
THE CHARLES

Treatment – Spa Menü



WILLKOMMEN IN DER BAYERISCHEN METROPOLE MIT HERZ
WILLKOMMEN IM „THE CHARLES SPA“
WELCOME TO THE HEART OF BAVARIA
WELCOME TO “THE CHARLES SPA”

“The Charles Spa” – Fitness – Wellness – Schönheit
“The Charles Spa” – Fitness – Wellness – Beauty

GÖNNEN SIE SICH ORGANISCH HOCHWERTIGE PFLEGE
ENJOY HIGH CLASS ORGANIC TREATMENTS

Wir sind stolz darauf, Ihnen hochwertige, rein organische Produkte anzubieten. Die Auswahl unserer Produkte haben wir sehr sorgfältig getroffen, weil wir der Überzeugung sind, dass natürliche und organische Inhaltsstoffe gut für Ihren Körper und Ihre Gesundheit sind. Erleben Sie unsere Liebe zum Detail und genießen Sie Wellness auf ganzheitliche und entspannende Art.

We are proud to offer high class, purely organic products. We have carefully selected our products because we are convinced that natural and organic ingredients are good for your body and your health. Experience our love for detail and enjoy wellness in a holistic, relaxing way.

EINE OASE DER RUHE IM HERZEN DER STADT
AN OASIS OF TRANQUILLITY IN THE HEART OF THE CITY

Gönnen Sie sich eine unserer vielen einzigartigen Behandlungen. Wählen Sie zwischen exotischen Körper- und Gesichtsbehandlungen oder verschiedenen Massagen aus der ganzen Welt. Verlängern Sie Ihren Spa Aufenthalt und ziehen Sie Bahnen in unserem 15 Meter Pool oder entspannen Sie in der finnischen Sauna und dem Dampfbad.

Treat yourself to one of our many unique treatments. Choose between exotic body and facial treatments or various massages from all over the world. Extend your stay in the Spa and swim in our 15 metre pool or relax in the finnish sauna and the steam bath.

„The Charles Spa“ bietet:

“The Charles Spa” offers:

- 15 x 8 Meter Pool mit Liegen zum Relaxen, davon drei beheizte Mosaik-Steinliegen
- Finnische Sauna und Dampfbad mit Farb- und Aromatherapie
- Drei Fußbäder mit beheizter Sitzbank
- Separater Ruheraum mit Teestation
- Komplett ausgestatteter Techno-Gym Fitnessraum
- Fünf Behandlungsräume inklusive Partnermassageraum, alle ausgestattet mit separater Dusche
- Ein weiterer Bereich für Maniküre und Pediküre
- 15 x 8 metre pool with lounge chairs to relax, three of which are heated mosaic-stone lounge chairs
- Finnish sauna and steam bath with colour and aroma therapy
- Three foot baths with heated bench
- Separate relaxation room with tea station
- Fully equipped Techno-Gym exercising area
- Five treatment rooms including partner massage room, all equipped with separate shower
- A further area for manicure and pedicure

Gutscheine: Möchten Sie jemandem, der Ihnen nahe steht, zum Geburtstag, zu Weihnachten, zu einem anderen besonderen Anlass, das perfekte Geschenk überreichen? Dann schenken Sie doch Entspannung im „The Charles Spa“. Wir beraten Sie gerne!

Gift Vouchers: Would you like to give the perfect gift to somebody close to you for a birthday, for Christmas, for an anniversary or any other special occasion? Give the gift of relaxation in “The Charles Spa”. We are happy to advise you.

KLASSISCHE MASSAGEN

CLASSIC MASSAGES

Schwedische Massage	30 Min / min 60 €
Swedish Massage	60 Min / min 90 €
	90 Min / min 140 €

Die klassische Massage dient dazu, den Körper fit zu halten, Verspannungen zu lösen und die Muskeln zu durchbluten.

The classic massage is designed to keep the body fit, relieve tensions and stimulate the blood circulation in the muscles.

Surrender	60 Min / min 100 €
	90 Min / min 150 €

Für Tiefenentspannung und inneres Gleichgewicht oder natürliche Energie sorgt unser Therapeut, welcher eine individuell abgestimmte Behandlung zusammenstellt.

For deep relaxation and inner balance or natural energy our therapist will put together a treatment tailored to your personal needs.

Tiefengewebsmassage	60 Min / min 110 €
Deep Tissue Massage	90 Min / min 160 €

Diese kräftige Massage wirkt gezielt auf tief sitzende Verspannungen. Mit Hilfe des speziellen „De-Stress Muscle Relief Oil and Gel“ wird garantiert jede Muskelverhärtung und Verspannung gelöst.

This strong massage is specifically aimed at deep rooted tensions. Using special “De-Stress Muscle Relief Oil and Gel” we guarantee that every muscle hardening and tension will be removed.

Kopfmassage	60 Min / min 85 €
Head Massage	

Schultern, Nacken, Kopf und Gesicht werden durch die Kombination einer „Triggerpunkt-Behandlung“ und schwedischer Massagestriche wunderbar entspannt. Diese Art der Behandlung schafft Erleichterung bei Spannungskopfschmerzen und Migräne.

Shoulders, neck, head and face will be wonderfully relaxed by a combination of a “triggerpoint treatment” and Swedish massage strokes. This kind of treatment offers relief of headaches caused by tension and migraine.

