



Der Himmel auf

dem Meer



BODY & SOUL
Organic Spa

Entspannung im Einklang mit der Natur

Um neue Energie zu tanken, gibt es wohl keinen schöneren Ort als das Meer. Vor dieser traumhaften Kulisse heißen wir Sie herzlich willkommen im Body & Soul Organic Spa.

Unser großzügiger Wellnessbereich bietet Ihnen auf bis zu 3.545 Quadratmetern vielfältige Möglichkeiten, zu entspannen und sich wundervollen Wohlfühlmomenten hinzugeben, während Sie der Blick auf das unendliche Blau zur Ruhe kommen lässt.

Eingerichtet im Green-Spa-Design mit natürlichen Materialien, organischen Formen und viel Grün, bleiben in der Wellnesslandschaft keine Wünsche offen. Bis zu fünf verschiedene Saunen, Indoor- und Outdoor-Pools, das private Sonnendeck, Sonneninseln (Cabanas) und ein Kaminzimmer laden auf AIDAcosma, AIDAnova, AIDAPERLA und AIDAPRIMA bei jedem Wetter zum Durchatmen und Entschleunigen ein.

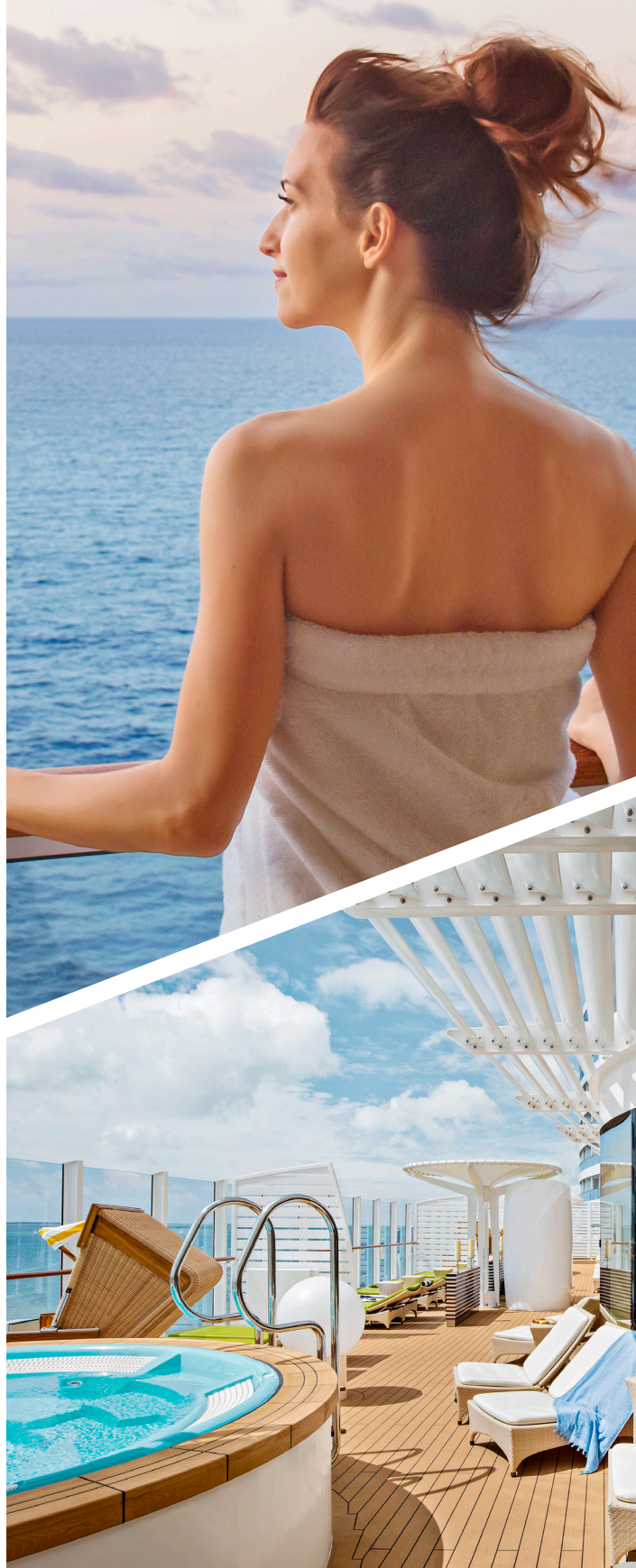
Auf AIDAbella, AIDAbLU, AIDAdiva, AIDAAluna, AIDAmAR, AIDAsoL und AIDAsteLLa ist die Wellness Oase mit ihrem ausfahrbaren Glasdach das Herz des Body & Soul Spas.

In der Wellness Suite können Sie den Himmel auf dem Meer ganz für sich allein haben – oder mit Freund:innen und Familie teilen: Dank der privaten Sauna, Whirlpool, Wasserbett, eigenem Balkon und einer Auswahl an Pflegeprodukten schweben Sie hier völlig ungestört auf Wellnesswolke sieben.

