

GRANDHOTEL  
**PUPP**

CARLSBAD  
1701

SPA  
FRANZISKA

MENU PROCEDUR

# SPA FRANZISKA

<b>1. Zážitkové rituály</b>	4
Bylinná koupel dle Franzisky Pupp	5
Privátní Spa Suite pro dvě osoby	5
Očistný konopný rituál pro tělo i mysl	6
<b>2. Lázeňské procedury</b>	7
Rašelinová koupel a obličejová maska	8
Perličková koupel	9
Bylinná olejová koupel	9
Hydromasážní koupel	10
Aquai terapie – suchá koupel	10
Oxygenoterapie	11
Parafínový zábal rukou	11
Andulační terapie	12
<b>3. Péče o obličej</b>	13
Ošetření zlatem pro dokonalé zpevnění a omlazení pleti	14
Perleťové rozjasnění pleti	14
Hlubková očista pleti mořskými minerály	15
Pleťové ošetření na míru	15

<b>4. Péče o tělo</b>	17
Terapie zad proti únavě	18
Minerální tělový peeling	18
Rituál znovuzrození	19
Manuální kryolipolýza	19
<b>5. Masáže</b>	20
Uvolňující CBD masáž	21
Klasická švédská masáž	21
Masáž horkými kameny	22
Aromaterapeutická masáž	22
Manuální lymfodrenáž	23
Masáž pro nastávající maminky	23
Reflexní masáž nohou	24
Masáž pro děti a teenagery	24
<b>6. Ajurvédské procedury</b>	25
Abhyanga čtyřruční masáž	26
Abhyanga masáž	26
Shirodhara čtyřruční masáž	27
Shirodhara masáž	27
Pinda Svédan masáž	28
Obličejová masáž	28
Dětská masáž	29

SPA FRANZISKA

# ZÁŽITKOVÉ RITUÁLY



## BYLINNÁ KOUPEL DLE FRANZISKY PUPP

Franziska Pupp nade vše milovala přírodu a velmi dobře znala blahodárné působení bylin i léčivou energii vody. Pověřila proto svého osobního léčitele, aby pro ni stvořil lázeň, která v sobě obě tyto síly spojí. Zážitek v podobě bylinné olejové koupele podle této originální receptury si můžete dopřát v Grandhotelu Pupp i vy.

*20 minut*

---

## PRIVÁTNÍ SPA SUITE PRO DVĚ OSOBY

Odpočiňte si v diskrétním prostředí. Útulné soukromé spa suite nabízí prostornou vířivku, bylinkovou saunu a lůžka pro intenzivní relaxaci. Lahodné občerstvení pozvedne váš zážitek a učiní ho nezapomenutelným.

*60 minut*

# OČISTNÝ KONOPNÝ RITUÁL PRO TĚLO I MYSL

Zažijte holistický rituál spojující tradiční karlovarské lázeňství se zkušenostmi a přístupem české značky Cannor, která se zaměřuje na přípravky s obsahem CBD pro péči o tělo a obličej. Nejdříve vás čeká minerální koupel obohacená o ručně sbírané byliny, která posílí tělo, uvolní mysl a přispěje k hloubkové detoxikaci organismu. Po koupeli následuje nahřátí zad horkými kameny a celotělová masáž konopným olejem, která uleví od bolesti a uvolní svalové napětí. Olej s kanabidiolem je hypoalergenní, tedy vhodný i pro velmi citlivou pokožku.

*90 minut*

---



SPA FRANZISKA

# LÁZEŇSKÉ PROCEDURY

## RAŠELINOVÁ KOUPEL S OBLIČEJOVOU MASKOU

Zažite dokonalú harmóniu dvoch silných prírodných terapií. Ponorte sa do relaxačného rašelinového kúpeľa, kde jemne mletá, 100% prírodná rašelina obohatená huminovými a fulvovými kyselinami pôsobí blahodárne pri únave, bolestiach svalov a pokožkových problémoch. Počas kúpeľa je na vyčistenú tvár aplikovaná maska z morských rias, ktorá využíva liečivú silu morských minerálov pre revitalizáciu pleti. Tento komplexný rituál nielen uvoľní telo a myseľ, ale zároveň poskytne pleti potrebnú výživu a starostlivosť. Doprajte si pocit, akoby ste sa práve vrátili z poznávacej cesty do hlbín prírody.

