



**BENEN-DIKEN-HOF®**

WOLKENLÖN SPA



## »Mit beiden Beinen fest in den Wolken stehen«

Das WOLKENLÖN (friesisch Wolkenland) bietet Raum der passiven und aktiven Entspannung, der Erholung und der Regeneration. Das Wolkenland ist ein Ort, nach dem man sich sehnen wird – ein Sehnsuchtsort. Ein Ort der Zuflucht und Geborgenheit, des Wohlfühlens und der Regeneration, der Lebendigkeit und Lebensfreude.

Unser Ziel ist es, Menschen, die in das Wolkenlön Spa in Keitum auf Sylt kommen, darin zu beraten, zu begleiten und zu unterstützen, aktiv und präventiv ihre Lebensqualität zu erhalten und zu verbessern – und sich selbst als Aufgabe nicht zu vergessen.

Im Fitnessbereich steht der milon Zirkel für ein persönliches, zeitsparendes und gesundheitsorientiertes Training zur Verfügung.

Ein Teil des Himmels auf Sylt wohnt im WOLKENLÖN SPA im BENEN-DIKEN-HOF. Finden Sie ihn.



Beinen fest  
in den  
Wägen ...





**sisley**  
PARIS

**Synonym für beste Qualität und höchste Wirksamkeit**

Entdecken Sie die Phyto-Aromatique Behandlungen von Sisley und lassen Sie sich in eine exotische und sinnliche Welt entführen. Profitieren Sie von dem einzigartigen Know-How und der Erfahrung einer High-Tech-Marke, die für die Verwendung 100% natürlicher und reiner ätherischer Öle und Pflanzenextrakte weltbekannt ist, um hochwirksame Produkte mit der höchstmöglichen Qualität anzubieten.

Die Phyto-Aromatique Behandlungen kombinieren Massagerituale aus der ganzen Welt, um Körper und Geist wiederzubeleben.



## SISLEY ANTI-AGING PHYTO-AROMATICS FACIALS

### Anti-Aging

In 85 unvergesslichen Minuten versetzt diese umfassende Behandlung mit einem hoch entwickelten Verfahren Ihre Haut wieder in die Lage, wie eine junge Haut zu funktionieren. Feine Linien und Fältchen werden geglättet, die Epidermis ist straffer, fester, widerstandsfähiger und sieht sichtbar jünger aus.

Verwöhnzeit 85 min € 164,00

### Youthful Energizing

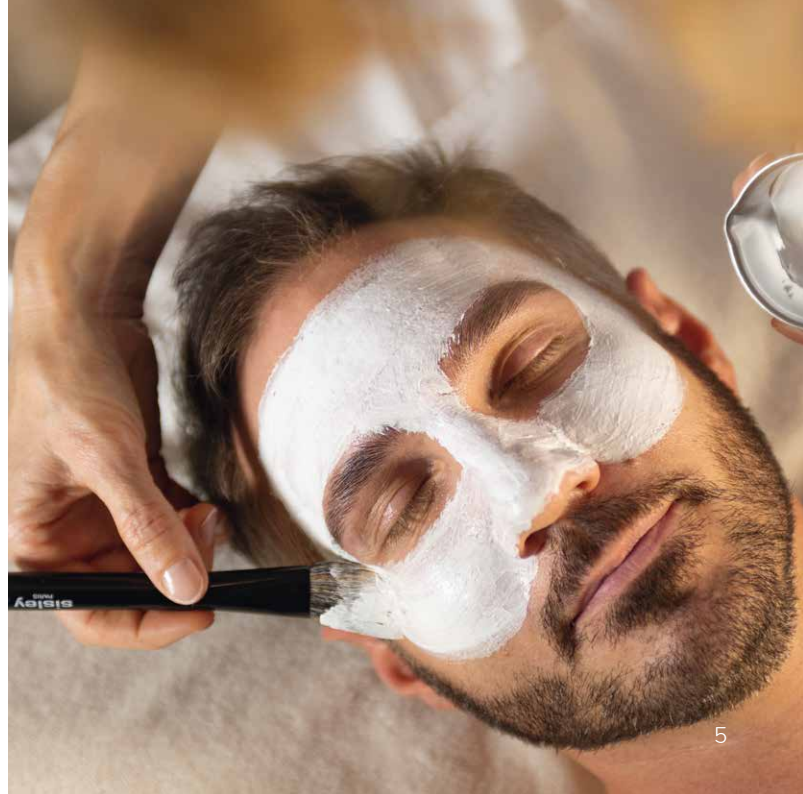
Diese belebende und feuchtigkeitsspendende Behandlung wurde speziell für die junge Haut entwickelt, um die ersten Zeichen der Hautalterung zu behandeln. Die Haut wird sofort mit Feuchtigkeit versorgt, revitalisiert und ist wieder voller Energie. Nach der Behandlung ist der Teint frischer und strahlender.

