



★★★★★  
**ALPENBLICK**  
BIO- UND WELLNESSHOTEL  
HÖCHENSCHWAND



# Zeit für Schwarzwald- Balance

2024/25 - Anwendungsmenü & Gesundheitsprogramme

## **INHALTSVERZEICHNIS**

- 3 VORWORT**
- 4 ACIDOSANA®-BALANCE-WOCHE**
- 6 GENUSSVOLLES ABNEHMEN**
- 8 SUPPENFASTEN**
- 10 MASSAGEN UND AYURVEDA**
- 12 MESSUNGEN UND CHECKS**
- 14 BÄDER / PEELING / PACKUNGEN**
- 16 FÜR SIE UND IHN**
- 18 KOKODERMA COSMETICS**
- 19 KOSMETIKANWENDUNGEN**
- 21 ENTSÄUERUNG**
- 22 ENERGIEREGENERATION**
- 23 TURMALINDOM**
- 24 YOGA WORKSHOPS**
- 26 UNSERE AKTIVPROGRAMME**
- 27 ALLGEMEINE INFOS**
- 28 HOTELSHOP**



# «Wellness Balance»

Negativer Stress, die heutige Ernährung, Alkohol, Rauchen und zu wenig Bewegung sind Ursachen für Müdigkeit, Energielosigkeit, Übergewicht, allgemeines Unwohlsein und eine Vielzahl an Zivilisationskrankheiten.



Das Ungleichgewicht des Säure-Basen-Haushaltes im menschlichen Körper ist oft die Ursache dieses Unwohlseins. Das Verhältnis von Säuren zu Basen ist für die Funktion aller Stoffwechselforgänge von großer Bedeutung. Für einen normalen Stoffwechsel ist ein Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen erforderlich.



Unser Stoffwechsel benötigt eine ausreichende Mineralstoffversorgung zur Neutralisation von Säuren. Abgelagerte Säuren im Bindegewebe können nicht über eine Blutuntersuchung nachgewiesen werden.

Mit einer elektronischen Widerstandsmessung, dem Prefit Body-Scan, zeigen wir Ihnen schwarz auf weiß den Stand der akuten und chronischen Säuren in Ihrem Bindegewebe und der davon abhängige Energiehaushalt in Dynamik und Energiereserven.



Unser Acidosana®-Balance-Wochenprogramm, welches auf die 4 Säulen Bewegung, Ernährung, Entspannung und positives Denken aufgebaut ist, beinhaltet eine Messung und Acidosana®-Entsäuerungsmassagen, mit anschließenden Basenbädern.



Nur so kann der Stoffwechsel aktiviert, der Körper entschlackt und das Immunsystem nachhaltig gestärkt werden. Ist der Körper erst einmal von einem Großteil seiner eingelagerten Säuren befreit und die Lymphe in Fluss, kommen wieder neue Energie, Lebensfreude und Vitalität zurück.

Machen Sie den ersten Schritt in ein neues und gesundes Leben.

*Ferdinand Thoma*

Ferdinand Thoma

# Acidosana®- Balance-Woche

Die Acidosana®-Balance-Woche basiert auf 4 Säulen von Wellness und bezieht die Bereiche Ernährung, Bewegung, Entspannung und positive Gedanken mit ein. Erleben Sie das wohltuende Reinigen, Entschlacken und Entsäuern des eigenen Körpers über die Haut (Bäder mit basischen Badezusätzen, Salzpeeling, Packungen, Turmalindom). Unterstützen Sie mit aktiver und passiver Bewegung Ihren Körper (Aqua Fit, Nordic Walking und Acidosana®-Entsäuerungsmassagen). Zusätzlich unterstützen wir Ihre Entschlackungswoche mit gezielt für Sie ausgewählter basenüberschüssiger Ernährung (vegan). Viele Tipps, zum Beispiel richtiges Saunabaden oder Anleitung zur Acidosana®-Selbstmassage, werden Sie mit nach Hause nehmen. An allen Tagen Ihrer Acidosana®-Balance-Woche können Sie den SPA-Bereich nutzen, auch am Anreise- und Abreisetag.

Baden und entspannen Sie täglich 30 Minuten im warmen Solewasser. Saunagänge sind ebenfalls förderlich für die Ausscheidung über die Haut. Finnische Sauna, Dampfbad und Sanarium stehen Ihnen von 14 bis 20 Uhr zur Verfügung. Ruhen Sie täglich 30 Minuten im Salzraum, eine Wohltat für die Atemwege und für die Haut. Bringen Sie Ihre Sportbekleidung mit: Unsere WellnesstrainerInnen bieten täglich Nordic-Walking Einheiten für Anfänger und Fortgeschrittene an. Stöcke halten wir für Sie bereit. Mit moderater Bewegung bringen Sie Ihren Körper in Schwung und atmen Säure ab. Und zwischen Ihrem Programm: Gönnen Sie sich viel Ruhe, entspannen und relaxen Sie bewusst.



## Die vier Säulen der Gesundheit



### Ernährung

Überwiegend regionale und Bio-Lebensmittel und die entsprechende Zubereitung sind für uns sehr wichtig, denn der Mensch ist was er isst.



### Bewegung

Moderate Ausdauerbewegung ist der Motor für unser Tun und die Beweglichkeit bis ins hohe Alter.



### Entspannung

Der Ausgleich zur Bewegung ist die richtige Entspannung, für die notwendige Balance und Harmonie.



### Positives Denken

Unsere Psyche ist unser innerer Motor. Mit positivem Denken schaffen wir alle Hürden des Daseins.

## ACIDOSANA®-BALANCE-WOCHE

2.140 € / 7 Nächte\* 1.780 € / 5 Nächte\*  
pro Person im Stammhaus

2.500 € / 7 Nächte\* 2.140 € / 5 Nächte\*  
pro Person in der Juniorsuite

## ACIDOSANA®-BALANCE-KENNENLERTAGE

Bringen Sie Ihren Säure-Basenhaushalt wieder ins Gleichgewicht!

- 1 x Predit Body-Scan
- 1 x Entsäuerungsmassage
- 1 x Entsäuerungsbad
- 1 x Ganzkörperpeeling
- 1 x Ganzkörperpackung
- 1 x Turmalindom

899 € / 3 Nächte\*  
pro Person im Stammhaus

999 € / 3 Nächte\*  
pro Person in der Juniorsuite

\*Mit basenüberschüssiger Ernährung

## MESSUNGEN UND ANWENDUNGEN IN DER ACIDOSANA®-BALANCE-WOCHE

### SONNTAG

individuelle Anreise, Zimmerbezug ab 15 Uhr, am Nachmittag Einführungsgespräch und Predit Body-Scan

### MONTAG

Acidosana®-Entsäuerungsmassage, 90 min  
Entschlackungsbad, 40 min

### DIENSTAG

Fichtennadel-Ganzkörperpeeling, 35 min  
Fichtennadel-Ganzkörperpackung mit  
20 min Packung und 10 min Massage  
Turmalindom mit Infrarot-Tiefenwärme, 40 min

### MITTWOCH

Acidosana®-Entsäuerungsmassage, 90 min  
Entschlackungsbad, 40 min

### DONNERSTAG

Acidosana®-Entsäuerungsmassage, 90 min  
Entschlackungsbad, 40 min  
Turmalindom mit Infrarot-Tiefenwärme, 40 min

### FREITAG

Acidosana®-Entsäuerungsmassage, 90 min  
Entschlackungsbad, 40 min  
Bei 5 Nächten:  
Abschlussgespräch und individuelle Heimreise  
am frühen Nachmittag

### SAMSTAG

Acidosana®-Entsäuerungsmassage, 90 min  
Entschlackungsbad, 40 min  
Turmalindom mit Infrarot-Tiefenwärme, 40 min

### SONNTAG

Bei 7 Nächten:  
Abschlussgespräch und individuelle Heimreise



# Genussvolle Abnehmwoche

Im Bio- & Wellnesshotel Alpenblick in Höchenschwand geht das! Das Prinzip ist ganz einfach. Wir servieren Ihnen Menüs mit bis zu vier Gängen mit reichlich Eiweiß und wertvollen pflanzlichen Ölen. Wir verzichten auf Kohlenhydrate und servieren Ihnen keine Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln oder Brot. Dafür Gemüse, Salate, Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte.

