

# Wellness

*im Hotel Heinz*



HOTEL *Heinz* ★★★★★

2025





*Willkommen zum*

# *Wohlfühlen*

## ***„Endlich mal wieder Zeit für sich haben“***

– wer wünscht sich das in unserer betriebsamen Welt nicht manchmal? Einfach „nichts tun“, wandern, Massagen und gutes Essen, saunieren, lesen, schlafen, vielleicht auch ein wenig Sport treiben ...

In unserem vielfältigen Haus im Herzen Deutschlands möchten wir Ihnen genau dieses „Genießen“ näherbringen: Kraft tanken in der herrlichen Natur, die unser Haus umgibt, wohlfühlen in geschmackvoll gestalteten Räumen, gut essen, nette Gesellschaft erleben und sich mit wohltuenden Anwendungen verwöhnen lassen.

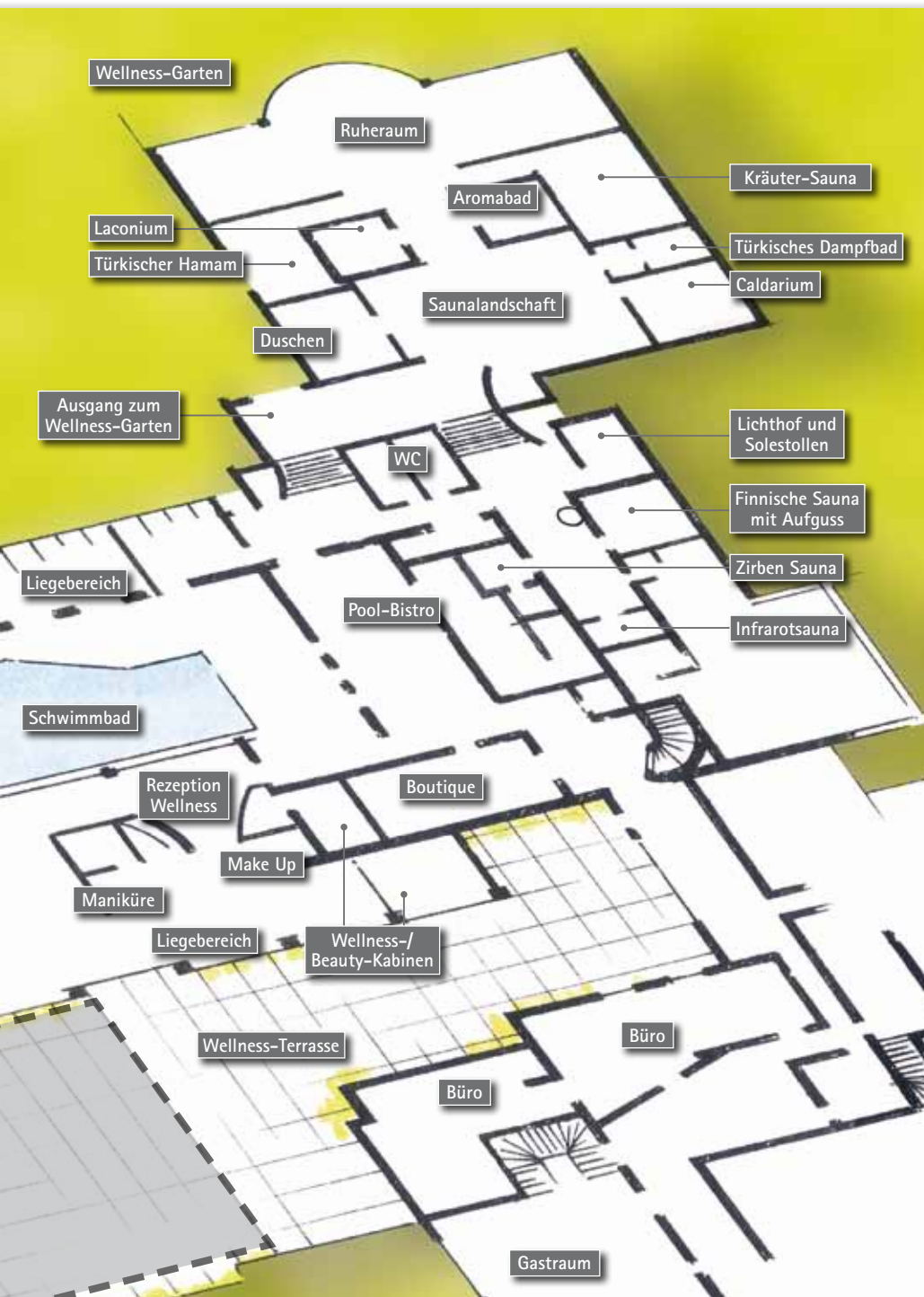
Bei uns heißt Wellness lustvoll gesund leben und dabei viel für sich selbst, für Körper, Geist und Seele tun.

Was auch immer Ihnen beliebt, Urlaub nach Lust und Laune!

# HOTEL *Heinz* ★★★★★







## Alle Wellness-Angebote auf einen Blick

Die Hotel Heinz-Wellness-, Bade-, Sauna- und Thermenlandschaft	4 / 5
Wellness & Beauty auf einen Blick	6 / 7
So finden Sie Ihre Wohlfühlwendung	8 / 9
Vitalität und Fitness inklusive	10 - 15
Immer ein Genuss: Unsere beliebtesten Anwendungen	16 - 19
Vom weißen Gold und grünen Kraut: Das Beste vom Westerwald	20 - 23
Die schönsten exotischen Behandlungen: Das Beste aus fernen Kulturen	24 / 25
Eine unserer beliebtesten Körperanwendungen: Das Hamam-Erlebnis	26 / 27
Genießen Sie Ihren Wellness-Urlaub gemeinsam mit Ihrem/r Partner/in: Entspannung zu zweit	28 / 29
Basisch besser fühlen	30 / 31
Straffende und pflegende Körperbehandlungen	32 / 33
Unser Gesicht ist die Visitenkarte für ein gepflegtes Äußeres: Professionelle Gesichtspflege	34 - 37
Hochkonzentrierte Wirkstoff-Kosmetik & Medical Beauty	38 / 39
Schöne Hände und Füße	40
Männersache	41
Medizinische Massagen	42 / 43
Health, Fitness & Aktiv-Highlights	44 / 45
Gut zu wissen	46 / 47

# Wellness & Beauty



Auf dieser kompakten Liste finden Sie die wichtigsten Anwendungen in der Übersicht - ideal zum Überlegen, Vormerken und Ankreuzen!

## Immer ein Genuss! Seite 16 - 19

- Aroma-Massage (55 Min.) **89,-**
- Bio-Release-Massage Teil (25 Min.) **47,-**  
GK (55 Min.) **82,-**
- Nacken-Spezial-Beh. (40 Min.) **62,-**
- Wellness-Massage (25 Min.) **47,-**
- Moorpackung (35 Min.) **48,-**
- Körpertraum Cleopatra (60 Min.) **94,-**
- Molke-Bad (20 Min.) 1|2 Personen **36,- | 48,-**
- Rhassoul (45 Min.) 1|2 Personen **50,- | 80,-**
- Nachtkerzenöl-Packung (40 Min.) **54,-**
- Romantik-Bad (20 Min.) **68,-**

## Vom weißen Gold & grünen Kraut Seite 20 - 23

- Basaltstein-Massage Ganzkörper (70 Min.) **108,-**  
Rücken (40 Min.) **69,-**
- Kannenbäcker-Pflege (45 Min.) **22,-**
- Honig-Massage (25 Min.) **47,-**
- Weißes Gold (45 Min.) 1|2 Personen **50,- | 80,-**
- WW Kräuterpflege 1|2 Personen **99,- | 149,-**
- Apfel-Kräuter-Packung (40 Min.) **48,-**
- Kräuter-Salz-Peeling (25 Min.) **40,-**
- Waldkraft-Massage Rücken (40 Min.) **69,-**  
Ganzkörper (70 Min.) **108,-**
- Blüten-Bad (25 Min.) 1|2 Personen **38,- | 58,-**
- Aroma-Relax Gesicht (55 Min.) **89,-**
- Relax Emotion (65 Min.) **104,-**
- Pflegezeremoniell Ton-Zauber (55 Min.) **89,-**

## Das Beste aus fernen Kulturen Seite 24 / 25

- Shiatsu (70 Min.) **109,-**
- Reiki (85 Min.) **109,-**
- Lomi Lomi Nui (100 Min.) **170,-**
- Klangschaalen-Behandlung (55 Min.) **86,-**
- Klangsymphonie (50 Min.) **143,-**
- Indianische Ohrkerzen (55 Min.) **86,-**
- Polynesia-Zeremoniell (110 Min.) **175,-**
- Aura-Soma Chakra-Massage (85 Min.) **109,-**
- Aura-Soma 1er (85 Min.) **132,-**
- Thalgo Spa-Ritual  
Merveille Arctique (110 Min.) **175,-**

## Hamam-Erlebnis Seite 26 / 27

- Hamam light (40 Min.) **61,-**
- Hamam Superior (55 Min.) **75,-**
- Private Hamam 2 Pers. (110 Min.) **141,-**
- Warme Ölsalbung (25 Min.) **46,-**

# auf einen Blick ...



## **Basisch besser fühlen** Seite 30 / 31

- Basisches Vollbad (45 Min.) **48,-**
- Entst. Körpermassage (55 Min.) **89,-**
- Entst. Schröpfmassage (40 Min.) **70,-**
- Basische Körperpflege (45 Min.) **22,-**
- Basische Packung (40 Min.) **48,-**
- Beratung zur basischen Ernährung **59,-**

## **Straffende und pflegende Körperbehandlungen** Seite 32 / 33

- Thalgo-Ganzkörperbeh. (70 Min.) **109,-**
- Meersalz-Algenbad (20 Min.) **36,-**
- Thalgo-Straffungsbehandlung (55 Min.) **95,-**
- Thalgo-Ganzkörperpeeling (25 Min.) **40,-**
- Frigi-Wickel (45 Min.) **90,-**
- Perfect Shape (90 Min.) **170,-**
- Decolleté-Behandlung (45 Min.) **70,-**

## **Professionelle Gesichtspflege** Seite 34 - 37

- Komplett-Gesichtsbeh. (85 Min.) **120,-**
- Reinigungs-/Pflegebeh. (55 Min.) **89,-**
- Gesichtsmassage (40 Min.) **70,-**
- Make-up-Beratung (40 Min.) **58,-**
- Medical Beauty Behandlung (85 Min.) **153,-**
- Pro-Age-Exklusiv (115 Min.) **175,-**
- Kosmetisches Micro-Needling **186,-**

## **Beauty-Zusatzbehandlungen**

Ideal mit einer Gesichtsbildung zu kombinieren...

- Spezial-Augenpflegepad **17,-**
- Augenbrauen zupfen **9,-**
- Wimpern färben **17,-**
- Augenbrauen Et Wimpern färben **25,-**
- Oberlippe enthaaren **10,-**

## **Schöne Hände & Füße** Seite 40

- Spa Manicure (70 Min.) **87,-**
- Maniküre ohne|mit Lack **40,- | 51,-**
- Spa Pedicure (70 Min.) **87,-**
- Pediküre ohne|mit Lack **40,- | 51,-**

## **Männersache** Seite 41

- Gesichtstreatment for Men (85 Min.) **120,-**
- Rücken- oder Brustenthaarung (25 Min.) **44,-**
- Rückenbehandlung (50 Min.) **83,-**

## **Medizinische Massagen** Seite 42 / 43

- Medizinische Massage (25 Min.) **52,-**
- Fußreflexzonen-Harmonisierung ca. (25 Min.) **52,-**
- Lymphdrainage 25 Min.|40 Min. **52,- | 77,-**
- Wirbelsäulen-Harmonisierung (55 Min.) **98,-**

Alle Preise in Euro







Bei einem solch umfangreichen Programm ist für jeden die passende Anwendung dabei – ob kosmetische Behandlungen, Massagen, medizinische Anwendungen, Entspannung. Manche Treatments sind eher vitalisierend, manche beruhigend, andere vornehmlich straffend, geeignet für Paare und vieles mehr. Ihre Wünsche und Vorlieben sind so vielfältig wie unsere Angebote, und unser Team berät Sie gerne.

Damit Ihnen die Übersicht ein wenig leichter fällt, haben wir zu einigen Anwendungen Icons erstellt – so können Sie auf den ersten Blick erkennen, ob die jeweilige Anwendung Ihrem Wunsch-Schwerpunkt entspricht.

## ***So finden Sie Ihre Wohlfühlanwendung***

### ***Highlight***



Eine Auswahl unserer persönlichen Lieblingsanwendungen! Manche gibt es nur bei uns, manche sind aber auch wahre Wellness-Klassiker und sollten in keinem Programm fehlen. Diese Treatments müssen Sie erleben!

### ***Double***



Sie möchten Ihre Wellness-Zeit gemeinsam mit einem lieben Menschen erleben? Dann eignen sich alle so gekennzeichneten Anwendungen, denn diese können auf Wunsch gemeinsam in einem Raum durchgeführt werden.

