



BODY & SOUL  
*Spa*

## Sanfte Landung auf Wolke sieben: **Body & Soul Spa**

Wir begrüßen Sie herzlich im sinnlichsten Bereich an Bord. Im AIDA Body & Soul Spa stehen Schönheit, Pflege, Wohlbefinden und maßgeschneiderte Fitness im Mittelpunkt.

Unsere Wellnessbereiche sind von den schönsten Regionen dieser Erde inspiriert: Skandinaviens lichte Birkenwälder, die Baumriesen des indonesischen Regenwalds, Afrikas warme Farben oder der geheimnisvolle Zauber Indiens standen Pate für unsere Konzepte. Schicken Sie Ihre Sinne auf wunderbare Weltreisen. Wählen Sie Ihre Lieblings-Verwöhnprogramme aus der Vielfalt an Anwendungen und nutzen Sie auf bis zu 3.500 Quadratmetern vielfältige Möglichkeiten zum Entspannen.

Kennen Sie schon unsere 5-Sterne Organic Spas auf den Schiffen der neuesten AIDA Generation? Eine Saunalandschaft mit 5 Saunen, vielen Erlebnisaufgüssen, Indoor- und Outdoorpools, privatem Sonnendeck und Kaminzimmer – und das alles im grünen Organic-Design.

Um neue Energie zu tanken, gibt es keinen schöneren Ort als das Meer. Die frische Seeluft schmeichelt Ihrer Haut und pustet den Kopf frei für neue Ideen. Vor dieser traumhaften Kulisse heißen wir Sie herzlich willkommen im AIDA Body & Soul Spa!





## Der Himmel auf dem Meer: **Wellness an Bord**

Mit AIDA entdecken Sie jeden Tag eine andere Welt. In den AIDA Body & Soul Spas dürfen auch Ihre Sinne auf Reisen gehen. Jeder Spa ist individuell eingerichtet und repräsentiert ein Land oder eine Wellnesskultur. Auf AIDAblu finden Sie zum Beispiel Eindrücke aus Japan wieder. Im Spa von AIDAmar entdecken Sie indonesisches Flair und auf AIDAstella verwöhnen wir Sie im skandinavischen Stil. Auf AIDAcosma, AIDAnova, AIDAperla und AIDAprima erwartet Sie ein nach grünen Gesichtspunkten eingerichteter Organic Spa.

Erfahren Sie hautnah die ganze Palette der Schönheitspflege: von der jahrtausendealten Wellness-tradition bis hin zu den modernsten Methoden und Techniken, kombiniert mit besonders hochwertigen und wirksamen Pflegeprodukten. Lassen Sie sich innen und außen verschönern und entspannen Sie mit dem schönsten Blick aufs Meer.





## Ganz entspannt loslassen: **Wellness Oasen und Organic Spas**

Auf den Schiffen AIDAbella, AIDAblu, AIDAdiva, AIDAluna, AIDamar, AIDAsol und AIDastella sind die Wellness Oasen das Herzstück eines jeden Body & Soul Spas. Sie werden geschützt durch ein Glasdach, das sich zum Sonnenbaden komplett öffnen lässt, und stehen täglich nur einem begrenzten Gästekreis zur Verfügung. So können Sie in besonders ruhiger Atmosphäre relaxen. Für unvergessliche Wellnessmomente gibt es hier Whirlpools, Ruheliegen, Hängematten und Erlebnisduschen. Fehlt nur noch ein individuelles Verwöhnprogramm.

In unseren Body & Soul Spas können Sie den Himmel auf dem Meer ganz für sich haben: Reservieren Sie sich eine unserer Wellness Suiten mit privater Sauna, Balkon, Doppel-Massage-Whirlpool, Wasserbett und sagenhafter Aussicht. Wir machen aus Ihrer Kreuzfahrt eine persönliche Wellnessreise vom Ablegen bis zum Anlegen.

Unsere Organic Spas im Green-Spa-Design auf AIDAcosma, AIDanova, AIDaperla und AIDaprima sind 5-Sterne Day Spas mit 5 verschiedenen Saunen, Kaminzimmer, privatem Sonnendeck, Cabanas sowie Indoor- und Outdoorwhirlpools und bieten Entspannung für maximal 200 Gäste.





## Aus frischen Aloe-vera-Pflanzen: **GREEN LUXURY von PHARMOS NATUR**

PHARMOS NATUR entwickelt aus besonderen Heil-, Verjüngungs- und Regenerationspflanzen wertvolle GREEN-LUXURY-Kosmetik und exklusive Spa-Anwendungen.

Die zertifizierte Naturkosmetik von PHARMOS NATUR ist erfrischend anders: pure Wirkstoffe – kein Wasser. Bei der Herstellung wird 100 % reiner, wirkstoffreicher, feuchtigkeitsspendender, regenerierender Aloe-vera-Bio-Ursaft aus den feuchtwarmen Tropen Mittelamerikas anstelle von Wasser verwendet.

Das Highlight aller Behandlungen sind frisch aufgeschnittene Aloe-vera-Pflanzenblätter, die direkt Feuchtigkeit spenden. Bereits nach einer Behandlung wird dieser hautglättende Effekt spür- und sichtbar! Ihre Haut saugt das feuchtigkeitsspendende Gel vollständig auf. Die vielen Wirkstoffe versorgen die Zellen, reparieren und regenerieren. Dies verlangsamt den Alterungsprozess deutlich. Das Ergebnis sind eine strahlende Haut und ein absolutes Wohlgefühl.

