



Wellnessmenü

ZINSBACH-THERME

SPA · KOSMETIK · PHYSIOTHERAPIE · NATURHEILKUNDE



Waldjägermühle

NATIONALPARK-HOTEL & ZINSBACH-THERME

★★★★S

LIEBE GÄSTE, VEREHRTE FREUNDE,

wir freuen uns, Sie bei uns willkommen heißen zu dürfen. Inmitten einer atemberaubenden Naturkulisse bieten wir Ihnen einen Ort der Ruhe und Erholung, an dem Sie den Alltag hinter sich lassen und sich voll und ganz auf Ihr Wohlbefinden konzentrieren können.

Unsere Leidenschaft für Gastfreundschaft und Ihr Wohlbefinden stehen im Mittelpunkt unseres Handelns. Es ist unser Herzensanliegen, dass Sie sich bei uns wie zuhause fühlen. Mit viel Liebe zum Detail haben wir ein vielfältiges Wellness-Angebot für Sie zusammengestellt, das keine Wünsche offen lässt. Ob entspannende Massagen, belebende Saunagänge oder wohltuende Bäder – bei uns finden Sie alles, was Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.

In unserem Wellness-Bereich erwartet Sie eine Oase der Entspannung, die speziell darauf ausgerichtet ist, Ihnen kostbare Momente der Erholung zu schenken. Lassen Sie sich von unseren erfahrenen Therapeuten verwöhnen und tanken Sie neue Energie in einer Umgebung, die von Harmonie und Ruhe geprägt ist.

Wir laden Sie ein, in die Welt der Entspannung und Regeneration einzutauchen und die Zeit in vollen Zügen zu genießen. Nutzen Sie die Gelegenheit, um loszulassen und sich ganz auf sich selbst zu besinnen.

Wir wünschen Ihnen einen unvergesslichen Aufenthalt voller Entspannung und Wohlgefühl.

Herzlichst,

Familie Ziegler

Ihre Familie Ziegler und das Team der Waldsägmühle



Zinsbach-Therme

SPA | WELLNESS | BEAUTY

INHALTSVERZEICHNIS

| Seite | |
|-------|--|
| 4-5 | Allgemeine Informationen und Wellness-Etikette |
| 6 | Basen- & Heilfasten für externe Gäste und Hausgäste |
| 7 | Sauna & Wellness für externe Gäste |
| 8-17 | Kosmetik und Rituale von Pharms natur & Thalgo |
| 18 | Wellnessbäder und Massagen |
| 20-21 | Wellnessmassagen |
| 22 | Ayurveda-Angebote |
| 23 | Heilpraktikerin Patricia Gözl, Banyan Tree |
| 24-25 | Physiotherapie Marco Geiger (Rezeptpflichtig), Ganzheitliche Manuelle Physiotherapie |
| 26-27 | Orientierung – alles im Blick |



Willkommen

IN UNSEREM SPA-BEREICH

Damit alle Gäste ihre Zeit bei uns in vollen Zügen genießen können, bitten wir Sie, folgende Richtlinien zu beachten:

ALLGEMEIN

RUHE & ENTSPANNUNG

Bitte sprechen Sie leise und vermeiden Sie laute Geräusche, um die ruhige Atmosphäre zu bewahren. Nutzen Sie diesen Raum als Rückzugsort und gönnen Sie sich und anderen eine wohltuende Auszeit.

HANDYS & ELEKTRONISCHE GERÄTE

Lassen Sie Ihre elektronischen Geräte im Zimmer oder schalten Sie sie aus, um Störungen zu vermeiden und sich voll und ganz zu entspannen.

BEKLEIDUNG UND HYGIENE

Vor der Nutzung unserer Einrichtungen wie Saunen, Pools und Whirlpools bitten wir Sie, zu duschen. In den Saunen legen Sie bitte ein Handtuch unter, um direkten Hautkontakt zu vermeiden.