*20 minút*



## PERLIČKOVÁ KOUPEL

Ponořte se do prostorné masážní vany a nechte se masírovat miliony drobných bublinek perlících ve vodě s vřídelní solí. Perličková koupel zlepšuje krevní oběh a uvolňuje svalové napětí.  
Teplota vody: 36–37 °C.

*20 minut*

## HYDROMASÁŽNÍ KOUPEL

Hydromasáž přináší celkovou duševní i fyzickou relaxaci. Působení bublinek na tělo aktivuje lymfatický systém, stimuluje odtok tekutin z tkáni a působí tak účinně proti celulitidě i dalším možným problémům způsobeným hromaděním tuku. Teplota vody: 37 °C.

*20 minut*

---

## AQUAI TERAPIE SUCHÁ KOUPEL

Suchá vodní masáž je vhodná pro relaxaci i rehabilitaci. Aquai terapie uvolňuje svalové napětí, mírní bolest, zlepšuje krevní oběh a uvolňuje mysl.

*20 minut*

## OXYGENOTERAPIE

Regenerační léčba, při níž se inhaluje zvlhčený kyslík v mnohem vyšší koncentraci, než je jeho běžný výskyt ve vzduchu. Působí na celý organismus, regeneruje a zvyšuje fyzickou i psychickou kondici. Čistý kyslík zvyšuje vaši aktivitu a pohyblivost. Pravidelné užívání kyslíkové terapie může výrazně zlepšit kvalitu života.

*60 minut*

---

## PARAFÍNOVÝ ZÁBAL RUKOU

Parafínový zábal rukou představuje intenzivní tepelnou terapii, která zlepšuje krevní oběh, uvolňuje svaly a snižuje ztuhlost. Vosk vytváří pevnou skořápku zadržující teplo, které otevírá póry. Použité krémy tak mohou proniknout hlouběji do pokožky, což zvyšuje účinek ošetření.

*20 minut*

## ANDULAČNÍ TERAPIE

Zlepšuje krevní oběh a metabolismus. Doporučuje se proto při chronických onemocněních, jako je artróza, migrény či ztuhlé krční svalstvo nebo u lidí s příznaky vyhoření. Podstatou andulační terapie je kombinace pulzujících vibrací s infračerveným teplem, které podporuje jejich pronikání hlouběji do tkání, což stimuluje žádoucí biofyzikální procesy v těle.

*20 minut*

---

## SOLNÁ JESKYNĚ

Haloterapie, léčba založená na dýchání slané vzduchu, pomáhá léčit respirační stavy, jako je astma, chronická bronchitida a alergie. Suchá metoda haloterapie se provádí v umělé „solné jeskyni“ s nulovou vlhkostí.

*20 minut*

SPA FRANZISKA

PÉČE  
O OBLIČEJ

## OŠETŘENÍ ZLATEM PRO DOKONALÉ ZPEVNĚNÍ A OMLAZENÍ PLETI

Inovativní péče o pleť s pokročilou anti-age technologií. Zpevňující a liftingové ošetření využívá regenerační vlastnosti 24karátového zlata a vyhlazující účinky kyseliny hyaluronové. Zjemňuje vrásky, čistí póry a zvyšuje přirozenou tvorbu kolagenu, čímž zlepšuje strukturu pokožky i její pevnost a pružnost. Současně posiluje krevní oběh a má i výrazný hydratační účinek. Malé částice zlata se vstřebávají do pokožky a přispívají tak jejímu zdraví, svěžesti a zářivému vzhledu.

*90 minut*

---

## PERLEŤOVÉ ROZJASNĚNÍ PLETI

Rychle působící ošetření na bázi kryoterapie okamžitě rozjasňuje a vyhlazuje pleť, již zanechává jemnou a zářivou. Kryoterapie se již dlouhou dobu ukazuje jako účinný nástroj pro snížení otoků, zklidnění podrážděné pokožky nebo pro posílení její pevnosti a vitality.

*90 minut*

## HLOUBKOVÁ OČISTA PLETI MOŘSKÝMI MINERÁLY

Ošetření pleti pomocí účinných kosmetických přípravků, které čistí póry a zanechávají pokožku jemnou a zdravou. Přirozená léčivá síla mořských minerálů odstraňuje toxiny z pleti zatížené působením městského prostředí a životního stylu: znečištěním, kouřem, světlem z displejů a stresem, který vede k předčasnému stárnutí pokožky. Na vaše přání může zahrnovat též speciální extrakční techniky pro ještě intenzivnější vyčištění.