Fußreflexzonenmassage	30 Min / min 60 €
Foot Reflex Massage	60 Min / min 85 €

Eine sehr entspannende und kräftigende Massage. Stimuliert die Druckpunkte der Füße, die mit dem gesamten Organismus verbunden sind. Diese Massage verbessert den Lymphfluss und wirkt revitalisierend.

A very relaxing and intense massage. Stimulates the pressure points on your feet, connected with the entire organism. This massage improves the lymph flow and has a revitalising effect.

The Real Aromatherapy Experience

75 Min / min 115 €

90 Min / min 165 €

Die Behandlung beginnt mit einem entspannenden Fußbad, wobei Sie sich Ihre persönliche Lieblingssenz aussuchen können. Erlangen Sie höchstes Wohlfühlgefühl durch die Kombination von östlicher und westlicher Massagetechniken, die mit erwärmtem Mandelöl durchgeführt werden.

The treatment starts with a relaxing foot bath for which you may choose your personal favourite essence. Achieve the highest feeling of well-being through the combination of Oriental and Western massage techniques with heated almond oil.

Aromatherapy Jet-Lag Massage

75 Min / min 115 €

90 Min / min 165 €

Diese belebende und verjüngende Behandlung beginnt mit einer stimulierenden Zirkulationsmassage und bringt Sie mit Hilfe von speziellen Techniken und dem Revive Körperöl schnellstmöglich wieder in die richtige Zeitzone zurück.

This invigorating and rejuvenating treatment starts with a stimulating circulation massage and brings you as quickly as possible back in the right time zone with the aid of special techniques and Revive body oil.

Lymphdrainage

60 Min / min 95 €

Lymph Drainage

Ihr gesamtes Lymphsystem wird angeregt, effizienter zu arbeiten. Erhöhte Wasseransammlungen im Gewebe und Schlackenstoffe werden abtransportiert.

Your entire lymph system will be stimulated to work more efficiently. Increased accumulation of tissue fluid and toxic substances are being removed.

Gesichtsmassage

30 Min / min 60 €

Facial Massage

Entspannende Gesichts- und Dekolleté-Massage mit einem hochwertigen Gesichtöl oder Serum aus ökologischem Anbau ohne chemische Zusatzstoffe.

Relaxing facial and cleavage massage with a high class facial oil or serum from ecological origin without any chemical additives.

Entspannung zu Zweit

75 Min / min 240 €

Treatment for Couples

Gemeinsam entspannen in unserem romantisch dekorierten Partnerraum bei einem wohltuenden Fußbad und einer Aromatherapie Massage. Nach dieser Behandlung reichen wir Champagner, Erdbeeren in Schokolade und feine Pralinen aus der hoteleigenen Patisserie.

Relax together in our romantically decorated partner room with a relaxing footbath and an Aromatherapy Massage. After this treatment we will serve champagne, strawberries in chocolate and delicious pralines from our in-house patisserie.

Synchron Massage

60 Min / min 210 €

90 Min / min 295 €

Diese Anwendung gilt als Highlight der Ölmassagen. Die Behandlung wird bei konstanter Geschwindigkeit und Druckstärke mit warmem Aromaöl vierhändig durchgeführt. Hierbei entsteht ein einheitliches Körpergefühl und Wohlbefinden von Kopf bis Fuß.

This treatment is considered the highlight of oil massages. The treatment is carried out with four hands at a constant speed and pressure strength with warm aroma oil. As a result it creates a uniform body feeling and well-being from head to toe.

EXQUISITE AYURVEDISCHE KÖRPERBEHANDLUNGEN EXQUISITE AYURVEDIC BODY TREATMENTS

Garshan

30 Min / min 65 €

Bei dieser ayurvedischen Massage werden spezielle Seidenhandschuhe eingesetzt. Die Durchblutung wird angeregt und die Haut fühlt sich seidig weich und geschmeidig an.

With this Ayurvedic massage special silk gloves are used. The circulation will be stimulated and the skin is left feeling silky smooth and soft.

Traditionelle Abhyanga Behandlung

60 Min / min 120 €

Traditional Abhyanga Treatment

90 Min / min 160 €

Diese sanfte, rhythmische Ganzkörpermassage mit warmen, sowie typgerechten ayurvedischen Ölen entschlackt, löst Spannungen im gesamten Körper und harmonisiert die Sinne.

This soft and rhythmic full body treatment with warm and individually adjusted Ayurvedic oils detoxifies, releases tensions in the whole body and harmonises the senses.

TROPISCHE & ASIATISCHE MASSAGEN TROPICAL & ASIAN MESSAGES

Lomi Lomi-Massage

60 Min / min 120 €

90 Min / min 160 €

Bei dieser ursprünglich asiatischen Tempelmassage wird der Körper durch sanftes Drücken, lange Streichbewegungen und Dehnung gelockert.

With this treatment originating from Asian temple massage the body will be loosened by soft pressure, long stroking movements and stretching.