ALKOHOL & RAUCHEN

Bitte rauchen Sie nur in den Bereichen, wo sie Aschenbecher vorfinden. Mitgebrachte Alkoholika sind unerwünscht.

RESPEKT & RÜCKSICHTNAHME

Behandeln Sie andere Gäste und unser Personal mit Respekt und Rücksicht. Eine freundliche und respektvolle Interaktion trägt zu einem angenehmen Erlebnis für alle bei.

UMKLEIDEKABINEN FÜR EXTERNE GÄSTE

Unsere Umkleiden mit Schließfächern befinden sich neben dem Innenpool. Für den Verlust oder die Beschädigung von persönlichen Gegenständen übernehmen wir keine Haftung. Sie können mit einem Transponder-Chip, das Schließfach ganz bequem Öffnen und Schließen. Für den Transponder-Chip fällt Pfand an. Bitte keine Schließfächer ohne Transponder-Chip benutzen.

BEHANDLUNGEN

PÜNKTLICHKEIT

Planen Sie so, dass Sie mind. 10 Min. vor Ihrem Termin hier sind. So können Sie sich stressfrei auf Ihre Behandlung vorbereiten und pünktlich beginnen.

RESERVIERUNGEN & STORNIERUNGEN

Buchen Sie Ihre Behandlungen im Voraus. Falls Sie einen Termin nicht wahrnehmen können, informieren Sie uns bitte mindestens 24 Std. vorher. So können wir anderen Gästen die Möglichkeit bieten, diese Zeiten zu nutzen. Bei Nichtinanspruchnahme ohne rechtzeitige **Stornierung von gebuchten Behandlungen, müssen wir diese leider zu 80 % in Rechnung stellen.**

GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

Teilen Sie unseren Therapeuten eventuelle gesundheitliche Einschränkungen oder Allergien mit, damit wir die Behandlungen individuell auf Ihre Bedürfnisse anpassen können. Unser Ziel ist es, dass Sie sich rundum wohl und sicher fühlen.

ERNÄHRUNG & HYDRATION

Trinken Sie vor und nach Ihren Behandlungen ausreichend Wasser. Eine gute Hydratation unterstützt den Entgiftungsprozess und verstärkt die positiven Effekte. Leichte Snacks und Getränke stehen Ihnen in unserem Spa-Bereich zur Verfügung.

NÜTZLICHE INFORMATIONEN

ÖFFNUNGSZEITEN & KONTAKT

Öffnungszeiten Wellness & Spa Bereich 07.00 - 22.00 Uhr. Sauna-Öffnungszeiten weichen ab. Für Fragen oder besondere Wünsche steht Ihnen unser Spa-Team jederzeit zur Verfügung.

Physiotherapeutische-Behandlungen

(auch mit Rezept, nicht an den Wochenenden) buchbar unter Telefon 0 74 45 / 855 93 60
Behandlungen durch unsere Heilpraktikerin buchbar unter Telefon 01 57 / 511 20 17 31

SAUNAKNIGGE

- Gehen Sie nicht mit leerem/zu vollem Magen in die Sauna
- Trinken Sie vor dem Saunagang ausreichend Flüssigkeit
- Duschen Sie sich vor der Sauna ab
- Gehen Sie mit trockenen und warmen Füßen in die Sauna
- **Betreten Sie die Sauna UNBEKLEIDET mit Saunatuch**
- Nehmen Sie sich Zeit für den Saunagang
- Halten Sie 30 cm Sitzabstand
- Machen Sie 2 - 3 Saunagänge à 8 - 15 Min.
- Verlassen Sie die Sauna nur vor oder nach einem Aufguss

VITAL-BISTRO

Getränke wie Kaffee, Tee und Wasser. Täglich 07.00 - 20.00 Uhr. Frisches Obst und Gemüse mit Dips, Vitalbuffet. Täglich 14.00 - 17.00 Uhr.

