

**Wohlbefinden pur.**  
*The ultimate in well-being*



**Kempinski Hotel**  
**Bristol**

---

BERLIN

## Bristol Spa - dem Alltag und dem Stress entfliehen

Wenn der Alltag zu hektisch wird und Sie sich mehr Gelassenheit wünschen, wenn Sie die Zeit für einen Augenblick der Ruhe und Entspannung stehen lassen möchten, dann bietet Ihnen das Kempinski Hotel Bristol Berlin den geeigneten Ort zum Auftanken und Regenerieren: das traditionelle Bristol Spa. Seit über 40 Jahren offeriert das Bristol Spa unseren Hotelgästen und den Liebhabern dieses Bereichs die Möglichkeit, das ganzheitliche Gefühl der körperlichen und geistigen Entspannung durch die Kombination von Ruhe, Bewegung, Schönheit und Pflege in einem außergewöhnlichen und exklusiven Ambiente zu erleben und zu genießen. Das Bristol Spa bietet seinen Gästen neben einem angenehm temperierten Pool und einer Wellness-Bar auch eine Saunalandschaft mit Dampf- und Trockensauna sowie einen Frischluft-Kälteraum mit Eintauchbecken.



## Bristol Spa - escape from everyday life and stress

*If everyday life becomes too much and all you want is relaxation and to forget time for a moment of tranquillity and peace, then the traditional Bristol Spa at the Kempinski Hotel Bristol Berlin is the ideal place for you to regenerate yourself. For more than forty years, the Bristol Spa has been offering hotel guests and spa lovers the opportunity to enjoy the complete feeling of physical and mental relaxation with a combination of tranquillity, movement, beauty treatments and body care in an exceptional and exclusive ambience. The Bristol Spa offers its guests a heated pool and wellness bar as well as steam and dry saunas with cold room and plunge pool.*



## Die Klassische Massage

wurde Anfang des 19. Jahrhunderts von Per Henrik Ling als die sogenannte „Schwedische Massage“ entwickelt, die mittlerweile ein Klassiker ist. Der Hauptzweck der Klassischen Massage besteht darin, die Harmonie des Organismus durch regulierende Techniken der Berührung zu bewahren und wiederherzustellen. Es kommt zur verbesserten Blut- und Lymphzirkulation, sowie zur Lockerung und Entspannung von körperlichen Verfestigungen und Spannungen. Darüber hinaus wirkt die Klassische Massage auf Nerven, Geist und Seele. Gedanken und Sorgen dürfen zur Ruhe kommen.

## Classic massage

*was developed in the early 19th century by Per Henrik Ling as the so-called “Swedish massage” which is, meanwhile, a classic. It primarily aims to restore and preserve the body’s harmony using regulative techniques of touch. Blood and lymph circulation are improved and any physical tensions and stiffness are loosened and relaxed. In addition to this, the classic massage also has a beneficial effect on the nerves, mind and soul, and any worries and concerns are calmed.*

## Die Ganzheitliche Massage

ist langsam, sanft und kann sehr tief sein. Sie regt die Selbstheilungskräfte an und unterstützt somit den Heilungsprozess vieler Krankheiten. Vor allem hilft sie natürlich bei Schmerzen am Bewegungsapparat. Sie wird mit wohlriechenden natürlichen Ölen durchgeführt.

### *Holistic massage*

*is slow, gentle and can have a very deep effect. It stimulates the body's self healing powers and, in doing so, supports the healing process of many illnesses. It particularly helps to naturally ease pains in the musculoskeletal system. This massage is performed using scented natural oils.*



## Rebalancing

hat das Ziel, den Menschen wieder in sein äußeres und inneres Gleichgewicht zurückzubringen. Chronische Fehlhaltungen und durch einseitige Bewegungsabläufe entstandene Disbalancen werden ausgeglichen. Tiefe, strukturelle Behandlungen des Bindegewebes, Gelenkmobilisation und Massage werden kombiniert, um den Körper von alten Verspannungen und Haltungsmustern zu befreien. Besonderes Augenmerk wird dabei auf die verschiedenen Muskel- und Bindegewebschichten gerichtet, die einen starken Einfluss auf die Haltung unseres Körpers haben.

