

# O—R—E—A

Resort Horal  
Špindlerův Mlýn

# SPA



# SPA

## SPA - VEŘEJNÁ ZÓNA | PUBLIC ZONE

Vstup zdarma  
Freier Eintritt  
Free Entry

Neomezeně  
Unbegrenzt  
Unlimited

Ubytovaný hotelový host  
Resident Hotelgast  
Resident hotelguest

250 CZK

90 Min.

Veřejnost | Öffentlichkeit | Public

Otevírací doba 09.00 - 21.00  
Öffnungszeiten 10.00 - 21.00  
Opening hours 19.00 - 21.00

/sauna, Sauna/  
/vstup pouze pro osoby od 12 let věku, Eintritt nur für  
Personen ab 12 Jahren, entry only for persons up to 12  
years of age/

## PREMIUM SPA - PLACENÁ ZÓNA | BEZAHLTE ZONE | PAID ZONE

500 CZK

1 vstup  
1 Eintritt  
1 Entry

Ubytovaný hotelový host  
Resident Hotelgast  
Resident hotelguest

500 CZK

90 Min.

Veřejnost | Öffentlichkeit | Public

Otevírací doba 10.00 - 21.00  
Öffnungszeiten  
Opening hours

/vstup pouze pro osoby od 12 let věku, Eintritt nur für  
Personen ab 12 Jahren, entry only for persons up to 12  
years of age/

## SPA - MASÁŽE | MASSAGEN

Otevírací doba 09.00- 21.00  
Öffnungszeiten  
Opening hours



O—R—E—A

Resort Horal  
Špindlerův Mlýn

&

TAWAN

# Original Thai massage



HOTEL SPA / WELLNESS



9:00 - 21:00



3453 / 499 463 453



[www.orearesorthoral.cz](http://www.orearesorthoral.cz)

# Original Thai massage

OREA

Resort Horal  
Špindlerův Mlýn



Svatopetrská 280  
Špindlerův Mlýn



9:00 - 21:00



linka/line: 3453

Massages / Masáže	30 min.	60 min.	90 min.	120 min.	
<b>Classic Thai</b>	Traditional Thai full body stretching massage Tradiční chrámová thajská protahovací masáž		1 320 Kč	1 720 Kč	2 120 Kč
<b>Aroma Oil</b>	Oriental whole body aromatic oil massage Orientální celotělová relaxační olejová masáž		1 530 Kč	1 930 Kč	2 330 Kč
<b>Kombi</b>	Perfect combination of Aroma oil and Classic Thai massages Dokonalá kombinace olejové a tradiční thajské masáže		1 570 Kč	1 970 Kč	2 370 Kč
<b>Royal Thai</b>	Royal Thai massage with hot herbal packs Královská thajská masáž s horkými bylinkami			1 850 Kč	
<b>Royal Aroma</b>	Hot herbs and aromatic oil full body massage Horké bylinné pytlíčky a celotělová olejová masáž			1 990 Kč	
<b>Foot Reflexology</b>	Feet and legs reflex relaxation massage Reflexní masáž chodidel a masáž nohou		750 Kč	1 150 Kč	
<b>Back</b>	Back and head massage with herbs, balms and oils Speciální masáž zad a hlavy s bylinkami, balzámem a oleji		1 570 Kč	1 970 Kč	
<b>Face</b>	Head and face acupressure relieving massage Uvolňující akupresurní masáž obličeje a celé hlavy		750 Kč		
<b>Hands</b>	Upper limbs relieving massage, great for tennis elbow Uvolňující masáž horních končetin, skvělá na tenisový loket		750 Kč		
<b>Anti-Stress</b>	Neck and shoulders herbal massage, get well quick Rychlá pomoc pro vaše záda, šíjí a zablakovaný krk		850 Kč		
<b>Pregnancy</b>	Relaxing prenatal oil massage beneficial to mother and child Relaxační těhotenská olejová masáž prospívající mamince i dítěti		1 530 Kč		
<b>Office Therapy</b>	Intensive massage for those who lack movement Intenzivní masáž vhodná při sedavém zaměstnání		45 min. 1 250 Kč	75 min. 1 650 Kč	

All provided by **TAWAN**



# Original Thai massage

## Classic Thai 60 / 90 / 120 min.

Tradiční thajská masáž stlačuje akupresurní body, svaly a šlachy, protahuje končetiny a páteř, pomáhá ulevit od bolesti, ztuhlosti a stresu. Prokrvuje a uvolňuje lymfatický systém.