In wohltuenden Beauty- und Wellnessbehandlungen verwöhnt Sie unser internationales Team mit exklusiven Spa-Produkten. Dabei verwenden wir unter anderem hochwertige Bio-Produkte von PHARMOS NATUR. Besonders gefragt sind die GREEN-LUXURY-Massagen mit frisch aufgeschnittenen Aloe-vera-Blättern. Die Kosmetik von THALGO lässt Sie die Kraft des Meeres hautnah spüren.

Die **AIDA Signature Treatments** mit der exklusiven Spa-Serie „Oceanic Voyage“ sind das Wohlfühl-Highlight an Bord unserer Kussmundschiffe. Sie machen aus jeder Reise einen unvergesslichen Wellnessurlaub.

Buchen Sie Ihr exklusives Wellnesserlebnis telefonisch über das **Servicetelefon 5000** oder persönlich an unserer **Spa-Rezeption**. Weitere verlockende Angebote in der AIDA App oder im Bordportal.





Body & Soul

Organic Spa

Auf AIDAcosma, AIDAnova, AIDAPERLA und AIDAprima

- Exklusive Atmosphäre durch limitierten Eintritt
- Saunalandschaft mit fünf verschiedenen Saunen und Kaminzimmer
- Ganztags Erlebnisaufgüsse
- Whirlpools – innen und außen
- Privates Spa-Sonnendeck mit Liegen und Strandkörben
- Tee- und Wasserbar

Auf AIDAbella, AIDAblu, AIDAdiva, AIDAluna, AIDamar, AIDASol, AIDAstella

- Exklusive Atmosphäre durch limitierten Eintritt
- Saunalandschaft mit bis zu vier verschiedenen Saunen
- Ganztags Erlebnisaufgüsse
- Ausfahrbares Dach zum Sonnenbaden
- Indoor-Whirlpool
- Privates Spa-Sonnendeck mit Liegen
- Tee- und Wasserbar

Buchen Sie Ihr exklusives Spa-Erlebnis schon ab 7,50 Euro je Stunde.

Nach Zeit- bzw. Tarifmodell variieren die Preise.

Cabanas

Private Sonneninseln für zwei | ab 35 €

120 min



Wellness Suite: Ihre private Wolke sieben

Reservieren Sie allein, zu zweit, für die Familie oder mit Freund:innen unsere ganz private Wellness Suite – mit Sauna, eigenem Balkon, Whirlpool-Badewanne, Wasserbett und einem sagenhaften Blick aufs Meer. Gönnen Sie sich drei Stunden pure Entschleunigung und testen Sie sich durch eine Auswahl unserer kostbaren Spa-Produkte. Dazu genießen Sie frisches Obst und eine Flasche Sekt.

Tipp: Buchen Sie die Suite am Morgen und wir servieren Ihnen ein reichhaltiges Frühstück ohne Aufpreis. | 199 €

180 min



AIDA Signature

Treatments

„Oceanic Voyage“

Tauchen Sie ein in die wundervolle Welt der Entspannung mit unserer exklusiven Spa-Serie „Oceanic Voyage“ – speziell kreiert für AIDA. Sie wurde entwickelt, um das einzigartige AIDA Gefühl in jede Massage zu transportieren. Mit großer Sorgfalt und Hingabe haben wir zusammen mit den renommierten Parfümeur:innen von La Ric diese besonderen Spa-Produkte entwickelt, damit sie den unverkennbaren Duft Ihrer AIDA Reise einfangen.

AIDA Harmony Wellnessmassage: Urlaubsfeeling pur

59 €* | 25 min | 99 € | 50 min | 129 € | 80 min

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

AIDA Harmony Massagepaket

Mehr Verwöihnmente, weniger zahlen. Gönnen Sie sich die Extraportion Erholung zum Vorteilspreis. Mit den AIDA Harmony Massagepaketen genießen Sie wohltuende Entspannung und schonen das Urlaubsbudget.

3 für 2 Harmony Rückenmassage | 118 €

je 25 min

3 für 2 Harmony Massage | 198 €

je 50 min

5 für 3 Harmony Massage | 297 €

je 50 min

AIDA Urlaub auf der Haut

80 min

Die beste Vorbereitung auf Ihren AIDA Urlaub: Starten Sie mit unserem AIDA Peeling „Oceanic Voyage“ mit dem tropischen Duft des AIDA Kokosöls, das trockene Hautschüppchen löst. Die anschließende Harmony Ganzkörpermassage betört die Sinne und versorgt die Haut im Urlaub mit Feuchtigkeit. Eine Kopf- und Fußmassage mit unserem AIDA Aloe-vera-Gel entspannt Sie von den Haarwurzeln bis zu den Zehen und duftet herrlich nach Meer. Zum Abschluss verwöhnen wir Sie mit der AIDA Body Lotion „Oceanic Voyage“. | 129 €

