



**Wellness für Schwangere: Wir haben alle Wellness Behandlungen, welche für Schwangere geeignet sind mit einem Schnuller markiert.**

### **So duftet der Schwarzwald - Fichtennadel-Wellness**

Die Rohstoffe für unsere Fichtennadel-Produkte finden wir direkt vor der Haustür. Hier am Schluchsee im Hochschwarzwald sind wir umgeben von duftenden Fichtenwäldern. Im Frühjahr sammeln wir die jungen Spitzen der Fichten, die hellgrün und samtweich ins Licht blinzeln. Diese saftigen Triebe enthalten die überschäumende Energie der erwachenden Natur, die im Frühling, wenn der Schnee auf den Schwarzwaldhügeln schmilzt und die Sonne an Kraft gewinnt, gespeichert wird. Sie sind reich an Vitamin C, Polyphenolen, Chlorophyll und ätherischen Ölen. Die jungen Spitzen der Fichten wirken straffend, entschlackend, stoffwechsellanregend und vitalisierend. Wir haben eigene Bäume von welchen wir unsere „Fichtel-Wichtel“ sammeln. Außerdem dürfen wir nach Vorgabe des Forstamtes jedes Jahr auf eine bestimmte Menge im Wald zugreifen. Tatkräftige Unterstützung erhalten wir dabei jedes Jahr von den Abschlussklassen des nahe gelegenen St. Blasien-Kollegs, welche für ihre Hilfe einen Zuschuss für ihre Abschlussfeier erhält.

#### **Fichtennadel Ganzkörperpeeling**

Pulverisierte Fichtennadeln und heimisches Siedepfannensalz ergeben ein hochwertiges Ganzkörperpeeling bei sanfter Massage. Die obersten Hautzellen werden fein entfernt, die Haut zur Regeneration angeregt. Das Jojobaöl mit ätherischem Fichtennadelöl pflegt und nährt die Haut. Nach dem Peeling werden die pulverisierten Fichtennadeln abgeduscht, das Jojobaöl bleibt auf der Haut.

**Verwöhnzeit 35 Minuten 42 €**

#### **Fichtennadel Royalbad**

Belebendes Bad, für ein einzigartiges Hauterlebnis mit heimischem Siedepfannensalz, Fichtennadelöl, Tannenhonig und Chlorophyll. **Verwöhnzeit 20 Minuten 39 €**

#### **Fichtennadel Ganzkörper-Abnahme-Packung mit grüner Tonerde**

Pulverisierte Fichtennadeln und ätherisches Fichtennadelöl wirken entschlackend, straffend und vitalisierend. Zum Abschluss eine Fichtennadel-Gel-Pflegeanwendung mit Gesichtsmassage.

**Verwöhnzeit 20 Minuten Packung, 10 Minuten Massage 47 €**

#### **Fichtennadel Ganzkörper-Aromaölmassage**

Sanfte Ganzkörpermassage mit Fichtennadel-Körperöl. Die optimale Hautpflege auf der Basis von Jojobaöl. **Verwöhnzeit 50 Minuten 62 €**

#### **Fichtennadel Beinwickel Freddo**

Ein kühlender Genuss mit Fichtennadel-Elixier für müde und schwere Beine. Abschliessend eine Fichtennadel-Gelextrakt-Pflege. **Verwöhnzeit 20 Minuten Wickel 39 €**

#### **Fichtennadel Gesichtsbehandlung**

Reinigung mit Fichtennadel-Elixier, Fichtennadel-Peeling, Maske mit Fichtennadel-Extrakt-Creme, Fichtennadel-Gelextrakt und entspannende Gesichtsmassage mit Fichtennadelöl.