- Traditionelle Thai Massage** 60 Min / min 120 €
 Traditional Thai Massage 90 Min / min 160 €
 Bei der traditionellen Thai Massage wird durch Druck mit den Handballen, Daumen und Füßen der Körper in seine natürliche Balance gebracht, sowie durch Dehnen, rhythmisches Wiegen und Akupressur ein neues Wohlfühl erreicht.
 With this traditional Thai massage the body is brought in a natural balance by applying pressure with the palm of the hand, thumb and feet, reaching a new level of well-being by stretching, rhythmic rocking and acupressure.
- Shiatsu Massage** 60 Min / min 120 €
 90 Min / min 160 €
 Die Shiatsu-Massage ist eine alte japanische Heilkunst, bei der gezielt Druck auf bestimmte Meridiane ausgeübt wird. Durch die Wiederherstellung des Energieflusses werden Körperbalance und -harmonie wiederhergestellt. Gleichzeitig werden tief sitzende Verspannungen und Stress abgebaut.
 The Shiatsu massage is an ancient Japanese art of healing, applying targeted pressure on certain meridians. By restoration of the energy flow body balance and harmony will be restored. At the same time deeply rooted tensions and stress will be reduced.
- Hawaiianische Pohaku Massage** 60 Min / min 120 €
 Hawaiian Pohaku Massage 90 Min / min 160 €
 Pohaku ist die hawaiianische Form von „Hot Stone“. Rhythmisch, dynamisch und zugleich belebend, wirken die heißen Steine entspannend auf das Meridiansystem.
 Pohaku is the Hawaiian form of "Hot Stone". In a rhythmic, dynamic and at the same time invigorating way the hot stones have a relaxing effect on the Meridian system.
- Tropische Hawaii-Essenz** 90 Min / min 160 €
 Tropical Hawaiian-Essence
 Ein tropisches Ganzkörperpeeling mit anschließender Lomi Lomi-Massage hinterlässt nicht nur samtig weiche Haut, sondern wirkt entspannend, entgiftend und euphorisierend.
 A tropical full body peeling followed by a Lomi Lomi-Massage will not only leave you with a silky smooth skin but also has a relaxing, detoxifying and euphoric effect.
- Nuad Tao Fußmassage** 60 Min / min 85 €
 Nuad Tao Foot Massage
 Fußbad, Salz-Peeling und die thailändische Fußmassage Nuad Tao verwöhnen Ihre Füße, vor allem nach dem Sport oder nach Shoppingtouren.
 Footbath, salt peeling and the Thai foot massage Nuad Tao spoil your feet, especially after sport or shopping trips.

* Auf Anfrage bieten wir Komponenten aus der chinesischen Medizin an, z.B. Tuina Massagen, Schröpfen, Guasha, Akupunktur und Ernährungsberatung.

* On request we offer components from the Chinese medicine such as Tuina Massage, cupping, Guasha, Acupuncture and dietary advice.

ORGANISCHE KÖRPERBEHANDLUNGEN

ORGANIC BODY TREATMENTS

Körperpeeling

30 Min / min 65 €

Bodyscrub

Porentiefe Reinigung zur Verfeinerung der Hautoberfläche. Wählen Sie aus marokkanisches Rosen-Zucker-Peeling oder erfrischendes Meersalz-Basilikum-Peeling.

Deep pore cleansing to smoothen the surface of the skin. Choose from Moroccan Rose-sugar-peeling or a refreshing sea salt-basil-peeling.

Cellulite Kräuterwickel

60 Min / min 120 €

Herbal Cellulite Wrap

Die Behandlung beginnt mit einer durchblutungsanregenden Zirkulationsmassage gefolgt von einem Wickel mit Thermalschlamm, der die Entgiftung unterstützt und von überschüssiger Flüssigkeit und Schlacken befreit.

The treatment starts with a blood supply stimulating circulation massage followed by a thermal mud wrap which supports detoxification and removes excess fluid and waste.

„THE ORGANIC PHARMACY“ KÖRPERBEHANDLUNGEN

“THE ORGANIC PHARMACY” BODY TREATMENTS

Entspannendes Detox Body Ritual

90 Min / min 160 €

Relaxing Detox Body Ritual

Beginnend mit einem anregenden Zitronen & Eukalyptus Peeling, gefolgt von einer Packung aus reinigendem Schlamm und Meeresalgen, endet diese Behandlung mit einer Ganzkörpermassage mit speziellem Wacholder-Detox Öl. Das Lymphsystem wird angeregt und die Entgiftung des Körpers wird aktiv unterstützt.

Starting with a stimulating lemon and eucalyptus peeling, followed by a wrap of cleansing mud and sea algae this treatment finishes with a full body massage with special juniper berry detox oil. The lymph system is stimulated and the detoxification of the body is actively supported.

Rose Anti-Aging Body Ritual

90 Min / min 160 €

Luxuriöses Peeling mit Kleopatra's Scrub, dann eine warme Rosenmaske und schließlich endet diese Behandlung mit einer Rosen-Jasminöl Massage und der Rose Plus Body Cream. Rose Anti-Aging Body Ritual belebt Ihre Sinne und lässt Ihre Haut genährt und straff aussehen.

Luxurious peeling with Cleopatra's scrub followed by a warm rose mask and finishing with a rose-jasmine oil massage and the Rose Plus Body Cream. Rose Anti-Aging Body Ritual revitalises your senses and gives your skin a well-nourished and firm look.

HOCHWERTIGE ORGANISCHE GESICHTSPFLEGE HIGH CLASS ORGANIC FACIALS

Unter Verwendung hochwertiger Naturprodukte in Verbindung mit speziellen Massagetechniken bieten wir maßgeschneiderte Behandlungen an, welche vorbeugend gegen Hautalterung, Pigmentstörungen und Problemhaut wirken und durch die Zellaktivierung für einen ebenmäßigen Teint sorgen.

