



Spa inSIDE



### **Herzlich Willkommen**

Treten Sie ein in die Welt des Wohlbefindens, kehren Sie dem Alltag für eine Weile den Rücken zu. Gönnen Sie sich den Genuss, einmal ganz im Mittelpunkt zu stehen. Denn bei uns dreht sich alles um Sie – um Ihre Wünsche in puncto Schönheit, Wohlfühl und innerer Harmonie. Gleich, ob als Geschenk für Sie selbst oder zu zweit mit einer lieben Freundin, Partner oder Partnerin, oder der ganzen Familie.

### **Welcome**

Enter a world of well-being and forget the stresses of everyday life for a while. Treat yourself to the pleasure of being the centre of attention for once. Here everything revolves around you and your wishes regarding beauty, well-being and inner harmony. Regardless of whether you come alone, together with a friend or partner, or even with the entire family.

### **Kosmetik**

Für die Gesichtsbehandlungen arbeitet unser Team mit den Produktlinien von BABOR.

### **Facial**

Lassen Sie sich verwöhnen mit einer Gesichtsbehandlung, die auf Ihren Hauttyp abgestimmt ist und staunen Sie über den vitalisierenden und strahlenden Effekt.

60 Minuten 75 €  
90 Minuten 140 €

### **Mini Facial**

Dieses Express-Treatment verwöhnt Ihre Haut und macht sie strahlend rein.

25 Minuten 45 €

### **MEN – Facial**

Erhöht die Widerstandskraft, Stressresistenz und Regenerationstätigkeit der Haut, stärkt die natürlichen Schutzfunktionen und die Zellmembrane.

45 Minuten 65 €

Unsere Facial Behandlungen werden gern in Verbindung mit der Ampullen Crash Kur reserviert.

### **Cosmetics**

For facial treatments our team uses the product lines from BABOR.

### **Facial treatment**

Treat yourself to a facial which is designed specifically for your skin type and you'll be amazed by its vitalising and radiant effects.

60 minutes 75 €  
90 minutes 140 €

### **Mini facial treatment**

This express treatment pampers your skin and makes it radiantly clean.

25 minutes 45 €

### **Men's facial treatment**

Increases the skin's resilience, resistance to stress and ability to regenerate, while strengthening its natural protective functions and the cell membranes.

45 minutes 65 €

Our facial treatments are often booked in combination with the ampoule crash cure.





### **Hightech Hautanalyse**

Lernen Sie mit der Analysekamera Ihre Haut im Detail kennen. Entdecken Sie Ihr persönliches Schönheitspotenzial, denn wer seine Haut im Detail kennt, kann sie optimal pflegen und schützen.

30 Minuten 50 €

Im Rahmen einer Gesichtsbildung oder in Verbindung mit einem Produkteinkauf ab 75 € ist eine Hautanalyse kostenfrei.

### **Ampullen Crashkur**

Schnelle Fit- & Schönheitsmacher für Ihre Haut. Erleben Sie, wie bis zu 5 Ampullen nacheinander in einer Behandlung eingeschleust werden und den Durst Ihrer Haut nachhaltig stillen. Die Behandlung spricht für sich!

Zusätzlich zu Ihrer Gesichtsbildung:  
15 Minuten 25 €

Kurze, intensive Behandlung:  
30 Minuten 39 €

### **High-tech skin analysis**

Get to know your skin in detail with a camera analysis. Discover your personal beauty potential, because those who know their skin in close detail will be able to care for it and protect it in the best possible way.

30 minutes 50 €

A skin analysis is free of charge in combination with a facial treatment or product purchase from 75 €.

### **Ampoule crash cure**

The quick fitness and beauty cure for your skin. Experience how up to 5 ampoules are applied in a single treatment and effectively quench the thirst of your skin. The treatment speaks for itself!