*75 minut*

---

## PLEŤOVÉ OŠETŘENÍ NA MÍRU

Toto ošetření bylo navrženo, aby působilo přesně tak, jak vyžaduje vaše pokožka a jeho výsledky byly viditelné na první pohled.

K tomu slouží individuálně namíchaná rostlinná aktivní séra, masky a aromatické intenzivní komplexy. Vyberte si přesně takové ošetření, jaké potřebujete: pro zralou pleť, hydratační a zklidňující, detoxikační nebo rozjasňující.

*60 minut*

SPA FRANZISKA

# PÉČE O TĚLO



## TERAPIE ZAD PROTI ÚNAVĚ

Téměř zázračná terapie vyvinutá ke zmírnění napětí v zádech, krku a ramenou vám dá zapomenout na každodenní starosti. Samozahřívací bahenní zábal uvolní ztuhlost zádových svalů a následná masáž zad vás přenesení do stavu naprosté blaženosti. Energetické a relaxační ošetření také eliminuje stres a zanechá v celém vašem těle pocit naprosté pohody.

*60 minut*

---

## MINERÁLNÍ TĚLOVÝ PEELING

Pečující a uklidňující ošetření začíná aplikací tělového oleje dle vašeho výběru, a následuje intenzivní exfoliace s peelingem minerální soli. Přináší uklidnění, uvolňuje stres, čistí pokožku a zanechává ji hedvábnou a zářivou.

*60 min*

## RITUÁL ZNOVUZROZENÍ

Speciální ošetření začíná uklidňující exfoliací, následuje detoxikační tělový zábal, který vás uvede do fyzické i duševní rovnováhy. Kombinace péče o tělo a ošetření pleti dodá energii, přináší pocit omlazení a celkového uvolnění. Terapeut jemně stimuluje konkrétní oblasti obličeje a těla, aby podpořil detoxikaci, relaxaci a revitalizaci. Viditelných výsledků je dosaženo kombinací energetické lymfodrenáže, která zbavuje tělo toxinů a uvolňuje mízní systém, s moderními a účinnými metodami, jako je kryoterapie obličeje.

*105 minut*

---

## MANUÁLNÍ KRYOLIPOLÝZA

Třífázové detoxikační ošetření problematických partií s blahodárným vlivem na kondici a vyhlazení pokožky trpící celulitidou. Masáž ledovými koulemi rychle zbaví pocitu unavených nohou a zpevní kontury pokožky, kterou zanechá svěží a hladkou. Následná masáž založená na přírodní síle mořských řas zbaví tělo toxinů, závěrečná tělová maska zpevní konkrétní problematické partie.

*90 minut*

SPA FRANZISKA

# MASÁŽE

## UVOLŇUJÍCÍ CBD MASÁŽ

Uzdravující celotělová masáž s protizánětlivým olejem obsahujícím kanabidiol. Kombinace oleje ulevujícího od bolesti, horkých kamenů položených podél páteře a osvědčených masážních technik působí blahodárně na tělo i mysl.

*60/90 minut*

---

## KLASICKÁ ŠVÉDSKÁ MASÁŽ

Celotělová masáž zaměřená na uvolnění ztuhlých svalů a odstranění jejich bolesti, která má zároveň zklidňující účinek na nervový systém a přispívá k dosažení duševní rovnováhy. Terapeut masíruje dlouhými plynulými tahy loktů a předloktí, jejichž intenzitu přizpůsobí vašemu přání.

*45/60/90 minut*

## MASÁŽ HORKÝMI KAMENY

Zklidňující masáž je založena na kombinaci éterických olejů, síly dotyku a energie Země. Uklidňující teplo horkých kamenů pomáhá uvolnit svaly a zklidnit emoce.

*60/90 minut*

---

## AROMATERAPEUTICKÁ MASÁŽ

Tato masáž, při které terapeut vyvíjí lehký až střední tlak, přináší uvolnění mysli a umožňuje alespoň na chvíli zapomenout na celý svět. Celá procedura je jedinečně přizpůsobena vašim individuálním potřebám a přáním, ať už je to povznášející účinek, působení antioxidantů, uvolnění napětí nebo klidnější spánek. Tradiční masážní techniky jsou u tohoto ošetření promyšleně kombinovány s moderními trendy a inovativními postupy.

*60/90 minut*

## MANUÁLNÍ LYMFODRENÁŽ

Procedura, jejíž technika je založena na lehkém tlaku a pomalých pohybech. Zlepšuje fungování lymfatického systému, napomáhá vylučování toxinů a snižuje množství vody zadržované v těle.