This traditional Thai massage compresses acupressure points, muscles and tendons, stretches the limbs and spine, as well as helping to relieve pain, stiffness and stress. It also supports blood circulation in the lymphatic system.

## Aroma Oil 60 / 90 / 120 min.

Orientální relaxační masáž od konečků prstů na nohou až po šijové svaly. Horké vonné oleje spolu s masáží napomáhají maximálnímu uvolnění, odstranění bolesti, únavy a stresu.

A relaxing oriental oil massage of the whole body from the tips of the toes up to the neck muscles. Choose a natural aromatic oil according to your taste and indulge in a unique relaxing massage.

## Kombi 60 / 90 / 120 min.

Výjimečná kombinace klasické thajské protahovací masáže prováděné od pasu dolů s relaxační olejovou masáží zaměřenou na horní polovinu těla včetně končetin a dlaní.

Superb combination of classic Thai massage focused on the stretching of the lower body and relaxing oil massage focused on the upper body including arms and hands.

## Royal Thai 90 min.

Královská thajská masáž protahovacími cviky odstraňuje napětí svalů, ztuhlost a bolest. Následné ošetření horkými bylinkami ve vás dokonale rozproudí energii a povzbudí a posílí nervový systém.

Royal Thai massage reduces muscle tension, stiffness and pain by means of stretching. Subsequent warm herbal treatment boosts and strengthens the nervous system.

## Royal Aroma 90 min.

Starodávná královská léčebná metoda kombinující relaxační olejovou masáž, která povzbudí tělo i mysl s aplikováním horkých bylinných balíčků, které uvolňují napětí hluboko uvnitř svalů.

Ancient healing method combining a relaxing oil massage to boost the body and spirit with a special treatment of applying hot herbal packs to relieve deep muscle tension.

## Office Therapy 45 / 75 min.

Masáž vytvořena na míru dnešnímu způsobu života. Nedostatek pohybu a časté sezení vede k problémům v oblasti hýždí, stehna, beder i horních končetin. Intenzivní masáž odstraňuje ztuhlost, předchází bolestem a pomáhá obnovit vnitřního toku energie.

Massage made to fit today's way of life. Lack of exercise and sedentary lifestyle lead to problems with glutes and thighs, the lower back area and with the upper limbs. This intensive massage alleviates stiffness, prevents pain and stimulates internal energy flow.

## Foot Reflexology 30 / 60 min.

Masáž reflexních bodů na chodidlech aktivuje pohyb energie po celém těle, snižuje stres a přináší hlubokou relaxaci. Při 60 min. doplněno o masáž hlavy a ramen.

Reflexive massage of the soles of the feet stimulates energy flow throughout the whole body, reduces stress and brings deep relaxation. 60min treatment includes head & shoulder massage.

## Back 60 min.

Masáž zaměřená na odstranění bolesti zad, šije a ramen. Je prováděna spojením techniky tradiční thajské masáže, balzámů a čerstvých bylin, které napomáhají celkovému uvolnění.

This treatment focuses on alleviating pain in the back, neck and shoulders by using classic Thai massage, salves and fresh herbs which endorse the overall relaxation.

## Face 30 min.

Uvolňující masáž obličeje a hlavy spojená s akupresurní technikou na šiji. Masáž prokrvuje pokožku hlavy a tím pomáhá její regeneraci. Další varianta masáže je doplněna o peeling a pletovou masku obličeje.

Relaxing face and head massage combined with neck acupressure. It stimulates blood flow of the scalp and endorses regeneration. 60min treatment includes peeling and facial mask.

## Anti-stress 30 min.

Relaxační thajská masáž s čerstvými bylinkami a thajskými mastmi zbavuje pomocí akupresurních technik pocit stresu a napětí v oblasti hlavy, šije a ramen.

This relaxation Thai massage involves fresh herbs and Thai balms. It helps to get rid of stress and tension in the back, neck and shoulders by using acupressure.