### ***Für werdende Mütter***



Die letzten ruhigen Tage nutzen, bevor der Nachwuchs kommt? Eine perfekte Idee! Anwendungen, die im Rahmen einer normal verlaufenden Schwangerschaft geeignet sind, haben wir durch dieses Zeichen für Sie markiert. Bitte sprechen Sie jedoch vor der Anreise auch mit Ihrem Arzt über seine Einschätzung.

### ***Männersache***



Grundsätzlich ist Wellness „unisex“ – alle Behandlungen sind für Damen und Herren möglich. Um die Auswahl für die Männerwelt ein wenig zu erleichtern, haben wir die beliebtesten Massagen und Treatments gekennzeichnet.

# *Vitalität & Fitness inklusive!*


Gezielte Bewegungs- und Entspannungssequenzen sind ein wichtiger Bestandteil für Gesundheit und Wohlbefinden. Aus diesem Grund sind zahlreiche Sport- und Entspannungsangebote in unserem wechselnden Vitalprogramm für unsere Gäste mit Verwöhn Pension „Wellness-Basic“ inklusive.







## **Aquagymnastik**

 Die Arbeit gegen den Wasserwiderstand kräftigt die Muskulatur und trainiert das Herz-Kreislauf-System.  
ca. 25 Min.

## **Yoga Sonnengruß**


Erlernen und üben Sie 12 ineinander übergehende Übungen aus der Yogalehre, die Körper & Geist sanft aktivieren, den Kreislauf anregen und ganz nebenbei Kondition und Flexibilität trainieren.  
ca. 35 Min.

## **Walking**

Es dient vor allem dem Muskelaufbau und der Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems.  
ca. 35 Min.



## **Stretching**

 Stretching unterstützt die Mobilität von Bändern und Gelenken. Eine gedehnte Muskulatur wird weniger anfällig für Verletzungen!  
ca. 35 Min.

## **Nordic Walking**

Erleben Sie in Deutschlands größtem NordicFitness-Parc direkt am Hotel diese effektive und gelenkschonende Trendsportart.  
ca. 50 Min., Stockverleih 5,- €

## **Powergym**

Diese Trainingseinheit im höheren Pulsfrequenzbereich dient dem Aufbau der Muskulatur und führt zur Reduktion des Körperfettanteils. Für viel Spaß sorgt flotte Musik und manchmal auch Zusatzgeräte.  
ca. 35 Min.



## **Bauch, Beine, Po**

Kräftigungsübungen zur Straffung und Festigung von „Problemzonen“. Für Einsteiger und Fortgeschrittene.  
ca. 35 Min.

## **Training mit dem Flexi-Bar**

Figurformendes Training mit einer elastischen Leichthantel – macht Spaß und fördert Haltung und Muskulaturaufbau.  
ca. 35 Min.

## **Rücken-Fit**

Sitzende Tätigkeiten und Bewegungsmangel führen zu Verspannungen, Rückenschmerzen und sogar Bandscheibenvorfällen. Ein gezieltes Kräftigungstraining für die Rumpf- & Rückenmuskulatur fördert eine korrekte Haltung und hilft Schmerzen und Verspannungen zu vermeiden.  
ca. 35 Min.

## **Fatburner**

Straffungstraining im moderaten Pulsfrequenzbereich mit zahlreichen Wiederholungen sorgt für schöne Konturen.  
ca. 35 Min.

## **Pilates**

Ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden. Unverzichtbar für eine gute Körperhaltung und straffe Kontur.  
ca. 35 Min.

## **Fascial Fitness**

Sanftes Bewegungsprogramm für ein starkes Bindegewebe, mehr Beweglichkeit und weniger Schmerzen zur Schonhaltung und Verspannungen. Das Training regt die kollagene Erneuerung der Faszien an, um einen geschmeidigeren Bewegungsapparat zu erhalten und Stütz- und Muskulatur, Bänder und Gelenke zu stärken.  
ca. 35 Min.

Alle Kurse mit einer Dauer von 25 bis 50 Minuten bieten wir unseren Gästen mit der Wellness-Verwöhnepension kostenfrei an, bei Buchung mit Übernachtung/Frühstück berechnen wir einen Unkostenbeitrag von 5,- €. Bei den längeren Kursen ist ein Aufpreis angegeben.



## **Entspannung mit dem Faszienball**

Sagen Sie verklebten Faszien & Verspannungen adé und erlernen Sie einfache Übungen zur Selbstmassage mit einem Tennis-, Faszien-, oder Igelball. Ideal bei schmerzhaften Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich und für die Problemzonen an Po und Oberschenkeln.

ca. 25 Min.

## **Meditative Körperreise**



Eine mentale Reise durch den ganzen Körper, bei der Sie physische Zustände wahrnehmen bzw. verändern können.

ca. 25 Min.

## **Meditation**



Die Kunst loszulassen und ganz im Hier und Jetzt zu sein. Die Gedanken kommen zur Ruhe, wohlige Stille breitet sich im Körper aus. Unter anderem gegen Stress, Angst, Bluthochdruck, Schmerzen. In der Gruppe, ca. 25 Min.

Einzelmeditation mit Trainer 25 Min. **33,- €**

## **Progressive Muskelentspannung**



Bewusstes An- und Entspannen verschiedener Muskelgruppen nach Anleitung der Trainer(in) verhilft Ihnen zu tiefer Entspannung. Mit wenig Übung ideal auch im Alltag zu integrieren.

ca. 25 Min

## **Bewusstes Atmen mit Meditation**



Bei dieser Atem-Meditation mit Spaziergang in die Brexbach-Auen finden auch Einsteiger



Ruhe und innere Kraft aus der Stille der Natur.

ca. 50 Min.



## **Klangerlebnis**



Entspannendes Meditationsprogramm mit tibetanischen Klangschalen, Rainsticks und anderen Instrumenten.

ca. 35 Min.

## **Yoga**



Eine alte indische Lehre, die Körper & Geist gleichermaßen trainiert und das harmonische Zusammenspiel der Einheiten fördert. Erlernen Sie Techniken zur Entspannung und Kräftigung des Körpers unter Beachtung der korrekten Atmung. Schenkt bei regelmäßiger Übung Ruhe, verbesserte Haltung und Kräftigung.

ca. 80 Min. **10,- €**

## **Einführung in die Basische Ernährung (Gruppe)**

Unsere Fachfrau für Ganzheitliche Körperpflege nach P. Jentschura gibt Ihnen einen Einblick in die basenüberschüssige Ernährungsweise. Erfahren Sie in lockerer Runde, wie man durch kleine Veränderungen den Körper weniger belasten und Verdauungsschmerzen, Cellulite, Antriebslosigkeit, Kopfschmerzen, Übergewicht, Neurodermitis und viele weitere „Zivilisationskrankheiten“ vermeiden kann.

ca. 55 Min. für **5,- €**

*TIPP: Sie möchten nach längerer Pause wieder ins Training einsteigen oder haben spezielle Fragen? Dann ist eine persönliche Trainingsbetreuung natürlich ideal. Gemeinsam mit unseren Fachkräften gehen Sie Ihre persönliche Fragestellung an, damit Sie zu Hause erfolgreich weitertrainieren können. (mehr Informationen auf S. 45).*





Sie möchten Ihre Urlaubszeit sinnvoll nutzen, um Stress abzubauen und langfristig ausgeglichener leben zu können? Dann schnuppern Sie bei uns in verschiedene Entspannungstechniken hinein.





## ***Grundlagen-Kurs Einführung in die Entspannungstechniken***

Buchbar ab 4 Nächten Aufenthalt

**Stress & Zeitmangel bestimmen unseren Alltag – gehören auch Sie zu den Menschen, die sich dadurch oft abgespannt und antriebslos fühlen?**

Immer mehr Mediziner & Krankenkassen empfehlen das Erlernen anerkannter Entspannungstechniken, um hier einen wirksamen Ausgleich zu schaffen. Regelmäßige Entspannung sollte gerade in unseren hektischen Zeiten mit Symptomen wie Burn out, Schlaflosigkeit und Depressionen ein wichtiger Baustein des täglichen Lebens sein. Erlernen Sie in diesem Kurs grundlegende Techniken zu Progressiver Muskelentspannung, Meditation, Traumreise und Yoga unter Anleitung von ausgebildeten Sport- und Entspannungstrainern in Theorie & Praxis.

Auch Anfänger finden so eine Technik, die zu ihnen passt, Spaß macht und sich in den jeweiligen Alltag integrieren lässt.

- 1 Einzelcoaching „Grundlagen der Entspannungstechniken“ à 55 Minuten
- 1 Einzel-Meditation à 40 Minuten
- 7 Einheiten Entspannungstechniken i.d. Gruppe à 30 Minuten
- Manual mit Anleitungen für zu Hause

**Grundlagen Kurs „Einführung in die Entspannungstechniken“  
pro Person 105,- €**

### ***Preisbeispiel für 5 Tage (4 Nächte)***

Zimmerkategorie: EZ Basic ab 648,- €

Grundlagen-Kurs „Einführung in die Entspannungstechniken“ 105,- €

Urlaubs-Preis inkl. Verwöhn Pension

Wellness-Basic pro Person ab 753,- €

Das Praxisbeispiel gilt bei einer Anreise am Sonntag oder Montag.

A person is lying on a massage table in a spa setting. They are covered with a white towel, and a wooden stick is resting on their abdomen. The background features a dark wooden cabinet, a vase with greenery, and a mannequin. The text is overlaid on the top right of the image.

# *Unsere beliebtesten Klassiker*

*Immer ein Genuss*





Unter dieser Rubrik haben wir unsere beliebtesten Anwendungen für Sie zusammengestellt.

Einen besonderen Stellenwert haben hier sanfte Entspannungsmassagen, die Körper und Geist durch wohltuende Berührung in den Zustand tiefer Ruhe entgleiten lassen – für viele Menschen der Inbegriff für Entspannung und Wohlbefinden.

Hier können Sie auf einen Blick übersichtlich auswählen.

Ideal für Wellness-Einsteiger, Kurzentschlossene und erfahrene Wellness-Gäste, die genau diese klassischen Behandlungen schätzen.



## ***Aroma-Massage***



Der Klassiker unter den Entspannungs-Massagen: eine sanfte Ganzkörpermassage mit



pflgendem Öl und kostbaren ätherischen Ölen nach Ihren Wünschen. Diese harmonisierende Massage mit wohltuender Berührung hilft Ihnen, vom stressigen Alltag abzuschalten und gibt neue Energie. ca. 55 Min. **89,- €**

## ***Bio-Release-Massage***



Eine beruhigende Massage, die speziell stressbedingte Verspannungen löst. Gezielte Griffte



im Schulter-, Rücken-, Beckenbereich lindern vorhandene Anspannungen und helfen Ihnen, tiefe Ruhe zu finden und dadurch neue Energie zu tanken. Besonders empfehlenswert bei Spannungs- und Erschöpfungszuständen.

Schulter-Nacken-Massage

ca. 25 Min. **47,- €**

Schulter-Nacken, Hände und Füße

ca. 55 Min. **89,- €**

## ***Nackenspezial-Behandlung***



Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich - wer kennt das nicht?! Eine Wohltat in



solchen Fällen ist diese Kombination aus einer wärmenden Moorauflage, die Schulter- und Nackenpartie vorbereitet, damit die anschließende klassische Massage mit Walkungen, Friktionen und Streichungen die Muskulatur optimal lösen kann.

ca. 40 Min. **62,- €**

## ***Wellness-Massage***



Genießen Sie eine wohltuende und entspannende Rückenmassage mit duftendem Orangenöl. Verspannungen werden sanft gelöst und das innere Wohlbefinden steigt. Auf Wunsch



tragen wir zum Abschluss ein vitalisierendes



Tonic auf, um die Poren zu schließen und Sie sanft zu erfrischen.

ca. 25 Min. **47,- €**

## ***Moorpackung***



Moor ist wirksam bei allen Verspannungen, rheumatischen Beschwerden, Arthrosen, allgemeinen Spannungs- und Stresszuständen. Der ganze Körper wird mit Naturmoor bestrichen und Sie ruhen fast schwerelos in der gewärmten Softpackliege. Die Muskulatur wird gelockert, trockene Haut erhält ein Pflege-Extra.

ca. 35 Min. **48,- €**

### ***Unser Tipp mit Preisvorteil:***

## ***Körpertraum Cleopatra***



Das Komplett-Programm für samtweiche Haut: Zuerst ein sanftes Peeling gegen abgestorbene



Hautschüppchen, dann ein luxuriöses Bad mit Milch, Honig und Lavendel-Öl bei einem Gläschen Sekt. Abschließend verwöhnen wir die optimal vorbereitete Haut mit einer reichhaltigen, duftenden Pflegepackung.

ca. 60 Min. **94,- €**

(Sie sparen 25,- € gegenüber Einzelbuchung)

## ***Molke-Wohlfühlbad***



Gönnen Sie feuchtigkeitsarmer Haut dieses Badeerlebnis. Wir bereiten Ihnen ein heimeliges Bad mit Molke, Mandelöl und jahreszeitlich abgestimmten ätherischen Ölen. Die Molke regt den Stoffwechsel an und hinterlässt einen hauchfeinen Pflege-Film auf Ihrer Haut.

ca. 20 Min.

für 1 Person **36,- €**

für 2 Personen **48,- €**

## ***Rhassoul-Zeremonie***



In unserer exklusiv für Sie reservierten Wellness-Suite mit Dampfbad und Ruhebett



erhalten Sie eine Schale mit feinen Schlämmen aus dem Rheinischen Westerwald, angereichert



mit pflegenden Ölen und Meersalz.