### *Rebalancing*

*aims to restore outer and inner balance. Chronic incorrect postures or imbalances arising as a result of one-sided movement processes are balanced out. Deep structural treatments of the conjunctive tissue, mobilisation of joints and massage are combined to free the body from tensions and poor posture patterns. Special emphasis is, hereby, placed on the different muscle and conjunctive tissue layers which have a strong influence on our body's posture.*

## Die Kalifornische Massage

ist eine symmetrische Ölmassage, die alle klassischen Griff-techniken verwendet. Lange, fließende und integrierende Streichungen laden die Muskulatur ein, Spannungen loszulassen. Diese Streichungen werden je nach Bedarf mit tiefer Strukturarbeit an der Muskulatur, Gelenkmobilisation, sanften Dehnungen und energetischer Arbeit kombiniert.

### *Californian massage*

*is a symmetrical oil massage which incorporates all classic massage techniques. Long and flowing and integrated strokes relieve tension and stress. These strokes are, depending on personal requirements, combined with deep structural bodywork on the musculature, mobilisation of joints, gentle stretches and energetic bodywork.*





## Die manuelle Lymphdrainage

unterstützt gezielt das Fließverhalten der Lymphe durch spezielle Streichungen und rhythmische, sanfte Massagegriffe. Dadurch werden Entschlackung und Entgiftung des Körpers gefördert, Stauungen behoben und Schwellungen verringert. Außerdem kommt es zu einer tiefen Entspannung und einem ruhigen Wohlgefühl.

### *Manual lymph drainage*

*supports the flow of the lymph with special strokes and gentle rhythmic massage movements. This promotes purification and detoxification of the body, unblocks any obstructed vessels and reduces swellings. Patients also experience deep relaxation and calm.*

## Die Polarity-Massage

ist aus östlichen und westlichen Heilweisen von Randolph Stone entwickelt worden. Sie ist tiefgreifend und wirkt sowohl auf körperlicher wie auch auf seelischer und geistiger Ebene. Sie kann gesundheitliche Probleme beheben oder einfach nur gut tun, entspannen und das Energieniveau anheben. Der Körper bekommt neue Impulse und kann sich selbst regenerieren.

### *Polarity massage*

*developed from the eastern and western healing methods of Randolph Stone. It is deep reaching and works on a physical as well as spiritual and mental level. This type of massage can remedy health problems as well as improve well-being, relax and increase energy levels. The body receives new impulse and can regenerate itself.*

## Die Reflexzonenbehandlung am Fuß

beeinflusst den ganzen Körper und seine Funktion. Das geschieht durch punktuelle Reizsetzung oder auch durch streichende Griffe. Die Behandlung beruht auf der Annahme, dass die Reflexzonen in Verbindung mit den inneren Organen stehen, die sich an Händen und Füßen wie auf einer Landkarte des Körpers widerspiegeln. Massiert werden bei der Fußreflexzonenmassage nicht nur die Fußsohle, sondern auch andere Teile des Fußes.

### *Foot reflexology*

*influences the whole body and its function. It involves strokes or pressing points on the feet and works on the assumption that the reflex zones are connected to the inner organs which are reflected, as in a map, on the hands and feet. In foot reflexology not only the feet soles are massaged but also other parts of the feet.*

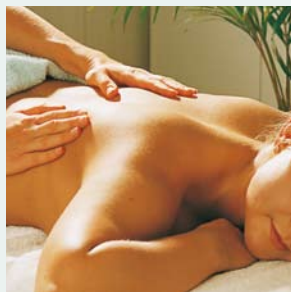


## Die Dorn-Methode

korrigiert sanft Fehlstellungen von Wirbeln und Gelenken. Auch schon durch eine einmalige Behandlung kann bei akuten Schmerzen im Bewegungsapparat Erleichterung verschafft werden. Muskeln und Bindegewebe werden zunächst durch Massagegriffe gelockert, bevor dann mit Hilfe von bestimmten Haltungen und Bewegungen des Patienten die Korrekturen vorgenommen werden.