Nach 2 bis 3 Tagen stellt Ihr Stoffwechsel um und produziert im Fettstoffwechsel Energie für den täglichen Bedarf, wenn Sie sich konsequent an die servierten Menüs halten und nicht zwischendurch Süßigkeiten zu sich nehmen. Kohlenhydrate sind nicht essentiell, das heißt nicht lebensnotwendig. Ein Gramm Kohlenhydrate pro Kilo Körpergewicht ist zwar erlaubt, aber das ist ja bereits in Gemüsen, Früchten, Milchprodukten und im Eiweißbrot enthalten.

## Abnehmen ohne Jojo-Effekt und Schlemmen? Geht das?

Das Basenpulver für morgens und das Basenpulver für abends ist für Ihren Basenhaushalt sehr wichtig, denn übersäuerte Menschen können nicht abnehmen. Nehmen Sie konsequent am Aktivprogramm teil und führen Sie es zu Hause weiter fort, damit sich nach ca. 3 Wochen auch Ihr Grundumsatz erhöht und das Abnehmen noch leichter wird.



### GENUSSVOLLE ABNEHMWOCHE

Nicht für Vegetarier oder Veganer geeignet.

1.995 € / 7 Nächte\*  
pro Person im Stammhaus

2.295 € / 7 Nächte\*  
pro Person in der Juniorsuite

\*Inklusive Alpenblick Inklusiv





## MESSUNGEN UND ANWENDUNGEN IN DER ABNEHMWOCHE

### SONNTAG

individuelle Anreize,  
Einführungsgespräch und Gewichtserfassung,  
Körperfettmessung mit Tanita Waage  
und eScan am späteren Nachmittag

### MONTAG

Acidosana®-Entsäuerungsmassage, 90 min  
Entschlackungsbad, 40 min  
Turmalindom mit Infrarot-Tiefenwärme, 40 min

### DIENSTAG

Ganzkörper-Abnahme-Packung, 30 min  
Turmalindom mit Infrarot-Tiefenwärme, 40 min

### MITTWOCH

Qi-Motion®-Massage, 50 min  
Turmalindom mit Infrarot-Tiefenwärme, 40 min

### DONNERSTAG

Turmalindom mit Infrarot-Tiefenwärme, 40 min

### FREITAG

Acidosana®-Entsäuerungsmassage, 90 min  
Entschlackungsbad, 40 min

### SAMSTAG

Qi-Motion®-Massage, 50 min  
Turmalindom mit Infrarot-Tiefenwärme, 40 min  
Abschlussmessung mit Tanita Waage

### SONNTAG

individuelle Abreise

# Suppenfasten Ihr persönliches Anti-Aging!



Fasten aller Art ist in der heutigen Zeit die beste Möglichkeit unserem Stoffwechsel eine ersehnte Ruhephase zu gönnen. Das ist Entschlackung pur und gleichzeitig ein Reset für den ganzen Körper!

Bei uns fasten Sie mit drei leckeren Suppen pro Tag ganz leicht ohne Hungerattacken. Die spezielle Art der Bio Suppen Zubereitung eröffnet Ihnen ein äußerst wirkungsvolles Fastenerlebnis. Fühlen Sie sich nach Ihren Suppenfastentagen wie neu geboren, voller Elan und guter Ideen für Ihren Alltag!

Termine und Aufenthaltsdauer sind frei wählbar bei einem Mindestaufenthalt ab 4 Nächten das ganze Jahr ohne den Zeitraum 23.12. bis 2.1. bzw. Weihnachten/Silvester.

## Mit Dabei

- Individuelle Anreise
- Begrüßung mit Hausführung und Einweisung
- Übernachtungen im Stammhauszimmer oder Juniorsuite
- Entlastungssessen am Anreisetag
- täglich Hafersuppe zum Frühstück
- wechselnde Fastensuppen zum Mittagessen und Abendessen
- Fastenbrechen am Tag vor Ihrer Heimreise
- ganztägig Tee und Wasser
- Einführung in das Fasten
- Körperbürste und Reise Einlaufgerät zum Mitnehmen
- Basenpulver für morgens und abends und Vitamin C
- Magnesiumspray und Fastenanleitung
- Benutzung des Wellnessbereichs mit Solepool, Saunen, Fitnessraum
- Teilnahme am Wellness-Aktivprogramm für Bewegung und Entspannung mit den Wellnesstrainern in Gruppenmodulen wie Wassergymnastik, geführte Nordic Walking Touren, Waldbaden, Smovey Walk, Entspannungsübungen
- Für die Dauer Ihres Aufenthaltes: Wellnessstasche mit Bademantel, Badetüchern, Kuschelkissen sowie Wanderrucksack
- WLAN und Parkplatz

Bitte Sportbekleidung für Gymnastik, Fitnessraum und Outdoorprogramme mitbringen!



# Individuelles Suppenfasten

## PREISE STAMMHAUS

ab 624 € / 4 Nächte\*  
pro Person

ab 759 € / 5 Nächte\*  
pro Person

ab 894 € / 6 Nächte\*  
pro Person

ab 1.029 € / 7 Nächte\*  
pro Person

## PREISE JUNIORSUITE

ab 764 € / 4 Nächte\*  
pro Person

ab 934 € / 5 Nächte\*  
pro Person

ab 1.104 € / 6 Nächte\*  
pro Person

ab 1.274 € / 7 Nächte\*  
pro Person



## Eine Woche Suppenfasten mit Ferdinand Thoma

### ZUSÄTZLICH IM WOCHENPROGRAMM

Vorträge zu den Themen Fasten, Ernährung, Darmgesundheit, Säure-Basenhaushalt, positives Denken, Kochkurs und Herstellung von Badesalz und Körperöl.

### WOCHENPREISE

ab 1080 € / pro Person  
im Stammhaus

ab 1.320 € / pro Person  
in der Juniorsuite

### TERMINE

06.04. bis 13.04.2025  
13.05. bis 25.05.2025



# Massagen und Ayurveda

## ☯ GANZKÖRPERMASSAGE

Tanken Sie neue Energie bei der klassischen, umfassenden Behandlung von Rücken, Beinen und Armen. Die Massage löst durch Streich- und Knetbewegungen Verspannungen und sorgt für Wohlfühl.

95 € / ⌚ ca. 50 min

135 € / ⌚ ca. 90 min

## ☯ VITALISIERENDE TEILKÖRPERMASSAGE

Von der Technik her entsprechend der Ganzkörpermassage, jedoch werden nur Teilbereiche z.B. Hals, Nacken, Rücken und Schultern behandelt.