**Verwöhnzeit 85 Minuten 95 €**

#### **Fichte Royal Paket**

...mit Fichtennadelpeeling, Fichtennadelsprudelbad, Fichtennadelölmassage und abschließend Fichtentee. **Verwöhnzeit 90 Minuten 107 €**



## Wellness-Anwendungsprogramm - Zeit zum Verwöhnen

### **Das Geheimnis der Elfen für straffe Haut und sinnlichen Duft – Holunderblüten-Kosmetik**

Für unsere Holunderblütenkosmetik haben wir uns wertvolle Unterstützung von den Naturgeistern der Wald- und Wiesenwelt, den Elfen, geholt. Ist die kostbare Blüte aus reinen Wildbeständen gepflückt, wird sie dampfdestilliert. So entsteht zum einen das reine ätherische Öl und zum anderen das Holunderblütenwasser. Als pflegende Komponente kommt dann noch kalt gepresstes und biologisch angebautes Jojobaöl hinzu. Die Holunderbestandteile wirken gegen Hautunreinheiten und dabei besonders hautstraffend. Seidig-zart ist das Hautgefühl, sinnlich der herbsüße Duft, der in der Aromatherapie als aphrodisierend gilt.

#### **Körperpeeling „Elfenart“**

Mit Himalayasalz, Holunderblütenöl und Jojobaöl. Die obersten Hautzellen werden fein entfernt, die Haut zur Regeneration angeregt. Das Jojobaöl mit ätherischem Holunderblütenöl pflegt und nährt die Haut. Nach dem Peeling wird abgeduscht, das Jojobaöl bleibt auf der Haut.

**Verwöhnzeit 35 Minuten 42 €**

#### **Wellnessbad „Elfenflügel“**

Ein duftendes, entspannendes Baderlebnis mit Himalayasalz und Holunderblütenöl. Pure Elfen-Aromatherapie mit entschlackender Wirkung. **Verwöhnzeit 20 Minuten 39 €**

#### **Ganzkörper Abnahme Packung Elfenjungbrunnen**

Gelbe Tonerde, Himalayasalz und Holunderblütenöl. Mit einer wohlfühlenden Massage wird diese Packung auf den Körper aufgetragen. Die Gesichtsmassage fördert die Entspannung. Zum Abschluss straffende und betörende Verwöhnbehandlung mit Holunderblütengel.

**Verwöhnzeit 20 Minuten Packung, 10 Minuten Massage 47 €**

#### **Ganzkörper Aromaölmassage „Elfengeheimnis“**

Sanfte Ganzkörpermassage mit Jojobaöl und Holunderblütenöl. Die optimale Hautpflege, pflegend und entspannend. **Verwöhnzeit 50 Minuten 62 €**

#### **Gesichtsbehandlung „Elfenentspannung“**

Reinigung, Peeling, Maske und entspannende Gesichtsmassage, die perfekte Verwöhnbehandlung mit dem Duft der Holunderblüte. **Verwöhnzeit 85 Minuten 95 €**

#### **Verwöhntag „Elfentraum“**

Die Verwöhnanwendung von Kopf bis Fuß, mit Holunderblütenkosmetik-Produkten: Körperpeeling, Wellnessbad, Aromamassage und Gesichtsbildung, Maniküre und Pediküre (auf Wunsch mit Lack) verzaubern Ihre Sinne! Dazu ein Gläschen Sekt mit Holunderblütenlikör oder Holunderblütentee!

**Verwöhnzeit 4 Stunden 260 €**

### **pH plus-Pflege für mehr Eigenschutz der Haut – Sole-Basen-Kosmetik**

Eine basische Pflege nicht nur bei Hautunreinheiten, sondern insgesamt für einen besseren Eigenschutz der Haut ideal. Die SoleBasenKosmetik wurde auf Gelbasis ohne künstliche und Erdöl-Bestandteile konzipiert, weil nur das eine wirklich tiefe Durchfeuchtung der Haut gewährleistet. Eine haltbare Emulsion ohne jegliche Chemie herzustellen, gelingt uns über einen Trick: Wir behandeln alle Produkte nanodynamisch – das wirkt wie ein Emulgator und ist völlig natürlich. Sole wie Basen sind schon lange bekannte Wirkstoffe in der Kosmetik, die heute nur in Vergessenheit geraten sind. Die Sole mit 84 wertvollen ionisierten Mineralsalzen stellen wir aus naturbelassenem Himalayasalz her, die basische Wirkung wird dagegen mit Mineralstoffkomponenten erreicht, die der Haut ein absolutes Wohlgefühl garantieren, sie porentief reinigen und samtig weich machen. Das kalt gepresste Jojobaöl aus biologischem Anbau unterstützt diese Wirkung noch.