## Pregnancy 60 min.

Těhotenská relaxační masáž pomáhá zmiřňovat bolesti hlavy, zlepšuje spánek, posilují funkci svalů a působí jako prevence proti striím. Prenatální prospívá toku kyslíku a živin k dítěti a postnatální pomáhá relaxovat a regenerovat celé tělo.

Prenatal relaxing massage helps to reduce headaches, improve sleep, have positive effects on muscle function and serve to prevent stretchmarks. Prenatal massage increases the flow of oxygen and nutrients to the baby, postnatal regenerates.

## Hands 30 min.

Masáž zahrnuje ramena i paže až po konečky prstů. Díky tlakové technice odstraňuje bolest a pomáhá odstranit i tzv. tenisový loket a syndrom karpálního tunelu. Masáž je doporučena těm, kteří mají manuální zátěž nebo tráví spoustu času prací na počítači.

The massage includes the shoulders, arm and fingertips. Thanks to pressure technology, it removes pain and helps to eliminate the so-called tennis elbow and carpal tunnel syndrome. Massage is recommended for those who have a manual load or spend a lot of time working on a computer.

# SPA - PUBLIC ZONE

## EINTRITT FREI FÜR HOTELGÄSTE.

FÜR HOTELGÄSTE IM PREIS INBEGRIFFEN: SCHWIMMBAD, WHIRLPOOL, ATTRAKTIONS-KINDERPOOL, FINISH SAUNA /MIT BADEANZUG/, DAMPFSAUNA /MIT BADEANZUG/, RUHERAUM.

### SCHWIMMBAD

### WHIRLPOOL

### ATTRAKTIONS-KINDERPOOL

### RUHERAUM

### FINISH SAUNA

Sauna mit dem Duft Finnlands

Temperatur 85-105 ° C / Luftfeuchtigkeit 3-12% rF / Anzahl der Personen 9

Die richtige Sauna wie in Finnland

Wenn Sie ein Fan der traditionellen Sauna sind, ist die finnische Sauna genau das Richtige für Sie. Es ist eine klassische Sauna, die ursprünglich aus Finnland stammt und für ihre hohe Temperatur, niedrige Luftfeuchtigkeit und ihr hölzernes Interieur typisch ist. Die Hauptmerkmale sind Holzvertäfelungen, Holzbänke und ein Saunaofen, der den Raum heizt.

Grundsätzlich unterscheiden wir zwei Arten der finnischen Sauna, die klassische (Trockensauna, niedrige Luftfeuchtigkeit, hohe Temperatur) und die Sauna mit Dampfschocks (höhere Luftfeuchtigkeit, glühende Steine mit Wasser). Es hat eine positive Wirkung auf die Stärkung der Gesundheit und die Stärkung der Immunität.



# SPA - PUBLIC ZONE

---

## **DAMPFSAUNA**

Türkisches Bad - Geruch des Orients

Temperatur 45-48 ° C / Luftfeuchtigkeit 100% rF / Anzahl der Personen 8

Eine einzigartige Kombination aus Wärme und Luftfeuchtigkeit in einer Kabine  
Angenehme Wärme, hohe Luftfeuchtigkeit und allgegenwärtiger Nebel. Dies sind typische Merkmale einer Dampfsauna. Die Temperatur ist hier niedriger als in einer klassischen Sauna (40-50 ° C) mit einer Luftfeuchtigkeit von bis zu 100%. Die Kabine ist mit einem Dampferzeuger ausgestattet, der sich um die Dampferzeugung kümmert. Die Kabinen sind mit Keramikfliesen ausgestattet oder es werden andere nicht saugende und wasserfeste Materialien verwendet.

Aufgrund der niedrigeren Temperatur ist die Sauna auch für Personen geeignet, die den hohen Temperaturen einer klassischen Sauna weniger standhalten können. Darüber hinaus verstärkt die Anwesenheit von Dampf die Wirkung des Bades auf unseren Organismus. Dampf ist für seine positive Wirkung auf die Haut bekannt, da er zur Reinigung der Poren beiträgt und die Haut weich und geschmeidig macht. Darüber hinaus wirkt es sich positiv auf die Atemwege aus. Die Wirkung kann durch eine Aromatherapie noch verstärkt werden, bei der der Dampf mit ätherischen Ölen angereichert wird, oder die Kabine kann mit einer Farbtherapie ausgestattet werden.