68 € / ⌚ ca. 40 min

## ☯ 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 Anwendung bewirkt physisches und seelisches Gleichgewicht.

109 € / ⌚ ca. 50 min

## ☯ QI-MOTION-MASSAGE

Entspannung im Quantenfeld. Sie liegen während der Entspannungsmassage auf der Energieplatte PRO von Qi-Quant. Das Quantenfeld lässt Sie tief entspannen. Die Energie-Regulation ist sanft und wirkt gleichmäßig auf den gesamten Organismus. Die Massage mit wertvollem Leinöl wirkt somit verstärkt.

99 € / ⌚ ca. 50 min

## ☯ 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.

68 € / ⌚ ca. 40 min

## ☯ WELLNESS-AROMAÖLMASSAGE

Die optimale Hautpflege, wohltuend und entspannend. Sanfte Ganzkörpermassage mit hochwertigem Jojobaöl und Kirschlorbeeröl, Apfelblütenöl, Holunderblütenöl, Zitronenmelisse-Lavendelöl oder Fichtennadelöl.

95 € / ⌚ ca. 50 min

135 € / ⌚ ca. 90 min  
inklusive Fußbad

## ☯ SCHWARZWÄLDER STEMPELMASSAGE

Bei der Stempelmassage wird der Körper mit warmen Stempeln (aus 5 heimischen Kräutern) massiert. Durch das Erwärmen der Stempel in heißem Öl entfalten sich die Wirkstoffe des Stempelinhaltes sowie das pflegende Öl optimal. Der Duft der Fichtennadel und Holunderblüte und die Kunst der harmonischen Massagegriffe vereinen sich auf hoher körperlicher und geistiger Ebene.

115 € / ⌚ ca. 50 min

## ☯ LEINÖLMASSAGE

Mit biologisch angebautem und kalt gepresstem Leinöl. Bindegewebsmassage mit wertvollem Omega3 zur Ankurbelung des Fettstoffwechsels.

140 € / ⌚ ca. 90 min



Lassen Sie den Alltag hinter sich mit einer wohltuenden Massage.



#### SIGNATURE TREATMENT

##### ♻️ SCHWARZWALDMASSAGE

Träumen Sie von Fichtel-Wichteln im Fichtennadelwald. Sie beginnen Ihre Schwarzwald-Traumreise mit einem entspannenden Fichtennadel-Fußbad, Nacken-Schultermassage und Fichtennadeltee. Eine Fichtennadelöl- Ganzkörpermassage lässt Sie träumen, bis Sie von Traumkugeln geweckt werden. Damit Sie Ihre Traumreise nicht vergessen, erhalten Sie im Anschluss ein Geschenk.

140 € / ⌚ ca. 90 min

#### SNEHANA ABHYANGA

##### AYURVEDISCHE GANZKÖRPEREINÖLUNG

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.

125 € / ⌚ ca. 60 min

50 Minuten Massage und  
10 Minuten Ruhepause

#### QUEENS-KINGS-SHIRODHARA

##### MIT UNTERLEIBS- ODER LEBERENTSCHLACKUNG

Durch die Kombination von Abhyanga und Shirodhara erfahren Sie eine einzigartige Tiefenentspannung. Die Entschlackung erfolgt durch die Auflage eines Wickels mit kaltgepresstem Rizinusöl.

189 € / ⌚ ca. 105 min

70 Minuten Massage, 25 Minuten  
Shirodhara und 10 Minuten Ruhepause

#### BLISS-SHIROABHYANGA

##### ♻️ AYURVEDISCHE GESICHTS- MASSAGE

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

60 € / ⌚ ca. 35 min

Inklusive Ruhepause 35 Minuten

#### 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.

135 € / ⌚ ca. 70 min

Im Wechsel 30 Minuten Klang und  
30 Minuten Massage

#### SHIRODHARA

##### AYURVEDISCHER STIRNGUSS

Der Stirnguss nährt und beruhigt den Geist und die Sinne. Dadurch wird vollkommenes Wohlbefinden ermöglicht.

135 € / ⌚ ca. 65 min

40 Minuten Massage, 15 Minuten  
Shirodhara und 10 Minuten Ruhepause

#### 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 und zusätzlich für die Klangmassage Herzschrittmacher oder andere Impulsgeber.

# Messungen und Checks

**Fühlen Sie sich rundum wohl!**

## **BIOSCAN VITAL- & STOFFWECHSELCHECK**

Der Bioscan nutzt die Forschungserkenntnisse zur Zellkommunikation für die Bestimmung von Vitalparametern. Die Analyse gibt z.B. Auskunft über den allgemeinen körperlichen Zustand, die Stoffwechselsituation oder den Bedarf an Mikronährstoffen. Bei vielen Gesundheits- und Befindlichkeitsfragen, körperlichen Belastungen sowie Ernährungs- und Fitnesssthemen bietet der Bioscan eine umfassende Übersicht Ihrer persönlichen Werte und ermöglicht effektive Empfehlungen für mehr Vitalität und Gesundheit.

65 € / ⌚ ca. 30 min

## **PREFIT BODY-SCAN IHRE PERSÖNLICHE SÄUREMESSUNG**

Sie möchten Wissenswertes über Ihren Körper erfahren? In nur 8 Minuten erstellen wir Ihr ganz persönliches Profil. Mit dem Predit Body-Scan 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).

45 € / ⌚ ca. 30 min

## **CARDIOSCAN 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.

35 € / ⌚ ca. 25 min



## ESCAN STOFFWECHSELMESSUNG

Kennen Sie Ihre Stoffwechsellistung? Durch einen Metabolic-Test messen wir über Ihre Atemluft Ihr persönliches Stoffwechselprofil (individuelles Einzel-coaching).

Nur wenn Sie in einen regelmäßigen Fettstoffwechsel gelangen, holen Sie sich Ihre tägliche Energie überwiegend aus den Körperfettdepots und weniger aus den Kohlenhydraten der Nahrung. Nur dann verlieren Sie auf natürliche Weise Körpergewicht und fühlen sich vital.

- Abnehmblockaden
- Kalorienruheumsatz
- Kalorien-/Energiebedarf
- Effektivität Ihres Stoffwechsels
- Anteilige Zucker-/Fettverbrennung
- Sauerstoffaufnahmefähigkeit der Zellen

## STARTMESSUNG

eScan Messung mit Analyse und Dokumentation

120 € / ⌚ ca. 60 min

## WIEDERHOLUNGSMESSUNG

eScan Messung zur Verlaufskontrolle

40 € / ⌚ ca. 20 min

## GESUNDHEITSMESSUNG

eScan Messung, Körperfettmessung Tanita Waage, Cardio Scan und Prefit Body-Scan mit Analyse und Dokumentationen

190 € / ⌚ ca. 90 min



# Bäder, Peeling, Packungen

Wählen Sie Ihren Lieblingsduft aus und  
fühlen Sie sich einfach wohl.



Die jungen Spitzen der  
Fichten wirken straffend,  
entschlackend, stoffwechsel-  
anregend und vitalisierend.



### ♻️ WELLNESSBAD «FICHTENNADEL»

Nehmen Sie sich Zeit für ein belebendes Fichtennadelbad und erleben Sie ein einzigartiges Hauterlebnis.

49 € / ⌚ ca. 20 min

### ♻️ WELLNESSBAD «ELFENFLÜGEL»

Genießen Sie eine wohlige Auszeit vom Alltag und ein Gefühl von Harmonie. Erholen Sie sich bei einem duftenden Holunderblütenbad mit entschlackender Wirkung.