**Interessante Geschichten aus dem Schwarzwald**

lesen Sie im Blog von Ferdinand Thoma: [www.schwarzwald-geschichten.de](http://www.schwarzwald-geschichten.de)

### Kosmetikanwendungen

#### Grosse Gesichtsbehandlung zum Verwöhnen ✂

Hautdiagnose, Tiefenreinigung, Peeling, Ausreinigen, Augenbrauenkorrektur, Ampulle (ein Energiecocktail für die müde und gestresste Haut), mit Intensivmassage von Dekolleté, Hals, Nacken und Gesicht, Maske sowie feuchtigkeitsspendende Tagespflege.

**Verwöhnzeit 85 Minuten 95 €**

#### Gesichtsbehandlung „kurz und gut“ ✂

Wir verwöhnen Sie in kurzer Zeit mit einer Reinigung, Hauttypbestimmung, Peeling, Maske und Abschlusspflege. **Verwöhnzeit 45 Minuten 47 €**

#### Traumzeit Behandlung ✂

Exklusives Verwöhnprogramm für die anspruchsvolle, feuchtigkeitsarme, gestresste und regenerationsbedürftige Haut. Reinigung, Peeling, Augenbrauenkorrektur, Wohlfühlmassagen an Gesicht, Hals und Dekolleté, Augen und Lippenpflege. Massage der Arme, Hände, Beine und Füße bringt herrliche Entspannung und neue Lebensenergie.

**Verwöhnzeit 120 Minuten 125 €**

#### Traumzeit Hand- und Fussbehandlung ✂

Geniessen Sie die 1 ¾-stündige Verwöhnbehandlung für Hände und Füße gleichermaßen. Mit Fussbad, Peeling, Packung, Massage, Maniküre und Pediküre werden Ihre Hände und Füße neu belebt. **Verwöhnzeit 105 Minuten 97 €**  
Auf Wunsch mit Lack, **Verwöhnzeit 120 Minuten 103 €**

### Unser Kombi-Angebot:

#### Grosse Gesichtsbehandlung zum Verwöhnen ✂

- mit Maniküre, auf Wunsch mit Lack
- mit Pediküre, auf Wunsch mit Lack
- mit Maniküre und Pediküre, auf Wunsch mit Lack

**Verwöhnzeit 120 Minuten 120 €**

**Verwöhnzeit 120 Minuten 120 €**

**Verwöhnzeit 135 Minuten 150 €**

### Von Kopf bis Fuss – Behandlungen: ✂

- Wimpern färben 15 €
- Augenbrauen färben 15 €
- Wimpern & Brauen färben 25 €
- Augenbrauen zupfen 15 €

- Spezialmaske 27 €
- Augenmaske 15 €
- Tages Make Up 15 €

- Traumzeit-Hand-Behandlung mit Maniküre, Peeling und Massage 47 €
- Maniküre ohne Lack 32 €
- Maniküre mit Lack 38 €

- Fusspackung mit Bad, Peeling, Lotion und Massage 47 €
- Pediküre ohne Lack 32 €
- Pediküre mit Lack 38 €



## Wellness-Anwendungsprogramm - Zeit zum Verwöhnen

### Schönheitstag für die Frau ✂️ 290 €

- 1 große Gesichts-, Hals- & Dekolletébehandlung (Peeling, Tiefenreinigung, Ampulle, Massage, Maske)
- 1 Maniküre, auf Wunsch mit Lack
- 1 Tages-Make-up
- 1 Ganzkörperpeeling mit Blütenbad nach Wahl
- 1 Körperpackung
- 1 Aromaölmassage (40 Minuten)