Verwöhnzeit 85 min € 144,00

### Intensive Hydrating

Diese Behandlung stützt sich auf die umfassende Anti-Aging Expertise von Sisley für ein ganz besonderes Pflegetherlebnis. Konzentrierte Aktivstoffe, die die Wasserzirkulation in der Epidermis fördern, stellen den idealen Wasserhaushalt der Haut her. Dadurch wird sie wieder geschmeidiger und straffer und erhält ihre Ausstrahlung zurück.

Verwöhnzeit 85 min € 144,00



## SISLEY EXPERT PHYTO-AROMATICS FACIALS

### **Nourishing**

Diese reichhaltige und geschmeidig machende Behandlung wurde entwickelt, um trockene Haut effektiv zu behandeln. Intensiv versorgt und gepflegt, erhält Ihre Haut Elastizität und Komfort zurück.

Verwöhnzeit 60 min € 119,00

### **Purity**

Diese Behandlung wurde für eine Misch- und ölige Haut oder eine Haut mit Unreinheiten entwickelt. Ihre Haut wird intensiv gereinigt, während der Feuchtigkeitsgehalt bewahrt wird. Die Poren werden verfeinert, die Haut geklärt und ebenmäßiger. Der Teint wird erfrischt und strahlender.

Verwöhnzeit 60 min € 102,00

### **Hydration**

Eine für die feuchtigkeitsarme Haut kreierte Behandlung, die Ihre Haut sanft erfrischt und weich wie ein Blütenblatt hinterlässt.

Verwöhnzeit 60 min € 119,00

## SISLEY EXPERT PHYTO-AROMATICS FACIALS

### **Plumping**

Diese Behandlung ist eine sinnliche Reise in das Herz der kostbaren Rose und gibt Ihrer Haut fehlende Ausstrahlung und Unterpolsterung zurück. Ihre Haut wird glatt und geschmeidig, Ihr Teint leuchtet und strahlt.

Verwöhnzeit 60 min € 119,00

### **Repairing**

Ein wertvoller und verwöhnender Moment der Entspannung, für sensible und gereizte Haut. Diese außergewöhnlich sanfte Behandlung beruhigt Ihre Haut, sorgt für Vitalität und ein entspanntes Wohlfühl.

Verwöhnzeit 60 min € 119,00

### **Facial for Men**

Revitalisierende Behandlung speziell für die männliche Gesichtshaut. Versorgt die Haut mit Feuchtigkeit und neuer Energie.

Verwöhnzeit 60 min €102,00

## SISLEY . MAKE-UP

Make-up Produkte von SISLEY vereinen eine reichhaltige Pflegeformel mit dekorativen Eigenschaften für einen perfekten Teint und eine umwerfende Ausstrahlung.