In addition to your facial treatment:  
15 minutes 25 €

A short, intensive treatment:  
30 minutes 39 €

**Wimpern färben** 12 € **Eyelash Tint** 12 €

**Augenbrauen färben** 8 € **Eyebrow Tint** 8 €

**Augenbrauenkorrektur** 8 € **Eyebrow Correction** 8 €

#### **Maniküre**

HandsSIDE – Ihre Hände werden zauberhaft zart. Mit einem sanften Handbad, einer klassischen Maniküre, einem Peeling und einer entspannenden Handmassage.

60 Minuten 50 €

#### **Manicure**

HandsSIDE – your hands will become charmingly soft. With a gentle hand bath, a classic manicure, a crystal scrub and a relaxing hand massage.

60 minutes 50 €

**Express Maniküre** 30 Minuten 35 € **Express Manicure** 30 minutes 35 €

#### **Pediküre**

FeetsSIDE – Ihre Füße haben eine Auszeit verdient – mit einer klassischen Pediküre, einem Peeling und einer entspannenden Massage.

60 Minuten 55 €

#### **Pedicure**

FeetsSIDE – your feet also deserve pampering with a classic pedicure, a crystal scrub, and a relaxing massage.

60 minutes 55 €

**Express Pediküre** 30 Minuten 40 € **Express Pedicure** 30 minutes 40 €

**Nagellack** 7 € **Nail polish** 7 €

**Depilation Oberlippe/Kinn** 8 € **Waxing upper lip/chin** 8 €

**Depilation Unterarm** 18 € **Waxing underarm** 18 €

**Depilation Arme** 28 € **Waxing arms** 28 €

**Depilation Unterschenkel** 28 € **Waxing lower legs** 28 €

**Depilation Beine komplett** 55 € **Waxing full legs** 55 €

**Depilation Rücken** 25 € **Waxing back** 25 €

**Depilation Brust** 33 € **Waxing chest** 33 €



#### **BodySIDE**

Rücken, Nacken und Schultern werden massiert und von Verspannungen und Stress des Alltags befreit.

30 Minuten 45 €

#### **Wellbeing Massage**

Eine sanfte wohltuende Ganzkörper-Massage, die tiefe Entspannung und neue Energie schenkt.

45 Minuten 60 €

60 Minuten 75 €

#### **Sportmassage**

Ob nach dem Sport, bei Verspannungen oder zur Stärkung der Mobilität. Kräftige, klassische Massagegriffe lösen Verspannungen und lockern die Muskulatur.

45 Minuten 65 €

60 Minuten 80 €

#### **Salz-Öl-Massage**

Das Ganzkörper-Peeling kombiniert mit sanften Massagegriffen und entfernt schonend alte Hautpartikel.

60 Minuten 70 €

#### **BodySIDE**

The back, neck and shoulders are massaged and freed from everyday tensions and stress.

30 minutes 45 €

#### **Wellbeing Massage**

Indulge in a relaxing full-body massage leaving you as relaxed as you need to be.

45 minutes 60 €

60 minutes 75 €

#### **Sports Massage**

Be it after your training, to treat tense muscles or if you want to increase your mobility.

45 minutes 65 €

60 minutes 80 €

#### **Salt & Oil Massage**

This full body scrub in combination with a gentle massage carefully removes dead skin cells.

60 minutes 70 €

**Head unloaded – frei und schwerelos**

Die Kombination einer verspannungslösenden Rücken- und Nackenmassage mit einer beruhigenden Kopfmassage nimmt Ihnen den alltäglichen Druck von den Schultern.

60 Minuten 75 €

**Kopfmassage**

Eine tiefwirkende Massage für Kopf und Nacken, erfrischt und belebt den Geist.

60 Minuten 75 €

**Fußmassage**

Energie für die Füße. Diese Massage lindert Nervosität, Erschöpfung und Schlaflosigkeit.

25 Minuten 45 €

50 Minuten 75 €

**Head unloaded – free and floating**

The combination of a back and neck massage which releases tension with a calming head massage lifts the pressures of everyday life from your shoulders.