Im Rhassoul-Dampfbad tragen Sie diese selbst oder gegenseitig am ganzen Körper auf. Durch den Dampf beginnt ein entschlackender Effekt, die Haut wird gepeelt und nimmt Salze, Mineralstoffe sowie pflegendes Öl auf. Der Stoffwechsel wird intensiv angeregt. Ein Genuss für Haut und Seele!

ca. 45 Min. 1 Pers. **50,- €** / 2 Pers. **80,- €**

## ***Sauna-Erlebnis „heiß & kalt“***



In unserem Laconium (Sauna-Warmbad ca. 55 °C): ein geführter Saunagang mit kleiner Einführung in die Sauna-Lehre, einem saisonalen, duftenden Salz-Peeling und erfrischender Überraschung zum Abschluss. Ideal auch für unerfahrene Saunagänger zum Kennenlernen!

ca. 45 Min. in der Gruppe

pro Person **18,- €**

## ***Nachtkerzenöl-Cremepackung***



Eine Powerbehandlung für extrem trockene Haut ist die Packung mit edelstem Nachtkerzenöl in der Softpackliege. Durch die angenehme Wärme und den speziellen Effekt des Okklusionsverbands können die Inhaltsstoffe optimal einziehen. Das Aufnahmevermögen der Haut wird durch die cremige Konsistenz wesentlich gesteigert und so eine lang anhaltende Speicherung der Wirkstoffe erzielt. Luxus pur!

ca. 40 Min. **54,- €**



... oder erleichtern Sie sich die Auswahl und buchen Sie im Paket mit Preisvorteil:

### **Wellness-Paket**

#### **»Vita-Wellness«**

Buchbar ab 1 Nacht

Unser beliebtes Wellness-Programm für die Verschnaufpause zwischendurch. Nehmen Sie sich kurz Zeit zum Ausspannen, zur Reinigung von Körper und Geist. Sie fühlen sich anschließend wieder fit und vital.

- Hamam light, das türkische Reinigungs-Bad mit Peeling, Seifenbürsten-Massage, Wassergüssen und Fußbad
- ein entspannendes Wellness-Bad mit Molke
- vitalisierende Muntermacher-Gesichtspflege mit Reinigung, Peeling, Maske und Pflege bringt Ihre Haut zum Strahlen
- progressive Muskelentspannung nach Jacobsen zum Abschalten und Loslassen

#### **Wellness-Paket „Vita-Wellness“**

pro Person **119,- €**

(Ersparnis zum Einzelpreis 25,- €)

#### **Preisbeispiel für 3 Tage (2 Nächte)**

Zimmerkategorie: DZ Basic ab 294,- €

Verwöhn-Paket „Vita-Wellness“ 119,- €

Urlaubs-Preis inkl. Verwöhn Pension

Wellnes Basic pro Person ab 413,- €

Das Praxisbeispiel gilt bei einer Anreise am Sonntag oder Montag.

### **Wellness-Paket**

#### **»Verwöhnt werden«**

Buchbar ab 2 Nächte

Sich einmal rundherum verwöhnen lassen? Aber gerne: Genießen Sie ein speziell abgestimmtes Programm aus Klassikern der Kosmetik und Entspannung. Spüren Sie, wie gut es tut!

- entspannende Aroma-Ganzkörper-Massage
- ein pflegendes Molke-Bad
- reinigende Rhassoul-Zeremonie in der Wellness-Suite
- klassische Komplett-Gesichtsbehandlung

#### **Wellness-Paket „Verwöhnt werden“**

pro Person **232,- €**

(Ersparnis zum Einzelpreis 53,- €)

#### **Preisbeispiel für 4 Tage (3 Nächte)**

Zimmerkategorie: DZ Basic ab 441,- €

Verwöhn-Paket „Verwöhnt werden“ 232,- €

Urlaubs-Preis inkl. Verwöhn Pension

Wellness-Basic pro Person ab 673,- €

Das Praxisbeispiel gilt bei einer Anreise am Sonntag oder Montag.





# Regionale Specials

*Weißes Gold und grünes Kraut*



Seit 2009 sind wir aktiver Partner der regionalen Gemeinschaftsinitiative

Kräuterwind, die sich der Stärkung heimischer Produkte, der Landwirtschaft und auch dem Erhalt der Gärten und Kräuterbestände im Westerwald widmet.

Als Kräuterkocher kochen wir soweit möglich mit regional oder sogar selbst angebaute Kräutern. Auch halten wir die feinen Produkte der regionalen Manufakturen für Sie bereit.





## *In diesen Wellness-Programmen steckt das Beste vom Westerwald*

– Tone, Kräuter, Honig, Blüten und nicht zuletzt eine große Portion Herzblut! Deswegen ist uns als Familienbetrieb mit 100-jähriger Tradition die Verwendung regionaler Produkte schon immer wichtig. In den letzten Jahren haben wir intensiv daran gearbeitet, unsere ganz persönlichen Wellness-Highlights mit regionalen Produkten zu entwickeln. Das Ergebnis begeistert nicht nur unsere Gäste, sondern auch uns: authentische Verwöhn-Programme mit natürlichen Wirkstoffen aus der Region!

### *Tonerden und Lehme*

Für ihre Tonvorkommen ist die Region rund um unser „Kannenbäckerland“ seit Jahrhunderten berühmt. In der Therapie und im Wellness-Bereich schätzt man neben dem peelenden Effekt besonders die hautberuhigende, heilende und auch entschlackende Wirkung der stark mineralhaltigen Tone.


### *Kräuter und andere Pflanzen*

Durch die weitgehend unberührten Wald- und Wiesenflächen findet man hier noch seltene Wildkräuter. Die verwendeten Kräuter stammen aus eigenen Gärten und von einem biozertifizierten Kräuterhof im Westerwald.

### *Basalt*

Durch vulkanische Aktivitäten sind im Westerwald und vor allem in der benachbarten Eifel große Basaltvorkommen entstanden. Die grau-schwarzen Steine und Säulen verfügen über optimale Eigenschaften in der Wärmespeicherung und sind daher insbesondere für Massagen ideal geeignet.

## *Basaltstein-Massage*

 Erleben Sie tiefe Entspannung und Beruhigung bei einer exklusiven Körpermassage mit individuell für uns geschliffenen Basaltsteinen aus dem Westerwald. Duftende Kräuter-Öle und die intensive Wärme der weichen Basaltsteine verbinden sich mit sanft streichenden Massage-Griffen sowie einer Druckpunkt-Massage zu diesem wohlig-warmen Westerwald-Erlebnis!


### *Rücken, Schulter, Nacken*

ca. 40 Min. **69,- €**

### *Ganzkörper*


ca. 70 Min. **108,- €**

## *Kannenbäcker-Körperpflege*

 In unserem Laconium (Sauna-Warmbad ca. 55°C): Gönnen Sie sich und Ihrer Haut eine Extraportion Pflege mit hochwertigem Öl, feinen Salzen und sanft peelender Kannenbäcker Tonmischung. Nebenbei ist das „Matschen“ im Ton auch für Erwachsene ein Spaß.


ca. 45 Min. in der Gruppe, pro Person **22,- €**

## *Honig-Massage*

 Bei der stark durchblutungsfördernden Zupfmassage mit naturreinem Westerwälder Imkerhonig werden Verspannungen und Verklebungen im Schulter-Rücken-Bereich intensiv gelöst. Es kann schon mal ein wenig zwicken und zwacken, aber der Effekt ist grandios. Ein Geheimtipp alternativ auch für die Problemzonen an Oberschenkeln und Po, da Durchblutung und Stoffwechsel angeregt werden und so Anti-Cellulite-Behandlungen oder Schlankheitskuren wirksam unterstützt werden.

ca. 25 Min. **47,- €**

## *Pflegeritual Weißes Gold*




 Ein Pflegeritual allein oder zu zweit im Dampfbad unserer Wellness-Suite mit Heilschlamm aus dem Rheinischen Westerwald! Weiße Tonerde (auch Heilerde genannt) ist die reinste und feinste unter den Tonerden. Sie peelt sanft, beruhigt und glättet die Haut.

Sie erhalten von uns eine sanft-cremige Mischung aus diesem weißen Gold und feinem Öl, die sich seidig über den ganzen Körper verteilen lässt. Während des 20-minütigen Dampfbads bekommt Ihre Haut eine Extraportion Pflege, auch gereizte Haut wird wunderbar beruhigt und ebenmäßig.

Anschließend genießen Sie auf dem Ruhebett der Suite einen leckeren Früchteteller. ca. 45 Min.

1 Pers. **50,- €** / 2 Pers. **80,- €**

## *Waldkraft-Massage*

 Eine intensiv lösende Massage mit der ganzen Kraft des Waldes: mit Hilfe verschiedener  Birkenholz-Stäbe arbeiten wir uns teils ganz sanft, teils kräftig entlang der großen Muskelgruppen von Rücken, Nacken, Schultern,  Armen und Beinen. So werden tief liegende Verspannungen und Verhärtungen gelockert und die Durchblutung angeregt, Bindegewebe und Faszien werden gekräftigt. Diese Massage ist ideal für Sportler und alle, die kräftige Massagen schätzen.



### *Rücken, Schulter, Nacken*

ca. 40 Min. **69,- €**

### *Ganzkörper*

ca. 65 Min. **108,- €**

## *Blüten-Schönheitsbad*

 Ein Hauch von Luxus umhüllt Sie bei diesem Verwöhnbad mit getrockneten Rosen- und Lavendelblüten, Milch und hochwertigem Leinöl.  Erleben Sie anschließend das sanfte Gefühl und den zarten Duft, der Sie den Rest des Tages begleitet. Dazu servieren wir Ihnen ein Gläschen Sekt!

ca. 25 Min für 1 Person **38,- €**  
für 2 Personen **58,- €**

## Westerwälder Kräuter-Pflege

**H** Entgiften und Entschlacken mit der Wirkungskraft der Natur: Aktivieren Sie Ihren Stoffwechsel bei einer sanften Peeling-Massage für den Körper mit einer Mischung von Westerwälder Kräutern aus biologischem Anbau und Honig. Danach schwitzen Sie zur intensiven Entschlackung eine Runde im Dampfbad der Wellness-Suite und ruhen in wärmende Decken gehüllt bei einer Tasse Kräuter-Tee. Dabei verwöhnen wir Sie mit einer entstauenden Fußmassage.

ca. 65 Min. **99,- €**

Dieses Erlebnis können Sie auch zusammen mit einer Freundin oder Ihrem Partner buchen!

Preis für 2 Personen (ca. 90 Min.) **149,- €**

## Apfel-Kräuter-Packung

Wertvolle Kräuter wie Lavendel, Salbei, Zitronenverbene werden mit enzymatischer Tonerde, feinem Öl und ätherischen Essenzen nach Ihren Wünschen zu einer duftenden Packung verarbeitet. Im gemütlichen Warmwasserbett der Softpackliege genießen Sie dann die harmonisierende, ausgleichende Wirkung der Kräuterauszüge und die Wirkstoffe können tief in die Haut einziehen. Ihre Haut wird perfekt gepflegt und ein zarter Duft umschmeichelt die Seele.

ca. 40 Min. **48,- €**

## Kräuter-Salz-Peeling

Die perfekte Ergänzung zu unseren Pflegepackungen und Ölmassagen ist ein vitalisierendes Peeling. Grobes Meersalz wird wahlweise mit ausgleichendem Lavendel oder erfrischender Zitronenverbene angereichert und kräftig einmassiert. Abgestorbene Hautschüppchen werden entfernt, der Stoffwechsel wird angeregt und Sie fühlen sich herrlich erfrischt.

ca. 25 Min. **40,- €**

## Relax Emotion Kräuter- Stempelmassage

**H** Bei diesem wohltuenden Ganzkörper-Massage-Zeremoniell nach der 4-Elemente-Lehre (Feuer, Wasser, Luft, Erde) werden Sie mit warmen, auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmten Kräuter-Öl-Mischungen in tiefe Entspannung entführt:

Die Zeremonie startet mit einer harmonisierenden, erdenden Fußmassage, auf die eine sanfte Ganzkörpermassage mit duftenden, warmen Kräuterstempeln und fließenden, ausgleichenden Massagegriffen folgt. Den Abschluss bildet die belebende Energiepunktmasse Ihres Gesichtes.

ca. 65 Min. **104,- €**

## NEU Pflegezeremoniell Ton-Zauber

Genießen Sie eine sanfte Peeling-Massage mit weißem

**H** Tonpulver aus dem Westerwald und pflegendem Mandel- und Traubenkernöl. Wir verfeinern die Pflegepackung individuell nach Ihrem Wunsch mit Duftessenzen von Hagebutte, Rosmarin, Lavendel oder Holunderblüten und hüllen Sie in das wärmende Wasserbett der Softpackliege. Während die Wirkstoffe in die Haut einziehen, entspannen Sie bei einer 15-minütigen wohltuenden Klangmassage.

ca. 55 Min. **87,- €**



... oder perfekt abgestimmt im Paket mit Preisvorteil:

### Wellness-Paket

## » Westerwälder Natur pur«

Buchbar ab 3 Nächte

Genießen Sie den Westerwald in seiner schönsten Form – entspannen Sie bei Spaziergängen durch unsere herrliche Umgebung und lassen Sie sich mit hochwertigen Naturprodukten in unserem Wellness-Bereich verwöhnen.