## Sinnesreise zu Ihrer eigenen Mitte: **Ayurveda und Balance**

Ayurveda ist das „Wissen vom Leben“. In Indien und Sri Lanka gehört diese ganzheitliche Heilkunde wie selbstverständlich zum täglichen Leben. Wer akzeptiert, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden, kann mit Leichtigkeit die eigene Mitte finden. Dabei helfen Ihnen unsere Yoga-Lehrer. Mit Übungen, die so klangvolle Namen haben wie „Sonnengruß“ oder „Halbmond“, haben sie schon so manche Verspannung lösen können.

Unsere Ayurveda- und Balance-Experten auf allen AIDA Schiffen sind ausgebildete Yoga-Meister und Ayurveda-Therapeuten. Sie haben ihr Wissen in namhaften Ayurveda-Instituten in Asien erworben und in den besten Ayurveda-Resorts vertieft.

Empfehlen können wir Ihnen auch die traditionell ayurvedische Fußmassage Padabhyanga – zum Beispiel nach einem anstrengenden Ausflugstag oder einer durchtanzten Nacht. Durch das Aktivieren der Druckpunkte und die sanfte Ausstreichung von Füßen, Waden und Knien wirkt diese Behandlung auf den ganzen Körper. Ein unvergessliches Erlebnis!





## Die wohltuende Kraft des Meeres: **Thalasso**

Die Küsten, Buchten und Meere dieser Welt sind reich gefüllt mit wohltuenden Wirkstoffen. Das Beste aus Meerwasser, Meersalz, Algen, Sand und Schlick – kombiniert mit jeder Menge gesunder Seeluft und warmen Sonnenstrahlen – ergibt ein hochwirksames und vitalisierendes Wohlfühlprogramm: Thalasso.

Die Anwendungen sind besonders geeignet, wenn Sie trockene Haut haben oder Ihre Konturen straffen wollen. Spüren Sie das Meer zum Beispiel bei einem Meersalz-Algen-Peeling und einer pflegenden Algenpackung. Hier kann Ihre Haut Feuchtigkeit tanken und wird ganz nebenbei auch noch entgiftet. Die gezielte Entschlackung stärkt Ihr Immunsystem, und Sie bekommen Kraft und Energie für einen erholsamen Urlaub an Bord. Oder Sie gönnen sich ein Thalasso-Algenbad mit Meersalz-Algen-Peeling und Hydromassage in der Thalasso-Wanne mit 220 Massagedüsen, aus denen Meerwasser strömt. Wofür Sie sich auch entscheiden – die sanfte Behandlung belebt die Sinne und regt den Stoffwechsel an.

Entdecken Sie die Kraft des Meeres und treten Sie eine Reise zum Ursprung des Lebens an. Wählen Sie Ihre Thalasso-Wunschbehandlung aus und lassen Sie sich einfach mal genüsslich treiben.

## Perfekt gepflegte Hände und Füße: **Maniküre und Pediküre**

Unsere Hände und Füße sind immer in Bewegung. Sie sind Fortbewegungsmittel und Visitenkarte zugleich, und ihre Dienste helfen uns durchs Leben. Deshalb haben sie nur das Beste verdient. Weil sie dennoch oft zu kurz kommen, gibt es an Bord ganz besonders pflegende Programme. Eine Maniküre oder Pediküre mit Peeling, Maske und Massage verwöhnt nicht nur Hände und Füße, sondern auch Ihre Sinne – denn wir verwenden die hochwertigen Produkte der Serie La Ric. Sie ist weltweit bekannt für ihre wunderbaren Düfte und Aromen und Experte in Sachen Nagelpflege. Alle Inhaltsstoffe stammen aus der Natur: Kräuter, Wurzeln, Blüten und Mineralien werden zum Pflegeelixier mit Wow-Effekt. Direkt nach der Behandlung ist Ihre Haut streichelzart und sichtbar regeneriert.

Machen Sie Urlaub mit Händen und Füßen – und wenn Sie möchten, nehmen Sie sich etwas von diesem unbeschreiblichen Gefühl mit nach Hause. Die Serie „Oceanic Voyage“ von La Ric wurde eigens für AIDA entwickelt und werden Sie noch lange an Ihre Erholung auf See erinnern. Auf AIDAcosma, AIDAnova, AIDAprima und AIDAperla verwöhnen wir Hände und Füße erstmals in einem dafür speziell designten Nail Spa.







## Unterstreicht die natürliche Schönheit: **Couleur Caramel Natural Make-up**

Die Welt von Couleur Caramel ist bunt: Leuchtende Farben, intensive Töne und samtige Texturen sind mit der Pariser Kultkosmetikmarke garantiert. Dabei schafft sie es wie keine andere, die Natürlichkeit der Frau gekonnt zu unterstreichen.

Mensch, Tier und Natur stehen bei Couleur Caramel im Mittelpunkt. Alle Produkte sind von der Verpackung bis zu den Inhaltsstoffen konsequent nachhaltig. Tierversuche sind bei Couleur Caramel absolut tabu, und mindestens 95 Prozent der pflanzlichen Stoffe stammen aus biologischem Anbau. Die Produkte enthalten zum Beispiel wertvolle Öle aus Oliven, Mandeln, Jojoba, Trauben- und Aprikosenkernen. Essenzen wie Akazienharz, Kornblumenblütenwasser, Sheabutter oder Bienenhonig pflegen und beruhigen die Haut.

Unsere Profis an Bord zeigen Ihnen gern die gesamte Produktpalette und gestalten Ihnen auf Wunsch tolle Tages-Make-ups oder glamouröse Looks für den besonderen Abend an Bord. Lassen Sie sich mit bestem Gewissen von uns verschönern.