Make-up Beratung ca. 45 min € 55,00

Braut-Make-up inkl. Probetermin ca. 60 min € 95,00

## Day Spa Treatment

Gönnen Sie sich den Luxus und ziehen Sie sich zurück in eine absolut private Wohlfühlwelt, die für ein paar Stunden allein die Ihre ist. Dieses besondere Wohlfühlprogramm wirkt von Kopf bis Fuß und vermittelt das Gefühl der totalen Entspannung und Wohlbefindens.

- Entspannungsmassage
- Maniküre oder Pediküre
- Ein Snack und Getränk für zwischendurch
- Nutzung des WOLKENLÖN SPA
- Verwöhnende Gesichtsbehandlung

Verwöhnzeit 3 ½ Std. € 345,00



## BEAUTY . EXTRAS

### Maniküre

Nägel feilen, Nagelhaut entfernen, Handpeeling, intensiv pflegende Handmassage und Lack nach Wahl. 60 min € 75,00  
inklusive Nagellack für zuhause € 80,00

### Maniküre klein

Nägel feilen, Nagelhaut entfernen, Handcreme. 30 min € 49,00

### Pediküre

Fußbad, Fußpeeling, Entfernen von Verhornungen, Nägel kürzen, feilen und polieren, Nagelhaut entfernen, intensiv pflegende und entspannende Fußmassage und Lack nach Wahl. 60 min € 80,00  
inklusive Nagellack für zuhause € 85,00

**Lackieren** ohne Maniküre und Pediküre 20 min € 25,00  
Shellac Entfernung 30 min € 29,00

**Ausreinigung bei unreinem Hautbild** 25 min € 45,00  
Maske und ausgleichende Pflege zusätzlich 45 min € 80,00  
zur Gesichtsbehandlung buchbar je nach Zeitaufwand 50 min € 99,00





## BEAUTY . EXTRAS

### Schönheitsextras in der Behandlung

Augenbrauen zupfen	€ 9,00
Augenbrauen färben	€ 11,00
Wimpern färben	€ 15,00
Wimpern färben inkl. Augenmaske (außerhalb der Gesichtsbildung)	€ 25,00

### Depilation mit Warmwachs

Oberlippe	5 min	€ 11,00
Achseln	25 min	€ 25,00
Unterschenkel und Knie	45 min	€ 45,00
Bikinizone (ohne Intimbereich)	45 min	€ 35,00
Beine inkl. Bikinizone (ohne Intimbereich)	60 min	€ 70,00

### Schönheit für den Körper

Körperpeeling	25 min	€ 40,00
Körperpeeling inkl. Pflege	40 min	€ 65,00

### Schönheit für das Gesicht

Anti-Stress Gesichtsmassage	25 min	€ 39,00
Anti-Stress Gesichtsmassage inklusive Nacken- und Dekolleté-Bildung	50 min	€ 70,00



# LONG-TIME-LINER®

*Long-Lasting Beauty*

## Permanent Make-up auf höchstem Niveau

»Durch regelmäßige Fortbildungen gewährleiste ich Ihnen Kosmetik und Pigmentierkunst auf höchstem Niveau. Das professionelle Pigmentieren hat sich im kosmetischen Bereich inzwischen längst einen festen Platz erobert. In den letzten Jahren immer weiterentwickelt und verfeinert, ist es heute eine in der Schönheitspflege anerkannte Behandlungsmethode, um die natürlichen Konturen hervorzuheben und jedem ein strahlendes, gepflegtes Aussehen zu geben. Conture®Make-up ist die Vervollkommnung des Permanent Make-up, bei weitem schonungsvoller, natürlicher und exakter.«

Susann Freund (speziell ausgebildete Elite-Linergistin)



### Augenbrauen

Feine, ganz natürliche Härchenzeichnung und perfekte Ergänzung oder Verstärkung bei zu dünnen oder fehlenden Brauen. Optimiert die Form Ihrer Augenbrauen.