By using high class natural products in connection with special massage techniques we offer customised treatments which have a preventive effect on aging of the skin, pigment disorders and problematic skin and provide a smooth complexion through activation of the cells.

Custom Organic Gesichtsbehandlung von REN

60 Min / min 100 €

Custom Organic Skin Care Facial by REN

Tiefenreinigung unter Aromabedampfung mit Peeling und Ausreinigung, Brauenkorrektur, Serum, Gesichts-, Hals- und Dekolleté-Massage, Maske, Abschlusspflege und Beratung für die Pflege zu Hause.

Deep cleansing using aroma steaming with peeling and removal of facial irregularities, eyebrow correction, serum, facial, neck and cleavage massage, mask, finishing treatment and advice for your treatment at home.

Rose Crystal Facial von „The Organic Pharmacy“

90 Min / min 150 €

Rose Crystal Facial from “The Organic Pharmacy“

Tiefenreinigung unter Bedampfung, Enzympeeling, reinigende Maske mit Heilerde, anregende Akupressur und aktivierende Lymphdrainage mit Rosenquarzen, Anti-Oxidant-Serum und Anti-Aging Collagen Maske. Individuelle Abschlusspflege mit Rosenessenzen und eine Kopf-, Nacken- und Fußmassage runden die Behandlung ab. Nach dieser Rundum-Behandlung sieht die Haut straff und strahlend aus.

Deep cleansing using steaming, enzyme peeling, cleansing mask with healing earth, stimulating acupressure and activating lymph drainage with rose crystals, anti-oxidant serum and anti-aging collagen mask. Individual finishing treatment with rose essences and a head, neck and foot massage round off the treatment. After this all round-treatment your skin is left firm and glowing.

Business Facial

45 Min / min 75 €

Business Facial

Zaubern Sie schnelle Frische in Ihr Gesicht. Das Facial beinhaltet ein klärendes Peeling, nährende Maske und eine vitalisierende Massage mit Abschlusspflege.

Put a quick freshness on your face as by magic. The facial contains a cleansing peeling, nourishing mask and a vitalising massage with finishing treatment.

Gesichtsbehandlung für den Herren
Facial Treatment for the Gentleman

60 Min / min 100 €

90 Min / min 150 €

Express Facial 45 Min / min 75 €

Speziell für die Männerhaut entwickelt, damit sich die Haut wieder straff und frisch anfühlt! Tiefenreinigung unter Bedampfung, Peeling, Ausreinigung, entspannende Gesichts- und Nackenmassage sowie belebend Abschlusspflege.

Specially developed for male skin giving the skin a firm and fresh look again! Deep cleansing using steaming, peeling, removal of facial irregularities, relaxing facial and neck massage as well as invigorating finishing treatment.

Profitieren Sie vom bisher streng gehüteten Hollywood Geheimnis der Stars hier vor Ort im The Charles Spa!

Benefit from the well-guarded Hollywood secret of the stars here at The Charles Spa!

Das **Galvanic Spa System II** bremst die Entstehung sichtbarer Zeichen des Alterns und sorgt für frischer aussehende Haut. Bei dieser Behandlung wird die obere und mittlere Hautschicht mit variierbarem galvanischem Strom durch sanfte Massage wohltuend revitalisiert. Regelmäßig angewendet eine effektive Lifting-behandlung ganz ohne Botox!

The **Galvanic Spa System II** slows down the creation of visible signs of aging and makes your skin look fresher. During this treatment the upper and middle skin layers are pleasantly revitalised with variable galvanic currents through gentle massage. When applied regularly an effective lifting treatment completely without botox!

Refresh Treatment - 2 Steps

30 Min / min 75 €

Remodelling Treatment - 3 Steps

45 Min / min 90 €

Beim Kauf einer 10er Karte ist jede zehnte Behandlung kostenlos.

When you buy a 10-treatment pass the tenth treatment will be free.

Gesichtspflege für die junge Haut

60 Min / min 100 €

Young Skin Facial

Speziell für junge Haut entwickelt. Tiefenreinigung unter Bedampfung, Ausreinigung und eine antiseptische Pflege unterstützt die Heilung hormonell bedingter Unreinheiten und lässt junge Haut strahlen.

Specially designed for young skin. Deep cleansing using steaming, removal of facial irregularities and antiseptic treatment supports the healing of impurities caused by hormonal fluctuation and makes young skin glow.

Mom's Double Face

90 Min / min 160 €

Speziell für werdende Mütter oder während der Stillphase. Genießen Sie eine wohltuende, auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Gesichtsbehandlung und eine individuelle Massage mit unserem Stretch Mark Oil. Diese Behandlung kann Ihnen helfen, Schwangerschaftsstreifen vorzubeugen oder zu mildern und das Gleichgewicht des Körpers wiederherzustellen.

Especially for pregnant women or during breast feeding. Enjoy a pleasant facial treatment tailored to your requirements and an individual massage with our Stretch Mark Oil. This treatment may help to prevent or reduce stretch marks and to restore the body balance.