## Haarstyling made in Hollywood: **Sebastian Professional**

An Bord haben Sie Zeit für alles, was im Alltag zu kurz kommt – zum Beispiel für einen entspannten Friseurbesuch. Kommen Sie zu unseren Profistylisten, wenn Sie sich einen neuen Look wünschen, wir Ihre Konturen nachschneiden sollen oder Sie mit einer Hochsteckfrisur in einen tollen Abend starten möchten. Dabei genießen Sie etwas, das Sie zu Hause in keinem Salon bekommen können: den offenen Blick auf die Weiten des Meeres.

Unsere Haarexperten schwören übrigens auf die Sebastian-Cellophanes-Farben. Schimmernde Lebensmittelpigmente verleihen Ihrem Haar mit Gold-, Rot- und Brauntönen seidigen Glanz und neue Geschmeidigkeit. Genießen Sie echtes Stargefühl in unseren Sebastian-Professional-Salons.





## Meerblick ist die beste Motivation: **Body & Soul Sport**

In Ihrem Fitnessstudio auf dem Meer gehören pro Reise mehr als 30 Kurse zu den attraktiven Inklusivleistungen. Zumba, Aerobic oder Pilates? Indoor-Cycling, Power-Plate- oder TRX-Training? Ganz gleich, ob Sie längst Profi oder neugieriger Einsteiger sind – wohl nirgendwo sonst macht Fitness so viel Spaß wie an Bord von AIDA. Modernste Geräte und der Blick aufs Meer lassen die Pfunde von ganz allein purzeln. Auf Wunsch können Sie auch private Trainingsstunden nehmen: zum Beispiel beim Yoga-Meister oder bei einem unserer Fitnesstrainer. Wählen Sie zwischen Fitness- und Gesundheitstests oder dem Erstellen eines Sport- und Ernährungsplans. Ein weiteres umfangreiches Angebot bieten unsere Systeme von Cardio Scan. Wir bieten Ihnen Komplettmessungen bestehend aus Herz-Stress-Check, Körperanalyse (Zusammensetzung des Körpers aus Fett, Muskeln und Wasser etc.), Lebensstil- und Blutdruckanalyse sowie einer Stoffwechselformung an.

Wenn Sie ganz wenig Zeit haben, aber viel für sich erreichen möchten, ist die Power Plate das Richtige für Sie. In nur zehn Minuten aktivieren Sie 97 Prozent Ihrer Muskeln. Die Power Plate hat sich in Hollywood schon als absolute Geheimwaffe durchgesetzt.

In unseren Hypoxi Schlankheitsstudios auf AIDAcosma, AIDAnova, AIDAperla und AIDAprima können Sie in kurzer Zeit sehr effizient Ihre Silhouette straffen oder Ihr Sixpack trainieren.

Wer zum Sport eine große Portion Frischluft braucht, trainiert in unserem großzügigen Outdoor-Bereich. Bei einer Runde auf dem Joggingparcours oder beim Basket- oder Volleyball bekommt man herrlich den Kopf frei.

# Immer schön locker: Sport-Tipps

## **Zeit für Sport**

Der Besuch des Fitnessstudios ist rund um die Uhr möglich. Unsere Trainer sind täglich zwischen 08:00 und 20:00 Uhr für Sie da. In dieser Zeit finden auch unsere zahlreichen Kurse statt. Den aktuellen Plan dazu finden Sie an unserer Body & Soul Sport Rezeption. Melden Sie sich dort am besten auch gleich für Ihren Lieblingskurs an.

## **Gut vorbereitet zum Training**

Grundsätzlich gilt: Tragen Sie das, worin Sie sich wohlfühlen. Bequeme, atmungsaktive Kleidung, kombiniert mit einem Paar fester Turnschuhe, ist optimal. Gönnen Sie sich zwischen Essen und Sport ein bis zwei Stunden Pause und trinken Sie viel. Das sollten Sie dann auch während des Trainings tun.

## **Damit halten Sie länger durch**

An der Body & Soul Sport Rezeption erhalten Sie auf Wunsch Wasser und Energydrinks. Sie können auch jederzeit nach einem frischen Handtuch greifen.

## **Nach dem Sport ist vor dem Sport**

Um Muskelkater zu vermeiden: Wärmen Sie sich vor dem Training auf und dehnen Sie sich nach einem erfolgreich absolvierten Workout. Duschen Sie danach warm, besuchen Sie unsere Saunalandschaft oder gönnen Sie sich eine Massage im Body & Soul Spa.

## **Verspätet oder verhindert?**

Falls Sie Ihren Termin nicht wahrnehmen können, sagen Sie ihn bitte bis 24 Stunden vorher ab. Wir bitten Sie um Verständnis, dass wir andernfalls 50 Prozent des anfallenden Preises in Rechnung stellen müssen, da wir den Termin speziell für Sie gebucht haben.







# Genießen Sie Ihre Wellnessreise: Spa-Tipps

## Ihre Verwöhnzeit

Reservieren Sie frühzeitig, indem Sie sich an einen unserer Spa-Berater an der Body & Soul Rezeption wenden, oder rufen Sie uns an. Wir sind telefonisch zwischen 08:00 und 20:00 Uhr erreichbar. Wenn Sie möchten, dass die Behandlung nur von einem Mann oder nur von einer Frau durchgeführt wird, teilen Sie uns dies bitte mit. Wir berücksichtigen Ihren Wunsch gern.

## Vorbereitungen

Im Body & Soul Spa ist für alles gesorgt. Wir halten Badetücher für Sie bereit und für den Saunabesuch empfehlen wir Badeschuhe. Viele Gäste kommen bereits im Bademantel zu uns.