WELLNESS & SPA-ETIKETTE

- Bitte duschen Sie aus hygienischen Gründen vor der Schwimmbadnutzung und Ihren gebuchten Anwendungen
- Der Wellness-, Spa-Bereich und das Haus der Stille ist ein Ort der Ruhe und Entspannung. Wir bitten um entsprechende Handhabung.
- **Das Mitbringen von Speisen und Getränken ist in der Zinsbach-Therme nicht gestattet.**
- Wir bitten Sie, die Liegen durch Handtücher, Taschen und sonstige persönliche Gegenstände nicht zu blockieren.
- **Der Innen- und Außenpool ist nur in Badebekleidung nutzbar.**
- Bitte besuchen Sie unser Vital-Bistro im Bademantel oder in Wellnessbekleidung (keine Straßenschuhe oder -kleider).

Basen- & Heilfasten

FÜR HAUS- & EXTERNE GÄSTE

Neu ab 2026, Angebote finden Sie auf unserer Homepage, mind. 10 Personen
Wir bitten um Voranmeldung unter 0 74 45 / 85 15 -0 oder info@waldsaegmuehle.de oder direkt bei Friederike unter www.lagom-carlsson.de/veranstaltung.



LAGOM[®]
by Carlsson

**„FASTENWANDERN – BASEN- ODER HEILFASTEN
IN DER NATUR“
ERNÄHRUNG · ABNEHMEN · BEWEGUNG
WILLKOMMEN ZU MEHR WOHLBEFINDEN**

Fastenwandern kombiniert die heilsame Praxis des Fastens mit erholsamen Wanderungen in der Natur – eine wunderbare Möglichkeit, Körper, Geist und Seele zu regenerieren.

Mit Friederike wird Ihr Fastenurlaub (sechs Nächte) zu einem besonderen Erlebnis: Die geführten, für jeden machbaren Wanderungen und das tägliche Aktiv-Programm bieten nicht nur körperliche Erholung, sondern auch seelischen Ausgleich und wirken wie ein Reset.

Eine einfühlsame Betreuung, Friederikes Expertise, unser Rund-um-Wohlfühlhotel Waldsägmühle und die wunderbare Natur im Schwarzwald sorgen für eine Auszeit, die gesund, erholsam und einfach schön ist. Lassen Sie den Alltag hinter sich, genießen Sie die perfekte Balance aus Bewegung und Entspannung und fahren Sie nach leichter, gut erholt und wie neugeboren nach Hause.

Sauna & Wellness

FÜR EXTERNE GÄSTE

Voranmeldung zwingend notwendig, wir bitten um Reservierung unter 0 74 45 / 85 15 -0 oder info@waldsaegmuehle.de! Bitte bringen Sie Ihre Saunatücher, Bademantel und Schuhe mit.

BADEPASS IM INNEN- ODER AUSSENPOOL

Frühschwimmer und Wassernixen kommen auf Ihren Genuss. Ob bei strahlendem Sonnenschein im Außenpool oder im wohltuenden Innenpool - für jeden Geschmack das perfekte Ambiente.

Montag - Sonntag auf Anfrage
07.00 - 13.00 Uhr
inkl. heißen/kalten Getränken,
im Vital-Bistro.

pro Person 12 € / 10er Karte 108 €
pro Kind 3 - 12 Jahre 8 €
Kinder bis 2 Jahre werden eingeladen

1/2 DAY SPA ALL INCLUSIVE

In unserer Zinsbach-Therme entspannen. Unsere Zinsbach-Therme steht Ihnen mit allen Annehmlichkeiten zur Verfügung.

Sonntag - Donnerstag auf Anfrage
14.30 - 21.00 Uhr
inkl. heißen/kalten Getränken,
und kleinem Vitalbuffet im Bistro.

pro Person 48 € / 10er Karte 432 €

SAUNAABENDE IN DER ZINSBACH-THERME

4 Saunen laden zum Entspannen ein. Sole-Dampfbad, Waldkräuterbad, Salz-Zirben-Biosauna und Finnische Sauna. Innen- und Außenpool nur mit Badebekleidung!

