



Wellness & Fitness



Sheraton Essen

H O T E L

HUYSSENALLEE 55, 45128 ESSEN
TELEFON (0201) 1007-0 FAX: (0201) 1007-777
essen.sales@sheraton.com
www.sheraton.com/essen



Sheraton Essen

H O T E L

Wellness & Fitness



*Herzlich Willkommen
im Sheraton Essen Hotel
mit seinem neuen Fitness
Center, 24 Stunden geöffnet
und in dem ebenfalls neuen
Wellness Bereich.*

*Welcome to
Sheraton Essen Hotel with
it's new Fitness Center,
open for 24 hours and it's
new Wellness Area.*

Wellness & Fitness



Zum Wohlfühlen

Große weiche Badetücher, Bademantel und Slipper stehen zu Ihrer Verfügung.

Im Fitness Center und Wellness Bereich finden Sie Frischwasser-Fontänen für den „großen Durst“. Bedienen Sie sich mit Säften oder „gesunden“ Äpfeln an der „kleinen Vitaminbar“.

To be at ease

Large soft bath towels, bath robe and slipper are at your disposal, free of charge.

In the Fitness Center and in the Wellness Area are fresh water fountains for the big “thirst”.

You may help yourself to juices and some “healthy” apples from our “small Vitaminbar”.

Üblicherweise wird in der Sauna weder Badeanzug noch Badehose getragen. Ein Badetuch genügt!

Please be aware of local custom! Normally, swimsuits or swimming trunks are not worn in the sauna. A bath towel would be sufficient.

Die Benutzung des Fitness Centers und des Wellness Bereiches erfolgt auf eigene Gefahr. Das Sheraton Essen Hotel haftet nicht für Diebstahl, Sach- oder Personenschäden. Kein Zutritt für Kinder unter 14 Jahren.

Keine Handys / Nichtraucher

The use of the Fitness Center and the Wellness Area is at your own risk. The Sheraton Essen Hotel will not be liable for any loss or damage. Kids under 14 years are not allowed.

No Mobile Phone / Non Smoking

Fitness

Wir sind stolz, Ihnen unser neues Fitness Center und den Wellness Bereich präsentieren zu können. Unser neues Fitness Center steht Ihnen 24 Stunden kostenlos zur Verfügung.

Cardiovaskuläre Fitnessgeräte wie z.B. „Stepper“, „Fahrräder“, „Laufband“ und eine „Kraftmaschine“ laden zum fit werden ein.

We proudly present our new Fitness Center and the Wellness Area. The Fitness Center can be used 24 h free of charge.

Cardiovascular fitness machinery such as “Stepper”, “Bicycles”, “Treadmill” and a “Multi purpose fitness strength machine” will keep you fit.



Wellness

Eine Oase der Ruhe und Erholung, ein Refugium nach einem anstrengenden Tag.

Erholen Sie sich entweder in unserer Bio-, Finnischen Sauna oder im Dampfbad. Eine Wärmebank mit Fußsprudelbad erfrischt ebenso wie die verschiedenen Regenwald- und Jet-Duschen. Sanfte „chill out“ Musik lässt Sie in unserem Ruheraum einschlummern.

Wir bieten verschiedene Massagen für „Sie“ und „Ihn“. Über ein dutzend Wohlfühlmassagen können Sie buchen.

Wind down after a stressful day by visiting our Wellness Area.

Relax in our Bio- or Finnish Sauna or in our steam room. A warming bench with a bubbling feed basin as well as “rain forest- and jet showers” will refresh you.

Be at ease with chill out music in our relaxation room.

The massage facilities offer treatments of your choice and a range of massages for “her” and “him”. More than a dozen massages can be booked.



Wellness

Hot Stones „LaSTONE“

Massage mit heißen Steinen. Hierbei kann man sich mit erwärmtem Öl und heißen Steinen massieren und verwöhnen lassen.

Die schmeichelnd glatten Steine, die besonders gut die Hitze speichern, transportieren die Wärme tief in die Muskeln und ins Gewebe.

Sehr angenehm und entspannend. Ein außergewöhnliches Erlebnis, das bei Bedarf noch mit eisgekühlten Steinen seinen Abschluss findet.

Hot Stones “LaSTONE”

Let yourself be massaged and pampered with warmed oil and hot stones.

The pleasingly smooth stones, which store the heat especially well, transport the warmth deep into the muscles and tissues- a very pleasant and relaxing massage.

This is an exceptional experience that can be concluded with ice-cold stones if desired.

Massage mit exotischen Kräuterkompressen (Rückenmassage)

Durch die Massage mit den erwärmten Kräuterkompressen wird eine angenehme Entspannung und Entschlackung auf wohltuende Weise bewirkt.

Massage with Exotic Herbal Compresses (Back Massage)

This massage uses warmed herbal compresses to produce a pleasantly relaxing and purifying effect in a very soothing way.

Ayurvedische Seidenhandschuhmassage

Eine Ganzkörpermassage ohne Öl, bei der mit Rohseidenhandschuhen massiert wird.

Angenehm anregend!

Ayurvedic Silk Glove Massage

This is a total body massage where the masseur wears raw silk gloves instead of using oil. Pleasantly stimulating!

Gesichts- und Nackenmassage oder Kopf- und Nackenbehandlung

für eine gute Durchblutung, entspanntes Aussehen und Wohlbefinden.

Facial and Neck Massage or Head and Neck Treatment

for good blood circulation, a relaxed appearance and a feeling of well-being.

Wellness

Dorn-Breuss-Methode

Eine Behandlung für Wirbelsäule und Gelenke. Bewirkt wird ein Beinlängenausgleich, Einrichten der Wirbel und Gelenke, Lockerung und Energetisierung der Wirbelsäule und des Kreuzbeins sowie Entlastung der Bandscheiben.