49 € / ca. 20 min

### ♻️ GANZKÖRPERPEELING «FICHTENNADEL»

Fichtennadelextrakt 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 Duschen bleibt das hautpflegende Jojobaöl auf der Haut.

49 € / ⌚ ca. 20 min

### GANZKÖRPERABNAHME-PACKUNG «FICHTENNADEL» mit grüner Tonerde

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

60 € / ⌚ ca. 30 min

### ♻️ WELLNESSBAD «KIRSCHBLÜTEN»

Tauchen Sie ein in ein einzigartiges Wohlfühlerlebnis und entspannen Sie im Kirschblütenbad mit entschlackender Wirkung.

49 € / ⌚ ca. 20 min

### ♻️ WELLNESSBAD «APFELBLÜTEN»

Genießen Sie Ihre persönliche kleine Auszeit und einen unbeschwerten Moment zum Träumen. Ein nach Apfelblüten duftendes, entspannendes Badeerlebnis mit entschlackender Wirkung.

49 € / ⌚ ca. 20 min

### ♻️ GANZKÖRPERPEELING «ELFENZART»

Mit Luisenhaller Tiefensalz, 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 Duschen bleibt das hautpflegende Jojobaöl auf der Haut.

49 € / ⌚ ca. 20 min

### ♻️ GANZKÖRPERABNAHME-PACKUNG «ELFENJUNGBRUNN»

Gelbe Tonerde, Luisenhaller Tiefensalz 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.

60 € / ⌚ ca. 30 min

### ♻️ WELLNESSBAD «LAVENDEL-ZITRONENMELISSE»

Die angenehmen Düfte von Lavendel und Zitronenmelisse sorgen für spürbare Erholung und schenken neue Kraft. Ein duftendes Badeerlebnis mit entschlackender Wirkung.

49 € / ⌚ ca. 20 min

### MAGNESIUMBAD MIT MINZE

Magnesium – die Königin der Mineralstoffe – ist an über 400 Stoffwechselfvorgängen maßgeblich beteiligt. Die Aufnahme über die Haut während Ihrem 40 minütigen Bad erfrischt und vitalisiert Sie in Kombination mit Minze einfach wohltuend.

75 € / ⌚ ca. 40 min



# Für Sie und Ihn

**Erleben Sie unvergessliche  
Tage abseits vom Alltag.**

## 🕯️ HARMONIE DER SINNE

- Ganzkörpersalzpeeling mit duftendem Kräuteröl  
Zitronenmelisse/ Lavendel
- Sauerstoffbad in der Wohlfühlwanne
- Kräuterstempelmassage (Fichtensprossen,  
Holunderblüten, Lavendel, Zitronenmelisse und Minze)
- Kräutertee

195 € / 🕒 ca. 100 min

## 🕯️ FICHTE-ROYAL

- Fichtennadelpeeling
- Fichtennadelsprudelbad
- Fichtennadelölmassage
- Fichtentee

175 € / 🕒 ca. 100 min

### ♻️ VERWÖHN-ERLEBNIS 1

Fichtennadel- oder Holunderblütenbad, Wellness-Aromaölmassage

125 € / ⌚ ca. 70 min

### ♻️ VERWÖHN-ERLEBNIS 2

Fichtennadel- oder Holunderblütenbad, Wellness-Aromaölmassage, Fichtennadel- oder Holunderblütenpackung

185 € / ⌚ ca. 100 min

### ♻️ VERWÖHN-ERLEBNIS 3

Fichtenadel- oder Holunderblütenbad, Wellness-Aromaölmassage, Fichtennadel- oder Holunderblütenpeeling, Gesichtsbehandlung »kurz & gut«

235 € / ⌚ ca. 140 min

#### FÜR IHN FICHEL-WICHEL

- Fichtennadelbad
- Wellness-Aromaölmassage mit Fichtennadelöl

125 € / ⌚ ca. 70 min

#### FÜR IHN KURZ UND GUT

Revitalisierende Gesichtsbehandlung speziell abgestimmt auf Männerhaut, mit Reinigung, Peeling, Ampulle, Maske und Abschlusspflege.

79 € / ⌚ ca. 45 min

#### FÜR IHN GROßE GESICHTSBEHANDLUNG

Pure Vitalität und Entspannung für Gesicht, Nacken und Schultern. Sanft reinigende, belebende und feuchtigkeitsregulierende Gesichtsbehandlung mit entspannender Aromamassage für Gesicht, Nacken und Schultern, die die Energie-depots wieder auffüllt.

125 € / ⌚ ca. 80 min

#### FÜR WERDENDE MAMAS

##### ♻️ BEAUTIFUL & RELAX

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 gewebsstraffend. Wir verwöhnen Sie in kurzer Zeit mit einer Reinigung, Hauttypbestimmung, Peeling, Maske und einer anschließenden Abschlusspflege. 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 wohlriechendem Apfelblütenöl, welches eine gewebebestraffende Wirkung hat. Die zupfende Massagetechnik am Bauch verbessert die Elastizität der Haut und fördert die natürliche Spannkraft, um Schwangerschaftsstreifen vorzubeugen.

169 € / ⌚ ca. 95 min

#### FÜR SIE

##### ♻️ VERWÖHN-TAG »ELFENTRAUM«

Die Verwöhnanwendung von Kopf bis Fuß, mit Holunderblütenkosmetik-Produkten: Körperpeeling, Wellnessbad, Aromaölmassage und Gesichtsbehandlung, Maniküre und Pediküre (auf Wunsch mit Lack) verzaubern Ihre Sinne! Dazu ein Gläschen Sekt mit Holunderblütenlikör oder Holunderblütentee! Gern können Sie die Behandlungen auch auf zwei Tage verteilen.

355 € / ⌚ ca. 240 min

#### FÜR SIE

##### ♻️ ELFEN-WELLNESS

- Holunderblütenbad
- Wellness-Aromaölmassage mit Holunderblütenöl
- Holunderblütenkosmetik Gesichtsbehandlung zum Verwöhnen

235 € / ⌚ ca. 155 min

# Kokoderma Cosmetics

**Schenken Sie Ihrer Haut die Aufmerksamkeit, die sie braucht und entdecken Sie unsere Produkte für sich.**



## **APFELBLÜTEN STREICHELZEIT FÜR HAUT UND SINNE**

Diese exklusive Kosmetik-Linie aus dem Hause Kokoderma Cosmetics umhüllt die Haut, pflegt sie weich und geschmeidig. Die sahnigmilchigen Texturen ziehen besonders gut in die Haut ein und verströmen einen leichten Duft nach Apfelblüte und einen Hauch von Rose. Die kostbaren Inhaltsstoffe versorgen die Haut intensiv mit Feuchtigkeit. Es ist ein Erlebnis, diese Pflege jeden Tag zu verwenden und die Haut zu verwöhnen. Pflege, die Ihre Haut von morgens bis abends strahlend und frisch erscheinen lässt. Intensiv entspannt und erholt, erlangen Sie streichelzartes Wohlbefinden.



## **HOLUNDERBLÜTEN DAS GEHEIMNIS DER ELFEN FÜR STRAFFE HAUT UND SINNLICHEN DUFT**

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 entstehen 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 sind dabei besonders hautstraffend. Seidig-zart ist das Hautgefühl, sinnlich der herbsüße Duft, der in der Aromatherapie als aphrodisierend gilt.



## **FICHTENNADEL SO DUFTET DER SCHWARZWALD**

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 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.