## Der Kleidungs-Knigge

Für unsere Ganzkörperbehandlungen bitten wir Sie, sich ganz zu entkleiden. Intime Partien werden während der Anwendung mit Badetüchern abgedeckt. Auf Wunsch bekommen Sie gern einen Einmal-Slip. Die großen Fenster gewähren einen herrlichen Ausblick, schützen aber vor unerwünschten Einblicken.

## Zur Erinnerung

Damit Sie Ihren Termin in aller Ruhe wahrnehmen können, kommen Sie einfach zehn Minuten vor Beginn der Behandlung. Wir empfehlen, vorher kurz zu duschen und nicht zu üppig gegessen zu haben, damit Sie während der Behandlung kein Magendrücken plagt.

## Verspätet oder verhindert?

Falls Sie Ihren Termin nicht wahrnehmen können, sagen Sie ihn bitte bis 24 Stunden vorher ab. Wir bitten Sie um Verständnis, dass wir andernfalls 50 Prozent des anfallenden Preises in Rechnung stellen müssen, da wir den Termin nur für Sie reservieren.



Spa-Menü

# WELTREISE FÜR DIE SINNE

BODY & SOUL  
*Spa*

# BODY & SOUL



## Massage

### Detox

entgiftend

- S. 7 Lymphdrainage
- S. 12 Detox-Öl-Salz-Massage
- S. 12 Detox von Kopf bis Fuß

### Relax

sanft

- S. 6 AIDA Harmony
- S. 6 Ayurveda
- S. 6 La Stone
- S. 6 Lomi Lomi Nui
- S. 7 Klassische Ganzkörpermassage
- S. 7 Schulter-Nacken-Massage

### Energize

kräftig

- S. 7 Fußreflexzonenmassage
- S. 7 Deep-Tissue Massage
- S. 7 Thai-Ölmassage



## Spa-Pakete

- S. 14 Paket Gesundheit
- S. 6 Ayurveda Relax
- S. 14 Entspannung Pur
- S. 12 Anti-Cellulite
- S. 14 Geschenkpaket für sie
- S. 14 Geschenkpaket für ihn



## Spa-Rituale

- S. 13 Spa-Ritual Bora Bora
- S. 13 Spa-Ritual Nordic
- S. 8 GREEN-LUXURY-Ganzkörpermassage mit frischer Aloe vera
- S. 9 GREEN-LUXURY-Rückenmassage mit frischer Aloe vera



## Tipps für Paare

- S. 4 Wellness Oase inkl. Sauna
- S. 4 Organic Spa inkl. Sauna
- S. 4 Cabanas – private Sonneninseln
- S. 5 Wellness Suite
- S. 14 Romantik – Wellness für Zwei
- S. 15 Rasulzeremonie
- S. 15 Hamamzeremonie

# WELLNESS GENAU FÜR MICH



## Kosmetik

### Männer

- S. 11 NATURE-OF-MEN
- S. 14 Paket Männer-sache

### Frauen

- S. 10 GREEN-LUXURY-Gesichtsbehandlung mit frischer Aloe vera
- S. 12 AIDA Wunder der Ozeane
- S. 12 Feuchtigkeitsbehandlung by THALGO
- S. 12 Anti-Age-Gesichtsbehandlung bei THALGO

### Kids/Teens

- S. 11 Teens Care Gesichtsbildung
- S. 16 Teens Maniküre
- S. 7 Teens Massage
- S. 7 Kokos Dream for Kids



## Fitness

- S. 18 Power Plate
- S. 19 Stoffwechselfpaket
- S. 18 Hypoxi-Training
- S. 18 TRX-Training
- S. 18 Privat Yoga Stunde
- S. 19 Privates Training



## Hände/Füße

- S. 16 Kurzpediküre
- S. 16 Wellnesspediküre
- S. 16 Kurzmaniküre
- S. 16 Wellnessmaniküre



## Friseur

- S. 17 Holiday Look
- S. 17 New Look Damen
- S. 17 New Look Herren
- S. 17 New Look Kids und Teens
- S. 17 Farbe und Strähnen
- S. 17 Specials

## Unsere Body & Soul Spa Bereiche sind den schönsten Regionen der Erde und speziellen Themen gewidmet:

AIDAdiva: Karibik

AIDAbella: Afrika

AIDAluna: Indien

AIDAblu: Japan

AIDASol: Griechenland

AIDamar: Indonesien

AIDastella: Skandinavien

AIDAprima: Organic Spa

AIDaperla: Organic Spa

AIDanova: Organic Spa

AIDacosma: Organic Spa

## Paradiesisch: die Wellness Oase mit Saunalandschaft

Die lichtdurchflutete Wellness Oase ist das Herz des Body & Soul Spas auf unseren Schiffen. Der exklusive Bereich bietet luxuriöse Wohlfühlatmosfera, einen großzügigen Whirlpool, Erlebnisdusche, Ruhemöglichkeiten und ein gläsernes Dach, das geöffnet werden kann. Himmlische Aussichten für Ihre Entspannung! Damit Sie ungestört relaxen können, stehen unsere Wellness Oasen mit Saunalandschaft täglich nur einem begrenzten Gästekreis offen (ab 16 Jahren).

Preis auf AIDAbella, AIDAdiva, AIDAluna, AIDAblu, AIDamar, AIDASol, AIDastella

Buchen Sie Ihr exklusives Spa-Erlebnis schon ab 5 Euro\*. Je nach Zeit- bzw. Tarifmodell variieren die Preise.