Paket Wellnessurlaub

Genießen Sie drei Tage grenzenlose Entspannung im Body & Soul Organic Spa inklusive Sauna und eine himmlische AIDA Harmony Massage für den Rücken. So wird jeder AIDA Urlaub zum Wellnessurlaub. | 169 € statt 230 €

* Ohne Kopf- und Fußmassage



AIDA Sonnenanbeter

50 min

Die optimale Vorbereitung auf ein Sonnenbad im Urlaub: Das AIDA Peeling „Oceanic Voyage“ mit dem tropischen Duft des AIDA Kokosöls löst trockene Hautschüppchen. Eine kurze Wellnessmassage mit AIDA Sun Lotion Kokos versorgt die Haut mit LSF 30, sorgt für Feuchtigkeit, Glanz und verwöhnt mit wunderbarem Kokosduft. | 99 €

AIDA After Sun

40 min

Nach dem Sonnenbad am Meer, Pool oder Strand braucht die sonnenstrapazierte Haut eine Extraportion Feuchtigkeit und Pflege. Unsere erfrischende Körperpackung aus unserem feuchtigkeitsspendenden AIDA Aloe-vera-Gel und Tonerde beruhigt und schützt mit wertvollen Mineralien. Für einen tollen Glanz und Duft sorgt die Abschlusspflege mit der AIDA After Sun Lotion mit Aloe vera. | 79 €

AIDA Kokos Dream for Kids (bis einschließlich 12 Jahre)

25 min

Sanfte, nach süßen Kokos-Plätzchen duftende und sehr entspannende Körpermassage. Die kleinen Wellnessfans dürfen die Massagecreme mit frisch aufgeschnittener Aloe vera und AIDA Kokosöl selbst mischen. | 49 €

AIDA Teens Massage (13 bis 16 Jahre)

25 min

Gönnen Sie Ihren Kindern eine wohltuende Wellnessbehandlung mit einer Rückenmassage für maximale Entspannung | 55 €

AIDA Teens Care (12 bis 18 Jahre)

50 min

Gesichtsbehandlung mit Bio-Produkten gegen Hautunreinheiten oder zur intensiven Feuchtigkeitsversorgung normaler Haut – mit frischer Aloe vera für einen strahlenden Teint | 79 €

AIDA Familienmassage Kids (bis 12 Jahre)

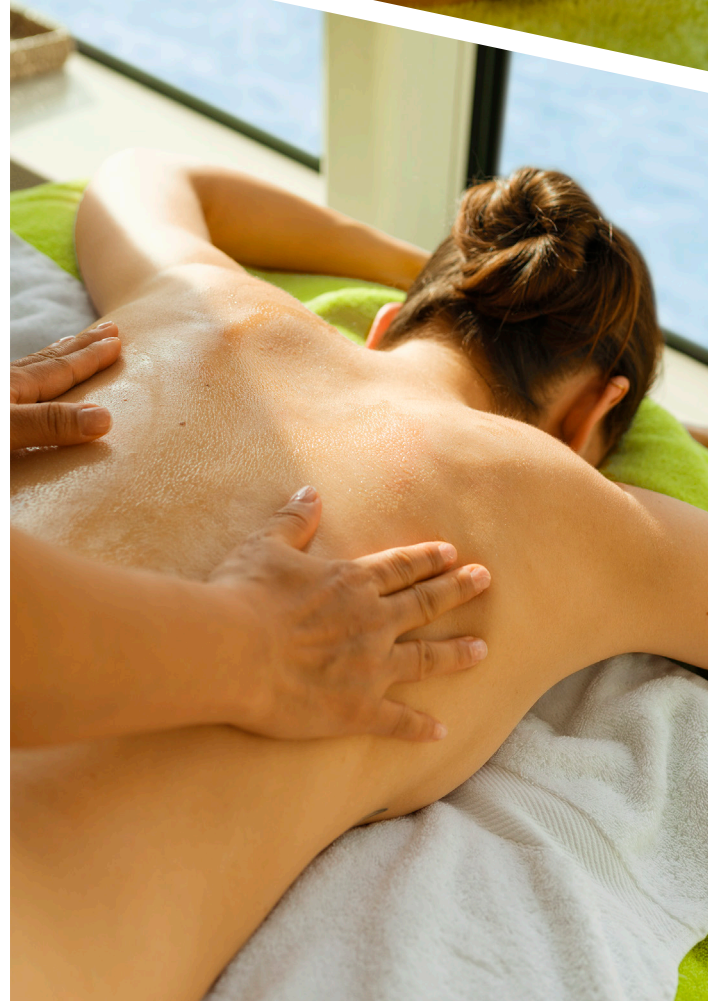
25 min

Wie wärs mit „Quality Time“ in der Massage Suite? Bei einer AIDA Harmony Rückenmassage für Sie und einer AIDA Kokos Dream for Kids Massage können Sie gemeinsam im Kreis der Familie den Urlaub so richtig genießen.* | 99 €

AIDA Familienmassage Teens (13 bis 16 Jahre)

25 min

Entspannung im Doppelpack: Sie lassen sich mit einer AIDA Harmony Rückenmassage verwöhnen, parallel genießt Ihr Teenager eine beruhigende AIDA Teens Massage*. | 109 €



* Bitte beachten Sie, dass die Massagen gegebenenfalls nicht im selben Raum stattfinden.