- Bewusstes Atmen mit Spaziergang und Meditation in den Brexbach-Auen
- Gesichtsbehandlung mit Heilpflanzen-Kosmetik von PHARMOS NATUR®
- Kannenbäcker Körperpflege mit Westerwälder Tonerden, feinen Salzen und Ölen
- eine aktivierende Honigmassage mit naturreinem Imkerhonig
- geführte Wanderung durch den Westerwald mit unserem Wanderführer
- eine vitaminreiche Apfel-Kräuter-Packung in der Softpackliege

Wellness-Verwöhn-Paket „Natur pur“  
pro Person **189,- €**

(Ersparnis zum Einzelpreis 17,- €)

### Preisbeispiel für 4 Tage (3 Nächte)

Zimmerkategorie: DZ Basic ab 441,- €  
Verwöhn-Paket „Natur pur“ 189,- €  
Urlaubs-Preis inkl. Verwöhn Pension  
Wellness-Basic pro Person ab 630,- €  
Das Praxisbeispiel gilt bei einer Anreise am Sonntag oder Montag.





# Das Beste aus fernen Kulturen


*Exotische Wellness-Erlebnisse*

Zahlreiche Massagetechniken und Wellness-Rituale haben ihre Wurzeln in fernen Ländern. Dort gibt es teils jahrtausendealte Zeichnungen und Überlieferungen zu rituellen Zeremonien und Traditionen in Massage und Pflege. Zahlreiche Massagen wurden

früher nur Königen und Herrschern zu Ehren oder an ganz besonderen Festtagen wie Hochzeiten angewendet.

Die schönsten dieser exotischen Behandlungen können Sie daher auch bei uns genießen.




## **Shiatsu-Thai-Massage**

 Das Besondere an dieser asiatischen Massage-Technik auf einer weichen Bodenmatte ist das Zusammenspiel von sanften Dehnungen und punktuellm Druck mit Händen und Ellbogen des Masseurs. So werden Stauungen und Verspannungen entlang der Energie-Bahnen des Körpers gelöst und der Stoffwechsel wird gestärkt. Die Shiatsu-Thai-Massage ist entspannend und vitalisierend zugleich – Sie fühlen neue Energie. Bitte tragen Sie bequeme, lockere Kleidung, da die Massage nach traditioneller Art am bekleideten Körper durchgeführt wird.  
ca. 70 Min. **109,- €**

## **Reiki**

Reiki ist eine Methode zur Energieübertragung mittels Handauflegen, die von Mikao Usui in Japan entwickelt wurde. Dabei wird durch die Hände des Reiki-Behandlers Lebensenergie aus beispielsweise Sonne und Luft (universelle Lebensenergie) auf verschiedene Stellen des Körpers übertragen. Dies führt in der Regel zu einer tiefen Entspannung, bei der ein aus dem Gleichgewicht geratener Organismus in eine harmonische, energiegeladene Stimmung zurückgeführt werden kann. Die Anwendung von Reiki kann Heilungsprozesse im Körper unterstützen  
ca. 85 Min. **109,- €**

## **Lomi Lomi Nui**

 Diese außergewöhnliche Massage wird nicht umsonst die „Königin der Massagen“ genannt.  
 Die Lomi Lomi Nui ist eine hawaiianische Tempelmassage, die tiefe Blockaden löst und in  
 Ihnen ein unvergessliches Gefühl der Ruhe und Entspannung auslöst. Hier werden Sie mit einer Mischung aus Körperarbeit, exotischen Klängen und intensiver Massage verwöhnt. Aber Vorsicht, diese Art der Massage macht absolut süchtig!  
ca. 100 Min. **170,- €**

## **Indianische Obrenkerzen**

Bei dieser Wärme-Therapie wird der Ohren-Nasen-Bereich mit Hilfe eines in Leinöl getränkten Kerzenstabs und einer sanften Kopfmassage vitalisiert, Stress und Blockaden werden gelöst. Hilfreich bei Kopfschmerzen und Spannungszuständen.  
ca. 55 Min. **86,- €**



## Polynesia-Massage-Zeremoniell

**H** Ein exotisches Schönheitsritual zum Verwöhnen: erst ein Peeling mit Kokosnussschalen und dem Duft nach tahitianischer Vanille, weißem Sand aus Bora Bora und Meersalz, das Ihre Haut streichelzart macht und optimal auf die anschließende Massage vorbereitet. Die folgende traditionelle, intensive Mahana-Massage und eine warme Sandstempelmassage schenken dem Körper ein Gefühl von Schwerelosigkeit und entspannen die Muskulatur. Abschließend umhüllt das „heilige Öl“ Ihre Haut mit einem seidigen Schimmer wie nach einem sonnigen Tag am Meer. ca. 110 Min. **175,- €**

## Klangschalen-Behandlung

**H** Erfahren Sie tiefe Entspannung, Ruhe und Harmonie durch eine ganz andere Art der „Massage“. Bei der Klangbehandlung nach tibetischem Vorbild werden mehrere Messing-Schalen auf Ihren Körper gelegt und angeschlagen. Die beruhigenden und entspannenden Schwingungen wandern wie Wellen durch den ganzen Körper. Stress wird abgebaut, Verspannungen und Blockaden werden gelöst. ca. 55 Min. **86,- €**

## Klangsymphonie für Zwei

**H** Ein intensives Entspannungserlebnis zu zweit ist die Klangsymphonie. Gemütlich nebeneinanderliegend genießen Sie das Klangerlebnis mit zahlreichen Schalen auf und neben Ihrem Körper. Schön ist auch der anschließende Austausch miteinander über die unterschiedlichen Empfindungen. ca. 50 Min. (für 2 Personen) **143,- €**

## Aura-Soma® Chakra-Massage

**H** Eine sanfte Entspannungsmassage, die ausgleichend auf Körper, Geist und Seele wirkt. Die sieben Hauptchakren des Körpers werden in einem Zusammenspiel von abgestimmten Aura-Soma Farbölen, Edelsteinen und Düften mit sanft-kreisenden Berührungen harmonisiert und energetisiert. ca. 85 Min. **109,- €**

## NEU Tuí Na An Mo

Eine energetisierende Massagetechnik in Anlehnung an die chinesische Meridian-Massage. Ideal bei stressbedingten Verspannungen und Antriebslosigkeit. Mit klassischen manuellen Griffen entlang der Energie-Bahnen des Körpers wird der Fluss der körpereigenen Energie – nach asiatischer Lehre Qi gennant- reguliert, Yin Et Yang in Ausgleich gebracht und der Energie-Haushalt positiv beeinflusst.

### Rücken, Schulter, Nacken

ca. 40 Min. **69,- €**

### Ganzkörper

ca. 70 Min. **108,- €**

## Thalgo Spa-Ritual Merveille Arctique

Erfrischen Sie Körper und Geist mit einem belebenden Peeling aus Salzflocken und Palmentang und einem arktischen Kristallbad. Umhüllt vom zarten Duft nach Pulverschnee entspannen Sie dann bei einer aktivierenden Körpermassage mit arktischem Massageöl in einer perfekten Symbiose aus warmen Händen und kühlenden Eiskugeln. Klassische Massagegriffe, klopfende Lockerungen und sanfte Streichungen lösen Verspannungen und bringen die körpereigenen Energien zum Fließen. ca. 110 Min. **175,- €**

Yoga gilt wissenschaftlich erwiesen als eines der besten „Mittel“ der Stressbewältigung. Verspannungen lösen sich, wodurch stressbedingte Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen gelindert werden oder gar nicht erst entstehen. Die Abwehrkräfte werden erhöht und das Immunsystem gestärkt. Neben besserer Laune und mehr Energie berichten Yoga-Übende von geistiger Klarheit und erhöhter Konzentration.

### Wellness-Paket

## Yoga-Auszeit

Ihre Zeit ist knapp aber Entspannung haben Sie dringend nötig? Dann ist dieses Paket mit entspannenden Wellness-Anwendungen und Yoga-Einheiten für Sie ideal!

- eine Yoga-Einzelstunde (50 Min.) bei der unsere Trainerin individuelle Übungen für Ihren Trainingsstand und Ihre Wünsche zusammen stellt (bei DZ-Buchung/2er-Gruppen wird der Kurs zu zweit durchgeführt)
- eine Yogaeinheit zur Vertiefung Ihrer persönlichen Übungen (in der Gruppe)
- Teilnahme am Klangerlebnis, unserem Meditationsprogramm mit tibetanischen Klangschalen (Gruppe)
- vitalisierender Yoga-Sonnengruß am Morgen (in der Gruppe)
- ein erfrischendes und reinigendes Kräuter-Salz-Peeling für samtweiche Haut
- eine sanfte Basaltstein-Rückenmassage mit duftendem Kräuteröl und warmen Westwälder Steinen zur Entspannung

### Wellness-Paket „Yoga-Auszeit“

pro Person **160,- €**

(Sie sparen 22,- €)

### Preisbeispiel für 4 Tage (3 Nächte)

Zimmerkategorie: DZ Basic ab 441,- €

„Yoga-Auszeit“ 160,- €

Urlaubspreis inkl. Verwöhnspension

Wellness-Basic pro Person ab 601,- €

Das Praxisbeispiel gilt bei einer Anreise am Sonntag oder Montag.



# *Hamam-Erlebnis*





Das Reinigungszeremoniell nach türkischem Vorbild spielt eine besondere Rolle in unserem Wellness-Programm. Importiert aus der türkischen Bäder-Tradition, wo es einst Kaufleute nach ihren langen Reisen wieder erfrischte und porentief reinigte.

Oftmals wird das Hamam in Mitteleuropa nur sehr vereinfacht in Wellness-Hotels angeboten. Wir haben uns bemüht, eine möglichst authentische und dennoch für den mitteleuropäischen Geschmack geeignete Zeremonie zu entwickeln. Der Erfolg gibt dem Hamam recht – eine unserer beliebtesten Körperanwendungen! Auch in Ihrem persönlichen Wellness-Programm sollte die sprichwörtliche Reinigung von Körper und Geist nicht fehlen.






In unserem türkischen Hamam-Saunabereich:

### ***Hamam light***

 Nach dem Vorwärmen im türkischen Dampfbad werden Sie von unseren Hamam-Mitarbeitern auf dem warmen Stein mit einem kräftigen  Peeling mit einem Rohseiden-Handschuh verwöhnt. Es folgen reinigende Wassergüsse und anschließend ein Traum aus Seifenschaum, der mit einer Naturhaar-Bürste in die Haut massiert wird. Danach kühlen Sie bei einem Fußbad langsam ab, bevor wir Sie mit einer Tasse Tee und einer erfrischenden Tonisierung verabschieden.

ca. 40 Min. **61,- €**

### ***Hamam Superior***

 Zusätzlich zur oben beschriebenen Reinigung erhalten Sie nach traditioneller Art  eine klassische Kopfwäsche mit pflegendem Olivenshampoo und eine lockernde Fußmassage. Das Fußbad, Tee und die Erfrischung dürfen  natürlich auch hier nicht fehlen.

ca. 55 Min. **75,- €**



### ***Warme Ölsalbung***

Eine sanfte Einölung mit pflegendem Öl auf der warmen Steinliege ist die Krönung des Hamam-Erlebnisses. Das wohlige Gefühl reichhaltigen Öls im Überfluss und die sanfte Streich-Massage sind ein Genuss. Wir garantieren, dass Ihre Sinne dahinschweben werden.

ca. 25 Min. **46,- €**

Oder ganz privat in der exklusiv für Sie reservierten Wellness-Suite:




### ***Private Hamam***

 Überraschen Sie Ihre/n Liebste/n mit einem exklusiven Highlight. In unserer traumhaften  Wellness-Suite verwöhnen wir Sie nach allen Regeln der Kunst. Nach einer Sitzung im exklusiv für Sie reservierten Dampfbad verwöhnt Sie Ihr persönlicher Hamam-Mitarbeiter nacheinander mit einem Peeling mit dem Rohseiden-Handschuh und einer Seifenbürstenmassage. Um anschließend Ihrer Haut wieder eine Extraportion Pflege zukommen zu lassen, tauchen Sie – gern auch zu zweit - in ein Bad mit hochwertigen orientalischen Ölen. Zum Abschluss entspannen Sie auf unserem Ruhebett und genießen vielleicht auch ein paar exquisite Köstlichkeiten und ein Gläschen Sekt oder Tee.

ca. 110 Min. **141,- €** (für zwei Personen)

Inkl. Sekt und Gaumenfreuden **193,- €** (für zwei Personen)

### ***Private Hamam by night***

 Genießen Sie gemeinsam mit Ihrem/Ihrer Liebsten die Wellness-Suite und das Private Hamam-  Ritual am Abend und mit verlängerter Ruhezeit inklusive Champagner (0,375 l), Gaumenfreuden  und frischen Früchten. max. 4 h inkl. Ruhezeit **260,- €** (für zwei Personen)





# *Entspannung hoch Zwei*

Mit einem lieben Menschen ist alles noch mal so schön! Verbringen Sie Ihre Wohlfühlzeit gemeinsam mit einer Freundin, die Sie vielleicht selten sehen, Ihrer Mutter, der Schwester, dem Bruder ... oder natürlich mit dem Partner. Beim schnellen Lebensrhythmus heute sind gezielte Auszeiten miteinander besonders wichtig.