### Drei Verwöhntage für die Frau ✂️ 360 €

- 1 große Gesichts-, Hals- & Dekolletébehandlung (Peeling, Tiefenreinigung, Ampulle, Massage, Maske)
- 1 Maniküre, auf Wunsch mit Lack
- 1 Pediküre, auf Wunsch mit Lack
- 1 Aromaölmassage
- 1 Fichtennadel Beinwickel Freddo
- 1 Ganzkörperpeeling mit Blütenbad nach Wahl
- 1 Körperpackung

### Entspannungstag für den Herrn 250 €

- 1 große Gesichtsbehandlung (Peeling, Tiefenreinigung, Ampulle, Massage, Maske)
- 1 Pediküre mit Fußmassage
- 1 Maniküre mit Handmassage
- 1 Aromaölmassage (40 Minuten)
- 1 Fichtennadel Royalbad

### Drei Verwöhntage für den Herrn 360 €

- 1 große Gesichtsbehandlung (Peeling, Tiefenreinigung, Ampulle, Massage, Maske)
- 1 Maniküre mit Handmassage
- 1 Pediküre mit Fussmassage
- 1 Fichtennadel Royalbad
- 1 Kräuterbad
- 1 Aromaölmassage
- 1 Fussreflexzonenmassage (40 Minuten)

## Beauty-Programme für Sie & Ihn

### Beauty Programm A 205 €

1. Tag: Fichtennadel Royalbad, Aromaölmassage
2. Tag: Fichtennadel-Abnahme-Packung, Fussreflexzonenmassage (40 Min.)

### Beauty Programm B ✂️ 190 €

1. Tag: Ganzkörperpeeling mit Holunderblütenbad, Aromaölmassage
2. Tag: Große Gesichtsbehandlung

### Beauty Programm C ✂️ 250 €

1. Tag: Blütenbad nach Wahl, Aromaölmassage
2. Tag: Große Gesichtsbehandlung, Maniküre und Pediküre, auf Wunsch mit Lack, Tages-Make-up



## Wellness-Anwendungsprogramm - Zeit zum Verwöhnen

### Massagen

#### **Ganzkörpermassage** ✂

Mit verschiedenen Massagetechniken werden Rumpf, Arme und Beine massiert. Reibung, Friktionen, Klopfung und Klatschung werden dabei angewandt. Verspannte Muskeln werden gelockert, es wird eine optimale Durchblutung erreicht. **Verwöhnzeit 50 Minuten 60 €**

#### **Vitalisierende Teilkörpermassage** ✂

Von der Technik her entsprechend der Ganzkörpermassage, jedoch werden nur Teilbereiche z.B. Hals, Nacken, Rücken, Arme und/oder Beine behandelt. **Verwöhnzeit 25 Minuten 30 €**

#### **Aromaölmassage nach Dr. Gumbel** ✂

Sanfte Ganzkörpermassage mit hochwertigem Jojobaöl, dem reine ätherische Öle beigemischt sind. Ihre persönliche Duftnote wählen Sie über einen Farb-Decoder. Diese Massage hat eine energetische Wirkung auf Körper, Geist und Seele, wirkt entspannend und regenerierend.

**Verwöhnzeit 50 Minuten 62 €**

#### **Acidosana® Entsäuerungsmassage**

Diese spezielle Massage aktiviert die Entsäuerung durch die Lockerung des Bindegewebes. Die speziellen Griffe regen den Säftefluss im ganzen Körper an. Das unterstützt die natürlichen, regulativen Vorgänge in unserem Stoffwechsel. Wir geben Ihnen vor der Massage eine Mineralstoffkomponente zur Neutralisierung der Säuren. **Verwöhnzeit 90 Minuten 90 €, Verwöhnzeit 60 Minuten 62 €**