# PREMIUM SPA - BEZAHLTE ZONE

## 500 CZK / 1 EINTRITT ZEITLICH UNBEGRENZT / 1 PERSON

EINTRITT ENTHÄLT /EINTRITT NUR FÜR PERSONEN AB 12 JAHREN/: FINISH SAUNA, DAMPFSAUNA, KRÄUTERSAUNA, TEPIDARIUM, KÜHL-UND ERLEBNISDUSCHEN, EISMASCHINE, KÜHLENDER POOL, INFRABANK, RUHERAUM.

### FINISH SAUNA

Sauna mit dem Duft Finnlands

Temperatur 85-105 ° C / Luftfeuchtigkeit 3-12% rF / Anzahl der Personen 13

Die richtige Sauna wie in Finnland

Wenn Sie ein Fan der traditionellen Sauna sind, ist die finnische Sauna genau das Richtige für Sie. Es ist eine klassische Sauna, die ursprünglich aus Finnland stammt und für ihre hohe Temperatur, niedrige Luftfeuchtigkeit und ihr hölzernes Interieur typisch ist. Die Hauptmerkmale sind Holzvertäfelungen, Holzbänke und ein Saunaofen, der den Raum heizt.

Grundsätzlich unterscheiden wir zwei Arten der finnischen Sauna, die klassische (Trockensauna, niedrige Luftfeuchtigkeit, hohe Temperatur) und die Sauna mit Dampfschocks (höhere Luftfeuchtigkeit, glühende Steine mit Wasser). Es hat eine positive Wirkung auf die Stärkung der Gesundheit und die Stärkung der Immunität.

### KÜHL- UND ERLEBNISDUSCHEN (KÜHLEN NACH LETZTEN TRENDS)

Anzahl der Personen 4

Abkühlphase als wichtiger Bestandteil des Saunaprozesses

Jede Sauna benötigt einen eigenen Kühlraum. Es stammt aus dem Wesen der Sauna, also dem Wechsel der Aufheiz- und Abkühlphase.

Nach jedem Aufwärmen in der Sauna muss der Körper abgekühlt werden. Infolgedessen ziehen sich die Blutgefäße im Körper zusammen, der Herzschlag beruhigt sich und die Körpertemperatur normalisiert sich wieder. Das Blut wird mit Sauerstoff angereichert und insgesamt wird erfrischt.

Die richtige Kühlung kann auch bei attraktiven Duschen erreicht werden, die einen Sturm oder Nebel usw. imitieren.





# PREMIUM SPA - BEZAHLTE ZONE

---

## **DAMPFSAUNA**

Türkisches Bad - Geruch des Orients

Temperatur 45-48 ° C / Luftfeuchtigkeit 100% rF / Anzahl der Personen 8

Eine einzigartige Kombination aus Wärme und Luftfeuchtigkeit in einer Kabine. Angenehme Wärme, hohe Luftfeuchtigkeit und allgegenwärtiger Nebel. Dies sind typische Merkmale einer Dampfsauna. Die Temperatur ist hier niedriger als in einer klassischen Sauna (40-50 ° C) mit einer Luftfeuchtigkeit von bis zu 100%. Die Kabine ist mit einem Dampferzeuger ausgestattet, der sich um die Dampferzeugung kümmert. Die Kabinen sind mit Keramikfliesen ausgestattet oder es werden andere nicht saugende und wasserfeste Materialien verwendet.

Aufgrund der niedrigeren Temperatur ist die Sauna auch für Personen geeignet, die den hohen Temperaturen einer klassischen Sauna weniger standhalten können. Darüber hinaus verstärkt die Anwesenheit von Dampf die Wirkung des Bades auf unseren Organismus. Dampf ist für seine positive Wirkung auf die Haut bekannt, da er zur Reinigung der Poren beiträgt und die Haut weich und geschmeidig macht. Darüber hinaus wirkt es sich positiv auf die Atemwege aus. Die Wirkung kann durch eine Aromatherapie noch verstärkt werden, bei der der Dampf mit ätherischen Ölen angereichert wird, oder die Kabine kann mit einer Farbtherapie ausgestattet werden.