## **KIRSCHBLÜTEN FÜR VITALE SCHÖNHEIT UND NATÜRLICHES WOHLBEFINDEN**

Im frühen Morgentau, solange die Bienen noch nicht ausschwärmen, werden die Kirschblüten von Hand gepflückt. Ein leichter Duft nach Blumen und Mandeln betört feine Nasen. Jede einzelne Blüte wird kontrolliert und nach der Lese direkt zu Konzentrat verarbeitet, damit das

ganze Jahr dieses Dufterlebnis genossen werden kann. Damit daraus pflegende Cremes und Lotionen entstehen, werden nur die besten Zutaten verwendet. Das biologisch angebaute und kalt gepresste Jojobaöl bietet das Optimum an Pflege. Das Pomeranzenblütenwasser als Feuchtigkeitsspende beruhigt und pflegt die vom Alltag gestresste Haut. Im Einklang bieten sanfte Pflege und betörendes Dufterlebnis Wellness für die Haut.

## **BALANCESANA®-SOLE-BASEN PH PLUS-PFLEGE FÜR MEHR EIGENSCHUTZ DER HAUT**

Eine basische Pflege ist nicht nur bei Hautunreinheiten, sondern insgesamt für einen besseren Eigenschutz der Haut ideal. Die Sole-Basen-Kosmetik 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 Luisenhaller Tiefensalz her, die basische Wirkung wird dagegen mit Mineralstoffkomponenten erreicht, die der Haut ein absolutes Wohlfühlgefühl garantieren, sie porentief reinigen und samtig weich machen. Das kalt gepresste Jojobaöl aus biologischem Anbau unterstützt diese Wirkung noch.



# Kosmetikanwendungen

Unsere Pflegeprodukte sind natürlich, pflegend und gut verträglich.

## ☼ KLASSISCHE GESICHTSBEHANDLUNG ZUM VERWÖHNEN

Wählen Sie zwischen den Kirschblüten-, Apfelblüten-, Holunderblüten-, BalanceSana® oder Fichtennadelprodukten.

- Hautdiagnose
- Tiefenreinigung, Peeling, Ausreinigen
- Ampulle (ein Energiecocktail für die müde und gestresste Haut)
- Intensivmassage von Dekolleté, Hals und Gesicht
- Intensivpflege sensibler Gesichtsbereiche wie Augenkonturen, Lippen und Hals
- Maske und Handpflege Packung
- auf Wunsch mit Tages Make Up

125 € / ⌚ ca. 80 min

## ☼ TRAUMZEIT VON KOPF BIS FUß

Exklusives Verwöhnprogramm für Gesicht und Körper. Harmonie von Kopf bis Fuß. Erholung pur.

- Reinigung und Peeling
- Augenbrauenkorrektur
- Ampulle
- Maske
- auf Wunsch mit Tages Make Up
- ausgiebige Wohlfühlmassage an Gesicht, Hals- und Dekolleté für die optimale Pflege und Nährstoffversorgung Ihrer Haut
- entspannende Aromaöl Massage der Arme und Hände, Beine und Füße
- Intensivpflege der Augenkonturen, Lippen und Hals sowie wohlige Hand- und Fußpackung

195 € / ⌚ ca. 110 min



# Kosmetikanwendungen

Unsere Pflegeprodukte sind natürlich, pflegend und gut verträglich.

## ♣ TRAUMZEIT HÄNDE UND FÜßE

Wunderbar wohltuend für Hände und Füße gleichermaßen, erleben Sie Pflege, Duft und Entspannung in vollkommener Harmonie.

- Hand und Fußbad mit Blütenbadesalz
- Softpeeling
- Maske für Hände und Füße
- Fußwickel als Ergänzung zur Maske
- Maniküre und Pediküre
- Abschlusspflege mit entspannender Creme für Füße und Beine

149 € / ⌚ ca. 105 min  
mit Lack 164 € / ca. 120 min

## ♣ SPA-MANIKÜRE

- Handbad mit Blütenbadesalz
- Nagelhaut entfernen
- Nägel kürzen, feilen und polieren
- Kurzmassage

69 € / ⌚ ca. 40 min  
mit Lack 84 € / ca. 55 min

## ♣ SPA-PEDIKÜRE

- Basisches Fußbad Zitronenmelisse / Lavendel
- Nägel kürzen und formen
- Hornhaut entfernen
- Abschlusspflege
- Kurzmassage

69 € / ⌚ ca. 40 min  
mit Lack 84 € / ca. 55 min

## ♣ CLEANSING – FRISCHE REINE HAUT

Klärende und entschlackende Reinigungsbehandlung (Cleansing) bei unreiner Haut. Bringt Ihre Haut wieder in Balance und verfeinert Ihr Hautbild. Peeling, Ausreinigen, beruhigendes Konzentrat oder Maske (keine Massage).

89 € / ⌚ ca. 50 min

## ♣ SILKEN MOMENTS

- Basische Ganzkörper-Packung «Kirschblüte» mit roter Tonerde und Kirschblütenextrakt mit entspannender Gesichtsmassage, entschlackend und pflegend und abschließend Body Smoother
- Spa Maniküre und Spa Pediküre mit Lack

210 € / ⌚ ca. 140 min

## ♣ PRETTY WOMAN

- Ganzkörperpeeling mit Kirschblütenextrakt
- Anti Stress Gesichtsbildung mit Tages Make Up
- Spa Pediküre mit Lack

195 € / ⌚ ca. 120 min

## ♣ STRAHLENDE AUGEN

Wählen Sie aus den 3 folgenden Behandlungen aus und verleihen Sie Ihren Augen einen neuen Ausdruck.

- Wimpern färben
- Augenbrauen färben
- Augenbrauen zupfen

25 € / ⌚ ca. 10 min  
2 Behandlungen 35 € / ca. 20 min  
3 Behandlungen 45 € / ca. 30 min

In Kombination mit einer großen Gesichtsbildung sparen Sie 5 €.

## ♣ GESICHTSBEHANDLUNG «KURZ UND GUT»

Revitalisierend für jede Haut.

- Reinigung und Peeling
- Wirkstoffampulle
- Maske
- Intensivpflege für den Hals
- Handpflegepackung
- Augenkonturen und Lippenpflege

79 € / ⌚ ca. 45 min



Alle unsere Kosmetik- und Basenprodukte können Sie auch bequem von zu Hause aus im Online Shop bestellen:

[www.kokoderma.de](http://www.kokoderma.de)

# Entsäuerung

## Anwendungen & Produkte

### PREFIT BODY-SCAN IHRE PERSÖNLICHE SÄUREMESSUNG

Sie möchten Wissenswertes über Ihren Körper erfahren? In nur 8 Minuten erstellen wir Ihr ganz persönliches Profil. Mit dem Prefit Body-Scan 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).

45 € / ⌚ ca. 30 min

### ACIDOSANA®-BALANCE- ENTSÄUERUNGSTAG

- 1 Prefit Body-Scan
- 1 Acidosana®-Entsäuerungsmassage  
ca. 90 min
- 1 Entschlackungsbad

#### Spezial-Kennenlernangebot

219 € (statt 233) / ⌚ ca. 50 min

### 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.

129 € / ⌚ ca. 90 min

### ENTSCHLACKUNGSBAD

Die Grundlage zur schonenden Ausleitung von belastenden Giften und Säuren bietet ein Bad mit Luisenhaller Tiefensalz mit Basenkomponenten. Die Ausscheidungsfunktion der Haut wird besonders effektiv durch basische Bäder mit einem pH-Wert von ca. pH 8,5 angeregt.

