarif	(Mo. - Fr. 10 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup> Uhr)	€ 17,00
Abend Tarif	(Mo. - Do. 19 <sup>00</sup> - Ende)	€ 17,00
Morgen & Abend Tarif	(Mo. - Fr.)	reduziert* € 16,00
Abend Tarif	(Fr. & Sa. ab 20 <sup>00</sup> , So. ab 17 <sup>00</sup> - Ende)	€ 18,00

OASE 10er-Karte	gültig an allen Tagen	€ 180,00
-----------------	-----------------------	----------

**Alle Tagesgäste** erhalten am Geburtstag gegen Vorlage des Ausweises freien Eintritt. Der Ausweis ist vor dem Betreten der OASE vorzulegen.

**Kinder** (4 bis einschließlich 10 Jahre / pro Kind eine Begleitperson erforderlich) € 16,00  
Kinder unter 4 Jahre können aus Rücksicht auf andere Besucher nicht in die OASE mitgenommen werden.

**Jugendliche** ab 11-15 Jahre grundsätzlich nur in Begleitung von Erwachsenen. € 17,00

**Gutscheine und andere Berechtigungsscheine müssen vor dem Betreten der OASE vorgelegt werden.**

\* Für Schüler ab 16 Jahre, Studenten, Schwerbehinderte ab 50% und Senioren ab 60 Jahre gewähren wir reduzierten Eintritt (Mo. - Fr. außer Feiertage) gegen Ausweisvorlage vor dem Betreten der OASE.

## Geschenk-Gutscheine und Pauschalarrangements für Sauna, Fitness und Wellness

Sie erhalten Gutscheine im Direktverkauf oder nach vorheriger Banküberweisung, an Sparkasse Bremen BLZ 29050101 Kt.-Nr. 1078401, per Post (3,00 € Gebühr). Bestellformular unter [www.oase-weserpark.de/Geschenkgutscheine](http://www.oase-weserpark.de/Geschenkgutscheine)

## OASE Club Mitgliedschaften für Sauna, Fitness & Kurse „all inclusive“

Individuelle Tarife, unterschiedliche Laufzeiten & ein zauberhaftes Preis-/Leistungsverhältnis. Vereinbaren Sie einen Kennenlerntermin unter (0421) 427 47 95, wir beraten Sie gerne.

## Stammgast Vorteile

mit dem persönlichen Chip-Armband, fragen Sie bitte an der Rezeption nach.

<b>Verleih:</b>	Badesitztuch € 2,60	Saunahandtuch € 3,00
	Schlafdecke € 3,00	Bademantel € 6,00

**Solarien für alle Hauttypen, 5 Minuten ab € 3,00**

In der Saunalandschaft gilt: „textilfreie Zone“.

## Öffnungszeiten\*

Sauna- & Wellness-Welt	Fitness-Club
Mo. - Do. 10 <sup>00</sup> - 23 <sup>00</sup> Uhr	Mo. - Fr. **10 <sup>00</sup> - 22 <sup>00</sup> Uhr
Fr. + Sa. 10 <sup>00</sup> - 24 <sup>00</sup> Uhr	Sa. 10 <sup>00</sup> - 20 <sup>00</sup> Uhr
Sonntag 10 <sup>00</sup> - 21 <sup>00</sup> Uhr	Sonntag 10 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup> Uhr

\* Änderungen möglich \*\* 09<sup>00</sup> Uhr nur für Mitglieder

OASE im Weserpark GmbH & Co. KG - Hans-Bredow-Straße 17 - 28307 Bremen (0421) 427 47-17 oder -14 - [www.oase-weserpark.de](http://www.oase-weserpark.de) - [info@oase-weserpark.de](mailto:info@oase-weserpark.de)