60 minutes 75 €

**Head massage**

It's all in the head! An in-depth massage for head and neck – refreshes and vitalises the spirit.

60 minutes 75 €

**Foot massage**

Energy on foot! This massage relieves nervousness, exhaustion and sleeplessness.

25 minutes 45 €

50 minutes 75 €



### **Pre-Natale Entspannung pur**

Ab der 14. Schwangerschaftswoche können sich auch werdende Mütter bei uns massieren und verwöhnen lassen. Der weibliche Körper ist in der Schwangerschaft in ständiger Veränderung. Hier kann eine Schwangerschaftsmassage unterstützen und ausgleichen – auch Ihr Baby genießt es.

50 Minuten 75 €  
70 Minuten 100 €

### **Total Body Wellness**

Diese großzügige Anwendung beginnt mit einem Ganzkörperpeeling, das abgestorbene Hautzellen sanft entfernt, Feuchtigkeit spendet und die Haut strahlen lässt. Im Anschluss wird der Körper mit einer sanften Ganzkörpermassage verwöhnt.

60 Minuten 85 €  
90 Minuten 120 €

### **Pre-Natale pure relaxation**

Moms-to-be can also enjoy a pampering massage or treatment from the 14th week of pregnancy. The female body is experiencing constant change during pregnancy. A maternity massage can help you feel more comfortable during pregnancy and put you at ease – and your baby will love it too.

50 minutes 75 €  
70 minutes 100 €

### **Total body wellness**

This comprehensive treatment begins with a full-body peeling, which gently removes dead skin cells, moisturizes and leaves the skin radiant. Afterwards the body is pampered with a gentle full-body massage.

60 Minuten 85 €  
90 Minuten 120 €





### **Lomi Lomi Nui**

Eine hawaiianische Ganzkörper-Massage, die vorwiegend mit dem Unterarm ausgeführt wird, verbindet alle Körperregionen miteinander und kann so ein Gefühl von tiefer Geborgenheit und Wohlbefinden vermitteln.

90 Minuten 120 €

### **Abhyanga**

Die Königin unter den Ayurveda Massagen. Gönnen Sie sich eine sanfte Ganzkörper-Massage, die ausgleichend auf Körper und Geist wirkt. Mit fließenden Streichungen wird der Energiefluss des Körpers gefördert und das Nervensystem harmonisiert.

90 Minuten 120 €

### **SeaSIDE Salt Glow**

Für den Sommerurlaub oder einen besonderen Tag wird Ihre Haut mit einem Ganzkörperpeeling zur Reinigung und Erneuerung der Haut verwöhnt.

25 Minuten 45 €

### **Lomi lomi nui**

This exotic massage is far more than just a way of relaxing tense muscles and calming the spirit. Generous use of soothing oil creates in-depth relaxation which releases all blockages within the body and spirit, to restore lost balance.

90 minutes 120 €

### **Abhyanga**

The queen of ayurveda massages. Indulge in a gentle full body massage. The massage strokes are long and following to manipulate a healthy energy flow and relax the nervous system.

90 minutes 120 €

### **SeaSIDE salt glow**

For your summer vacation or a special day. Your skin is pampered with a full-body peeling which cleanses and revitalises it.

25 minutes 45 €

### **Pflegeprodukte**

Ausgewählte Pflegeprodukte unterstützen die Behandlungsergebnisse nachhaltig – auch zu Hause. Unser Team stellt Ihnen gerne ein auf Sie individuell abgestimmtes Pflegeprogramm zusammen.

### **Produktreihe BABOR**

#### **SKINOVAGE –**

##### **Die intelligente Premium Systempflege**

Die SKINOVAGE Behandlung ist eine Synergie aus professioneller Beauty-Pflege und wirkungsvoll wohltuender Massage. Behandlungsschritte und Wirkstoffe werden nach Hautanalyse individuell zusammengestellt und ermöglichen so einen erleb- und erfühlbaren Erfolg.