59 € / ⌚ ca. 40 min



# Fitness & Gymnastik

Als effektive Bewegung zählt beim Wellnessgedanken ausschließlich das aerobe Ganzkörpertraining. Ein ausgewogenes Fitnessstraining hilft dem Körperbewusstsein und ist in unserem Fitnessraum mit Cardio- und Kraftgeräte von TechnoGym eine gute Alternative, wenn das

Wetter für das tägliche Nordic-Walking-Training nicht ins Freie lockt. Entsprechende Bewegung versorgt uns ausreichend mit dem lebensnotwendigen Sauerstoff und stärkt das Herz- Kreislaufsystem.

**Unsere Aktivprogramme finden Sie auf Seite 23.**

# Energiereregeneration im Gymnastikraum

## Auftanken, Entspannen, Wohlfühlen

Unser Leben in geschlossenen Räumen und einer stark elektrifizierten Umgebung, gepaart mit seltenen Aufenthalten in freier Natur und dem Mangel an Bewegung, führt oft unweigerlich zu einem energetischen Defizit, welches sich negativ auf unser Wohlbefinden auswirkt. Qi-Quant Produkte erzeugen stromfrei stabile Quantenfelder mit einem natürlichen

Frequenzspektrum und können somit energetische Defizite mit Körperzellen entsprechend ausgleichen. Blockaden der körpereigenen Energiezentren werden dadurch gelöst, das Energiepotential aufgeladen und ein Wohlbefinden hergestellt. Genießen Sie mit Qi-Motion die Wirkung der Quantenfelder, so einfach wie ein Bad in der Sonne oder einem erholsamen

und regenerativen Aufenthalt in der gesunden freien Natur. Qi-Quant Produkte werden bereits seit mehreren Jahren von hunderten Therapeuten und Medizinern unterschiedlichster Fachrichtungen zur Unterstützung bei Prävention und Therapie erfolgreich angewandt.



**Qi-Quant**  
Intelligente Produkte der neuen Zeit

### QUICK EARTH-PLATTE

FMF der Erdfrequenzen: 85 %  
FMF der Sonnenlicht- und kosmischen Frequenzen: 15 %  
Feldstärke: mittel  
Quantenformation:  
Quantenfeld – Säule  
Chakren, die vorwiegend aktiviert werden: Wurzel-, Sakral- und Solarplexuschakra



### QUICK DUPLEX-PLATTE

FMF der Erdfrequenzen: 50 %  
FMF der Sonnenlicht- und kosmischen Frequenzen: 50 %  
Feldstärke: hoch  
Quantenformation:  
Quantenhelixspin  
Chakren, die vorwiegend aktiviert werden: alle Chakren in gleicher Intensität



### QUICK COSMIC-PLATTE

FMF der Erdfrequenzen: 15 %  
FMF der Sonnenlicht- und kosmischen Frequenzen: 85 %  
Feldstärke: sehr hoch  
Quantenformation:  
kosmischen Quantenstrahl  
Chakren, die vorwiegend aktiviert werden: Hals-, Ajna- und Kronenchakra



# Turmalindom

**mit Infrarot-Tiefenwärme und Qi-Quantfrequenztechnik**

Sie liegen entspannt im Turmalindom mit Qi-Quant Frequenztechnik. Der Kopf bleibt außerhalb. Sie genießen dabei leichte Entspannungsmusik im grün/blauen Frequenzbereich und entschlacken ohne Anstrengung. Durch den Turmalin- und Infrarot-Dom werden künstlich hohe Temperaturen erzeugt. Die Infrarot-Wärmestrahlung bewirkt im Gewebe Tiefenwärme, die ein erheblich höheres Schweißvolumen bewirken kann. Der Körper schwitzt und verbraucht mehr Energie.

59 € / ⌚ ca. 40 min  
durch einen Therapeuten betreut

**3er-Angebot je 159 €**

**5er-Angebot je 259 €**



- Starke Entgiftung über die Haut (Detoxing)
- Starke Entschlackung über die Haut
- Ohne große Herz-Kreislauf Belastung (Kopf bleibt draußen)
- Stoffwechselanregung
- Gewichtsverlust an den individ. Problemzonen
- Allgemeine Gewichtsreduzierung
- Hautverbesserung und Hautstraffung
- Lösen von Verspannungen
- Erhöhte Vitalität dank Turmalinedelsteinen
- Regeneration durch QiQuant-Frequenz-Therapie



# Yoga Workshops mit Julika Weber

## Wochenendtermine auf Anfrage

Fließende Bewegungsabläufe und statisch gehaltene Yoga-Positionen bringen Sie in die Mitte, zentrieren den Geist und kräftigen den Körper. Dabei entsteht ein langes nachwirkendes Gefühl der Entspannung. Lassen Sie sich ein auf dieses wunderbare Erlebnis, nehmen Sie sich Zeit und öffnen Sie sich dem Raum, der Stille und der Kraft. Erleben Sie Yoga, leben Sie Yoga! Bei Ihren Yoga-Workshops kommen

Sie mit ruhigen, fließenden Bewegungen in Ihrer Mitte an, vertiefen das Gefühl der Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele durch Bewegung und bewusste Atmung, festigen das ganzheitliche Yoga-Erlebnis und gehen gestärkt und inspiriert in Ihren Alltag zurück.



## Yoga befreit, entspannt und tut Körper, Geist und Seele gut

Julika wurde im Jahr des Erddrachsens 1988 in Mainz geboren. In ihrer Kindheit lebte sie in einem Aussteiger-Dorf in Norditalien. Nach ihrem Abi studierte sie zuerst zeitgenössischen Tanz an der Kunsthochschule ArteZ in Holland, dann ging sie für 4 Jahre nach Nepal und Indien, um Buddhismus und Yoga zu studieren. Ihr ganzes Leben dreht sich um die Erforschung von Körper und Geist, und die Frage, wie wir durch diese zwei Elemente in Be-

ziehung mit der eigenen Lebendigkeit kommen, der Verbundenheit mit dem Leben und der Weisheit eines Augenblicks von Gewahrsein. Sie ist ausgebildete Achtsamkeitslehrerin (® Jack Kornfeld und Tara Brach), Yogalehrerin (® Maja Zillich) und Hypnosecoach (® Red School). Sie hat einen MA in Buddhismuskunde und Tibetologie und dolmetscht seit 2014 für tibetische MeditationslehrerInnen.



## YOGASTIL HATHA YOGA

Vini Yoga: Eine bestimmte Art Yoga zu unterrichten, bei der für ein verbessertes Körperbewusstsein individuell auf jeden Yogi eingegangen wird.