## **Wellness-Paket Zeit für Zwei**

Buchbar ab 1 Nacht

Für die kleine Flucht zu zweit – vielleicht als Überraschung oder Geschenk ...

- eine gekühlte Flasche Sekt auf dem Zimmer
- ein sinnlich-orientalisches Rhassoul-Zeremoniell in unserer Wellness-Suite

Wellness-Paket „Zeit für Zwei“  
für 2 Personen **89,- €**

(Ersparnis zum Einzelpreis 20,- €)

### **Preisbeispiel für 3 Tage (2 Nächte)**

Zimmerkategorie: DZ Basic ab 588,- €  
„Zeit für Zwei“ 89,- €

Urlaubs-Preis inkl. Verwöhn Pension  
Wellness-Basic für 2 Personen ab 677,- €

Das Praxisbeispiel gilt bei einer Anreise am Sonntag oder Montag.

## **Wellness-Paket Kuschel-Wellness zu zweit**

Buchbar ab 3 Nächten

Zeit ist knapp und kostbar – wann haben Sie sich das letzte Mal ausgiebig Zeit mit Ihrer/m Liebsten gegönnt? Gemütlich ausschlafen, Frühstück ans Bett und verträumte Spaziergänge...

Genießen Sie Ihren Wellness-Urlaub gemeinsam mit Ihrem/r Partner/in. Ideal auch als romantische Geschenk-Idee!

- eine gekühlte Flasche Sekt auf dem Zimmer
- eine entspannende Aroma-Ganzkörper-Massage zu zweit
- unsere synchron für zwei Personen durchgeführte Klangschalen-Behandlung
- Wellness pur in unserer ganz privat für Sie reservierten Wellness-Suite bei einem Pflegeritual mit Heilerde. Anschließend ein fein duftendes Ölbad, Tee und frische Früchte auf dem Ruhebett der Suite.

- ein stimmungsvolles Romantik-Bad

Wellness-Paket „Kuschel-Wellness zu zweit“ für 2 Personen **414,- €**

(Ersparnis zum Einzelpreis 90,- €)

### **Preisbeispiel für 4 Tage (3 Nächte)**

Zimmerkategorie: DZ Basic ab 882,- €  
„Kuschel-Wellness zu zweit“ 414,- €

Urlaubs-Preis inkl. Verwöhn Pension  
Wellness-Basic für 2 Personen ab 1296,- €

Das Praxisbeispiel gilt bei einer Anreise am Sonntag oder Montag.

## **Wellness-Paket Glück zu zweit**

Buchbar ab 2 Nächten

Zu zweit ist alles gleich doppelt so schön: eine duftende Massage, eine Anwendung in der Wellness-Suite und natürlich auch das Picknick im Grünen! Probieren Sie es mal aus...

- ein Obstteller und eine kühle Flasche Sekt auf dem Zimmer
- eine entspannende Basaltstein-Rückenmassage für Zwei
- Wellness pur in unserer ganz privat für Sie reservierten Wellness-Suite: Im eigenen Dampfbad tragen Sie ein sanftes Peeling mit Molke, Heilerde, Salzen, Ölen sowie Westwälder Kräutern auf.
- Ausflug zu zweit: Sie erhalten eine kleine Picknicktasche und eine Wegbeschreibung für eine zauberhafte Wanderung rund um die Landshuber Weiher (ca. 1,5 Std.). Wir empfehlen eine gemütliche Pause am Ufer.

Wellness-Paket „Glück zu zweit“  
für 2 Personen **225,- €**

(Ersparnis zum Einzelpreis 38,- €)

### **Preisbeispiel für 3 Tage (2 Nächte)**

Zimmerkategorie: DZ Basic ab 588,- €  
„Glück zu zweit“ 225,- €

Urlaubs-Preis inkl. Verwöhn Pension  
Wellness-Basic für 2 Personen ab 813,- €

Das Praxisbeispiel gilt bei einer Anreise am Sonntag oder Montag.


## **Romantik-Bad**



Verwöhnen Sie sich und eine liebe Person mit diesem sinnlichen Erlebnis. Ein köstlicher Sud aus Milch, Öl, Honig, und eine spezielle Blütenessenz verführen Ihre Sinne. Dazu servieren wir Ihnen ein prickelndes Glas Sekt und eine süße Überraschung!

für 2 Personen **68,- €**

*TIPP: Auch viele andere Anwendungen sind als sogenannte Paar- oder Double-Treatment-Anwendungen geeignet.*

Bitte achten Sie auf diese  Kennzeichnung.

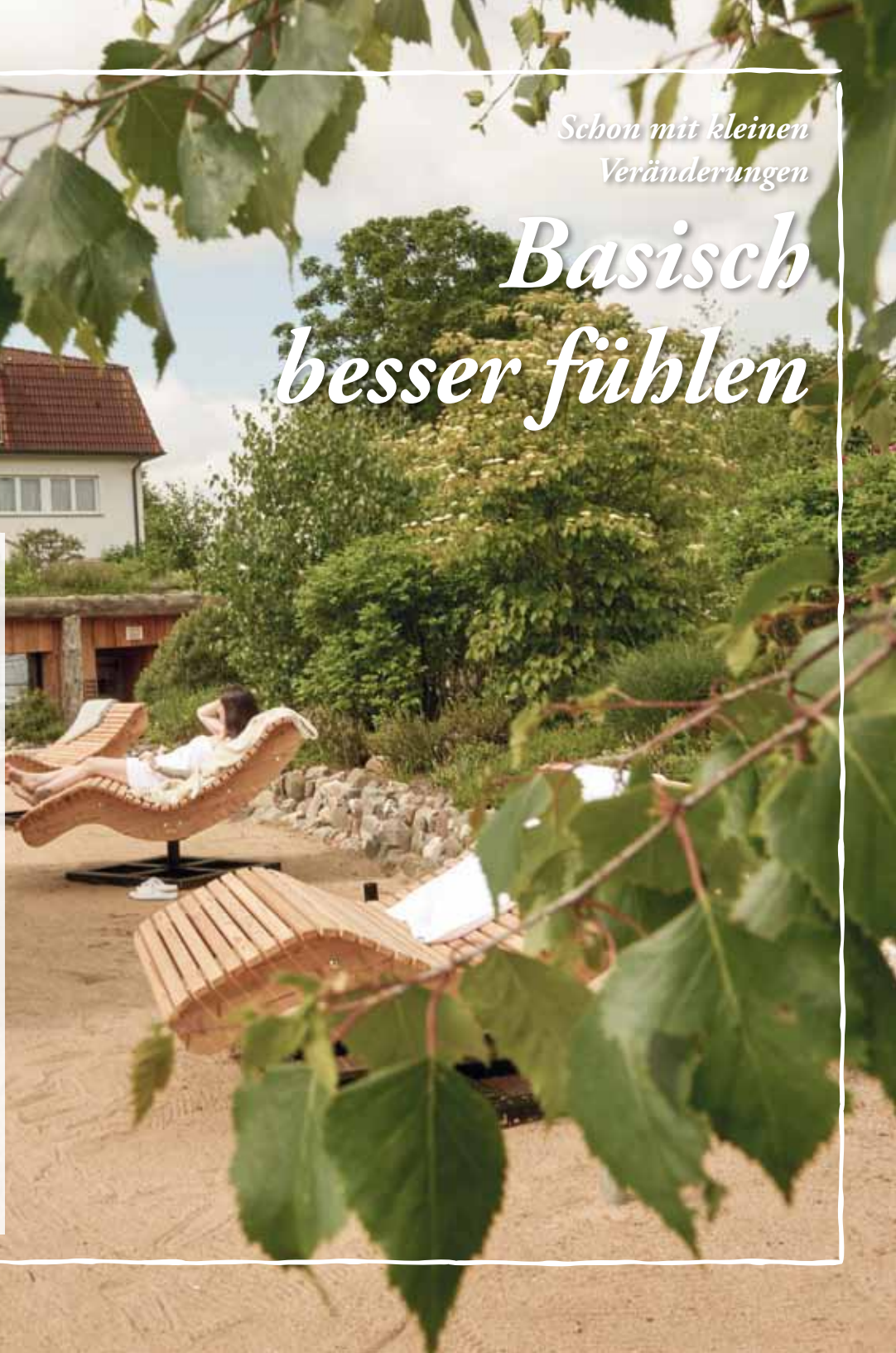
*Schon mit kleinen  
Veränderungen*

# *Basisch besser fühlen*


Stress, Bewegungsmangel und eine säurenüberschüssige Ernährung mit Fleisch, Zitrusfrüchten, Kaffee, Weißmehlprodukten, Alkohol und Süßem sind für die meisten von uns Alltag. Viele kleine und größere Beschwerden wie Haut-, Verdauungs- oder Gelenkprobleme oder auch Schlaflosigkeit und Übergewicht können dadurch begründet sein.

Die gute Nachricht: Bereits durch kleine Veränderungen in unserem täglichen Leben können wir dem entgegensteuern. Körperpflege mit basischen Anwendungen und eine unterstützende Ernährung wirken kleine Wunder.



Probieren Sie es bei uns einmal aus!




## Entstauende Körpermassage

 Wirksame und auch wohltuende Massage mit einem entgiftenden Körperöl und basischem Salz zur Unterstützung des körpereigenen Lymphsystems und der Entsäuerung.  
ca. 55 Min. **89,- €**

## Basisch-mineralische Körperpflege

 In unserem Laconium (Sauna-Warmbad ca. 55°C): mit einer speziellen Mischung basischer Salze und verschiedener Komponenten  helfen Sie Ihrem Körper, sich von Schlacken und Übersäuerung zu befreien. Der Stoffwechsel wird angeregt und die Haut sanft gepeelt.  
ca. 45 Min. in der Gruppe, pro Person **22,- €**



## Entstauende Schröpfmassage

 Mit der intensiven und sehr wirksamen Behandlung mit einem mechanischen Schröpfgerät wird ein gewisser Unterdruck in der Haut erzeugt, der die Ausleitungsfunktion verstärkt und so die Stoffwechselprodukte schneller ausscheiden soll. Hier sollten danach entschlackende Anwendungen wahrgenommen werden, um einen optimalen Effekt zu erzielen.  
ca. 40 Min. **70,- €**

## Basische Packung

Eine Packung mit in Salzlake getränkten Vliesen unterstützt den Entschlackungsprozess über die Haut ähnlich wie ein Bad. Ebenso ist sie ideal bei gereizter, empfindlicher Haut und kann auch die Beschwerden bei einigen Formen der Neurodermitis lindern. Ideal nach der Schröpfmassage.  
ca. 40 Min. **48,- €**

## Basisches Vollbad

 Ein angenehm temperiertes Wannenbad mit basischem Salz und einem pH-Wert von 8,5  bringt die Entsäuerung des Körpers auf Touren. Schlackenstoffe werden über die Poren ausgeschieden und das natürliche Gleichgewicht der Haut wird gestärkt. Ein wenig Geduld muss man mitbringen, denn um den Entschlackungsprozess wirklich anzukurbeln, sollte man mindestens 35 Minuten baden. Mit einer leckeren Tasse basischem Kräutertee und einer ebenso basischen Knabberlei sollte die Zeit schnell vergehen.  
ca. 45 Min. **48,- €**

## Beratung zur basischen Ernährung

Lassen Sie sich bei Ernährungsfragen- oder problemen persönlich und individuell von unserer Ernährungsexpertin beraten. Lernen Sie durch kleine Modifikationen im Alltag festgefahrene Essgewohnheiten aufzubrechen und verbessern Sie dadurch Gesundheit und Wohlbefinden. Sie bekommen hilfreiche Tipps für eine basenüberschüssige Ernährung.  
ca. 55 Min. **59,- €**

Beispiel eines basischen Tagesmenüs:

### So lecker kann gesund sein

#### Frühstück:

Morgenstundbrei mit Agavendicksaft und Vanille, dazu Erdbeerkompott und Nüsse sowie Obst