#### **Fussreflexzonenmassage**

Alle Organe, Gelenke und Körperteile haben zugeordnete Reflexzonen am Fuss. So führt diese Massage zu einem positiven Energiefluss durch den gesamten Organismus und damit zu einer Optimierung von Stoffwechselfunktionen. **Verwöhnzeit 40 Minuten 45 €**

#### **Schwarzwälder Stempelmassage** ✂

Bei der Stempelmassage wird der Körper mit warmen Stempeln (aus Fichtenschösslinge oder Holunderblüte) massiert. Durch die Erwärmung der Stempel in heißem Öl können sich die Wirkstoffe des Stempelinhaltes sowie das pflegende Öl optimal entfalten. Der Duft der Fichtennadel oder Holunderblüte und die Kunst der harmonischen Massagegriffe vereinen sich auf hoher körperlicher und geistiger Ebene. Eine beruhigende und entspannende Massagebehandlung.

**Verwöhnzeit ca. 60 Minuten 89 €**

#### **Hot Stone Massage** ✂

Durch den Einsatz von erhitzten Steinen dringt die Wärme bis in die tieferen Körperzonen ein und stimuliert so die Blutzirkulation und den Stoffwechsel. Die Hot-Stone-Massage ist eine perfekte Verbindung aus Massage, Energiearbeit und der wohltuenden Wirkung von heißen Steinen. Die Anwendung bewirkt physisches und seelisches Gleichgewicht. **Verwöhnzeit ca. 60 Minuten 79 €**



## Wellness-Anwendungsprogramm - Zeit zum Verwöhnen

### Ayurveda

#### **Snehana Abhyanga – Ayurvedische Ganzkörpereinölung**

Die Snehana Ölmassage hüllt den Körper zärtlich ein. Fein abgestimmte Bewegungsabläufe und liebevolle Berührungen führen den Körper zu einer harmonischen Einheit und einer tiefen Entspannung, Verjüngung und Erneuerung. Ein Balsam für Körper, Geist und Seele. Auf Wunsch kann die Ganzkörpereinölung auch mit einem speziellen Entschlackungsöl (nicht bei Schwangerschaft) durchgeführt werden. Behandlungsdauer ca. 50 Minuten Massage und ca. 10 Minuten Ruhepause

**Gesamtverwöhnzeit ca. 60 Minuten 95 €**

#### **Bliss-Shiroabhyanga – Ayurvedische Gesichtsmassage** (Kopf, Arm, Gesicht) ✂

Eine einzigartige, entspannende ayurvedische Kopf-, Arm- und Gesichtsmassage. Nach der Massage ist das Gesicht weich, zart und strahlend, wie in Bliss getaucht.

**Verwöhnzeit inklusive Ruhepause ca. 35 Minuten 47 €**

#### **Shirodhara – Ayurvedischer Stirnguss**

Der Ayurvedische Stirnguss nährt und beruhigt besonders den Geist und die Sinne. Durch diesen Vorgang wird vollkommenes Wohlbefinden ermöglicht und die natürliche Schönheit des Körpers von innen heraus zum Leuchten gebracht. Behandlungsdauer ca. 40 Minuten Massage, ca. 15 Minuten Shirodhara und ca. 10 Minuten Ruhepause, **Gesamtverwöhnzeit ca. 65 Minuten 97 €**

#### **Queens-Kings- Shirodhara mit Unterleibs- oder Leberentschlackung**

Die Krönung unserer ayurvedischen Behandlungen. Durch die Kombination Abhyanga und Shirodhara erfahren Sie eine einzigartige Tiefenentspannung, die Sie die Einheit von Körper, Geist und Seele in wunderbarer Weise empfinden lässt. Die Entschlackung erfolgt zusätzlich durch die Auflage eines Wickels mit kaltgepresstem Rizinusöl. Behandlungsdauer ca. 70 Minuten Massage, ca. 25 Minuten Shirodhara und ca. 10 Minuten Ruhepause, **Gesamtverwöhnzeit ca. 105 Minuten 150 €**