Face Rebirthing 90 Min / min 152 €
Eine vollkommen neue und sanfte Energiebehandlungsmethode, die nicht nur die Muskeln und damit die Falten direkt angeht, sondern in einem tief greifenden Prozess auch festsitzende Emotionen löst und ausleitet. So wird das Gewebe von alten Verhärtungen befreit und Sie fühlen sich nach jeder Behandlung entspannter, mit Energie aufgeladen, frischer und jünger.
Sie spüren wieder neue Lebensenergie - wie neugeboren.
New gentle energetic method, which is not only aimed at muscles and wrinkles but also releases tight emotions in a deep process. Releasing any hardening in your facial tissue it is a perfect detox for both, skin and soul. You will relax more and more after every treatment, feeling full of energy, vitalized and young.
You will feel as newborn.

ADD ON'S

Lippen-Behandlung 30 €
Lip Treatment
Das Lippen-Verwöhn-Programm beinhaltet eine effektive 3-Stufen-Behandlung mit Avocado-Öl und Shea-Butter. Bei regelmäßiger Anwendung werden feine Fältchen gemindert. Die Lippen fühlen sich wieder samtweich an.
The lip pampering treatment contains an effective 3-step treatment with avocado oil and Shea butter. When used regularly it minimises small wrinkles. The lips feel silky smooth again.

Augenbehandlung 52 €
Eye Treatment
Enzympeeling, Brauenkorrektur, Maske und lymphanregende Massage. Abschließende Pflege für einen strahlenden Blick. Wirkt Knitterfältchen und geschwollenen Lidern entgegen.
Enzyme peeling, eyebrow correction, mask and lymph-stimulating massage. Finishing treatment for a radiant look. Effective against small wrinkles and swollen eyelids.

Wimpern färben 18 €*
Eyelash Colouring

Augenbrauen färben 14 €*
Eyebrow Colouring

Brauenkorrektur 15 €*
Eyebrow shape

* nur in Verbindung mit einer Behandlung möglich only available in combination with a treatment

SCHÖNHEITSPFLEGE BEAUTY TREATMENTS

Make-Up	ab / from 55 €
Friseur Service Hairdresser Service	ab / from 40 €
Spray Tanning 100% organische Sprühbräune vom Marktführer BeauBronz – Ecocert zertifiziert. 100% organic spray tanning with the leading products from BeauBronz – Ecocert certificated.	
Gesicht, Hals & Dekollete Face, neck & decollette	15 Min / min 35 €
Ganzkörper Full Body	30 Min / min 65 €
Express Maniküre Express Manicure	30 Min / min 45 €
Deluxe Maniküre by O.P.I. Deluxe Manicure by O.P.I. Handbad mit anschließendem Peeling, Nagelpflege, nährender Paraffinbehandlung, entspannender Massage von den Fingerspitzen bis zum Ellbogen sowie einem Glas prickelndem Champagner runden die Behandlung ab. Hand bath followed by peeling, nail treatment, nourishing paraffin treatment, relaxing massage from the fingertips to the elbows as well as a glass of sparkling champagne round off the treatment.	60 Min / min 70 €
Express Pediküre Express Pedicure	40 Min / min 60 €
Deluxe Pediküre by O.P.I. Deluxe Pedicure by O.P.I. Fußbad, Peeling, komplette Nagel- und Hornhautpflege. Zum krönenden Abschluss gibt es eine Fuß- und Beinmassage sowie ein Glas prickelnden Champagner. Footbath, peeling, complete nail and callus treatment. For a perfect finish there will be a foot and leg massage as well as a glass of sparkling champagne.	60 Min / min 80 €

Polish 25 €

Körperenthaarung mit Wachs ab / from 40 €
Body Depilation with wax

Gesichtsenthaarung mit Wachs ab / from 15 €
Face Depilation with wax

FITNESS

FITNESS

Personal Training 60 Min / min 120 €

Nach dem Motto „ein gesunder Geist lebt in einem gesunden Körper“ erstellen wir einen individuellen Trainingsplan, welcher das tatsächliche Potential erkennt und effektiv beeinflusst.

According to the motto "a healthy mind lives in a healthy body" we will develop an individual training plan which will recognise and effectively influence the actual potential.

Persönliche Yoga Anleitung 60 Min / min 120 €

Private Yoga Instruction

Qualifizierte Yoga Lehrer führen in die Kunst des Yogas ein, um durch Yoga innere Ausgeglichenheit, Kraft und Flexibilität zugleich zu erlangen.

Qualified Yoga teachers introduce you to the art of Yoga in order to gain inner balance, strength and flexibility through Yoga.

Persönliche Pilates Anleitung 60 Min / min 120 €

Private Pilates Instruction

Mit Hilfe eines persönlichen Pilateslehrers wird der Körper in Form gebracht. Die Kombination von Fitness-, Haltungs- und Bewegungsübungen stärken die Körpermitte und formen die Muskeln.

With the assistance of a personal Pilates teacher your body will be brought into shape. The combination of fitness, posture and movement exercises will strengthen the waist and put the muscles into shape.

Persönliche Qigong Anleitung

60 Min / min 120 €

Private Qigong Instruction

Qi ist Lebensenergie, Gong ist die Arbeit damit. Qigong sind Gesundheitsübungen, die zur Mehrung der Lebensenergie praktiziert werden. Sie beugen Krankheit vor und haben eine heilende Wirkung. Es ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen. Die Übungen dienen der Anreicherung und Harmonisierung des Qi (Energie).