Ayurveda und Balance

Sinnesreise zu Ihrer

eigenen Mitte

Ayurveda ist das „Wissen vom Leben“. In Indien und Sri Lanka gehört diese ganzheitliche Heilkunde 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-Meister:innen. Mit Übungen, die so klangvolle Namen haben wie „Sonnengruß“ oder „Halbmond“, haben sie schon so manche Anspannung lösen können.

Unsere Balance-Expertinnen und -Experten auf allen AIDA Schiffen sind ausgebildete Yoga-Meister:innen und Ayurveda-Therapeut:innen. Sie haben ihr Wissen in namhaften Ayurveda-Instituten in Asien erworben und in den besten Resorts für traditionelle, indische Heilkunst vertieft.

Grenzenlose Entspannung verspricht zum Beispiel unsere 80-minütige indische Ganzkörpermassage Abhyanga. Lassen Sie den Alltagsstress hinter sich, während warmes Öl sanft über Ihren gesamten Körper fließt, um tiefe Entspannung und Ausgeglichenheit zu fördern.

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!



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 Abhyanga

80 min

Indische Ganzkörpermassage mit warmen Ölen: Unsere erfahrenen Ayurveda-Therapeut:innen führen Sie sanft zu Ihrer inneren Mitte. | 129 €

Ayurveda Relax

80 min

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

Pashima Abhyanga

25 min

Ayurvedische Rückenmassage mit erwärmtem Öl: Diese Massage öffnet die Entgiftungskanäle des Körpers. | 59 €

Ayurveda-Massagepaket

je 25 min

Mehr Verwöhhmamente, weniger zahlen. Ihre Extraportion Ayurveda zum Vorteilspreis. 3 für 2 ayurvedische Rückenmassagen | 118 €

Padabhyanga

25 min

Ayurvedische Fußmassage mit erwärmtem Öl: Sie hilft bei Nervosität, Schlafstörungen und Kopfweh. Der Organismus wird mit fließenden Massagestreichungen über die Reflexpunkte wohltuend gestärkt. | 59 €

Lomi Lomi Nui**

80 min

Hawaiianische Tempelmassage mit warmem Öl: Spüren Sie Tiefenentspannung durch lange, kräftige Ausstreichungen. | 129 €

La Stone**

80 min

Das indianische Massageritual entspannt durch die Wechselwirkung von warmen und kühlen Steinen. | 129 €



Deep-Tissue-Massage

50 min

Kräftige Tiefengewebsmassage | 99 €

Traditionelle Thai-Ölmassage**

50 min

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

Fußreflexzonenmassage**

59 € | 25 min 99 € | 50 min

Steigert nachweislich das Wohlbefinden und lindert Schmerzen und Stress.

Lymphdrainage**

59 € | 25 min 99 € | 50 min

Wellnessbehandlung zur Entstauung bei schweren Beinen

Spa-Klassik

Klassische Ganzkörpermassage | 79 €*

40 min

Schulter-Nacken-Massage | 49 €

20 min

* Ohne Kopf- und Fußmassage | ** Nach Verfügbarkeit



Spa-Pakete

Vorteilspaket Gesundheit | 249 €

3 x 50 min

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

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

Tag 2 Relax: 50 Minuten Relax-Massage by PHARMOS NATUR

Tag 3 Energie: 50 Minuten Fußreflexzonenmassage

Frauenpower

80 min

Entspannung von Kopf bis Fuß und neue Frauenpower: Eine Schulter-Nacken-Massage mit duftendem Kokosöl und eine sanfte, zugleich anregende Fußmassage machen locker bis in die Zehenspitzen.

Die Krönung ist eine GREEN-LUXURY-Gesichtsbehandlung mit frischen Blättern der Aloe vera. | 139 €

Männersache

80 min

Die Gesichtsbildung sorgt für den ultimativen Frischekick. Anschließend genießen Sie eine entspannende Rückenmassage und können zwischen einer pflegenden Hand- oder Fußmassage wählen. | 139 €