## Organic Spa

AIDacosma, AIDanova, AIDaperla und AIDAprima: Das bietet Ihr 5-Sterne Organic Spa

- Exklusive Atmosphäre durch limitierten Eintritt ab 16 Jahren
- Ganztags Erlebnisaufgüsse
- Saunalandschaft mit 5 verschiedenen Saunen, Tepidarium und Kaminzimmer
- Whirlpools – innen und außen
- Privates Spa-Sonnendeck mit Liegen und Strandkörben
- Tee- und Obstbar sowie Wasserstation

Buchen Sie Ihr exklusives Spa-Erlebnis schon ab 5 Euro\*. Je nach Zeit- bzw. Tarifmodell variieren die Preise.

## Cabanas

Private Sonneninseln für zwei | 15 €

120 min

\* Flexticket 60 min

## Wellness Suite: Ihre private Wolke sieben

Reservieren Sie allein, zu zweit, für die Familie oder mit Freunden unsere Wellness Suite mit Sauna, Balkon, Whirlpool, Wasserbett und sagenhafter Aussicht.

In privater Atmosphäre können Sie sich ganz in Ruhe durch eine Auswahl kostbarer Spa-Produkte testen.

Preis\*\* auf AIDAbella, AIDAblu, AIDAcosma, AIDAdiva, AIDAluna, AIDamar, AIDAnova, AIDaperla, AIDAprima, AIDASol, AIDAstella | 199 € an Seetagen | 149 € an Hafentagen

3 Stunden

\*\* Der Preis gilt für die Nutzung der Wellness Suite inkl. Spa-Produkten zum Testen für max. 4 Personen.





## AIDA Signature Massage

### AIDA Harmony Wellnessmassage: Urlaubsfeeling pur

49 €\* | 25 min

99 € | 50 min

Der tropische Duft unseres AIDA Kokosöls betört die Sinne und versorgt die Haut im Urlaub mit Feuchtigkeit. Eine Kopf- und Fußmassage mit unserem AIDA Aloe Vera Gel entspannt Sie und duftet herrlich nach Meer. Zum Abschluss verwöhnen wir Sie mit der AIDA Body Lotion „Oceanic Voyage“.

## Massagerituale aus aller Welt

Mit traditionellen Ritualen zu innerer Balance: Seit unzähligen Generationen geben Menschen in aller Welt ihr Wissen über Schönheit, Gesundheit und Entspannung weiter. Schöpfen Sie aus diesem reichen Erfahrungsschatz.

### Ayurvedische Massage

Indische Ganzkörpermassage mit warmen Ölen:

Unsere erfahrenen Ayurveda-Therapeuten führen Sie sanft zu Ihrer inneren Mitte. | 129 €

80 min

### Ayurveda Relax

Kombination (Auswahl) aus drei exotischen Massagen, beinhaltet ayurvedische Rücken-, Fuß- und Gesichtsmassage | 129 €

80 min

### Pashima Abhyanga

Ayurvedische Rückenmassage mit erwärmtem Öl: Diese Massage öffnet die Entgiftungskanäle des Körpers. Über die Haut können wertvolle Nährstoffe aus dem Öl aufgenommen werden. | 49 €

25 min

### Padabhyanga

Ayurvedische Fußmassage mit erwärmtem Öl: Sie hilft bei Nervosität, Schlafstörungen und Kopfweh.

Der ganze Organismus wird mit fließenden Massagestreichungen über die Reflexpunkte wohltuend gestärkt. | 49 €

25 min

### Lomi Lomi Nui\*\*

Hawaiianische Tempelmassage mit warmem Öl: Erfahren Sie Tiefenentspannung durch lange, kräftige Ausstreichungen und eine überwältigende energetische Wirkung. | 129 €

80 min

### La Stone\*\*

Das indianische Massageritual bringt Körper und Seele wieder in Einklang.

Die Wechselwirkung von warmen und kühlen Steinen wirkt besonders entspannend. | 129 €

80 min

\* Ohne Kopf- und Fußmassage

\*\* Nach Verfügbarkeit



## Deep-Tissue-Massage

Kräftige Tiefengewebsmassage | 99 €

50 min

## Traditionelle Thai-Ölmassage\*\*

Sanfte Form der traditionellen Thai-Ganzkörpermassage mit warmen Thai-Ölen | 99 €

50 min

## Fußreflexzonenmassage\*\*

Steigert nachweislich das Wohlbefinden und hilft bei Schmerzen und Stress.  
Optimale Erfolge werden nach mehreren Behandlungen erreicht.

49 € | 25 min

99 € | 50 min

## Lymphdrainage\*\*

Wellnessbehandlung zur Entstauung bei schweren Beinen

49 € | 25 min

99 € | 50 min

## Teens Massage

Gönnen Sie Ihren Kindern eine wohltuende Wellnessbehandlung mit einer Rückenmassage für maximale Entspannung. | 49 €

25 min

## AIDA Kokos Dream for Kids (bis einschließlich 12 Jahre)

Sanfte, nach süßen Kokos-Plätzchen duftende und sehr entspannende Körpermassage.  
Die Kids dürfen die Massagecreme mit frisch aufgeschnittener Aloe Vera und AIDA Kokosöl selbst mischen. | 39 €

25 min

## Spa-Klassik

Klassische Ganzkörpermassage | 79 €\*

40 min

Schulter-Nacken-Massage | 40 €

20 min



# PHARMOS NATUR GREEN-LUXURY-Massagen

Bitte wählen Sie die Dauer sowie das Thema Ihrer Behandlung und wo Ihr Körper besondere Aufmerksamkeit braucht.

99 € | 50 min

129 € | 80 min

## Feuchtigkeit

Bei dieser Ganzkörper-Feuchtigkeitsmassage wird das Bindegewebe mit nährenden Wirkstoffen aus frischer Aloe vera ganz natürlich gestärkt, und die Feuchtigkeitsdepots werden wieder aufgefüllt.