Qi is life energy, Gong is the work with it. Qigong are health exercises practised to increase life energy. They prevent illness and have a healing effect. It is a form of Chinese meditation, concentration and movement to cultivate body and mind. The exercises include breathing, body, movement and concentration techniques. The exercises serve to enrich and harmonise the Qi (energy).

Persönliche Tai Chi Anleitung

60 Min / min 120 €

Private Tai Chi Instruction

Tai Chi entstand aus der Kombination von Shaolin-Kampftechniken und der Arbeit mit der Inneren Energie (Qigong). Tai Chi besteht aus langsam ausgeführten Bewegungsabläufen und basiert auf größtmöglicher Entspannung. Durch die körperlichen Übungen wird die eigene Energie gesteigert und das Immunsystem gestärkt. Man gewinnt Energie durch die verschiedenen Bewegungen, die auf dem Prinzip des Energiekreislaufs basieren. Zur Praxis gehören Gesundheitsübungen, Meditation und angewandte Kampfkunst.

Tai Chi originated from the combination of Shaolin fighting techniques and the work with the inner energy (Qigong). Tai Chi consists of slowly conducted movements and is based on maximum relaxation. Through the body exercises the own energy will be increased and the immune system strengthened. One gains energy through several movements based on the principle of energy circulation. The exercises include health practice, meditation and applied fighting art.

SPA-TAGESANGEBOTE

DAY SPA PACKAGES

Alle Angebote beinhalten den Eintritt und die Nutzung des gesamten Spa-Bereiches sowie Erfrischungsgetränke, verschiedene Teesorten und eine Auswahl an frischem Obst.

All offers include entry and use of all Spa facilities as well as refreshing drinks, several kinds of tea and a selection of fresh fruit.

„Munich’s Finest“

100 Min / min 140 €

- 60 minütige Körper- oder Gesichtsbehandlung Ihrer Wahl
- Express Maniküre
- 60 minutes body or facial treatment of your choice
- Express Manicure

„The Queen Beauty“ Tag

210 Min / min 380 €

“The Queen Beauty“ Day

- Körperpeeling
- 30 Min individuelle Surrender Massage
- 90 Min Gesichtsbehandlung Ihrer Wahl
- Luxus Maniküre oder Pediküre
- Glas Champagner oder Fruchtcocktail
- Body peeling
- 30 min individual Surrender Massage
- 90 min facial treatment of your choice
- Luxury manicure or pedicure
- Glass of champagne or fruit cocktail

„The Charles Spa“ Fitnesstag

105 Min / min 210 €

“The Charles Spa“ Fitness Day

- Private Beratung mit unserem Personal-Trainer
- Intensives Work-out
- Vitamincocktail
- 45 Min kräftigende Sportmassage
- Private consultation with our personal trainer
- Intense work-out
- Vitamin cocktail
- 45 min invigorating sport massage

„Business Package“ für den Mann
“Business Package“ for the Gentleman

120 Min / min 180 €

- Business Gesichtsbildung
- Express Maniküre oder Pediküre
- 30 Min Rückenmassage
- Business facial treatment
- Express manicure or pedicure
- 30 min back massage

Best Friends Beauty Day pro Person

180 Min / min 265 €

Best Friends Beauty Day per person

Der Wellness-Tag beginnt in unserem Partnerraum mit einer Massage von „The Aromatherapy Associates“, welche im Vorfeld individuell abgestimmt wird. Während der Entspannungsphase servieren wir eine vitaminreiche Obstplatte sowie Tee aus ökologischem Anbau. Eine Maniküre Deluxe sowie eine 60-minütige, maßgeschneiderte Gesichtsbildung runden das Verwöhnprogramm ab.

The wellness day starts in our partner room with a massage from “The Aromatherapy Associates” which will be customised according to your needs beforehand. During the relaxation phase we will serve a vitamin-rich fruit plate as well as tea from ecological origin. A Deluxe Manicure as well as a 60-minute customised facial treatment will round-off the pampering programme.

Außerdem erstellen wir gerne individuell abgestimmte Behandlungen.

Anfragen bitte unter Tel. +49 (0)89 544 555 1160 oder per E-Mail: charles.spa@roccofortecollection.com

Furthermore we are happy to offer individually tailored treatments.

Enquiries under Tel. +49 (0)89 544 1160 or by e-mail: charles.spa@roccofortecollection.com

MITGLIEDSCHAFTEN MEMBERSHIPS

Unser exklusives Mitgliedschaftsprogramm verbindet Fitness und Wellness in den einzigartigen Hotels der Rocco Forte Collection in Frankfurt, Berlin und München. Genießen Sie unvergessliche Momente in einem stilvollen Ambiente in Kombination mit persönlichem Service.

Our exclusive membership programme combines fitness and wellness in the unique Rocco Forte Collection Hotels in Frankfurt, Berlin and Munich. Enjoy unforgettable moments in a stylish surrounding in combination with personal service.