#### **DOCTOR BABOR –**

##### **Wirksam, präzise, innovativ**

Präzisionskosmetik „Made in Germany“. Mit High Performance-Rezepturen aus ausgewählten Wirkstoffen setzt DOCTOR BABOR Maßstäbe.

#### **ReVersive – Ein Moment der Ruhe und Entspannung für nachhaltige Wirkung**

Verjünglichen Sie Ihre Haut und lassen Sie sich von Ihrer neu gewonnenen Ausstrahlung, Glätte und Ebenmäßigkeit begeistern.

### **Care products**

Selected care products provide effective support for the treatment – even at home. Our team will be happy to put together a care programme customised for your individual requirements.

### **The BABOR product series**

#### **SKINOVAGE –**

##### **the intelligent premium care system**

The SKINOVAGE treatment is a combination of professional beauty care and an effective, beneficial massage. After the skin has been analysed the treatment phases and effective ingredients are planned individually, ensuring success which can be felt and experienced.

#### **DOCTOR BABOR –**

##### **effective, precise, innovative**

Precision cosmetics 'Made in Germany'. DOCTOR BABOR sets benchmarks with high-performance formulae which apply carefully selected active ingredients.

#### **ReVersive – a moment of calm and relaxation with a significant effect**

Rejuvenate your skin and you will be delighted by its new radiance, smoothness and evenness.

**BABOR**



Auch für zu Hause: [www.side-hamburg.de/spa/shop](http://www.side-hamburg.de/spa/shop)  
For at home: [www.side-hamburg.de/en/spa/shop](http://www.side-hamburg.de/en/spa/shop)



#### **BABOR MEN –**

##### **Energetisierende Pflegeserie für den Mann**

Absolut maskulin, absolut überzeugend durch innovative Texturen und den energiespendenden Taurec-Wirkstoffkomplex: die ganzheitliche Männerpflegeserie von BABOR. Mit der kraftvollen, energiespendenden Wirkstoff-Formel steigern die Behandlungen die Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft der Haut. Wirkt Müdigkeit und Stressgefühl entgegen.

#### **Körper – BABOR SPA – Berührt mein Ich**

BABOR SPA zelebriert die Kunst der Berührung und schafft dabei ein Erlebnis, das weit über den Moment des Verwöhrens hinausgeht.

#### **Beratung**

Nutzen Sie die Möglichkeit, sich von unseren Mitarbeitern an der SPA-Rezeption persönlich und kompetent beraten zu lassen – gerne stellen wir Ihnen Ihr ganz spezielles SPA-Menü zusammen.

#### **BABOR MEN –**

##### **the energising care series for men**

Totally masculine, totally impressive thanks to its innovative textures and energising Taurec ingredient complex: the all-round care series for men – from BABOR. Together with the powerful, energising formula of the active ingredients the treatments improve the resilience and resistance of the skin. Counteracts tiredness and the effects of stress.

#### **The body – BABOR SPA – touches my being**

BABOR SPA celebrates the art of touch, creating an experience which goes well beyond the moment of pampering provided by the treatment.

#### **Consulting**

Take advantage of the opportunity of skilled personal advice from our staff at the SPA reception – we'll be happy to put together an individual spa programme for you.

### **Terminbuchung bei uns vor Ort**

In unserem Spa inSIDE dürfen Sie sich entspannen und den Alltag hinter sich lassen. Am besten lassen Sie erst gar keinen Terminstress aufkommen. Gerne informieren wir Sie hierüber schon im Vorfeld. Wellness-Anwendungen, die Ihnen wichtig sind, sollten Sie schon bei der Zimmerreservierung mitbuchen. Wellness-Pakete werden von uns automatisch berücksichtigt.

### **Schwangerschaft**

Beauty- & Wellnessbehandlungen können auch während dieser wunderbaren Zeit genossen werden. Gerne berät Sie aber auch unser SPA-Team, um die für Sie passenden Anwendungen zu finden.