## Anti-Stress Body

Die ideale Behandlung, um Stress loszulassen, einer Überlastung entgegenzuwirken und neue Energie zu tanken. Innere Spannungen können sich lockern, das Nervensystem wird entstresset, die Haut wird gleichzeitig intensiv regeneriert und genährt.

## Love your Age Body

Diese Massage mit reiner Pflanzenpower wirkt intensiv pflegend und verjüngend. Eine innovative Kombination aus Lipiden, Vitaminen und Antioxidantien strafft die Haut effizient und reaktiviert die Hauterneuerung.

## Relax & Move

Die wärmende, ausleitende Massage befreit von Verspannungen, belebt Muskeln sowie Gelenke und fördert die Durchblutung. Besonders geeignet für Sportler, körperlich Aktive, bei Muskelschmerzen und Gelenkbeschwerden.



## Wohlfühl-Körperbehandlung „Werdende Mama“

Bei dieser verwöhnenden Wohlfühlbehandlung für „zwei“ folgt auf eine entlastende Fuß- und Beinmassage eine befreiende Massage für den Nacken- und Schulterbereich. Der Babybauch wird liebevoll gepflegt, und eine sanfte Rückenmassage rundet das Verwöhnprogramm ab. | 99 €

50 min

## Rückenmassage mit frischer Aloe vera

Entspannende Rückenmassage mit hochwertigen Ölen und dem Frischekick aus frisch aufgeschnittenen Aloe-vera-Blättern | 49 €

25 min



# PHARMOS NATUR GREEN-LUXURY-Gesichtsbehandlung

Die 80-Minuten-Anwendung enthält neben der Gesichts-, Hals- und Dekolleté-Behandlung auch Fußkompressen, eine Schulter-Nacken- und Armmassage sowie eine Kopfmassage. Bei den 110 Minuten ist zusätzlich eine Fußmassage enthalten.

99 € | 50 min    129 € | 80 min    149 € | 110 min

## Love your Age Face

Kollagenlieferanten wie Avellana, Cranberry, Moringa und afrikanische Schwarzbohne polstern die Haut auf und glätten Fältchen sichtbar.

## Intensive Feuchtigkeit

Der Mittelpunkt dieser Behandlung ist die durchfeuchtende Massage mit dem frisch ausgeschälten Aloe-vera-Pflanzen-Gel. Für feuchtigkeitsarme Haut und als After-Sun-Behandlung empfohlen.

## Detox Face

Eine entgiftende, gewebereinigende Behandlung, die den gesamten Hautstoffwechsel aktiviert: Sie stärkt das Bindegewebe und entgiftet intensiv über die Lymphe. Das Resultat ist eine klare, gekräftigte Haut mit gefestigten Konturen und gemilderten Äderchen. Ideal bei Couperose, unreiner Haut und Tränensäckchen.

## Anti-Stress-Hautberuhigung

Eine entspannende Behandlung für Haut und Seele. Das hochwirksame Anti-Stress-Serum stärkt die Nerven, bringt neue Energie, stimuliert die Zellerneuerung und lässt Zeichen von Stress und Anspannung weichen. Unruhige, gereizte Haut wird ausgeglichen, Rötungen verschwinden. Für gestresste Gemüter, sensible, gereizte Haut und gegen Couperose.

## NATURE-OF-MEN-Anwendung

99 € | 50 min

129 € | 80 min

Pflege und Vitalbooster für den Mann: zellerneuernd, regenerierend und belebend.

Bei der 50-Minuten-Anwendung genießen Sie eine energetisierende Gesichts-, Kopf-, Schulter- und Nackenbehandlung. Sie löst Anspannung und Stress. Die 80-Minuten-Behandlung enthält zusätzlich eine Rückenmassage und eine Dehnungsmassage der Waden und Füße.

## Teens Care by Pharmos (12 bis 18 Jahre)

69 € | 50 min

Gesichtsbehandlung mit Bio-Produkten gegen Hautunreinheiten und für normale

Haut zur intensiven Feuchtigkeitsversorgung mit frischer Aloe vera für einen strahlenden Teint der jungen Haut.



## Thalasso by THALGO

Eintauchen und auftanken: Entdecken Sie die Kraft des Meeres mit Thalasso-Anwendungen und den hochwirksamen Produkten von THALGO COSMETIC – für mehr Feuchtigkeit und straffere Kurven.

### AIDA Wunder der Ozeane

Prestige-Behandlung mit erstklassigen Pflegeprodukten mit dem Wirkstoffkomplex Intelligence Marine Régénérative. Für eine perfekte Haut, einen ebenmäßigen Teint und sichtbare Vitalität. Mit Anti-Aging-Effekt. | 139 €

80 min

### Anti-Age-Gesichtsbehandlung by THALGO

Intensiv-Feuchtigkeit, Intensiv-Anti-Aging Maske und Massage mit Soforteffekt | 129 €

80 min

### Feuchtigkeitsbehandlung by THALGO

Feuchtigkeit | 99 €

50 min

## Body & Soul Detox

Eine Detox-Behandlung kurbelt den Stoffwechsel an, hilft, Gewicht zu verlieren und das Hautbild zu klären, stärkt das Immunsystem und gibt neue Energie.