Augenbrauen in Härchenzeichnung 90 min € 550,00

### Lidstrich

Ausdrucksvolle Augen und ein strahlender Blick. Dichter wirkende Wimpern. Eleganter oder dekorativer Lidstrich. Kein Verwischen mehr. Ganz natürliche Wimpernkranzverdichtung.

Lidstrich oben 90 min € 350,00

Lidstrich unten 90 min € 300,00

### Lippen

Natürliche Konturen mit Lippeneinschattierung. Saubere, dauerhafte Konturen. Individuelle Farbberatung. Ganz natürlich wirkende Lippenvergrößerung. Garantiert Kuss- und wischfest.

Lippenkonturen mit Vollschiattierung 120 min € 950,00

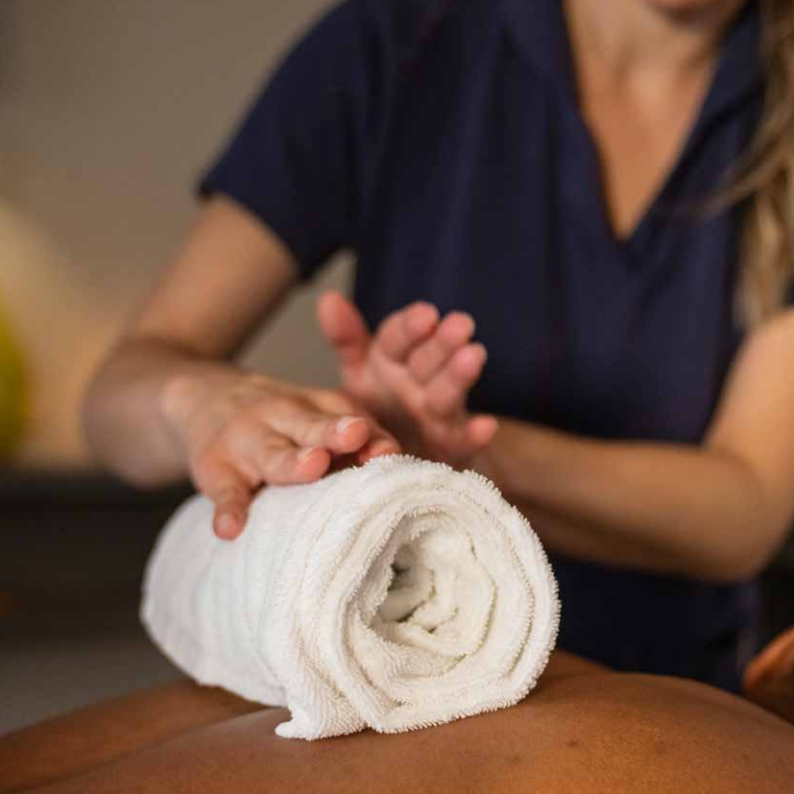
Lippenkontur 90 min € 350,00

Lipplight 60 min € 120,00

Ein ausführliches Beratungsgespräch erfolgt kostenlos.

Die genannten Preise verstehen sich inklusive einer Nacharbeit.





## MASSAGE-BEHANDLUNGEN

### Medizinisch Klassische Massage

Verbesserung der Hautdurchblutung, Muskellockerung und Ablösung von Gewebeschlacken, prophylaktische Migränetherapie.

Individuell abgestimmte Verwöhnzeit ca. 50 min € 88,00

Individuell abgestimmte Verwöhnzeit ca. 25 min € 52,00

### Funktionelle Massage

Spezielle muskelspezifische Massagetechnik, die gleichzeitig den Muskel dehnt und das betroffene Gelenk mitbewegt.

Verwöhnzeit ca. 50 min € 92,00

### Triggerpunkt-Behandlung

Durch die Antwort auf »Wo haben Sie Ihren Schmerz?«, ist oft schon die Zuordnung zu dem verursachenden Muskel möglich. Durch die Triggerpunkt-Massage werden Schmerzen in der Muskulatur gelindert und Blockaden gelöst.