### *The Dorn method*

*corrects any misalignments of the spinal column and joints. Even only one treatment can considerably ease acute pain in the musculoskeletal system. Muscles and connective tissue is first loosened with massage before the corrections are made with the aid of certain postures and movements of the patient.*



## Craniosacral-Arbeit

ist eine Methode der Osteopathie und zeichnet sich aus durch Sanftheit und Stärke. Es handelt sich nicht um eine Massage, sondern um ein feines Erfühlen und Bewegen der Knochen im craniosacralen Rhythmus. Es wirkt sowohl stressabbauend, sowie schmerzstillend bei Verletzungen und chronischen Krankheiten.

### *Craniosacral bodywork*

*is a method of osteopathy characterised by both gentleness and strength. This does not involve massage but a sensitive feeling and moving of the bones in a craniosacral rhythm. It helps relieve stress and alleviate pain in injuries and chronic illnesses.*

## Damen

Waschen/Föhnen .....	EUR	26/36/46
Waschen/Schneiden .....	EUR	26/31/40
Coloration .....	EUR	47/60/80
Pflanzenfarbe.....	EUR	65
Strähnen.....	EUR	46/76/110
Tönen.....	EUR	45/60
Haarpflege Intensivpackung.....	EUR	15/30
Scalpbehandlung .....	EUR	15

## Herren

Waschen/Schneiden/Föhnen .....	EUR	30
Waschen/Föhnen .....	EUR	17
Kopfmassage .....	EUR	15
Bart schneiden .....	EUR	15/20

## Gesicht

Grundbehandlung .....	EUR	60/70
Hals-Decolletée .....	EUR	20
Ampulle .....	EUR	15/25
Maske & Augenspezial .....	EUR	25
Augenbrauen & Wimpern färben .....	EUR	20
Zupfen .....	ab EUR	5
Tages-Make-up .....	EUR	15
Abend-Make-up .....	EUR	30

## Hände

Maniküre.....	EUR	20/30
---------------	-----	-------

## Füße

Medizinische Fußpflege.....	EUR	27/35
-----------------------------	-----	-------

## Enthaarung

Beine 1/2/1 .....	EUR	27/50
Bikini.....	EUR	20
Achsel.....	EUR	20
Oberlippe.....	EUR	10

## Preise für Massagen:

• 30 Minuten .....	EUR	48,50
• 45 Minuten.....	EUR	67
• 60 Minuten.....	EUR	82
• 90 Minuten.....	EUR	127
• 120 Minuten.....	EUR	152

## Ladies

Wash/Set .....	EUR	26/36/46
Haircut .....	EUR	26/31/40
Colour .....	EUR	47/60/80
Natural Colour .....	EUR	65
Highlights/Lowlights .....	EUR	46/76/110
Semi-permanent Colour .....	EUR	45/60
Treatments .....	EUR	15/30
Scalp treatment .....	EUR	15

## Gents

Wash/Cut /Blow-dry .....	EUR	30
Wash/Blow-dry .....	EUR	17
Head Massage .....	EUR	15
Beard Trim .....	EUR	15/20

## Face

Basic .....	EUR	60/70
Neck-Décolleté .....	EUR	20
Ampoule .....	EUR	15/25
Mask & Eye Special .....	EUR	25
Eyebrows & Lashes Colour .....	EUR	20
Eyebrow shaping .....	EUR	5
Day-Makeup .....	EUR	15
Evening-Makeup .....	EUR	30

## Hands

Manicure .....	EUR	20/30
----------------	-----	-------

## Feet

Pedicure .....	EUR	27/35
----------------	-----	-------

## Depilation

Legs ½/1 .....	EUR	27/50
Bikini .....	EUR	20
Underarm .....	EUR	20
Upper lip .....	EUR	10