Entspannung pur

50 min

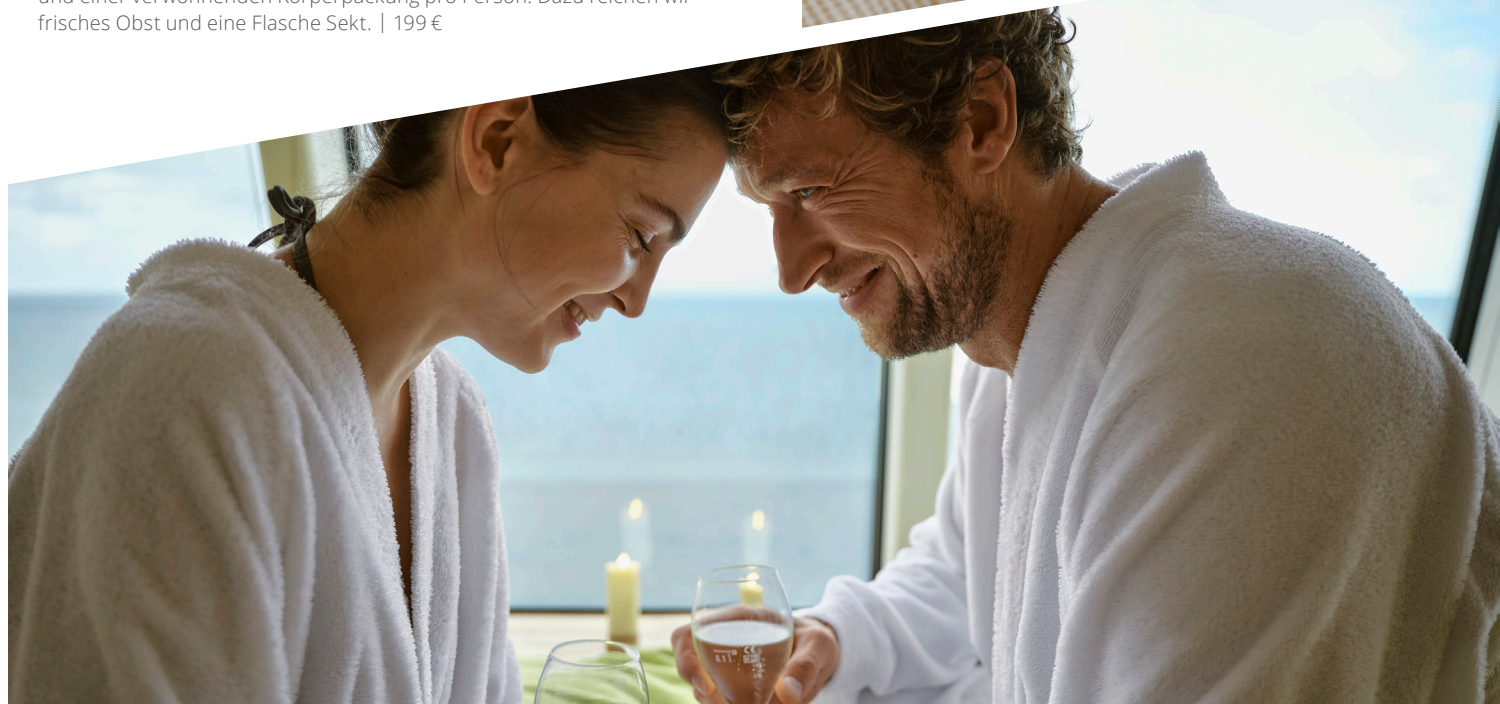
Wählen Sie aus folgenden drei Anwendungen zwei Favoriten aus und genießen Sie das Gefühl vollkommener Entspannung: eine lösende Rückenmassage, eine lockernde Fußmassage oder eine verwöhnende Körperpackung. | 99 €

Tipp für Paare

Romantic Special – Wellness für zwei

80 min

Genießen Sie Zweisamkeit bei einer gemeinsamen Rückenmassage und einer verwöhnenden Körperpackung pro Person. Dazu reichen wir frisches Obst und eine Flasche Sekt. | 199 €



Thalasso-Rasulzeremonie by THALGO

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!

Thalasso-Rasulzeremonie

Für 1 Person | 99 €

Für 2 Personen | 159 €

Spa-Familientipp: für 4 Personen | 199 €

50 min

50 min

50 min



GREEN LUXURY von

PHARMOS NATUR

Mit frischen Aloe-vera-

Pflanzen

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 Prozent 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 ist eine strahlende Haut und ein absolutes Wohlfühl.

PHARMOS NATUR GREEN-LUXURY-Massagen

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.

Love your Age Body

Diese Massage mit reiner Pflanzenpower wirkt 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:innen, bei Muskelschmerzen und Gelenkbeschwerden.

Wohlfühl-Körperbehandlung „Werdende Mama“ 50 min

Diese verwöhnende Wohlfühlbehandlung für „zwei“ startet mit einer entlastenden und entspannenden Fuß- und Beinmassage. Anschließend wird der Babybauch liebevoll gepflegt, bevor eine sanfte Rückenmassage das Verwöhnprogramm perfekt ausklingen lässt. | 99 €

Rückenmassage mit frischer Aloe vera 25 min

Entspannende Rückenmassage mit hochwertigen Ölen und dem Feuchtigkeitsskick aus frisch aufgeschnittenen Aloe-vera-Blättern | 59 €

PHARMOS NATUR GREEN-LUXURY-Gesichtsbehandlung

Die 80-Minuten-Anwendung enthält neben der Gesichtsbearbeitung auch Fußkompressen, eine Schulter-Nacken-, Arm- sowie eine Kopfmassage. 110 Minuten mit Fußmassage.