### **Gutscheine**

Für alle Anwendungen und Behandlungen bieten wir Gutscheine zum Verkauf an. Bitte besuchen Sie hierfür unsere Website [www.side-hamburg.de](http://www.side-hamburg.de), um Gutscheine zu erwerben. Gern stellen wir Ihnen auch Ihr individuelles Entspannungsprogramm zusammen. Bitte kontaktieren Sie uns unter der Tel.: +49 40 30 99 94 73 oder unter [spa@side-hamburg.de](mailto:spa@side-hamburg.de).

### **Making an appointment**

You can relax and leave everyday stress and strains behind you at our Spa inSIDE. One of the stresses to avoid is making a last-minute appointment. We will be happy to advise you on your treatment in advance. Wellness applications which are important to you should be booked when you reserve your room. Hotel reservations including wellness packages are automatically planned by us.

### **Pregnancy**

Beauty and wellness treatments can also be enjoyed during this wonderful period of your life. Our spa team will be happy to advise you on the most suitable treatments.

### **Gift Certificates**

Gift Certificates can be purchased for all our applications and treatments. To purchase a gift certificate please visit our website [www.side-hamburg.de](http://www.side-hamburg.de). We'll be happy to put together an individual relaxation program for you. Simply contact us on +49 40 30 99 94 73 or by email at [spa@side-hamburg.de](mailto:spa@side-hamburg.de).

### **Öffnungszeiten**

Der SPA ist täglich von 6 – 23 Uhr geöffnet.

### **Behandlungen**

Dienstag bis Freitag 11 – 19:30 Uhr  
Samstag und Sonntag 9 – 19:30 Uhr  
An Feiertagen auf Anfrage nach Verfügbarkeit.

Buchen Sie Ihren Termin auch direkt auf unserer Website: [www.side.appointy.com](http://www.side.appointy.com)

Bitte treffen Sie ca. 10 Minuten vor Beginn des Termins im SPA ein. Die vereinbarten Zeiten gelten für den Beginn der Behandlung. Die Termine werden exklusiv für Sie reserviert. Eine Stornierung ist bis 24 Stunden vor dem vereinbarten Termin möglich, andernfalls behalten wir uns vor die Behandlungskosten in Rechnung zu stellen.

Tageskarten bieten wir zu 30 € pro Person an.

Bestellen Sie Babor Produkte nach Hause: [www.side-hamburg.de/spa/shop](http://www.side-hamburg.de/spa/shop)

### **Opening hours**

The SPA is open daily from 6 am – 11 pm.

### **Treatments**

Tuesday to Friday 11 am – 7:30 pm  
Saturday and Sunday 9 am – 7:30 pm  
On public holidays on request and subject to availability.

You can also book your appointment online: [www.side.appointy.com](http://www.side.appointy.com)

Please arrive 10 minutes before the agreed time for your appointment. The arranged times apply to the start of the treatment. Appointments are reserved exclusively for you. Any cancellations with less than 24 hours of notice are subject to a cancellation fee amounting to the cost of the scheduled service.

Day tickets for the SPA cost 30 € per person.

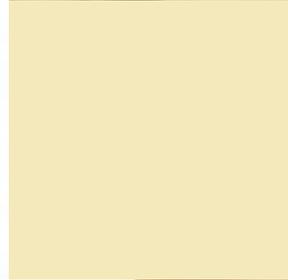
Order Babor products online: [www.side-hamburg.de/en/spa/shop](http://www.side-hamburg.de/en/spa/shop)



 /sidehotel

 /sidehamburg

 /sidehamburg



SIDE · Drehbahn 49 · D-20354 Hamburg  
Fon +49 40 30 99 90 · Fax +49 40 30 99 93 99 · info@side-hamburg.de  
www.side-hamburg.de · A Hotel of the Seaside & Group

 A MEMBER OF DESIGN HOTELS