#### **Nada-Abhyanga – Ayurvedische Klangmassage**

Wellen wohltuender Klangschwingungen durchdringen fühlbar den Körper und stimulieren den Energiefluss bis in die kleinste Zelle Ihres Körpers hinein. Vitalität und Entspannung pur. Die Behandlung beginnt mit einer Ganzkörpereinölung (ca. 30 Minuten). Behandlungsdauer im Wechsel ca. 30 Minuten Klang und ca. 30 Minuten Massage

**Gesamtverwöhnzeit inklusive Ruhepause ca. 70 Minuten 95 €**

#### **BITTE BEACHTEN SIE:**

Für Abhyanga und Stirnguss bestehen folgende Kontraindikationen: akuter Migräneanfall, starke Kopfschmerzen, starke Schmerzen im Körper, Fieber, schwere Operation in den letzten 4 Wochen, Schwangerschaft ab dem 5. Monat und zusätzlich für die Klangmassage Herzschrittmacher oder andere Impulsgeber.

### FÜR WERDENDE MUTTIS ✂

#### Beautiful & Relax – Gesichtsbehandlung mit Apfelblüten

In ganzheitlicher Harmonie von Körper, Geist und Seele nimmt das kosmetische Wohlbefinden zu Recht einen hohen Stellenwert ein. Dieses Wohlbefinden ist gerade in der Schwangerschaft von grosser Bedeutung! Die Apfelblüten-Kosmetik spendet Feuchtigkeit und wirkt gewebstraftend. Wir verwöhnen Sie in kurzer Zeit mit einer Reinigung, Hauttypbestimmung, Peeling, Maske und einer anschliessenden Abschlusspflege.

#### Beautiful & Relax – Ganzkörpermassage

Mit verschiedenen Massagetechniken wird der ganze Körper massiert. Durch sanfte Griffe werden verspannte Muskeln gelockert und zusammen mit dem Gewebe durchblutet. Mit einer speziell für Schwangere entwickelten Massageliege ermöglichen wir Ihnen als werdende Mutter eine komfortable Bauchlage. Massiert wird mit pflegendem Jojobaöl und wohlriechenden Apfelblütenöl, welches eine gewebstraftende Wirkung hat. Die zupfende Massagetechnik am Bauch verbessert die Elastizität der Haut und fördert die natürliche Spannkraft, um Schwangerschaftsstreifen vorzubeugen. Bei Unsicherheiten vor der Anwendung wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre Hebamme oder Ihren behandelnden Arzt.

**Verwöhnzeit 95 Minuten € 107**

### Entspannungsbäder in der Crystalwanne ✂

Die Crystalwanne ist eine Entspannungsoase für Körper, Geist und Seele, mit Körperschall-, Farblicht- und Magnetfeldtherapie.

**Körperschalltherapie:** Die Badewanne hat keine Lautsprecher, die Badewanne ist der Klangkörper. Beim Baden überträgt das Wasser die Schwingungen und Sie spüren den Klang in ungeahnter Intensität in jeder Faser Ihres Körpers.

**Farblichttherapie:** Stimmungsvolles Licht begleitet Ihr Bad. In einem speziellen Verfahren werden die Farben den entsprechenden Frequenzen der akustischen Schwingungen zugeordnet.

**Magnetfeldtherapie:** Die harmonisierende Energie des eingebauten Magnetfeldes rundet das Baden ab. Durch besondere elektronische Schaltungen wird ein magnetisches Feld erzeugt, das dem natürlichen Magnetfeld der Erde fast gleich kommt. Dadurch werden alle Aktivitäten des Gehirns stimuliert, sowie viele biologische Funktionen Ihres Körpers äußerst positiv beeinflusst.

**20 Minuten in der Crystalwanne 39 €**

#### Wählen Sie unter folgenden Düften:

**Kräuter Badesalz** mit Himalayasalz, Lavendel, Rosmarin, Koriander und Basilikum. Ein herber, beruhigender Kräuterduft mit hochwirksamen Substanzen für ein ausgeglichenes Hautbild.