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 Maske mit dem frisch ausgeschälten Aloe-vera-Frischpflanzen-Gel.

Detox Face

Eine entgiftende Behandlung. Das Resultat ist eine klare, gekräftigte Haut mit gefestigten Konturen und gemilderten Äderchen. Ideal bei Couperose, unreiner Haut und Tränensäckchen.

Anti-Stress-Hautberuhigung

Unruhige, gereizte Haut wird ausgeglichen und Rötungen verschwinden. Für gestresste Gemüter, sensible, gereizte Haut und gegen Couperose.

Thalasso

Die wohltuende Kraft

des Meeres

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. Wofür Sie sich auch entscheiden – die sanfte Behandlung belebt die Sinne und regt den Stoffwechsel an.

Thalasso by THALGO Gesichtsbehandlungen

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.

Anti-Age-Gesichtsbehandlung by THALGO

80 min

Intensiv-Feuchtigkeit, Intensiv-Anti-Aging-Maske und Massage mit Soforteffekt | 149 €

Silizium Lift – das sanfte Facelifting

80 min

Die von Face Fitness inspirierte Anti-Aging-Behandlung kombiniert eine effektive Gesichtsröller-Massagetechnik mit einem Masken-Duo. Genießen Sie ein straffendes und maritimes Facelift. | 129 €

Feuchtigkeitsbehandlung by THALGO

50 min

Intensive Feuchtigkeitsbehandlung für frischen Glow | 99 €

Body & Soul Detox

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

Thalasso von Kopf bis Fuß

80 min

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 €

Thalasso Öl-Salz-Massage

50 min

Das Ganzkörperpeeling mit Meersalz und Öl auf Algenbasis vitalisiert, entwässert und regt den Stoffwechsel an. Die anschließende Rückenmassage fördert die Durchblutung. Dabei wird Ihre Haut seidig und zart. | 99 €

Thalasso Anti-Cellulite

50 min

Intensivbehandlung für eine natürlich gestraffte 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 €

Spa-Ritual Bora-Bora

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

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 eine Auszeit vom Alltag.

Spa-Ritual Bora-Bora: Bad, Peeling, Massage | 139 € 120 min

Stempelmassage Bora-Bora | 99 €

50 min

Spa-Ritual Nordic

Spa-Ritual Nordic: Bad, Peeling, Massage | 139 € 120 min

Ein Spa-Ritual aus dem hohen Norden verspricht ein Wechselspiel aus wohlthuender Wärme und erfrischender Kälte. Entspannendes Bad, verwöhnendes Ganzkörperpeeling und schwedische Massagetechnik mit kühlenden Eiskugeln verbinden sich zu einem ganzheitlichen Wellnesserlebnis.

Nordic-Massage mit kühlenden Eiskugeln | 99 €

50 min

Nail Spa

Perfekt gepflegte Hände

und Füße

Eine Maniküre oder Pediküre mit Peeling, Maske und Massage verwöhnt nicht nur Hände und Füße, sondern auch Ihre Sinne. Wir verwenden die hochwertigen Produkte der Marke La Ric, die weltweit für ihre wunderbaren Düfte und Aromen bekannt ist – ein Experte in Sachen Nagelpflege. Alle Inhaltsstoffe stammen aus der Natur. Direkt nach der Behandlung ist Ihre Haut streichelzart und sichtbar regeneriert. Nehmen Sie sich etwas von diesem unbeschreiblichen Gefühl mit nach Hause. Die Serie „Oceanic Voyage“ von La Ric wurde eigens für AIDA entwickelt und wird Sie noch lange an Ihre Erholung auf See erinnern. Auf AIDAcosma, AIDAnova, AIDAPERLA und AIDAprima verwöhnen wir Hände und Füße erstmals in einem dafür speziell designten Nail Spa.

Damen:

Wellnessmaniküre oder -pediküre

50 min

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

Verwöhnprogramm für beanspruchte Frauenhände oder -füße mit Peeling, mit UV-Lack | 99 €

Kurzmaniküre oder -pediküre mit Lack | 55 €

25 min

Kurzmaniküre oder -pediküre mit UV-Lack

50 min

Für perfekt lackierte Nägel mit bis zu vier Wochen Halt und Glanz | 65 €

Herren:

Wellnessmaniküre oder -pediküre

50 min

Verwöhnprogramm für strapazierte Männerhände oder -füße mit Peeling, Maske und Massage | 79 €

Kurzmaniküre oder -pediküre | 55 €

25 min

Teens Maniküre

25 min

Pflegende Kurzmaniküre | 49 €

Make-up

Make-up by Couleur Caramel, bio-zertifiziert und vegan

Abend-Make-up | 45 €

40 min

Hair Spa

Gepflegt bis in die Spitzen

Sebastian Professional

An Bord haben Sie Zeit für alles, was im Alltag oft zu kurz kommt – zum Beispiel für einen entspannten Friseurbesuch. Bei unseren Profi-Stylist:innen im Hair Spa sind Sie in den richtigen Händen, wenn Sie sich einen neuen Look wünschen, wir Ihre Konturen nachschneiden sollen oder Sie mit einer Hochsteckfrisur einen besonderen Abend erleben möchten. Dabei genießen Sie etwas, das Sie zu Hause in keinem Salon bekommen: den wohltuenden Blick auf die Weiten des Meeres.