Verwöhnzeit ca. 25 min € 58,00

### Fußreflexzonen-Massage

Anregung des Körpers zur Selbstheilung, insbesondere Regulierung organischer Dysfunktion, (z.B. Darmträgheit, Reizzustände, Stoffwechselstörungen), zur Schmerzreduktion.

Verwöhnzeit ca. 25 min € 52,00

### **Heiße Rolle – Tiefenwärme-Behandlung**

Feuchte Wärmeanwendung zur Lösung von Muskelblockaden und Atemspasmen (auch in Verbindung mit klassischer Massage).

Verwöhnzeit ca. 15 min € 20,00

### **Golf Massage**

Diese Massage für Golfer beinhaltet ein Behandlungskonzept aus Muskel- und Gelenkentspannung durch Massage und bei Bedarf Kinesiotape, zur Verbesserung der Beweglichkeit in Schulter- und Hüftbereich. Durch diese Behandlung steigern Sie Ihre Vitalität – nicht nur im Golfsport.

Verwöhnzeit ca. 75 min € 118,00

### **Faszien Behandlung**

Diese Behandlung löst Verklebungen und Verdrehungen im Gewebe, die Schmerzen verursachen, und sorgt für mehr Beweglichkeit und eine verbesserte Körperhaltung.

Verwöhnzeit 25 min € 58,00

Verwöhnzeit 50 min € 98,00

## **WELLNESS WOHLFÜHLMASSAGEN**

### **Aroma-Relax-Massage**

Eine Kombination aus östlichen und westlichen Massagemethoden verbindet Elemente der Druckpunktmassage, Lymphdrainage und Fußreflexzonenmassage zu einem besonderen Wellness-Ritual.

Verwöhnzeit ca. 85 min € 130,00



## AYURVEDA-ENTSPANNUNGSMASSAGEN

Ayurveda, die älteste überlieferte Gesundheitslehre, gilt als »Mutter aller Heilkünste«. Ayurveda bietet einen natürlichen Weg, den Menschen in sein körperliches und seelisches Gleichgewicht zu bringen, den Einklang zwischen Körper, Geist und Seele wieder herzustellen und zu bewahren.

### **Abhyanga**

Die Ayurveda-Ganzkörpermassage dient der Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Sie hilft der Haut zu entschlacken und toxische Rückstände abzubauen. Das Gewebe regeneriert sich, die Haut wird unempfindlicher gegen Umweltbelastungen und der Körper erhält ein hohes Maß an vitaler Kraft zurück.

Verwöhnzeit ca. 60 min

€ 105,00



### **Muk-Abhyanga und Pad-Abhyanga**

Die Berührung der Hauptenergiezentren des Gesichts (Muk-Abhyanga) oder der Füße (Pad-Abhyanga) bewirkt in kurzer Zeit eine tiefe Entspannung und Harmonisierung der Energien des Körpers. Besonders empfehlenswert bei Kopfschmerzen oder Erschöpfungszuständen.

Verwöhnzeit ca. 30 min

€ 59,00

### **Garshana**

Ganzkörper-Trockenmassage mit Handschuhen aus Rohseide, die den Stoffwechsel anregt und das Lymph- und Bindegewebe stimuliert. Stoffwechselgifte werden ausgeleitet, Cellulite gemindert und die Haut durch den angenehmen Peeling-Effekt geglättet.