**Blüten Badesalz** mit Himalayasalz, Rose, Orange und Geranien. Ideal für die Aromatherapie, gibt eine zarte Haut, die sich selbst nachfettet.

**Holunder Badesalz** mit Himalayasalz und Holunderblütenöl. Ein duftendes, entspannendes Bade-Erlebnis mit purer Elfen-Aromatherapie, wirkt beruhigend und entspannend.

**Fichtennadel Badesalz** mit heimischen Siedenpfannensalz, Fichtennadelöl, Tannenhonig und Chlorophyll. Belebendes Bad, für ein einzigartiges Hauterlebnis.

#### Entschlackungsbad: Basenbad – Auslaugbad

Spüren Sie die besondere Wertigkeit der in feinsten Mahlung enthaltenen Edelsteine Achat, Bergkristall und Onyx. Zur schonenden Ausleitung von belastenden Giften und Säuren zu Beginn einer Entschlackungsphase kann die Haut eine wirkungsvolle Unterstützung leisten. Die Ausscheidungsfunktion der Haut wird besonders effektiv durch basische Bäder mit einem pH-Wert von ca. pH 8,5 angeregt und beruht auf dem Prinzip der Osmose. **Verwöhnzeit 50 Minuten 49 €**

#### BITTE BEACHTEN SIE:

Für Bäder in der Crystalwanne bestehen folgende Kontraindikationen: Herzschrittmacher.



## Wellness-Anwendungsprogramm - Zeit zum Verwöhnen

### **Ihr persönlicher Fitness-Plan mit Gesundheits-Check**

#### **Fitness- und Gesundheits-Checks**

##### **Fitness-Plan mit Gesundheits-Check**

Mehr Informationen über Ihre aktuelle Gesundheit und Fitness erhalten Sie beim Gesundheits-Check.

Wir führen eine Gewichtsanalyse, einen Fitness-Test, eine Ganzkörper-Funktionsmessung (Prefit Bodyscan), ein Herzcheck (Cardioscan) und einen Muskelfunktionstest (Kraft und Beweglichkeit) durch. (Dauer ca. 45 Minuten)

Darüber hinaus erstellen wir mit Ihnen zusammen einen individuellen Trainingsplan für ein gesundheitsorientiertes Fitness-Training. Dieser umfasst Empfehlungen hinsichtlich dem für Sie geeigneten:

- Herz-Kreislauf-Training
- Kraft-Ausdauer-Training
- und Sie bekommen Dehnübungen zur Verbesserung Ihrer Beweglichkeit an die Hand (Dauer ca. 45 Minuten).

In unserem Fitness-Raum, im Pool und in der Natur können Sie dann während Ihres Wellness-Urlaubs prompt beginnen, Ihre Fitness zu verbessern und Ihrer Gesundheit damit viel Gutes tun. Mit dem erstellten Trainingsplan erhalten Sie auch wertvolle Trainingstipps für zu Hause, damit Sie im Alltag wieder richtig durchstarten können. Beginnen Sie jetzt!

**Gesamtsdauer 100 Minuten, 100 €**

##### **Ihr persönlicher Fitness Check**

Sie möchten Wissenswertes über Ihren Körper erfahren? In nur 8 Minuten erstellen wir Ihr ganz persönliches Profil. Mit dem prefit Bodyscan führen wir eine Ganzkörperfunktionsmessung durch. Sie erhalten eine Muskelanalyse, optimale Trainingszeit, Fitness- und Ernährungshinweise, Ihren Body-Mass-Index sowie Angaben zu chronischer und akuter Übersäuerung Ihres Bindegewebes. (nicht durchführbar bei Schwangerschaft und Herzschrittmacher).

**Prefit Bodyscan ca. 25 Minuten, 27 €**

##### **Ihr persönlicher Herzcheck**

Muskeln brauchen Training, auch Herzmuskeln. Wie fit Ihr Herz ist, hängt von Ihrem Lebensstil ab. Je mehr der Herzmuskel trainiert wird, desto besser sind die Aussichten, dass dieses kleine Kraftwerk bis ins hohe Alter gesund bleibt. Am besten sind Ausdauersportarten wie Nordic Walking, Schwimmen, Joggen und Radfahren.