#### Mittagessen:

Paprikasuppe, gebratene Melone an Blattsalaten  
Buchweizen-Crêpe mit Ahornsirup

#### Am Abend:

Gemüsesuppe, buntes Gemüse in der Folie gegart mit etwas Schafskäse

*TIPP: Weitere unterstützende Anwendungen aus dem Bereich der med. Massagen finden Sie auf den Seiten 24/25.*

## Basische Entlastungstage

Ein perfekt abgestimmtes Paket aus Ernährung und Anwendungen:

- 6 Übernachtungen
- Frühstück mit Morgenstund-Brei und Obst
- Informationspaket zur basischen Ernährung
- 3-Gang Mittagmenü (nicht am Anreisetag)
- Am Abend täglich feines basisches 2-Gang-Menü – vegetarisch und leicht
- Wasser und Tee zu den Mahlzeiten
- Nutzung von Wellness- und Fitness-Bereich
- Teilnahme (auf Wunsch) am täglichen Vital-Programm (siehe auch Seiten 10 bis 13)

dazu das Behandlungspaket „Basische Entlastungstage“

- Begrüßung und Einführungsgespräch
- zur Unterstützung der Entschlackung erhalten Sie Jentschura-Produkte im Wert von 85,- €: 750g Basisches Salz, Basische Strümpfe, 66 g Wurzelkraft und eine Körperbürste
- Zweimal basisch-mineralische Körperpflege, verbunden mit einem Saunagang
- eine intensive Schröpfmassage
- eine entspannende Ganzkörpermassage mit Entschlackungsöl und Salz
- zweimal Teilnahme am Yoga-Programm

Behandlungspaket „Basische Entlastungstage“ pro Person **299,- €**

#### Preisbeispiel für 7 Tage (6 Nächte)

Zimmerkategorie: DZ Basic ab 1052,- €  
Paket „Basische Entlastungstage“ 299,- €  
Urlaubs-Preis pro Person ab 1351,- €

Das Praxisbeispiel gilt bei einer Anreise am Sonntag oder Montag.





*Straffende und pflegende*

# *Körper- behandlungen*

Sie wünschen sich straffere Haut oder möchten etwas gegen Cellulite oder trockene Haut tun und dabei herrlich entspannen? Dann gönnen Sie sich eine Thalasso-Behandlung mit den hochwertigen Produkten der Firma THALGO.

Thalasso (= griechisch „Meer“) nutzt die Kraft des Meeres mit seinem enormen Potenzial an Spurenelementen, Vitaminen, Proteinen, Mineralstoffen und Aminosäuren, die in Meerwasser, Meersalz, Meeresalgen und -schlamm enthalten sind. Die Tatsache, dass der Mineralstoffgehalt von menschlichem Blutserum und Meerwasser nahezu identisch ist, macht die Produkte in ihrer Verträglichkeit unübertroffen.

## ***Thalgo-Ganzkörper- behandlung***

Der Klassiker der Thalasso-Lehre, eine Packung mit reinen Algenpräparaten, zur intensiven Entgiftung, Entschlackung und Durchfeuchtung. Inklusive Körperpeeling, warmer Algenschlickpackung und reichhaltiger Körperemulsion für samtweiche Haut.

ca. 70 Min. **109,- €**

## ***Meersalz-Algenbad***

Bei diesem Bad in einer speziellen Thalasso-Whirlwanne wird Ihr Körper entwässert, entschlackt und die Haut gestrafft. Die Muskulatur wird vermehrt durchblutet und die Körpertemperatur gesteigert. Verstärkt die Wirkung aller anderen Thalasso-Behandlungen.

ca. 20 Min. **36,- €**


## ***Thalgo-Straffungspackung***

Diese hochwirksame Körperpackung mit aktivierender Massage wirkt gewebestraffend und verbessert die Silhouette der betreffenden Hautpartien. Ideal für die Problemzonen rund um Bauch, Vorderseite der Oberschenkel, Po und Rückseite der Oberschenkel.

ca. 55 Min. **95,- €**

## ***Thalgo-Ganzkörper-Peeling***

 Hauterneuerndes Peeling mit Anti-Cellulite-Wirkung und hautstraffendem Algenkomplex.

 Entfernt abgestorbene Hautschüppchen und zaubert rosige, ebenmäßige Haut.

ca. 25 Min. **40,- €**

## ***Thalgo-Frigi-Wickel***

Eine Power-Behandlung mit Sofort-Effekt bei müden, schweren, geschwollenen Beinen. Der Wickel wird an den Beinen angelegt und die Körpertemperatur in den Beinen gesenkt. Bei mehrmaliger Anwendung kann das Hautbild bei Krampfadern, Besenreisern oder Cellulite verbessert werden.

ca. 45 Min. **90,- €**

## Perfect shape Straffungsbehandlung

**H** Power-Behandlung für eine straffe Silhouette: zuerst ein Algenpeeling zur Vorbereitung der Haut und ein stark entschlackendes Meersalzbad in der Thalasso-Whirlwanne. Anschließend ruhen Sie bei einer Tasse Algentees ein wenig nach, damit der Körper Zeit hat, den Entschlackungsprozess in Gang zu setzen. Die folgende manuelle Schröpfmassage unterstützt die Ausleitung und festigt das obere Hautgewebe, die abschließende straffende Packung sorgt für zarte, pralle und gepflegte Haut. ca. 90 Min. **170,- €**

## Decolleté-Behandlung

Straffende und pflegende Thalgo-Behandlung für Decolleté und Büste. Stärkt die Spannkraft des Brustgewebes mit Algenextrakten und glättet Trockenheitsfältchen.

Inklusive Abreinigung, Peeling, Lifting-Serum für die Büste, Maske, straffendem und festigendem Konzentrat mit Pro-Collagen. ca. 45 Min. **70,- €**

Oder ein perfekt abgestimmtes Schönheitspaket für ein optimales Beauty-Programm:

### Wellness-Paket

## Beauty de Luxe

Buchbar ab 2 Nächte

Genießen Sie den Luxus des „sich verwöhnen lassen“ bei einem speziell abgestimmten Programm kosmetischer Anwendungen. Lassen Sie die Welt hinter sich und nehmen Sie eine Auszeit.

- Komplett-Gesichtsbehandlung
- Maniküre und Pediküre mit oder ohne Lack
- ein Ganzkörper-Peeling
- eine Aroma-Ganzkörper-Massage mit warmen Ölen

Wellness-Paket „Beauty de Luxe“  
pro Person **278,- €**

(Ersparnis zum Einzelpreis 73,- €)

### Preisbeispiel für 3 Tage (2 Nächte)

Zimmer: EZ Basic ab 324,- €  
„Beauty de Luxe“ 278,- €

Urlaubs-Preis inkl. Verwöhn Pension

Wellness-Basic pro Person ab 602,- €

Das Praxisbeispiel gilt bei einer Anreise am Sonntag oder Montag.

Das Power-Paket mit Preisvorteil für straffere Haut und weniger Cellulite - genießen Sie ein völlig neues Körper-Gefühl!

### Wellness-Paket

## Thalasso-Body-Power

Sinnvoll ab 3 Nächten

- Eingangsgespräch zur Klärung Ihrer Behandlungsziele
- Thalgo-Thalasso-Ganzkörperbehandlung
- Meersalz-Algenbad in der Whirlwanne
- eine Thalgo-Straffungspackung für die Problemzonen
- hochwirksame Thalgo-Frigi-Wickel
- eine therapeutische Lymphdrainage

Wellness-Paket „Thalasso-Body-Power“  
pro Person **299,- €**  
(Ersparnis zum Einzelpreis 83,- €)

### Preisbeispiel für 5 Tage (4 Nächte)

Zimmerkategorie: EZ Basic ab 588,- €  
„Thalasso-Body-Power“ 299,- €

Urlaubs-Preis inkl. Verwöhn Pension

Wellness-Basic pro Person ab 887,- €

Das Praxisbeispiel gilt bei einer Anreise am Sonntag oder Montag.

*Hotel Heinz-TIPP: Einen optimalen Behandlungserfolg erzielen Sie bei den Thalasso-Anwendungen, wenn Sie viel trinken und ein leichtes Sport- oder Wanderprogramm kombinieren. Wer Umfang verlieren möchte, bucht zudem unsere Reduktionskost oder die basischen Menüs, dann ist der Erfolg umso größer.*

**Gerne beraten wir Sie individuell.**


**THALGO**  
LA BEAUTE MARINE



A close-up photograph of a woman lying down, receiving a facial treatment. A thick, white cream mask is being applied to her face by a professional's hands. The woman has long, dark hair. In the background, a hand holds a small white bowl. The scene is set in a spa or salon with warm, soft lighting.

# *Professionelle Gesichtspflege*





Unser Gesicht ist die Visitenkarte für ein gepflegtes Äußeres – kaum einen anderen Körperteil zeigen wir in der Öffentlichkeit mehr. Durch Umwelteinflüsse, Veranlagung, falsche Pflege, Stress oder Ernährungsgewohnheiten kommt es zu Hautproblemen oder vorzeitiger Hautalterung. Professionelle Pflege und Beratung durch unsere ausgebildeten und regelmäßig geschulten Kosmetikerinnen verhilft Ihnen zu einer gesunden, strahlenden Haut, die sich gut anfühlt. Alle Behandlungen werden individuell auf Ihren Hauttyp abgestimmt, um ein optimales Ergebnis zu erzielen.

*Wählen Sie individuell  
Ihre Pflegeserie ...*



**THALGO**  
LA BEAUTE MARINE

Die Pflegekonzepte von THALGO auf Basis maritimer Algenextrakte sind vollkommen authentisch für Mensch und Körper, da das menschliche Blutserum in seiner Mineralstoffbilanz bis heute fast identisch mit der des Meerwassers ist. Durch einen natürlichen osmotischen Prozess können die in Algen enthaltenen Mineralien, Spurenelemente und Vitamine besonders gut von der Haut aufgenommen werden.

### **Pro-Age-Exklusiv- Gesichtsbehandlung**

Gönnen Sie Ihrer Haut eine Luxus-Behandlung mit Sofort-Effekt: Mit speziellen mikrofeinen Wirkstoffen aus Algen wird eine deutlich sichtbare Zellregeneration erreicht, die Falttiefe wird sichtbar verringert und die Hautstruktur verbessert. Ihre Haut wirkt sichtbar straffer, frischer und glatter. Inkl. Abreinigen, Peeling, Augenbrauenkorrektur, Vapozonbedampfung, Ausreinigung, Anti-Age-Elixier, Anti-Age-Spezialmaske, Massage, Abschlusspflege, Hand- oder Fußpackung mit Massage. ca. 115 Min. **175,- €**

**BABOR**

Die Firma Babor setzt seit 1956 Maßstäbe in der Hautpflegeforschung „Made in Germany“. Im eigenen Labor in Aachen werden seit dieser Zeit immer wieder innovative Wirkstoffe entwickelt und mit wirkungsvollen Treatments verbunden. Weltberühmt ist Babor beispielsweise für die hochkonzentrierten Wirkstoff-Ampullen und das Reinigungsprodukt Hy-Öl.

### **Babor Beauty Crash Kur**

Gönnen Sie Ihrer Haut die volle Kraft der Babor Fluids! Nach einer enzymatischen Reinigung der Haut, ausführlicher Hautanalyse, Augenbrauenkorrektur und bei Bedarf Ausreinigung von Unreinheiten arbeitet Ihre Kosmetikerin bis zu 10 individuell auf Ihren Hauttyp abgestimmte Ampullen in Ihre Haut ein. In Kombination mit einer passenden Effektmassage wird trockene oder feuchtigkeitsarme Haut optimal gepflegt, prall und rosig.

ca. 85 Min. **137,- €**

**PHARMOS NATUR®**  
GREEN LUXURY

Die Basis für Ihre Schönheitspflege ist reiner Aloe Vera-Bio Ursaft, ergänzt mit kostbaren Pflanzenölen – garantiert ohne Alkohole, Erdölprodukte, Parabene, klassische Konservierungsstoffe und mit dem höchsten Anteil biozertifizierter Pflanzen.