Die „The Charles Spa“ Mitgliedschaft beinhaltet folgende Vorzüge:

The “The Charles Spa” Membership includes the following advantages:

- unbegrenzte Nutzung der Spa- und Fitnessbereiche in allen deutschen Hotels der Rocco Forte Collection
- täglich von 6.30–22.00 Uhr geöffnet
- 90-minütige Einweisung an unseren neuesten Techno-Gym Geräten
- eine 60-minütige Behandlung aus unserem vielfältigen Angebot pro Jahr
- Gastkarten zum reduzierten Tageseintritt „Classic“ von 45 €
- 25% auf saisonale Spa Aktionen
- 10% auf alle Spa Behandlungen
- Erfrischungsgetränke, verschiedene Tees, frisches Obst sowie Spind, Bademantel, Handtücher und Badeslipper stehen zur freien Verfügung
- unlimited use of the Spa and fitness facilities in all German Hotels of the Rocco Forte Collection
- Open daily from 6.30 am–10 pm
- 90-minute introduction to our latest Techno-Gym equipment
- a 60-minute treatment chosen from our versatile annual offers
- Day ticket “Classic” at a reduced price of 45 for your guests
- 25% discount on seasonal Spa offers
- 10% discount on all Spa treatments
- refreshing drinks, various teas, fresh fruit as well as locker, bathrobe, towels and slippers are at your disposal

Unsere Angebote

Our Offers

Tageskarte Classic Day Ticket Classic	60 €
Erfrischungsgetränke, verschiedene Tees, frisches Obst sowie Spind, Bademantel, Handtücher und Badeslipper stehen zur freien Verfügung. Refreshing drinks, various teas, fresh fruit as well as locker, bathrobe, towels and slippers are at your disposal.	
Tageskarte Deluxe Day Ticket Deluxe	90 €
Neben der Nutzung unseres Spas bieten wir zusätzlich eine 60-minütige klassische Massage oder eine 45 Min Gesichtsbearbeitung an. Apart from the use of our Spa we additionally offer a 60-minute classic massage or a 45 min facial treatment.	
1-monatige Probemitgliedschaft 1-month Trial Membership	290 €
10-er Karte (inklusive 45 Min Behandlung) Pass for 10 entries (incl. 45 min treatment)	550 €
Premier-Jahresmitgliedschaft Anmeldegebühr, einmalig bei Abschluss einer Premier-Jahresmitgliedschaft	2.100 € 550 €
Premier Annual Membership	2.100 €
A one-off registration fee will be charged, when you sign up for an annual Premier Membership	550 €

Die RICHTIGE BENUTZUNG DES SPA

Spa-Terminvereinbarung: Wir empfehlen, Termine bereits vor Ihrer Anreise zu vereinbaren, so dass wir Ihre Wünsche optimal erfüllen können. Bei externen Reservierungen möchten wir Sie bitten, diese mit einer Kreditkarte zu bestätigen und somit auch zu garantieren.

Die Behandlungen beginnen und enden pünktlich, um auch den nachfolgenden Gästen keine Unannehmlichkeiten zu bereiten.

Medizinische Vorsichtsmaßnahmen: Bitte benachrichtigen Sie uns, falls Sie an zu hohem Blutdruck, Herzerkrankungen, anderen körperlichen Beschwerden oder Beeinträchtigungen leiden. Zudem würden wir Sie bitten, uns mitzuteilen, falls Sie schwanger sind, so dass wir Ihnen die passenden Behandlungen empfehlen können. Fragen Sie bitte in diesem Fall vor einem Besuch in unserem „The Charles Spa“ Ihren Arzt.

Ausstattung für Sie: Handtuch, Bademantel und Badeslipper unserer Rocco Forte Collection stellen wir Ihnen während Ihres Aufenthaltes in unserem „The Charles Spa“ zur Verfügung. Unseren Hausgästen empfehlen wir, die im Zimmer bereitgestellten Bademäntel und Badeslipper zu benutzen. Unsere Umkleieräumlichkeiten sind mit Shampoo, Haarspülung, Duschgel und Bodylotion ausgestattet.

Kleidung im Spa und Fitnessbereich: Wir empfehlen Ihnen, unter Ihrem Bademantel Unterwäsche oder Schwimmkleidung zu tragen. Wir bieten gerne auch Einwegunterwäsche für Frauen und Männer an. Alle unsere Mitarbeiter sind dazu angehalten, Sie während den Behandlungen ausreichend zu bedecken. Ideale Fitnesskleidung ist ein T-Shirt mit bequemer Hose und Turnschuhen; ohne diese wird die Benutzung des Fitnessbereichs leider nicht gestattet.

Hotelpool: Bitte beachten Sie, dass unser Hotelpool 1,35 m tief und daher nicht zum Tauchen oder Springen geeignet ist. Seien Sie beim Schwimmen bitte vorsichtig und verhalten Sie sich Ihrer körperlichen Verfassung entsprechend.

Kinder: Kinder unter 16 Jahren können unseren Spa gerne täglich von 11.00 bis 15.00 Uhr genießen. Wir bitten allerdings immer um die Begleitung eines Erwachsenen. Bitte bedenken Sie, dass Sie für das Wohlbefinden Ihrer Kinder verantwortlich sind. Zudem bitten wir Sie, darauf zu achten, dass sich Ihre Kinder anderen Gästen gegenüber jederzeit rücksichtsvoll verhalten. Für unsere kleinen Gäste unter 14 Jahren ist die Benutzung der Sauna und des Dampfbades leider nicht gestattet. Eltern haften für Ihre Kinder.