Mittels Elektroden an Fuß- und Handgelenken werden die von Ihrem Herzen ausgesandten Impulse digitalisiert und auf einem Monitor in ein farbiges Herzportrait umgewandelt. Zwei Minuten später zeigt ein dreidimensionales Bild an, wie gut es Ihrem Herzen geht, Ihr momentaner Herz-Kreislaufzustand wird beschrieben und stellt eine mögliche Abweichung vom Normalzustand dar. Der cardioscan ermittelt zudem einen Stresswert und bestimmt Ihren Fitlevel. In der Auswertung erhalten Sie hilfreiche Hinweise für Ihren Trainingsplan.

**Cardioscan ca. 25 Minuten, 27 €**



## Wellness-Anwendungsprogramm - Zeit zum Verwöhnen

### Allgemeine Informationen

#### Öffnungszeiten

Unsere Anwendungsabteilungen sind täglich von 09:30 bis 19:00 Uhr geöffnet. Das Alpenblick SPA ist täglich von 07:00 bis 22:00 Uhr geöffnet. Die Saunen sind von 10:00 bis 19:30 Uhr heiß. Der Besuch des Alpenblick SPA und das Baden im Solepool ist für Kinder ab einem Alter von 12 Jahren möglich, die Saunen für Jugendliche ab 16 Jahren.

#### Reservierung

Wir empfehlen Ihnen: Buchen Sie Ihre gewünschten Wellness-Anwendungen bereits vor Ihrer Anreise unter der Telefonnummer: 07672 4180 (täglich von 11 bis 20 Uhr) oder unter [hotel@alpenblick-hotel.de](mailto:hotel@alpenblick-hotel.de). Unsere Mitarbeiterinnen rufen Sie auch gern zurück. Gern können Sie Ihre Anwendungen auch vor Ort buchen, jedoch stehen dann ggf. nicht mehr alle Anwendungen im entsprechenden Umfang zur Verfügung. Unsere Abteilungen sind täglich geöffnet! Die Begleichung aller Anwendungen erfolgt über die Hotelrechnung.

#### Fitnessraum

5 Cardio- und 5 Kraftgeräte von TechnoGym stehen für Sie bereit, Pulsbänder erhalten Sie an der SPA-Rezeption. Benutzung nur in Sportbekleidung, bitte benutzen Sie ein Handtuch. Die Geräteeinweisung findet täglich statt, die Zeiten finden Sie im Wellness-Aktiv-Programm. Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren haben keinen Zutritt zum Fitnessraum.

#### Stornierung

Vereinbarte Termine können spätestens 24 Stunden vor Behandlungstermin kostenfrei abgesagt werden, danach werden bei Nichtbeanspruchung 80 Prozent des Preises in Rechnung gestellt. Danke für Ihr Verständnis. Alle Preise in dieser Preisliste beziehen sich nur auf Anwendungen. Die Preisliste ist gültig ab 1. Juni 2011 bis zum Erscheinen einer neuen Preisliste. Mit dem Erscheinen dieser Preisliste verlieren alle älteren Preislisten ihre Gültigkeit. Änderungen vorbehalten.

#### Saunage Getränke

Zwischen den einzelnen Saunagängen sollten keine Getränke zugeführt werden, um den Entschlackungsprozess nicht abubrechen.

#### Bekleidung

Zu Ihren Anwendungen kommen Sie bitte im Bademantel.

#### **Buchtip:**

##### **Die vier Säulen der Gesundheit**

In seinem Buch "Die vier Säulen der Gesundheit" geht Ferdinand Thoma auf die Themen gesunde Ernährung, Bewegung, Entspannung und die Technik des positiven Denkens ein.

Eine Zusammenfassung seiner Vorträge auf 120 Seiten. (Ausgabe 2007) [www.auerhahn-shop.de](http://www.auerhahn-shop.de)