### Detox von Kopf bis Fuß

Auf das Meerespeeling folgt eine entgiftende, regenerierende Algenpackung, die Ihren Stoffwechsel anregt und die Haut remineralisiert. Eine Rückenmassage und Gesichtsmaske runden das Verwöhnprogramm ab. | 129 €

80 min

### Detox-Öl-Salz-Massage

Öle auf Algenbasis vitalisieren, entwässern und regen den Stoffwechsel an. Die anschließende Massage mit Meersalz fördert die Durchblutung, Ihre Haut wird seidig und zart. | 99 €

50 min

### Anti-Cellulite

Intensivbehandlung für eine natürlich perfekte Figur. Eine Aktiv-Sauerstoffpackung stimuliert. Zwei hochwirksame Konzentrate straffen und sorgen zusammen mit der Perfect-Sculpt-Massage für nachhaltige Ergebnisse – je nach Bedarf entschlackend oder straffend. | 99 €

50 min

## Neu: Spa-Ritual Bora-Bora

110 min

Eine Sinnesreise zu den paradisischen Inseln des Pazifiks für ein Gefühl absoluter Entspannung

Lagunenwasser-Bad – Zwischenstopp auf Manihi, der Insel der Lagunen

Köstliches Peeling – Zwischenstopp auf der Vanille-Insel Tahaá

Stempelmassage Bora-Bora – Zwischenstopp auf Bora-Bora, der Insel des weißen Sandes

Diese traditionelle polynesische Massage ist ein absoluter Hochgenuss für die Sinne. Die sinnlich betörenden Noten der Tiaré-Blüten, das Rauschen der Brandung, die sanften Bewegungen des Körpers mit den Wellen. Innerhalb weniger Sekunden werden alle Sinne angesprochen. Langsame und kraftvolle Griffe, die mit den Händen, den Armen und warmen Sandstempeln ausgeführt werden, schenken ein wundervolles Gefühl der Entspannung und Auszeit vom Alltag.

Spa-Ritual Bora-Bora: Bad, Peeling und Massage | 139 €

Stempelmassage Bora-Bora | 99 €

50 min

## Spa-Ritual Nordic

110 min

Ein exklusives Wechselspiel aus wohltuender Wärme und erfrischender Kälte. Entspannendes Bad, verwöhnendes Ganzkörperpeeling, schwedische Massage-Technik mit kühlenden Eiskugeln | 129 €

Nordic Massage mit kühlenden Eiskugeln | 99 €

50 min





## Spa-Pakete

### Vorteilspaket Gesundheit | 199 €

Genießen Sie drei Massagen mit den Schwerpunkten Detox, Relax und Energize.

Tag 1 Detox: 50 Minuten Detox-Öl-Salzmassage by THALGO

Tag 2 Relax: 50 Minuten Relax-Massage by Pharmos Natur

Tag 3 Energize: 50 Minuten Fußreflexmassage

3x 50 min

### Männersache

Die Gesichtsbehandlung sorgt für den ultimativen Frischekick. Anschließend machen wir Sie mit einer entspannenden Rückenmassage locker, und Sie können zwischen einer pflegenden Hand- oder Fußmassage wählen. | 129 €

80 min

### Entspannung Pur

Wählen Sie aus folgenden drei Anwendungen Ihre zwei Lieblinge aus und genießen Sie das Gefühl totaler Entspannung: eine lösende Rückenmassage, eine lockernde Fußmassage oder eine verwöhnende Körperpackung. | 99 €

50 min

## Tipp für Paare

### Romantic Special – Wellness für zwei

Eine Rückenmassage und Körperpackung pro Person inklusive frischem Obst und einer Flasche Sekt gemeinsam in der Massage-Suite. | 199 €

80 min

## Geschenktipp

Geschenkpaket für sie: Wellnessmassage und Kurzpediküre | 99 €

70 min

Geschenkpaket für ihn: Sportmassage und Kurzpediküre | 99 €

70 min



Verschenken  
Sie Wellness mit  
Body & Soul  
Gutscheinen.  
Wert nach Wahl!

## Thalasso-Rasulzeremonie by THALGO

(buchbar auf AIDAblu, AIDAcosma, AIDamar, AIDanova, AIDaperla, AIDaprima, AIDAsol und AIDastella)

Genießen Sie das Gefühl des sanften Peelings durch Meersalzkristalle auf Ihrer Haut, während Sie auf einem warmen Stein entspannen und bei einem Tee den Alltag hinter sich lassen. Im warmen Rasul tragen Sie sich dann die entschlackende und straffende Algenpackung auf, sodass die kostbaren Wirkstoffe tief in die Haut eindringen können. Unter stimmungsvollen Lichtszenarien wäscht ein sanfter Regenguss die Packung wieder ab. Eine Algencreme bindet anschließend die reichhaltige Pflege für eine lang anhaltende Wirkung. Genießen Sie dieses maritime Erlebnis!

### Preise für die Thalasso-Rasulzeremonie:

Für 1 Person | 99 €

50 min

Für 2 Personen | 159 €

50 min

Spa-Familientipp: für 4 Personen | 199 €

50 min

### Hamamzeremonie (nur AIDAdiva)

Die türkische Seifenschaummassage regt die Durchblutung an und ist ein altes Geheimrezept gegen Hautalterung – Erholung aus 1001 Nacht.

Für 1 Person | 99 €

50 min

Für 2 Personen | 179 €

50 min



## Maniküre und Pediküre

Gönnen Sie Ihren Händen und Füßen eine ausgiebige Streicheleinheit:  
mit den exquisiten und unwiderstehlich duftenden Produkten der Marke La Ric.