*60/90 minut*

---

## MASÁŽ PRO NASTÁVAJÍCÍ MAMINKY

Celotělová masáž, jenž napomáhá mírným tlakem tlumit bolest, uvolňuje stres a svalové napětí. Pokožku navíc účinně hydratuje a vyživuje speciální olej. Celá procedura je určena pro dámy ve druhém a třetím trimestru těhotenství.

*60 minut*

## REFLEXNÍ MASÁŽ NOHOU

Nechte ulevit svým unaveným nohám a obnovte přirozenou hladinu energie. Tato terapie využívá kombinaci jemného i silnějšího tlaku na reflexní body na vašich chodidlech. Je ideální zejména po delších procházkách, intenzivním sportovním výkonu nebo při únavě nohou z vysokých podpatků.

*45 minut*

---

## MASÁŽ PRO DĚTI A TEENAGERY

Tato terapie, vhodná pro děti od 5 let, pomáhá dostat energii do rovnováhy, stimuluje nervový systém a posiluje imunitu. Též pozitivně ovlivňuje kvalitu spánku spolu s výživou a hydratací pokožky.

*30/60 minut*

SPA FRANZISKA

# AJURVÉDSKÉ PROCEDURY



## ABHYANGA ČTYŘRUČNÍ MASÁŽ

Zažijte celkové uvolnění díky intenzivní čtyřruční masáži celého těla, kdy dva terapeuti synchronizovanými pohyby násobí účinky procedury. Abhyanga je perfektní terapií, která přináší úlevu pro přepracovanou či rozrušenou mysl i unavené svaly a dává zapomenout na okolní svět.

*60/90 minut*

---

## ABHYANGA MASÁŽ

Nejznámější ajurvédská masáž celého těla uvolňuje napětí svalů, šlach a kloubů, příznivě působí na lymfatický systém, imunitu i krevní oběh. Bylinný infuzovaný olej používaný při masáži pomáhá uvolnit mysl a zlepšuje spánek.

*60/90 minut*

# SHIRODHARA ČTYŘRUČNÍ MASÁŽ

Celotělová čtyřruční masáž představuje dokonalou péči, která jde až na samou hranici hluboké relaxace. Dva terapeuti provádějí souběžnými synchronizovanými pohyby masáž zaměřenou na uvolnění svalového napětí, zklidnění mysli a snížení stresu, potlačení úzkosti a probuzení intuice. Pocit dokonalého zklidnění pak navodí pramínek teplého bylinného oleje, který nechá terapeut stékat olej po čele od místa takzvaného „třetího oka“ na temeno hlavy.

*90 minut*

---

# SHIRODHARA MASÁŽ

Nejvíce relaxační procedura ajurvédské terapie vás uvede do stavu naprosté blaženosti a duševní rovnováhy. Po celotělové uvolňující masáži přichází čas na zklidnění a uvolnění zaneprázdněné mysli. Teplý bylinný olej stéká do vlasů z místa takzvaného „třetího oka“ a zlehka se rozlévá až na temeno hlavy. Jeho neustávající proud navozuje pocit absolutní harmonie a dokonalé relaxace. Současně s tím vyživuje pokožku hlavy a vlasy, kterým dodává zdraví a lesk.

*90 minut*

## PINDA SVÉDAN MASÁŽ

Tradiční terapie, která kombinuje celotělovou ajurvédskou masáž s působením zahřátých měsců plněných směsí vybraných bylin a rýže. Výrazně zlepšuje krevní oběh, zahřívá svaly a uvolňuje jejich napětí. Perfektní volba zejména pro ty, kteří mají neustálý pocit zimy.

*90 minut*

---

## OBLIČEJOVÁ MASÁŽ

Tato ajurvédská masáž pečuje o pokožku, snižuje stres a výrazně přispívá k duševní pohodě. Zvyšuje přirozenou produkci kolagenu a napíná pokožku, růžová voda a bylinková maska, které jsou během ní použity, mají zklidňující a protizánětlivý účinek. Součástí procedury je také masáž krku a ramen, která uvolní krční páteř a svaly.

*60 minut*

## DĚTSKÁ MASÁŽ

Ajurvédská masáž pro děti od 6 měsíců přispívá ke správnému vývoji a ke klidnému spánku. Použitý olej je vybrán s ohledem na citlivou dětskou pokožku.

*20 minut*

---