**PHARMOS NATUR®**

### **MAYA ME®**

Einzigartiges Frische-Treatment für Gesicht, Hals, Dekolleté und die Augenpartie mit frisch geschältem Bio-Aloe Vera-Blatt. Glättet und füllt die Feuchtigkeitsspeicher der Haut wieder auf, das Hautbild wirkt strahlend und sichtbar verjüngt. Inklusive Wohlfühlmassage für Kopf, Gesicht, Nacken & Dekolleté, schonender Reinigung, individuell gemischter Packung mit Wirkstoff-Fleece, Abschlusspflege und regenerativer Augenbehandlung mit Intensiv-Liposomen. Ideal auch für sehr empfindliche Haut.

ca. 70 Min. **127,- €**

## Komplett-Gesichtsbehandlung

Speziell auf Ihren Hauttyp abgestimmt mit Hautdiagnose, Abreinigung, Peeling, Augenbrauenkorrektur, Ausreinigung, Ampulle oder Serum, Spezial-Maske, Gesichtsmassage und dazu eine pflegende Fuß- oder Handpackung. Genießen Sie die Entspannung und professionelle Hautpflege.

ca. 85 Min. **120,- €**

## Basis-Gesichtsbehandlung

Gesichtsbehandlung siehe oben, jedoch wahlweise mit Massage oder Ausreinigung sowie ohne Fuß- oder Handpackung.

ca. 55 Min. **89,- €**

## Gesichtsmassage

Sie möchten eine wohltuende Gesichtsmassage genießen und benötigen kein Peeling und kosmetische Reinigung? Kein Problem – bei dieser professionellen Gesichtsmassage dürfen Sie einfach nur entspannen! Ihre Haut wird natürlich dennoch mit hauttypgerechten Spezialprodukten perfekt gepflegt.

ca. 40 Min. **70,- €**

## Aroma-Relax-Gesichtsbehandlung

Entspannen Sie bei diesem aromatischen Wohlgenuss für Ihr Gesicht: Nach einer speziell auf Ihren Hauttyp abgestimmten Abreinigung und Peeling wird ein konzentriertes Aloe-Veragel aufgetragen und wir verwöhnen Sie mit sanfter Massage mit warmen, dampfdurchströmten Kräuterstempeln. Anschließend genießen Sie mit einer Pflegemaske die Entspannung vollends.

ca. 55 Min. **89,- €**

## Hoch wirksame Spezialwirkstoffe

Gönnen Sie sich doch einmal etwas Besonderes und ergänzen Sie Ihre Gesichtsbildung.

## Collagen-Behandlung

Glättet erste Fältchen und spendet intensiv Feuchtigkeit mit maritimem Collagen und einer Vliesmaske.

Aufpreis **22,- €**

## NEU Hyaluron-Collagen-Behandlung

Intensiv feuchtigkeitsspendende und aufpolsternde Behandlung mit maritimen Collagen, mehrstufigen Hyaluron-Wirkstoffen und einer wohltuenden Spezialmassage.

Aufpreis **28,- €**

## NEU Thalgo face palp

Die Behandlung mit dem Face Palp verbindet eine Knet-Roll-Massage mit traditioneller Schröpftechnik. Sie löst die Faszien und aktiviert den Lymphfluss. Damit wird die Mikrozirkulation aktiviert, das Gewebe besser mit Sauerstoff versorgt, entwässert und entgiftet. Die Gesichtskonturen werden gestrafft und kleine Hautfältchen aufgepolstert.

Aufpreis **22,- €**

## Beauty-Zusatzbehandlungen

Ideal mit einer Gesichtsbildung zu kombinieren...

- feuchtigkeitsspendendes Augenpflegepad **17,- €**
- Augenbrauen zupfen **9,- €**
- Wimpern färben **17,- €**
- Augenbrauen & Wimpern färben **25,- €**
- Oberlippe enthaaren **10,- €**
- Kinn enthaaren ab **10,- €**
- Beine bis Knie enthaaren ab **35,- €**
- Beine komplett enthaaren ab **46,- €**
- Bikinizone enthaaren ab **28,- €**
- Achseln komplett enthaaren ab **28,- €**



## Make-up-Beratung

Lassen Sie sich von unseren Visagistinnen eingehend beraten und schminken. Wir zeigen Ihnen Profitipps zur optimalen Farb- und Technikauswahl für ein typgerechtes Make-up. ca. 40 Min. **58,- €**

- Tages-Make-up **32,- €**
- Abend-, Braut- oder Gala-Make-up **43,- €**

## Schminkberatung in der Gruppe

Buchbar ab 5 Personen oder auf Anfrage  
ca. 60 Min. pro Person **14,- €**





Spezialbehandlungen mit hochwirksamen Produkten sowie medizinisch fundierte Behandlungstechniken um besondere Ergebnisse zu erzielen. Zusätzlich sind auch die Kosmetiker/innen speziell ausgebildet und besonders erfahren, um diese Anwendungen fachgerecht durchführen zu können.

# Hochkonzentrierte Wirkstoff-Kosmetik & Medical Beauty

## Medical Beauty-Gesichtsbehandlung

**H** Intensive Gesichtsbildung durch Kombination medizinisch fundierter Behandlungstechniken:

### Micro-Dermabrasion:

Gezieltes, schmerzfreies Peelen der obersten Hautschicht mithilfe feiner Quarz-Kristalle. Hautbild und -relief werden sofort verfeinert, die Mikrozirkulation wird angeregt.

### Saugwellen-Massage:

Durch die Massage mit mechanisch erzeugtem Unterdruck an der Hautoberfläche wird der Lymphfluss und der gesamte Zellstoffwechsel angeregt. Das Gewebe wird entschlackt und geglättet.

### Ultraschall-Behandlung:

Durch die Mikromassage mit Ultraschallwellen und einem Wirkstoffgel werden Durchblutung, Sauerstoffaufnahme und Collagensynthese in der Haut angeregt. Die Wirkstoffe werden optimal eingeschleust und können maximale Wirkung erzielen.

Die Anwendung führt zu erstaunlichen Ergebnissen bei Pigmentflecken, Narben, Couperose, Doppelkinn und bei fahler, großporiger oder zu Falten neigender Haut. Je nach Stärke der Symptome ist eine mehrmalige Anwendungen erforderlich.

ca. 85 Min. **153,- €**

### Folgebehandlung Gesicht

(ab der 2. Anwendung) ca. 55 Min. **120,- €**

oder individuell zubuchbar zu anderen Gesichtsbildungen:

### Micro-Dermabrasion, Ultraschall-Therapie oder Saugwellen-Massage

(statt Massage) je **50,- €**

## Medical Beauty-Teil-Körperbehandlung

**H** Die Kombination der links beschriebenen Techniken kann das Hautbild bei Cellulite, Reiterhosen, Fettpolstern, Dehnungsstreifen, Narben oder Pigmentflecken deutlich verbessern.

ca. 70 Min. **142,- €**

### Folgebehandlung Teil-Körper

(ab der 2. Anwendung) ca. 55 Min. **120,- €**

## Kosmetisches Microneedling

**H** Ebenmäßige und glatte Haut wünschen wir uns doch alle – mit den modernen minimal invasiven Techniken ist es heute möglich, die hauteigenen Regenerationsprozesse gezielt anzukurbeln und das Hautbild nachhaltig zu verbessern.

Unsere speziell ausgebildeten Kosmetikerinnen behandeln Ihre Haut mit einem so genannten Needling Pen, um tausende feine Stichkanäle in die Hautoberfläche zu geben. Die Haut wird angeregt vermehrt Kollagen, Elastin und Hyaluronsäure selbst zu bilden und sich so zu erneuern. Ein hochwirksames Serum aus Hyaluronsäure, Silber und Vitaminen wird tief in die Haut eingeschleust und unterstützt diese Regeneration. Durch eine sanfte Betäubungslotion ist die Behandlung absolut schmerzfrei. Bitte bedenken Sie aber, dass die Haut am Tag der Behandlung sowie am Folgetag reagieren kann und es zu Rötungen ähnlich einem Sonnenbrand kommen kann.


ca. 100 Min. **186,- €**

*TIPP: Bei regelmäßigen Kurbehandlungen erhalten Sie jeweils die 10. Behandlung kostenfrei.*



# Schöne Hände & Füße

## Spa Manicure

 Revitalisierende Luxusbehandlung für gepflegte Hände und Nägel. Inklusive Beratung, Nagelanalyse, Kurbad, sanfter Entfernung unerwünschter Nagelhaut sowie Feilen und Kürzen der Nägel nach Wunsch. Danach folgt ein intensives Handpeeling und eine Pflegepackung. Zum Abschluss genießen Sie eine wohltuende Hand- und Nagelmassage. (ohne Lack). ca. 70 Min. **87,- €**

**Maniküre ohne Lack 40,- €**


**Maniküre mit Lack 51,- €**

**Aufpreis für French Lack 11,- €**

**Maniküre mit PROLAQ 65,- €**

**Handmassage ca. 25 Min. 44,- €**

## Spa Pedicure

 Absoluter Luxus und Wohlgefühl für Ihre Füße! Genießen Sie die Aroma-Fußpflege mit einem Fußbad gefolgt von Peelings, einer pflegenden Packung und reichhaltiger Pflege mit Massage. Eine klassische Pediküre macht den gepflegten Fuß perfekt.

(ohne Lack) ca. 70 Min. **87,- €**

**Pediküre ohne Lack 40,- €**

**Pediküre mit Lack 51,- €**

**Pediküre mit PROLAQ 65,- €**

**Fußmassage ca. 25 Min. 44,- €**

*NEU: Zu jeder Maniküre/Pediküre mit Lack erhalten Sie jetzt ihren persönlichen Lack für zu Hause!*

Unsere Hände und Füße sind eine der wichtigsten Körperteile des Menschen – die Hände helfen uns bei fast allen unseren Bewegungen, die Füße tragen unser Gewicht durch den Tag. Schöne Hände und Füße sind ein besonderer Blickfang und

vermitteln einen gepflegten Eindruck. Nebenbei bemerkt: Die professionelle Hand- und Fußpflege durch unsere Kollegen sieht nicht nur viel besser aus, sondern Sie sparen sich auch die Zeit zu Hause ...



# Männer- sache

## *Gesichts-Treatment for Men*



Professionelle Reinigungsbehandlung mit wohltuender Pflege und Relax-Massage.



Inklusive Reinigung, Peeling, auf Wunsch Ausreinigung der Unreinheiten, Wirkstoffkonzentrat, beruhigender Pflegemaske, sanfte Nacken- und Gesichtsmassage, Hand- oder Fußpackung und Abschlusspflege.

ca. 85 Min. **120,- €**

## *Rücken- oder Brustenthaarung*



Eine fachgerechte Haarentfernung mit Warmwachs hilft Ihnen, störende Behaarung an Rücken oder Brust zu verlieren.

Die Methode verhilft Ihnen für ca. 4–6 Wochen zu haarfreier Haut und lässt die Härchen feiner nachwachsen als nach einer Rasur.

ca. 25 Min. **44,- €**

## *Rückenbehandlung*



Unreinheiten und Entzündungen an der Rückenhaut sind ein lästiges Problem. Eine professionelle kosmetische Behandlung verhilft Ihnen zu einer reineren Haut und lässt Sie Ihren Rücken wieder gerne zeigen. Mit Abreinigung, Intensiv-Pee-ling, Vapozonbedampfung, Spezial-Ampulle und nach Wunsch Ausreinigung und Abschlußpflege.

ca. 50 Min. **83,- €**

*TIPP: Auch viele andere Anwendungen sind für die Herren geeignet.*

Bitte achten Sie auf diese  Kennzeichnung.

# *Medizinische Massagen*

A close-up photograph of a person with vibrant red hair styled in a bun, secured with a large silver metal clip. The person is wearing a white t-shirt. Two hands are visible, gently massaging the back of the neck and upper shoulders. The background is softly blurred, showing what appears to be a professional setting like a spa or clinic.

Die medizinischen Massagen sind ideal bei verhärteten und schmerzhaften Verspannungen der Muskulatur oder anderen Schmerzbeschwerden. Hier können die Therapeuten ganz gezielt einwirken und eine wohltuende Linderung für Sie erzielen.

## **Medizinische Massage**

Muskelspannungen sind der Hauptgrund für heftige Rücken, Nacken- oder auch Kopfschmerzen. Durch einseitige Belastungen, Fehlhaltung und mangelnde Bewegung klagt heute fast jeder Mensch von Zeit zu Zeit über diese Beschwerden. Die medizinische Massage löst diese Muskelspannungen auf natürliche Weise, wirkt entkrampfend, durchblutungsfördernd, entstauend und stabilisiert das Nervensystem.

Je nach Blockadebild massieren wir Rücken, Schultern, Nacken, Beine oder Arme.

ca. 25 Min. **52,- €**

## **Moorauflage**

Eine Auflage aus 100% reinem Moor mit wertvoller Huminsäure ist eine der sanftesten Methoden, auch tiefliegender Muskulatur und Gewebeschichten Wärme zuzuführen. Eine perfekte Vorbereitung auf die medizinischen Massagen oder andere Anwendungen.

ca. 15 Min. **21,- €**

## **Fußreflexzonenharmonisierung**

Die Fußreflexzonenmassage nutzt die bestehenden Nerven-Verbindungen der verschiedenen Körperteile und der Füße. Mittels Fingerdruck und einer Massage der relativen Reflexzonen kann man direkt auf die Körperteile bzw. Organe einwirken und sie je nach Dosis der Massage stimulieren bzw. entspannen und somit in ihr Gleichgewicht zurückbringen. Zudem empfinden viele Menschen die Behandlung als äußerst wohltuend.

ca. 25 Min. **52,- €**

## **Wirbelsäulenharmonisierung nach Dorn/Breuß:**

Eine intensive manuelle Behandlung der gesamten Wirbelsäule. Kontrolle und evtl. Korrektur von Beinlängendifferenzen. Kontrolle jedes einzelnen Wirbels und bei Bedarf sanfte Korrektur von Fehlstellungen. Anschließend Breuß-Methode: Eine sanfte, mit speziellem Öl durchgeführte Massage, die regenerierend auf die Bandscheiben wirkt.

ca. 55 Min. **98,- €**

## **Lymphdrainage**

Sanfte Methode, um den Lymphfluss im Körper anzuregen und das Immunsystem zu stärken. Durch die Behandlung wird der Mikrokreislauf und damit die Versorgung der Gewebe an Sauerstoff und Nährstoffen verbessert. Die Lymphdrainage wirkt harntreibend, beruhigend und entspannend. Sie ist die ideale Behandlung für Patienten, die ihr psychisch-physisches Gleichgewicht erlangen möchten. Ebenfalls ideal zur Nachsorge bei Operationen oder Unterstützung von Straffungsbehandlungen.