## YOGALEVEL

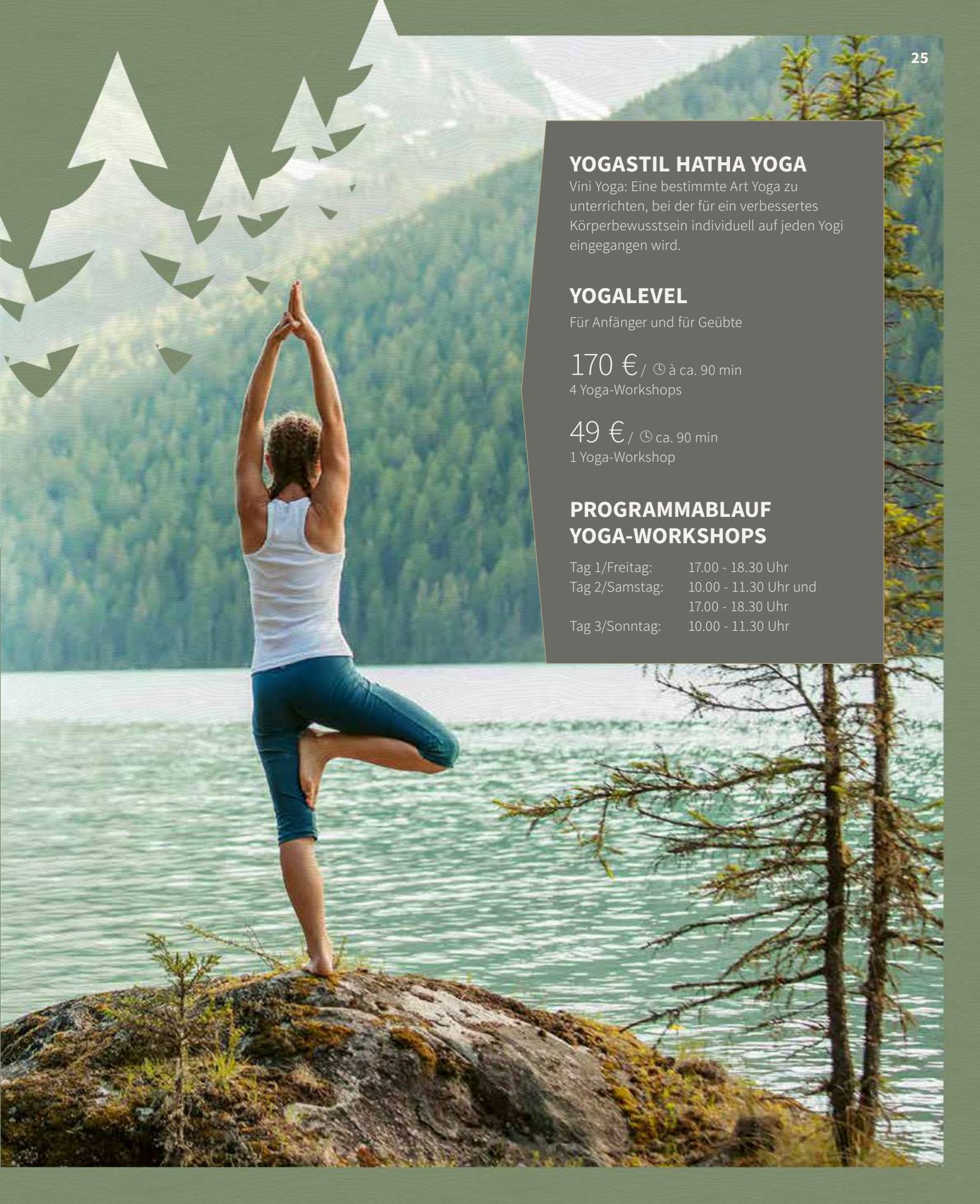
Für Anfänger und für Geübte

170 € / 🕒 à ca. 90 min  
4 Yoga-Workshops

49 € / 🕒 ca. 90 min  
1 Yoga-Workshop

## PROGRAMMABLAUF YOGA-WORKSHOPS

Tag 1/Freitag:	17.00 - 18.30 Uhr
Tag 2/Samstag:	10.00 - 11.30 Uhr und 17.00 - 18.30 Uhr
Tag 3/Sonntag:	10.00 - 11.30 Uhr



# Unsere Aktivprogramme

**Gezielte Bewegungs- und Entspannungssequenzen sind ein wichtiger Bestandteil für Gesundheit und Wohlbefinden. Aus diesem Grund halten wir ein attraktives Wellness-Aktiv-Programm mit Aquafit-Gymnastik, geführten Nordic Walking- und Smovey-Walk-Touren, Pilates, Stretch & Relax, Wirbelsäulengymnastik und vielem mehr für Sie bereit.**

## AQUA FIT

Gymnastikmethoden, welche sich die physikalischen Eigenschaften des Wassers zunutze machen. Sie schonen Ihre Wirbelsäule, Gelenke und Sehnen. Ihre Muskulatur des gesamten Körpers einschließlich der Atmung wird gleichmäßig belastet und damit trainiert. Da Sie sich hierbei die Intensität der Übung selbst aussuchen können ist es ein ideales Training für jedes Alter.

## NORDIC-WALKING

Nordic-Walking ist ein aus Finnland kommendes effektives Ganzkörper- und Ausdauertraining unter Einsatz von Stöcken. Da bis zu 90 % Ihrer gesamten Muskulatur zum Einsatz kommt, dient es Ihnen durch den hohen Energieverbrauch optimal zur Fettverbrennung. Durch den Einsatz spezieller Carbon-Stöcke werden Ihre Gelenke um ca. 30 % entlastet, Nordic-Walking wird dadurch für Sie zum gelenkschonenden Training. Nordic-Walking fördert Ihre Beweglichkeit und Durchblutung im Schulter- und Nackenbereich und hilft Ihnen somit Verspannungen in diesem Bereich zu lockern.

## BAUCH-BEINE-PO GYMNASTIK

Durch spezielle Übungen mit hoher Wiederholungszahl (Kraft-Ausdauer-Training), trainieren Sie die Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur. Hierbei straffen und kräftigen Sie Ihre Problemzonen.

## PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Die muskuläre Entspannung ist eine systematische Entspannung der wichtigsten, willentlich zu beeinflussenden Muskelpartien, wie z.B.: Ihrer Arme, Beine, Kopf- und Bauchmuskeln. Gönnen Sie sich diese Entspannung, um Ihre Gesundheit und Ihre Leistungsfähigkeit ohne großen Aufwand nebenwirkungsfrei zu erhalten. Erleben Sie jede Muskelfaser Ihres gesamten Körpers und genießen Sie das wundervolle Gefühl ganzheitlicher Entspannung.

## SAUNA-AUFGUSS

Beim Aufguss werden einige Kellen Wasser, versetzt mit ätherischen Ölen auf die heißen Steine des Saunaofens gegossen. Der aufsteigende Dampf setzt sich auf Ihrer Haut nieder und erzeugt einen zusätzlichen Hitze-reiz. Die Schwitzreaktion Ihres Körpers wird dadurch verstärkt. Über die Nase und die Haut nehmen Sie die ätherischen Öle auf.

## STRETCH & RELAX

Beim Stretch und Relax dehnen und entspannen Sie die Hauptmuskelgruppen. Das Stretching fördert Ihre Gelenkbeweglichkeit und beugt haltungsbedingte Verkürzungen der Muskulatur sowie Wirbelsäulenbeschwerden vor.

## WIRBELSÄULEN GYMNASTIK

Dieses ist ein gezieltes Training zum Stabilisieren Ihrer Wirbelsäule. Durch Kräftigung von Rücken-, Bauch-, Gesäß- und Beinmuskulatur erzielen Sie einen gesünderen Rücken und verbessern die Haltung und Beweglichkeit.

## FANTASIEREISE

Über eine erzählte Geschichte und ruhige Klänge werden Sie angeleitet, in die Welt Ihrer Fantasie und Ihres Körpers einzutauchen. Fantasiereisen sind eine Methode der Entspannung, bei dem Sie die Seele baumeln lassen können. Ihre Kreativität und alle Sinne werden dabei angesprochen.