System Professional

Genießen Sie ein völlig neues Friseurerlebnis mit der exklusiven Haarpflege von System Professional. Die eigens kreierte Shampoo-Relax-Kopfmassage verwöhnt Sie bis in die Haarspitzen.

Hair Spa

Glanzpaket – Schnitt, Glanzkur, Styling | 129 €

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

Für Damen | kurz 69 € | ab mittellang 99 €

Für Damen, mit Intensivpflege | kurz 85 € | ab mittellang 115 €

Für Herren | 49 €

Für Kids (bis 12 Jahre) | 25 €

Für Teens (13 bis einschließlich 16 Jahre) | kurz 45 € | ab mittellang 59 €

Repair-Pflegehaarschnitt inklusive Kopfmassage

Reduziert Haarbruch um bis zu 99 Prozent ab der ersten Anwendung.

Für Damen | kurz 89 € | ab mittellang 119 €

Holiday Look

Beratung, Waschen, Styling | kurz 45 € | ab mittellang 65 €

Beratung, Waschen, Styling mit Intensivpflege | kurz 55 € | ab mittellang 75 €

Hochsteckfrisur (inklusive Waschen) | 99 €

Flechten | 49 €

Exklusiv: Olaplex – die Lösung für geschädigtes Haar

Farbe, Highlights, Strähnen und Glanztönung mit luxuriöser Farbabschlussbehandlung – individuelle Beratung | ab 69 €

Body & Soul Sport

Meerblick ist die beste

Motivation

In Ihrem Fitnessstudio auf dem Meer sind pro Reise mehr als 30 Kurse inklusive. Zumba, Aerobic oder Pilates? Indoor-Cycling, Power-Plate- oder TRX-Training? Ganz gleich, ob Sie längst Profi oder neugieriger Einsteiger sind – an Bord von AIDA laufen Sie mit jeder Menge Spaß zur Höchstform auf. Modernste Geräte und der Blick aufs Meer lassen die Motivation von ganz allein sprudeln. Auf Wunsch können Sie auch private Trainingsstunden nehmen: zum Beispiel bei Yoga-Meister:innen oder unseren Fitnesstrainer:innen. Nutzen Sie die Gelegenheit für einen Fitness- und Gesundheitstest oder lassen Sie sich einen Sport- und Ernährungsplan erstellen. In Kooperation mit Cardio Scan bieten wir 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 längst als absolute Geheimwaffe durchgesetzt. In unseren Hypoxi-Studios auf AIDAcosma, AIDAnova, AIDAprima 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, beim Basket- oder Volleyball bekommen Sie herrlich den Kopf frei.



Power Plate – in kurzer Zeit zur Traumfigur

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

Einzeltraining 35 €	30 min
3er-Paket 85 €	3 x 30 min
7er-Paket 170 €	7 x 30 min
Power-Plate-Gruppentraining 15 €	45 min

TRX – Training mit Schlingenbändern gegen das eigene Körpergewicht

TRX-Einzeltraining 35 €	30 min
3er-Paket 85 €	3 x 30 min
7er-Paket 170 €	7 x 30 min

Private Yoga-Stunde bei Meister:innen | 55 € 60 min

Highlight-Workshops auf Ihrer Reise 60 min

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

Hypoxi-Training – der Weg zu Ihrer Traumfigur

Hypoxi-Training Einzeltraining 35 €	30 min
Hypoxi-Training 3er-Paket 99 €	3 x 30 min
Hypoxi-Training 7er-Paket 199 €	7 x 30 min
Hypoxi-Training Anti-Cellulite Einzeltraining 35 €	30 min
Hypoxi-Training Sixpack Einzeltraining 35 €	30 min

Privates Training

Privates Fitnesstraining 55 €	60 min
Privates Fitnesstraining für 2 Personen 70 €	60 min

Fitness-tests und Trainingsempfehlungen

Stoffwechselfpaket Premium 45 min
Analyse der Körperzusammensetzung, Herz-Stress-Test, Lebensstil, Blutdruck- und Stoffwechselfmessung | 149 €

Stoffwechselfpaket 30 min
Stoffwechselfmessung mit Analyse der Körperzusammensetzung und individuellen Ernährungstipps | 99 €



Spa-Tipps

Genießen Sie Ihre

Wellnessreise

Ihre Verwöhnzeit

Reservieren Sie am besten frühzeitig direkt an der Body & Soul Rezeption oder rufen Sie uns an. Wir sind telefonisch zwischen 08:00 und 23:00 Uhr erreichbar. Sollten Sie ausschließlich von einer Frau bzw. einem Mann behandelt werden wollen, lassen Sie es uns bitte wissen. Wir berücksichtigen Ihren Wunsch gern. Bitte teilen Sie uns bekannte Allergien, eine Schwangerschaft oder körperliche Einschränkungen vorab mit.