## Massages:

• 30 minutes .....	EUR	48,50
• 45 minutes .....	EUR	67
• 60 minutes .....	EUR	82
• 60 minutes .....	EUR	82
• 90 minutes .....	EUR	127
• 120 minutes .....	EUR	152

## Firmen-Mitgliedschaft:

- Einstiegsangebot - 6 Monate (pro Monat) ..... EUR 199
- Firmen-Mitgliedschaft - 12 Monate (übertragbar), 2 Personen incl. .... EUR 2500
- Gasttagskarte für Firmen-Mitglieder (pro Person), für jede weitere Person ..... EUR 18
- 5% Rabatt auf alle Leistungen im Friseur- & Beauty-Salon „Harald Höffer“ und Shops
- 5% Rabatt auf alle Speisen und Getränke im Reinhard's und Kempinski Grill
- 15% Rabatt auf alle Speisen und Getränke an der Poolbar
- Schnupperschwimmen nach Voranmeldung möglich

## Daten & Fakten

- Beheizter Pool, 18 m lang und 1,60 m tief
- Sauna und Dampfbad mit Kaltwasserbecken
- Jet Streamer (Massagestrahl)
- Fitness Raum (23 m²)
- Massage
- Solarium
- Bar

## Company Membership

- *Introductory offer - 6 months (per month) ..... EUR 199*
- *Company membership - 12 months (transferable), 2 persons incl. .... EUR 2500*
- *Guest day ticket for company members (per person), for each additional person..... EUR 18*
- *5% discount on all services in the Harald Höffer Hair and Beauty Salon and shops*
- *5% discount on all meals and drinks in Reinhard's and the Kempinski Grill*
- *15% discount on all meals and drinks in the pool bar*
- *Introductory swim possible, by appointment*

## Information

- *Heated pool with a length of 18 m and depth of 1,60 m*
- *Sauna and steam bath with cold water pool*
- *Jet streamer (massage jet)*
- *Fitness room (23 m²)*
- *Massage*
- *Solarium*
- *Bar*

## Öffnungszeiten:

Bristol Spa: täglich von 6:30 bis 22:00 Uhr

Harald Höffer Friseur & Kosmetik:

Montag bis Donnerstag von 8:30 bis 18:30 Uhr

Freitag von 8:30 bis 20:00 Uhr

Samstag von 9:00 bis 14:00 Uhr

An Sonn- und Feiertagen geschlossen

Für Terminabsprachen freuen wir uns auf Ihren Anruf unter  
Tel +49 30 8843 4865

Bei Interesse an einer Company-Mitgliedschaft freuen wir uns  
auf Ihren Anruf unter Tel +49 30 8843 4796 oder via Email  
unter [matthias.heinrich@kempinski.com](mailto:matthias.heinrich@kempinski.com)

*Bristol Spa opening hours: daily from 6:30am to 10:00pm*

*Harald Höffer Hair & Beauty Salon opening hours:*

*Monday, till Thursday from 8:30am to 6:30pm*

*Friday from 8:30am to 8:00pm*

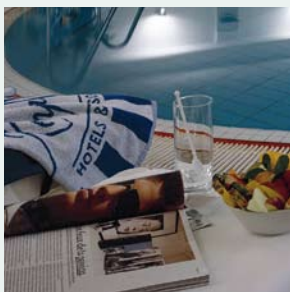
*Saturday from 8:30am to 2:00pm*

*Sundays and public holidays: closed*

*Appointments: Tel +49 30 8843 4865*

*Company membership: Tel. +49 30 8843 4796*

*or email to [matthias.heinrich@kempinski.com](mailto:matthias.heinrich@kempinski.com)*



# Kempinski

HOTELIERS SINCE 1897

Kempinski Hotel Bristol Berlin  
Kurfürstendamm 27 · 10719 Berlin · Germany  
[www.kempinski-berlin.de](http://www.kempinski-berlin.de)