Stornierungsvorschriften: Bitte beachten Sie, dass wir für fest vereinbarte Behandlungstermine, die weniger als 12 Stunden vor Behandlungsbeginn storniert werden, 50% der Behandlungskosten berechnen. Werden Behandlungstermine weniger als 6 Stunden vor Beginn storniert, müssen wir den gesamten Behandlungspreis berechnen. Reservierungen werden maximal bis 15 Minuten nach Terminbeginn aufrechterhalten. Bei einer Verspätung reduziert sich Ihre Behandlungszeit um die verspätete Zeit und der volle Betrag wird berechnet. Erscheinen Sie nicht zu Ihrem Behandlungstermin wird ebenfalls der volle Betrag berechnet.

Wertgegenstände: Es stehen Ihnen Schließfächer zur Verfügung. Wir möchten Sie bitten, diese unbedingt zur Aufbewahrung Ihrer Wertgegenstände zu nutzen, da wir für Wertsachen keine Haftung übernehmen können.

Spa Etikette: Wir bitten Sie, Mobilfunktelefone und andere elektronische Geräte im gesamten „The Charles Spa“ auszuschalten, um unsere ruhige Atmosphäre nicht zu beeinträchtigen. Bitte denken Sie daran, dass unser gesamter Spa ein Nichtraucherbereich ist! Das Hotelmanagement behält sich das Recht vor, Gästen den Zugang zu unserem Spa zu verwehren, sollte sich deren Bekleidung oder Verhalten störend oder gefährdend auf andere Gäste im „The Charles Spa“ auswirken.

Tages- und Übernachtungspackages: Kombinieren Sie Ihren Spa Besuch doch mit einem Besuch in unserem Restaurant DAVVERO oder einer Übernachtung im „The Charles Hotel“.

Wir bieten Ihnen eine herrliche Auswahl an verschiedenen Spa-Packages und freuen uns, mit Ihnen ein individuelles Spa-Erlebnis zusammenzustellen.

Preise und Behandlungen gültig ab Dezember 2010

Öffnungszeiten von 6.30 Uhr bis 22.00 Uhr

The Charles Spa
Sophienstraße 28 D-80333 München Germany
Tel +49 (0)89 544 555 1160 Fax +49 (0)89 544 555 2000
E-mail charles.spa@roccofortecollection.com
Website www.roccofortecollection.com

HOW TO USE THE SPA

Spa Appointments: We advise you to book your appointment prior to your arrival so that we can optimally accommodate your requirements. If you are a non-resident a credit card will be required to hold your reservation.

Treatments will start and finish on time in order to not inconvenience the next guests.

Medical Precautions: Please notify us should you have high blood pressure, heart conditions, other physical problems or disabilities, or if you are pregnant, so that we can recommend the appropriate treatments. Please consult your doctor prior to using our Spa.

Services: Towels, bathrobe and slippers are provided for you in the Spa. For in-house guests we recommend to use the robe and slippers provided in your room. In our changing rooms shampoo, conditioner, shower gel and body lotion will be provided.

What to Wear: It is advisable to wear underwear or swimwear underneath your bathrobe. We also offer disposable underwear for men and women. Our therapists are trained to cover you appropriately during treatments. For exercising you should ideally wear a T-shirt with comfortable trousers and trainers. Trainers must be worn in the fitness studio.

Swimming Pool: Please observe that our pool has a depth of 1.35m and is not suitable for diving or jumping. You swim at your own risk – please take care of yourself!

Children: Children under the age of 16 are welcome daily between 11 a.m. and 3 p.m. and must be accompanied by an adult. Please be aware that you are responsible for the well-being of your children. Children should also show respect to other guests. Children under the age of 14 are not allowed to use the sauna or steam room. It is the parents' responsibility to look after their children!

Cancellation Policy: Please note that there will be a charge of 50% should you cancel your appointment less than 12 hours prior to the scheduled time. If you should cancel less than 6 hours in advance, full charges will apply. Appointments will only be held for a maximum of 15 minutes. If you arrive late for your appointment your treatment time will be reduced but will still be fully charged. If you do not show up for your appointment the full amount of the treatment will be charged.

Valuables: Safety boxes are provided. We recommend to use them for your valuables because we do not take liability for any loss.

Spa Etiquette: We respectfully request that you leave your pagers and mobile phones turned off to preserve the tranquil environment of "The Charles Spa". Also remember: "The Charles Spa" is a non-smoking environment! The hotel management reserves the right to refuse access to anyone whose dress code or behaviour may disturb or endanger any other guests at "The Charles Spa" or the surrounding area.

Day and Residential Packages: Why not combining your visit to the Spa with a meal in our restaurant DAVVERO or a night in "The Charles Hotel"? We offer you a magnificent selection of several Spa packages and would be delighted to put together an individual Spa experience with you.

Prices and Treatments valid from December 2010

Open daily from 6.30 am – 10 pm

The Charles Spa
Sophienstraße 28 D-80333 München Germany
Tel +49 (0)89 544 555 1160 Fax +49 (0)89 544 555 2000
E-mail charles.spa@roccofortecollection.com
Website www.roccofortecollection.com



THE CHARLES HOTEL
MUNICH

The Charles Spa
Sophienstraße 28 D-80333 München Germany
Tel +49 (0)89 544 555 1160 Fax +49 (0)89 544 555 2000
E-mail charles.spa@roccofortecollection.com
Website www.roccofortecollection.com



THE ROCCO FORTE COLLECTION