Für alles gesorgt

Wir halten Badetücher für Sie bereit und für den Saunabesuch empfehlen wir Badeschuhe. Die Bademäntel liegen bereits in Ihrer Kabine im Schrank in kleinen weißen Hygienebeuteln bereit.

Gut zu wissen

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 jedoch vor unerwünschten Einblicken.

Gut vorbereitet

Damit Sie Ihren Termin in aller Ruhe wahrnehmen können, kommen Sie einfach fünf Minuten vor Beginn in den Body & Soul Organic Spa. Wir empfehlen, vorher kurz zu duschen und nicht zu essen, 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 Ihnen andernfalls 50 Prozent des anfallenden Preises in Rechnung stellen müssen, da wir den Termin speziell für Sie gebucht haben.

Sport-Tipps

Immer schön locker

Zeit für Sport

Den Body & Soul Sport Bereich können Sie rund um die Uhr besuchen. Unsere Trainer:innen sind täglich zwischen 07:00 und 21:00 Uhr für Sie da. In dieser Zeit finden auch unsere zahlreichen Kurse statt. Den aktuellen Plan dazu finden Sie digital im kostenfreien Bordportal.

Gut vorbereitet zum Training

Grundsätzlich gilt: Tragen Sie das, worin Sie sich wohlfühlen. Bequeme, atmungsaktive Kleidung und feste Turnschuhe sind optimal. Gönnen Sie sich zwischen Essen und Sport ein bis zwei Stunden Pause und trinken Sie viel. Das sollten Sie auch während des Trainings tun.

Frische Energie für zwischendurch

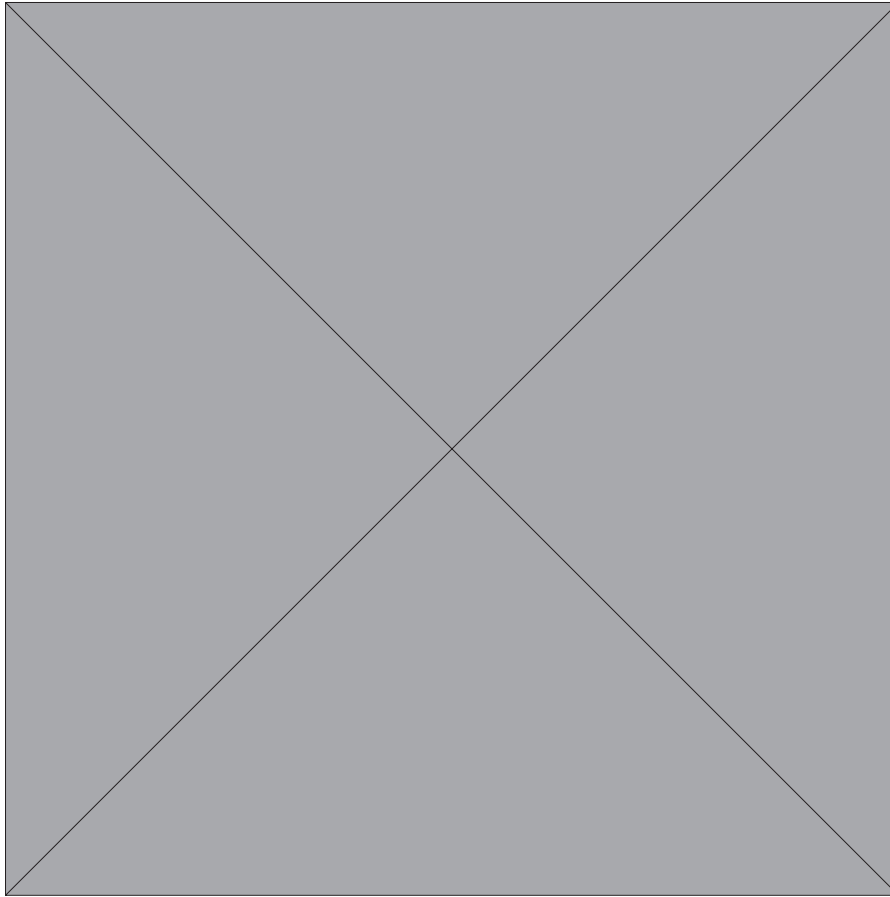
An der Body & Soul Sport Rezeption erhalten Sie Wasser und Fitnessgetränke gegen Aufpreis. Sie können natürlich jederzeit nach einem frischen Handtuch greifen.

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 Ihnen andernfalls 50 Prozent des anfallenden Preises in Rechnung stellen müssen, da wir den Termin speziell für Sie gebucht haben.



Buchen Sie Ihr exklusives Wellnesserlebnis telefonisch über das **Servicetelefon 5000** oder persönlich an unserer **Spa-Rezeption**. Weitere verlockende Angebote in der AIDA App oder im Bordportal.