Verwöhnzeit ca. 30 min

€ 55,00

## WEITERE ANWENDUNGEN

### Kinesio- und Lymptaping

Kinesiotaping bezeichnet ein therapeutisches Verfahren, das mit Klebebändern oder Klebeverbänden arbeitet. Diese sind dehnbar, um Bewegungen zu ermöglichen. Denn gerade durch diese Bewegung wird die therapeutisch, heilende Wirkung erreicht.

ab 15 min € 25,00

ab 30 min € 50,00

### Lymptaping

Lymptaping bezeichnet das Aktivieren der oberflächlichen Lymphgefäße, durch das Verschieben im Haut- / Unterhautbereich. Entlang der Tapeastreifen werden die Lymphe zu den nächstgelegenen Lymphknoten transportiert.

nach Aufwand ab 15 min € 25,00





## MILON® ZIRKEL

Wir begleiten Sie auf dem Weg zu mehr Wohlfühl, Fitness und Gesundheit mit einem neuen Fitnesskonzept, dem milon® Zirkel. Er ermöglicht ein umfassendes, effizientes Kraft- und Ausdauertraining ohne stundenlanges Joggen, Walken oder Gewichte stemmen.

Einfacher geht's nicht.

Im milon® Zirkel sind Kraft- und Ausdauer-elemente so angeordnet, dass sie zusammen mit den individuellen, auf der Chipkarte gespeicherten Einstellungen ein optimales Training garantieren:

- kinderleichte, sekundschnelle vollautomatische Geräteeinstellung
- puls- und bewegungsgesteuerte Abläufe
- Messung und Aufzeichnung des persönlichen Trainingserfolgs

Je nach individueller Zielsetzung können Sie Ihre Pfunde schmelzen lassen, Ihre Muskeln stärken oder sie dynamisch aufbauen.

Öffnungszeiten des milon® Zirkel: täglich von 7:00 bis 22:00 Uhr  
Unsere aktuellen Öffnungszeiten finden Sie unter:  
[www.benen-diken-hof.de/wolkenloen-spa](http://www.benen-diken-hof.de/wolkenloen-spa)



### Für Hotelgäste

Tagesticket	€ 19,00 inkl. Einstellung / Einweisung
Wochenticket	€ 39,00 inkl. Nutzerkarte und € 19,00 Einstellung / Einweisung
Jahresticket	€ 76,00 inkl. Nutzerkarte und € 19,00 Einstellung / Einweisung

### Für externe Gäste

12 Monate Mitgliedschaft	€ 89,00 monatlich zzgl. € 75,00 Starterpaket
6 Monate Mitgliedschaft	€ 109,00 monatlich zzgl. € 75,00 Starterpaket

### Tageskarte | 10er Karte

Für erfahrene milon® Benutzer und  
Inhaber einer milon® Card.

Tageskarte inkl. Nutzung milon® Zirkel und Pool	€ 25,00
10er Karte für Kurzurlauber	€ 225,00

**Nutzung des Saunabereichs** für Mitglieder monatlich € 50,00

### Personal-Training

Je nach Wunsch kann das Personal-Training im milon® Zirkel  
oder als Outdoor-Training angeboten werden.

je angefangene 30 min € 40,00

### Outdoor-Training in den Sommermonaten

30 / 45 min Hausgäste kostenfrei externe Gäste € 15,00



## AQUAFITNESS

Aquafitness ist das gesunde Ganzkörpertraining im Wasser mit hohem Spaßfaktor, bei dem Sie nicht nur besonders effektiv, sondern auch besonders leicht trainieren, sodass Sie Ihre persönlichen Trainingsziele schneller erreichen.

- Fast schwerelos! Der Auftrieb des Wassers verringert das Körpergewicht um bis zu 90%, entlastet Gelenke, Bänder und Sehnen und reduziert das persönliche Belastungsempfinden.
- Mehr Kraft! Wasser besitzt eine viel höhere Dichte als Luft, deshalb müssen Sie für Bewegungen im Wasser mehr Kraft aufbringen, als für die gleiche Bewegung an Land.
- Hoher Fettstoffwechsel! Durch das Trainieren im Wasser läuft der Fettstoffwechsel auf Hochtouren und ist höher als bei vergleichbaren Bewegungen an Land.