Teilbehandlung, ca. 25 Min. **52,- €**

Ganzbehandlung, ca. 40 Min. **77,- €**

## **Tuina-Massage**

Energetische Massagetechnik aus dem Bereich der TCM, bei der durch die Verwendung vielfältiger Massagetechniken Schmerzen vermindert, Energieflüsse harmonisiert und Organsysteme gestärkt werden. Verspannungen werden in einem umfassenden Zusammenhang gesehen und entsprechend behandelt.

ca. 25 Min **52,- €**

## **Akupressurmassage**

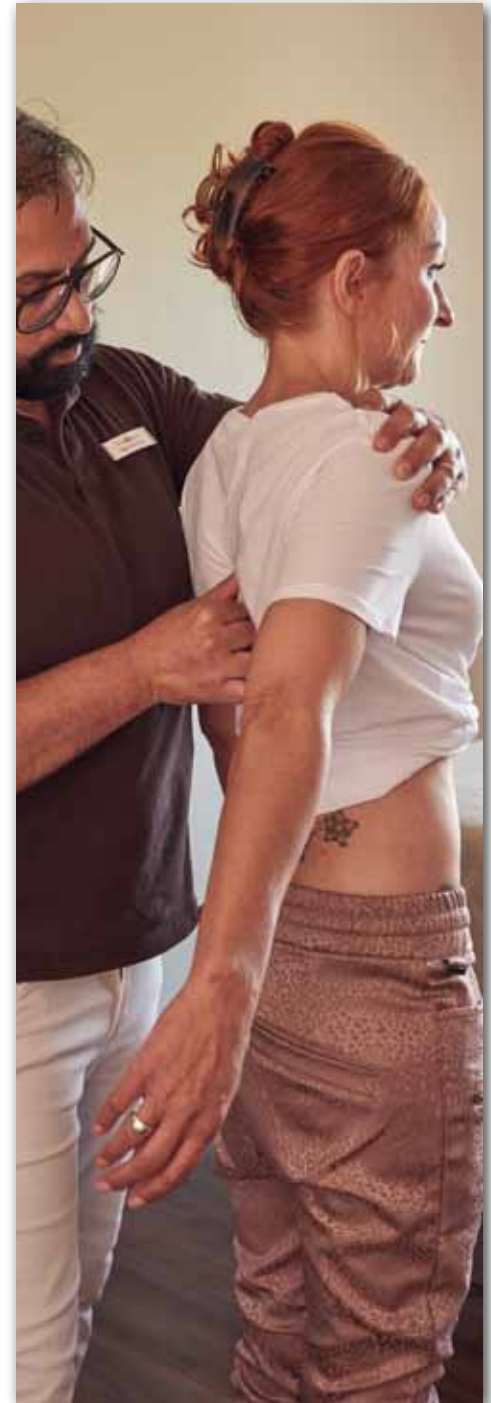
Energieausgleichende Massage zur Harmonisierung unter gleichmäßigem Druck der Akupunkturpunkte. Besonders gut bei Stress- und Verdauungsbeschwerden, wie auch bei anderen Störungen im Meridiansystem.

ca. 25 Min **52,- €**

## **Schröpfmassage**

Massage mit Vakuum-Gläsern auf eingeöelter Haut. Fördert die Durchblutung und löst Verklebungen des Bindegewebes; dadurch wird eine reflektorische Wirkung auf die Organe wie Magen, Darm, Leber usw. erzielt. Kann spezifisch zur Beeinflussung einzelner Organe oder auch großflächig zur allgemeinen Entspannung eingesetzt werden.

ca. 25 Min **52,- €**








Sie wollen sich endlich mehr bewegen, finden aber nie den richtigen Einstieg? Zuhause im Fitness-Studio fühlen Sie sich zu sehr beobachtet?

Oder Sie wollten schon immer einmal Ihre Fitness testen, um effektiver trainieren zu können? Dann sind Sie bei diesen persönlichen Trainingsprogrammen genau richtig! In entspannter Atmosphäre und unter kompetenter Kontrolle können Sie bei uns in Ruhe trainieren. Ideal auch für Einsteiger!

# Health, Fitness & Aktiv-Highlights

## Personal-Training

 Nicht nur bei den Promis ein großer Trend: professionelles Einzel-Training ermöglicht es, individuell auf Trainingszustand, Vorkenntnisse aber auch auf gesundheitliche Einschränkungen einzugehen. Nicht zuletzt kann der Trainer aber auch Ihre persönlichen Lieblingsübungen einbauen und mit viel Spaß beim Training motivieren. Egal ob Anfänger, Wiedereinsteiger oder Gelegenheitssportler - probieren Sie Personal-Training einmal aus!

### Übrigens:

nach Absprache sind nicht nur Geräte- und Cardio-Training möglich, sondern auch Spezial-Disziplinen wie z.B. Yoga oder Reha-Sport (bitte bei Buchung nachfragen).  
ca. 50 Min. **73,- €**

## Testen Sie unsere Power Plate!

Viele Sportler, Models und Schauspieler nutzen die Powerplate schon seit Jahren. Das Geheimnis der Power Plate liegt in Ihrer Funktionsweise: Power Plate heißt „Kraft-Platte“. Durch multidimensionale Vibrationen werden in Ihrem Körper bis zu 2.400 Muskelkontraktionen pro Minute aktiviert – bis zu 97% der Muskelfasern des Körpers gleichzeitig!

Es gibt spezielle Trainingsprogramme u.a. für folgende Ziele:

- Bodyforming
- Anti-Cellulite
- Six Pack
- Rückenprävention
- Gewichtsreduktion
- Beckenboden-Training

- Rückbildung
- Osteoporose-Beschwerden/Prophylaxe

Und das alles schnell, unkompliziert und mit viel Trainingsspaß: trainieren Sie nur zweimal pro Woche gute 10 Minuten und erhalten Sie optimale Ergebnisse!


Auch wenn Sie nur einige Tage bei uns zu Gast sind, ist dies zumindest eine gute Gelegenheit, das Gerät kennen zu lernen.

Unsere zertifizierten Power Plate-Instructoren beraten und begleiten Sie gerne optimal beim Training:

Einführungstraining (ca. 30 Min.) **21,- €**

Folgetraining (ca. 15 Min.) **13,- €**





Das Angebot unserer Wellness-Leistungen ist sehr vielfältig, denn wir beschäftigen rund 25 Kosmetiker/innen, Masseur/innen, Sport- & Entspannungstrainer, Ernährungsberater und viele mehr. So sind wir in der Lage, eine Vielzahl an Behandlungen kompetent anzubieten.

All unsere Mitarbeiter sind qualifizierte Fachkräfte. Eine anerkannte Ausbildung ist bei uns ebenso obligatorisch wie regelmäßige hausinterne Weiterbildungen und externe Schulungen.

Begeben Sie sich in die geübten Hände unseres Wellness-Teams und genießen Sie.



# Gut zu wissen!

Damit Sie Ihre Anwendungen ganz entspannt genießen können, haben wir einige wissenswerte Punkte für Sie zusammengestellt.

Für alle weiteren Fragen stehen Ihnen unsere Kollegen der Wellness-Reservierung unter 02624/9430-887 gerne zur Verfügung.

## Hygienekonzept

Wir legen seit Beginn der Pandemie höchsten Wert auf die Erfüllung aller gesetzlichen Vorgaben und haben diese durch ein umfangreiches individuelles Hygienekonzept ergänzt.

So haben wir bereits 2020 in eine Außensauna, ein Outdoor-Sportfeld und zusätzliche Lüftungsmöglichkeiten investiert und wir haben mehr als 20 Luftreiniger mit Hepa-Filter installiert. Bereits seit Ende 2020 sind Corona-Schnelltest direkt im Hotel möglich und wir testen unsere Mitarbeiter regelmäßig. Alle Details finden Sie unter [www.hotel-heinz.de/hygienekonzept](http://www.hotel-heinz.de/hygienekonzept).

## Kleidung

Für die meisten Anwendungen ist der Bademantel die praktischste Bekleidung, darunter können Sie Badekleidung oder Unterwäsche tragen, müssen es aber nicht. Bei einzelnen Anwendungen ist es sogar besser, keine weitere Kleidung zu tragen. Sie werden aber von Ihrem/r Behandler/in immer entsprechend abgedeckt.

## Absagen

Sollten Sie einen Termin nicht wahrnehmen wollen oder können, so bitten wir um Stornierung bis 24 Std. vorher. Bei kurzfristigen Absagen bemühen wir uns natürlich um Weiterverkauf; sollte das nicht gelingen, so müssen wir die Anwendung abzüglich Wareneinsatz in Rechnung stellen.

## Allergien

Bitte informieren Sie uns unbedingt vor der Anwendung über Allergien auf bestimmte Stoffe. Bei vielen Behandlungen sind Alternativ-Produkte vorhanden. Einzelne Behandlungen können ggf. nicht durchgeführt werden; selbstverständlich beraten wir Sie dann zu schönen Alternativen.

## Behandlungszeiten

Unsere Behandlungszeiten verstehen sich inklusive Vorgespräch zur Behandlung und kurzer Nachruhezeit.

## Vorbuchung

Wir empfehlen Ihnen, die gewünschten Anwendungen spätestens 14 Tage vor der Anreise zu buchen. Bei kurzfristigerer Buchung können Ihre Wunschtermine insbesondere zu Ferienzeiten und Wochenenden bereits ausgebucht sein. Buchungen vor Ort sind – soweit noch freie Termine verfügbar sind – selbstverständlich möglich. Wir möchten aber ausdrücklich darauf hinweisen, dass wir gerade am Wochenende in der Schlechtwetter-Jahreszeit oft ausgebucht sind und vor Ort fast keine Buchungen mehr möglich sind.

## Kontraindikationen

Bitte weisen Sie uns vor der Anwendung auf eventuelle Kontraindikationen wie Herzerkrankungen, Kreislaufbeschwerden, Allergien, Schwangerschaften oder sonstige Besonderheiten hin. Manche Anwendungen sind dann eventuell nicht empfehlenswert oder müssen abgewandelt werden. Idealerweise informieren Sie uns zusätzlich schon bei der Buchung. Vielen Dank!

## Mitarbeiter/innen

In unserem Wellness-Bereich arbeiten sowohl männliche als auch weibliche Masseur, Kosmetiker usw. Alle arbeiten absolut professionell, unabhängig vom Geschlecht.

Gerne berücksichtigen wir Ihre Wünsche bei der Zuteilung der Behandler. Bitte lassen Sie es uns wissen, wenn Sie die Anwendungen ausschließlich von männlichen oder weiblichen Mitarbeitern wünschen. Vor Ort und insbesondere unmittelbar vor der Behandlung ist ein Wechsel nicht immer möglich. Ebenso bitten wir um rechtzeitige Mitteilung, wenn Sie einen/eine Wunschbehandler/in haben. Gern versuchen wir, dies dann möglich zu machen.

## Das muss ich mir merken

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Ruhig gelegen, in der Nähe von Koblenz, zwischen Köln und Frankfurt

### Anreise mit dem PKW

über die A3: am Dernbacher Dreieck auf die A48 Richtung Koblenz/Trier, Abfahrt Höhr-Grenzhausen

über die A48: Abfahrt Höhr-Grenzhausen

über die A61: am Koblenzer Kreuz auf die A48 Richtung Frankfurt bis zur Ausfahrt Höhr-Grenzhausen

im Ort: folgen Sie der Beschilderung „Sportanlagen Flürchen“ und Hotel Heinz

### Anreise mit der Bahn

Intercity-Bahnhof Koblenz oder ICE-Schnellbahn-Haltepunkt Montabaur

### Anreise mit dem Flugzeug

Flughafen Frankfurt (90 km)  
Flughafen Hahn (70 km)  
Flughafen Köln (80 km)  
Sportflughafen Winnigen (30 km)

HOTEL *Heinz* ★★★★★

Hotel Heinz GmbH · Bergstraße 77 · D-56203 Höhr-Grenzhausen  
Telefon: +49 (0) 26 24/94 30-0 · Fax: +49 (0) 26 24/94 30-800 · E-Mail: [info@hotel-heinz.de](mailto:info@hotel-heinz.de)

Weitere Infos unter: [www.hotel-heinz.de](http://www.hotel-heinz.de)