## LIEBSCHER & BRACHT

Übungen für den ganzen Körper zu mehr Wohlbefinden! Bei Schmerzen und Verspannungen im Knie – Rücken – Nacken – Schulter – Hüfte und Kiefer. Mit regelmäßigen Übungen und Techniken werden Spannungen und Schmerzen gelöst.

## ACHTSAMKEITSTRAINING

Mentales Training macht stark! Durch Achtsamkeit und Meditation entspannt nicht nur der Geist, auch das vegetative Nervensystem wird positiv beeinflusst.

## WALDBADEN (SHINRIN YOKU)

Shinrin Yoku Waldbaden bedeutet Burnout Prophylaxe, Regeneration, Achtsamkeit, Naturerlebnisse, in der Natur zur eigenen Natur zurück zu kommen, zu sich zu kommen, heilsame Rituale zu praktizieren.

## FASZIENTRAINING

Langsame, kontrollierte Rollbewegungen mit einer Faszienrolle über die Muskulatur festigen das Bindegewebe und lösen Verklebungen in der Muskulatur. Ein aktivierendes und Stressabbauendes Ganzkörpertraining für ein geschmeidiges Gewebe.

## BODYSTYLING MIT DEM SMOVEY RING

Grundsätzlich ist die "gesunde Bewegung" wie Walken und Gymnastik ideal. Funktionelle Bewegungsabläufe fördern Koordination und Gleichgewicht, Muskelaufbau und Beweglichkeit. Zusätzlich sorgen die Vibrationen für eine Stimulation des Nervensystems mit positiven Effekten.

## ACIDOSANA®-SELBSTMASSAGE

Mit der Ganzkörper-Entsäuerungsmassage lockern Sie Ihr Bindegewebe, lösen Ablagerungen und Verhärtungen und die in Ihrem Körper abgelagerten Schlacken kommen in Fluss. Die Durchblutung wird gefördert und der Stoffwechsel angeregt, das heißt, der Körper bekommt wieder neue Energie, um effektiver arbeiten zu können.

Der Verleih von Stöcken und Schneeschuhen ist für unsere Hotelgäste jederzeit kostenfrei möglich. Spüren Sie wie gut Bewegung tut.

# Allgemeine Informationen

**Nehmen Sie sich einmal richtig Zeit für sich und lassen sich von unserem Wellness-Team verwöhnen. Suchen Sie sich gleich Ihre Wellnessbehandlung aus und geben diese bei Ihrer Buchung an.**

## HINWEISE VORAB

Haben Sie Bluthochdruck, Diabetes oder Allergien? Haben Sie vor kurzem eine Operation überstanden oder sind Sie schwanger? Bitte informieren Sie uns bereits bei der Buchung Ihrer Behandlungen. Dies gilt auch, wenn Sie bestimmte Medikamente einnehmen oder noch stillen. Bitte halten Sie im Zweifelsfall immer Rücksprache mit Ihrem Arzt. Für werdende Mütter bieten wir spezielle Behandlungen an.

## STORNIERUNG

Vereinbarte Termine können spätestens 24 Stunden vor Behandlungstermin kostenfrei abgesagt werden, danach werden bei Nichtbeanspruchung 80 % des Preises in Rechnung gestellt. Danke für Ihr Verständnis.

## PREISE

Die Preisliste ist gültig ab 1. Juli 2024 bis zum Erscheinen einer neuen Preisliste. Mit dem Erscheinen dieses Wellness-Anwendungsmenüs verlieren alle älteren Preislisten ihre Gültigkeit. Änderungen bleiben vorbehalten. Alle Preise verstehen sich in Euro und inkl. MwSt.

## BEKLEIDUNG

Zu Ihren Anwendungen kommen Sie bitte am besten im Bademantel. Die Frotteeslipper sind für den Nassbereich ungeeignet (Ausrutschgefahr). Gerne können Sie Badeschuhe im Shop erwerben.

## FITNESSRAUM

Im Fitnessraum sind Sportbekleidung sowie saubere Sportschuhe vorgeschrieben. Bitte legen Sie während dem Training ein Handtuch unter. Unsere WellnesstrainerInnen zeigen Ihnen bei der täglichen Geräteeinweisung die Benutzung der Geräte. Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren haben aus versicherungsrechtlichen Gründen keinen Zutritt zum Fitnessraum.

## ♿ WELLNESS FÜR SCHWANGERE (BIS ZUR 26. SSW)

Geeignete Behandlungen haben wir mit einem Schnuller markiert. Bitte halten Sie im Zweifelsfall immer Rücksprache mit Ihrem Arzt.

## SPA-ETIKETTE

Eine Dusche vor unseren Massagen & Körperanwendungen entspannt, reinigt die Haut und bereitet sie ideal auf unsere Behandlungen vor. Unsere Wellness-Oase ist ein Ort der Ruhe und Entspannung. Wir bitten Sie, Ihre elektronischen Geräte auszuschalten.

## TERMINIERUNG

Die Terminierung der Anwendungen erfolgt durch uns. Ihre Wünsche nehmen wir natürlich sehr gerne entgegen und versuchen, entsprechend zu planen. Es besteht allerdings kein Anspruch auf Erfüllung. Wir bitten um Verständnis, wenn wir Änderungswünschen nach Anreise nicht mehr entsprechen können.

## DER WERT IHRER ZEIT

Bitte finden Sie sich mindestens 5 Minuten vor dem Behandlungsbeginn ein, um entspannt in die Behandlung zu gehen. Die angegebene Dauer der Behandlung umfasst in der Regel ein kleines Beratungsgespräch zu Beginn sowie ein kurzes Nachruhen am Ende der Anwendung.

Ich habe mich verspätet – was nun? Leider verkürzt das Ihre Behandlungszeit. Auf die verkürzte Behandlung können wir keinen Nachlass gewähren.

Reservieren Sie Ihre Wellnessanwendungen bitte vor Ihrer Anreise unter Telefon **+49 (0)7672 4180** oder **hotel@alpenblick-hotel.de**

## ALPENBLICK - INKLUSIV

### ESSEN & TRINKEN

FRÜHSTÜCKSBUFFET  
VEGETARISCHER LUNCH ODER  
LUNCHPAKET FÜR IHRE AUSFLÜGE  
KAFFEE UND KUCHEN  
AUSWAHLMENÜ AM ABEND

### WELLNESS

SOLEBECKEN MIT SPRUDELLIEGEN,  
SUBAQUASOUND UND FARBLICHT  
SAUNALANDSCHAFT  
FÜR DIE DAUER IHRES AUFENTHALTES STEHT  
IHNEN EINE WELLNESSTASCHE SOWIE EIN  
WANDERRUCKSACK ZUR VERFÜGUNG

### AKTIVITÄTEN

WANDERUNGEN  
SMOVEY-WALK  
FITNESSRAUM  
WELLNESS-AKTIV-PROGRAMM  
GEFÜHRTE NORDIC-WALKING TOUREN

# Hotelshop

In unserem Shop finden Sie nicht nur tolle Geschenkideen zum Heimbringen, sondern auch unsere hauseigenen und wohltuenden Kosmetikprodukte für jeden Hauttyp. Lassen Sie sich von uns beraten.



★★★★★  
**ALPENBLICK**  
BIO- UND WELLNESSHOTEL  
HÖCHENSCHWAND

St.-Georg-Straße 9 · D-79862 Höchenschwand · Tel. +49 7672 418-0 · hotel@alpenblick-hotel.de · www.alpenblick-hotel.de