Bei der Breussmassage wird natürliches Johanniskrautöl verwendet, welches auf außergewöhnliche Weise tief in die Bandscheibenpolster eindringt, sie nährt und wieder „aufpolstert“.

Dorn-Breuss Method

This is a treatment of the spine and joints. It can help to relieve pelvic obliquity, straighten the vertebrae and joints, loosen and energize the spine and sacrum, as well as to relieve pressure on the vertebral discs.

Natural Saint-Johns-wort oil is used for the Breuss massage, which has the exceptional property of penetrating deep into the vertebral disc padding layers to nurture them and “re-pad” them.

Japanisches Heilströmen

Eine wirkungsvolle ganzheitliche traditionelle Methode, die sowohl beruhigend als auch ausgleichend auf das Nervensystem, wie auch entspannend, lockernd, Blockaden und schmerzlösend auf der körperlichen und muskulären Ebene bis in die Knochen wirkt.

Japanese Healing Flow

This is a traditional, effective, holistic massage technique that has a calming and balancing effect on the nervous systems, as well as a relaxing and loosening effect to relieve blockages and pain at the bodily and muscular levels down to the bones.

Reflexzonenmassage für Ohr, Hand und Fuß

Hierbei wird durch Druck auf bestimmte Reflexzonen, die mit allen Organen und Körperteilen verbunden sind, die Selbstheilungsenergie für die entsprechenden Bereiche gezielt aktiviert.

Reflex Zone Massage for Ears, Hands and Feet

Pressure is exerted on specific reflex zones that are coupled with all organs and other parts of the body to specifically activate the self-healing energies of the corresponding parts of the body.



Wellness

Alle hier angebotenen Massagen sind ganzheitliche Techniken. Dies bedeutet keine reine Symptombehandlung, wie man sie von medizinischen Massagen kennt, sondern den Menschen als Ganzes wahr zu nehmen, zu berühren, Körper, Geist und Nervensystem anzusprechen und zu entspannen. Es werden alternativ ein geruchsneutrales Öl oder auf Wunsch Aromaöle aus naturreinen Substanzen (gegen Aufpreis) verwendet.

All of the massages offered here use holistic techniques. This means that we do not just treat specific symptoms, as medicinal massages do, but that we want to perceive, to touch, the person as a whole; to stimulate and relax the body, the spirit and the nervous system. For your massage, you have the choice of either a neutral, non-scented oil, or if you wish, a range of aromatic oils made from natural, pure, non-chemical substances (extra charge).

Sheraton Spezialmassage ...

...ist eine Kombination von Polarity-, Shiatsu-, Lymphdrainage-, Gelenkmobilisation-, Tiefengewebs-massage sowie Intuitiver Massage.

Sheraton Special Massage

This massage combines the techniques of polarity, shiatsu, lymph drainage, joint mobilisation, deep tissue massage, as well as intuitive massage.

Polarity Anregung und Ausgleichung der Energieströme, die durch den Körper und die Organe fließen. Hierbei werden verschiedene Punkte am Körper gehalten und durch den so entstehenden Energiefluss eine Balance und Auflösung von Blockaden erreicht.

Polarity Stimulation and balancing of the energy flow through the body and organs. Various points on the body are held and the resulting flow of energy achieves a balance and removal of blockages.

Wellness

Shiatsu Wohlbefinden, Gesundheit und mehr Energie durch die Kunst des Berührens. Es werden Punkte entlang der Energiebahnen des Körpers aktiviert, was besonders hilfreich bei Verspannungen, Blockaden und Hexenschuss etc. wirkt.

Shiatsu Produces a feeling of well-being, health and more energy through the art of touching. Points along the energy channels of the body are activated, which is especially helpful to relax tensions, blockages, lumbago, etc.

Lymphdrainage Der besondere Tipp bei überanstrengten Beinen. Unterstützt die Stoffwechselfvorgänge, verbessert und beschleunigt den Lymphfluss in unserem Körper.

Diese Art der Massage trägt zur Entstauung des gestauten Gewebes und dadurch auftretenden Beschwerden bei. Durch sanfte Pumpbewegungen wird der Fluss der an der Oberfläche liegenden Lymphe unterstützt und dadurch Entschlackung und Entgiftung angeregt.

Lymph Drainage Our special tip for overexerted legs. Supports the metabolic processes, improves and accelerates the lymph flow in our bodies. This type of massage helps to unblock congested tissues and relieve the resultant complaints. Gentle pumping motions support the flow in the lymph channels lying near the surface, thus stimulating the purification and detoxification of the body.

Gelenkmobilisation Hierbei werden die Gelenke des Körpers bewegt, gedehnt und gestreckt. Das umgebende Gewebe als auch die Muskeln werden von Spannungen und Verhärtungen befreit.

Joint Mobilisation The joints of the body are moved, stretched and extended. This frees the surrounding tissues and muscles from tension and knotting.

Tiefengewebsmassage Bei stark verspannter Muskulatur, z.B. entlang der Wirbelsäule, wird mit dem Ellenbogen und erhöhtem Druck tief auf das Gewebe eingewirkt. Dafür wird zuvor das Gewebe gelockert, so dass es für den Klienten angenehm bleibt, diese tiefgreifende Erfahrung zu genießen.

Deep Tissue Massage Strongly cramped muscles, for example along the spine, are massaged with the elbow using increased pressure to penetrate deeply into the tissues. The muscles are loosened beforehand to make the massage pleasant for the client who can then enjoy the deep-penetrating experience.