Damen:

### Wellnessmaniküre oder -pediküre

Verwöhnprogramm für beanspruchte Frauenhände oder -füße mit Peeling, Maske und Massage, mit Lack | 79 €  
Verwöhnprogramm für beanspruchte Frauenhände oder -füße mit Peeling, mit Gellack | 89 €

50 min

### Kurzmaniküre oder -pediküre mit Lack | 49 €

25 min

### Kurzmaniküre mit Gellack

Für perfekt lackierte Nägel mit bis zu vier Wochen Halt und Glanz | 59 €

50 min

Herren:

### Wellnessmaniküre oder -pediküre

Verwöhnprogramm für strapazierte Männerhände oder -füße mit Peeling, Maske und Massage | 65 €

50 min

### Kurzmaniküre oder -pediküre | 39 €

25 min

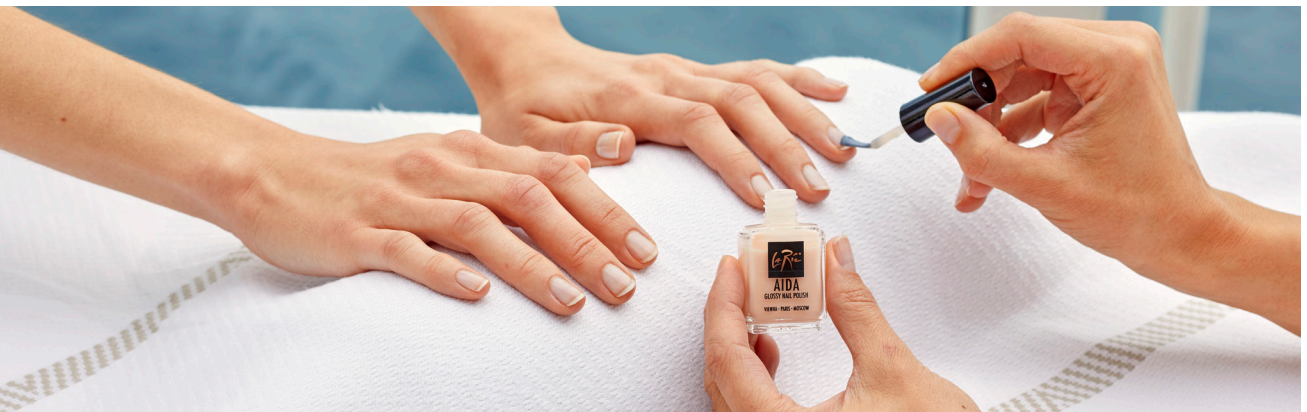
### Teens Maniküre

Pflegende Kurzmaniküre für Teenie-Hände | 39 €

25 min

### Make-up by Couleur Caramel, bio-zertifiziert und vegan – Abend-Make-up | 45 €

40 min



# Haare

Glänzende Ideen: Mit Sebastian Professional, der Pflege der Stars, bringen Sie Ihre Haare in Urlaubslaune. Schimmernde Lebensmittelpigmente in vielseitigen Nuancen verleihen dem Haar Glanz und UV-Schutz.

**Glanzpaket** – Schnitt, Glanzkur, Styling | 119 €

**Neuer Look** – Beratung, Waschen (nur Anfeuchten, nur bei Kids bis 12 Jahre), Schneiden, Styling

Für Damen | kurz 59 € | ab mittellang 89 €

Für Herren | 39 €

Für Kids (bis 12 Jahre) | 19 €

Für Teens (von 13 bis einschließlich 16 Jahre) | kurz 39 € | ab mittellang 59 €

**Holiday Look**

Beratung, Waschen, Styling | kurz 39 € | ab mittellang 55 €

Hochsteckfrisur (inklusive Waschen/Frisieren) | 89 €

Flechten | 29 €

**Exklusiv: Olaplex** – die Lösung für geschädigtes Haar

Farbe, Highlights, Strähnen, Silverglow und Glanztönung – individuelle Beratung an Bord beim Friseur



# Sport

Body & Soul Sport: mit Spaß und Entspannung zu neuer Energie

## Power Plate – in kurzer Zeit zur Traumfigur

Lernen Sie an Bord von AIDA das Trainingsgerät der Stars kennen.

Einzeltraining | 35 €

3er-Paket | 85 €

7er-Paket | 170 €

Power-Plate-Gruppentraining | 15 €

(buchbar auf AIDAblu, AIDAcosma, AIDAmara, AIDAnova, AIDAperla, AIDAprima, AIDAsohl, AIDAstella)

30 min

3 × 30 min

7 × 30 min

45 min

## TRX – Training mit Schlingenbändern gegen das eigene Körpergewicht

TRX-Einzeltraining | 35 €

3er-Paket | 85 €

7er-Paket | 170 €

30 min

3 × 30 min

7 × 30 min

Private Yoga-Stunde beim Meister\* | 55 €

60 min

## Highlight-Workshops auf Ihrer Reise\*

Yoga, Pilates, Faszien, Entspannung, Ernährung, Indoor-Cycling, Rücken | 20 €

60 min

Exklusiv auf AIDAcosma, AIDAnova, AIDAperla und AIDAprima:

## Hypoxi-Training – der Weg zu Ihrer Traumfigur

Hypoxi-Training 1er | 35 €

30 min

Hypoxi-Training 3er Kombination | 99 €

3x 30 min

Hypoxi-Training 7er Kombination | 199 €

7x 30 min

Hypoxi-Training Anti-Cellulite 1er | 35 €

30 min

Hypoxi-Training Sixpack 1er | 35 €

30 min

\* Nach Verfügbarkeit

## Privates Training

Privates Fitnesstraining | 55 €

60 min

Privates Fitnesstraining für 2 Personen | 70 €

60 min

## Fitnessstests und Trainingsempfehlungen

Stoffwechselfpaket Premium

Analyse der Körperzusammensetzung, Herz-Stress-Test, Lebensstil, Blutdruck, Stoffwechselfmessung | 149 €

45 min

Stoffwechselfpaket

Stoffwechselfmessung mit Analyse der Körperzusammensetzung und individuellen Ernährungstipps | 99 €

30 min



BODY & SOUL  
*Spa*