45 min Hausgäste kostenfrei

externe Gäste € 15,00

## POOL & SPA FÜR FERIEN DOMIZIL GÄSTE

Nutzung Pool            Erwachsene € 17,00    Kinder € 10,00

Nutzung SPA mit Pool   Erwachsene € 50,00    Kinder € 30,00

Zutritt des Saunabereichs für Kinder ausschließlich in der Familienzeit von 12:00 bis 15:00 Uhr



## WELLNESSBEHANDLUNGEN

### Float Swing Relax-Wave Motion

Eine Massagebank mit frei schwingender Liegefläche – Schweben, dann loslassen und tief eintauchen in ein noch nie so intensiv gespürtes Gefühl der Tiefenentspannung, sich geborgen fühlen wie ein Embryo im Mutterleib. Das beruhigende Gefühl der sanften Schwingungen, auf dem Meer zu treiben, sanft von den Wellen geschaukelt und dabei eine wohltuende Massage zu genießen. Die WaveMOTION Behandlung ist inspiriert von Techniken aus der Lomi-Lomi Massage, Shiatsu, Thaimassage, Trager-Behandlung, Techniken zur Gelenklockerung, Physiotherapie und der allgemeinen osteopathischen Behandlung.

Verwöhnzeit ca. 25 min € 52,00

### Soft Pack

Einen nahezu schwerelosen Zustand erwartet Sie in dem neuen Softpack Schwebesystem. Durch die freischwebende Lagerung des Körpers und die gezielte Überwärmung entsteht vollkommen das Gefühl von Leichtigkeit. Die am ganzen Körper aufgetragenen Wirkstoffe werden vollständig von der Haut aufgenommen und sorgen für ein langanhaltendes hervorragendes Hautgefühl. Unsere Empfehlung: Kombinieren Sie Ihre Soft-Pack-Behandlung mit einer unserer Massagen oder einem Meersalzpeeling.

Verwöhnzeit ca. 25 min ab € 45,00

### Cleopatrapackung

Ihrer Haut werden durch die besonders feuchtigkeitsspendende Ziegenmilch wichtige Mineralien und Vitamine zugeführt.

Verwöhnzeit ca. 30 min € 45,00

### Rosenblütenpackung

Wirkt hydralisierend, ausgleichend, stimmungsaufhellend und leicht rückfettend – die Haut wird rundherum gut versorgt – der ganze Körper entspannt sich.

Verwöhnzeit ca. 30 min € 45,00

### Thalassopackung – Meeresalgenentschlackung

Hautpflegende Algenextrakte verfeinern das Hautbild, wirken stoffwechselanregend und entschlackend – positive Wirkung auf Zellatmung, Muskulatur und Bindegewebe.

Verwöhnzeit ca. 30 min € 45,00

### Nachtkerzenölcremepackung

Diese reichhaltige Packung regt die Durchblutung und den Stoffwechsel an. Ihre Haut wird sanft und geschmeidig.

Verwöhnzeit ca. 30 min € 45,00

WOLKENLÖN SPA steht unseren Gästen für Ihr persönliches Wellnesserlebnis täglich in der Zeit von 7:30 bis 22:00 Uhr kostenlos zur Verfügung (Saunen ab 9:30 Uhr).

Für Gäste der Ferien Domizile ist die Nutzung des Pools und des WOLKENLÖN SPA gegen Gebühr möglich.

### **SPA Knigge**

Aus Rücksicht und Respekt anderen Gästen gegenüber unterhalten Sie sich bitte in allen Bereichen leise und zurückhaltend. Wir bitten Sie auf die Nutzung von Mobiltelefonen, Tablets und Fotokameras zu verzichten.

BENEN-DIKEN-HOF GmbH & Co. KG  
WOLKENLÖN SPA

Keitumer Süderstraße 3 – 5  
25980 Sylt . Keitum . Deutschland  
T +49 . 46 51 . 93 83 340  
F +49 . 46 51 . 93 83 112  
[spa@benen-diken-hof.de](mailto:spa@benen-diken-hof.de)