## **KÜHLENDER POOL**

Für eine ordnungsgemäße und traditionelle Abkühlung der Sauna muss ein Kühlbecken vorhanden sein. Wir erreichen die richtige Reaktion des Organismus, die zu Stoffwechsel, Sauerstoffzufuhr im Blut und einer angemessenen Stärkung der Kruste führt, die Bestandteil der Sauna ist.



# PREMIUM SPA - BEZAHLTE ZONE

---

## KRÄUTERSAUNA

Kräutersauna - Die Magie von altem Holz und Kräutern

Temperatur 45-65 ° C / Luftfeuchtigkeit 45% rF / Anzahl der Personen 10

Verknüpfung von traditioneller Sauna und Aromatherapie

Die Kräutersauna oder Aromasauna bietet die Möglichkeit, Momente in der mit Ihrem Lieblingsduft duftenden Sauna zu genießen. Die klassische Sauna wird mit aromatischen Ölen oder Dämpfen aus Heilkräutern angereichert. Kräuteressenzen vervielfachen die Wirkung der Sauna, und die Sauna hat einen stärkeren Entspannungseffekt. Die Sauna wird bei relativ niedriger Temperatur und Luftfeuchtigkeit (45-65 ° C, 20-45% rF) gehalten. Daher ist es auch für Personen geeignet, die in einer klassischen Sauna nicht atmen.

"Aromatherapie, die kontrollierte Verwendung von ätherischen Ölen zur Aufrechterhaltung, Unterstützung und Verbesserung des körperlichen, geistigen und seelischen Wohlbefindens." (Mojay, 2000)

Durch die Hitze verdampfen die Essenzen und geben sie an die Luft ab. Die Sauna duftet nicht nur angenehm, sondern die Essenzen beugen auch Atemwegserkrankungen vor. Außerdem bleiben die Essenzen auf der Haut, die Poren der Haut breiten sich während der Sauna aus, was die Aufnahme der Essenzen verbessert. Die Haut ist gesünder und strahlender.

Je nach Art des Aromas kann die Wirkung der Sauna teilweise beeinflusst werden. Eukalyptus entspannt die Atemwege, beruhigt Lavendel, Menthol energetisiert den Körper und Zitrone hellt die Haut auf. Wählen Sie nach Ihren Vorlieben, Stimmung oder Stimmung. Saunakompositionen können auch mit Heilkräutern und Essenzen gemischt werden, Meersalz kann zugesetzt werden.



# PREMIUM SPA - BEZAHLTE ZONE

---

## EISMASCHINE

Abkühlphase als wichtiger Bestandteil des Saunaprozesses.

Jede Sauna benötigt einen eigenen Kühlraum. Es basiert auf dem Wesen der Sauna, dh dem Wechsel der Aufheiz- und Abkühlphase.

Nach jedem Aufwärmen in der Sauna muss der Körper abgekühlt werden. Infolgedessen ziehen sich die Blutgefäße im Körper zusammen, der Herzschlag beruhigt sich und die Körpertemperatur normalisiert sich wieder. Das Blut wird mit Sauerstoff angereichert und insgesamt wird erfrischt.

Die richtige Kühlung kann auch durch die Verwendung von Eis erreicht werden, das als hygienischste Art der Kühlung gilt, einschließlich der örtlichen Verwendung.

## INFRABANK

Infrarotstrahlen für Ihre Gesundheit, Entspannung und Ihr Wohlbefinden. Die Infrarotbank erwärmt die Wirbelsäule, entlastet steife Körperteile und fördert den Blutfluss zu den Gliedmaßen

## TEPIDARIUM

Anzahl der Personen 15

Tepidarium ist ein Raum mit einer Temperatur von ca. 40 ° C und einer relativen Luftfeuchtigkeit von ca. 40%

Die Raumheizung erfolgt über beheizte Bänke, Wände und Böden, die Wärme abstrahlen. Ein Besuch im Tepidarium eignet sich zur Vorbeugung, um das Immunsystem zu stimulieren, ohne die Durchblutung zu belasten. Das Zimmer ist entspannend, während Sie auf den Sternenhimmel mit Blick auf das Zentrum von Spindleruv Mlyn blicken.

## RUHERAUM