Täglich Oktober - April
18.00 - 22.00 Uhr
Täglich Mai - September
17.00 - 21.00 Uhr
inkl. heißen/kalten Getränken,
im Vital-Bistro.

pro Person 25 € / 10er Karte 225 €





DIE PERFEKTION DER NATUR MIT PRODUKTEN UND IN BEHANDLUNGEN ERLEBEN – DAS BEDEUTET GREEN LUXURY.

Glück in jeder Zelle spüren. Kennen Sie dieses intensive Gefühl, das Ihren ganzen Körper, Ihren Geist und Ihre Seele mit Freude durchflutet und so lebendig macht? Begleiten Sie uns auf diesem freudvollen Weg. Wir zeigen Ihnen, wie es geht. Wie die Natur Sie zu einer neuen Balance führen kann, wenn wir sie unter ganzheitlichen Gesichtspunkten wahrnehmen. Echte Natur ist unsere wertvolle Basis.

Für alle GREEN LUXURY PRODUKTE und auch für unsere nachhaltig berührenden Treatments.

HOLISTIC & HEALTHY FOOD

„Pflanzen haben ein Bewusstsein. Sie sind das Gedächtnis der Natur und verfügen über eine enorme Intelligenz“. So der britische Wissenschaftler Rupert Sheldrake. Unsere Heil- und Verjüngungspflanzen sind ganzheitlich erhalten und nicht in Einzelteile zerlegt. Deshalb sind sie äußerst intelligent.

EINZIGARTIGE TREATMENTS

Behandlungen, die tief berühren. Unsere Pflanzen haben Körper-Geist-Seele.

Das bedeutet reichhaltige Wirkstoffe, intensive Lichtenergie und hohe Schwingung. Genau diese Einheit spüren Sie schon in Ihrer ersten PHARMOS NATUR Behandlung.

Das Highlight in jeder Green Luxury Anwendung ist das Frischpflanzenblatt unserer besonderen Aloe Vera. Die Haut saugt das feuchtigkeitsspendende Gel vollständig auf. Unendlich viele Wirkstoffe und intensive Lichtenergie durchfluten all Ihre Zellen, regenerieren, stärken und erneuern sie.

Unsere Green Luxury Treatments sind auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmt. Tiefe Regeneration und wunderbare Pflege mit heilender Wirkung.



Thalgo

ENGAGEMENT FÜR DIE HAUT



DIE THALGO CHARTA

Um die Schätze des Meeres auch weiterhin nutzen zu können, ist Nachhaltigkeit das wichtigste Element bei der Entwicklung. THALGO engagiert sich intensiv in diesem Bereich und hat dies von Anfang an in einer Charta für die Produktentwicklung als fester Bestandteil der Unternehmensphilosophie eingebunden.

Das THALGO-Labor steht für „saubere“ Schönheitsprodukte, die die Haut schonen, umstrittene Inhaltsstoffe einschränken, Ressourcen schonen und Wirkstoffe maximieren.

Alle Rezepturen sind:

- ohne Parabene
- ohne Mineralöle
- ohne Zutat tierischen Ursprungs
- ohne Nanopartikel

Sie werden zudem routinemäßig unter dermatologischer Prüfung getestet, um Sicherheit und Wirksamkeit zu gewährleisten.

Drei grundlegende Werte stehen für THALGO und seine Entwicklung:

DIE INTELLIGENZ UND EFFIZIENZ DES MEERES, PROFESSIONALITÄT UND DAS ENGAGEMENT FÜR DIE NATUR.

Dank der Anwesenheit von Meerespflanzen gibt der Ozean mehr Sauerstoff an die Atmosphäre ab als jeder andere Wald auf der Welt. Das Meer ist für den Menschen unverzichtbar. Schützen wir es!

Kein Wasser, kein Leben. Kein Blau, kein Grün.

Sylvia Ohr (US-amerikanische Ozeanografin und Umweltaktivistin)

Im Sinne der Nachhaltigkeit legt das Unternehmen großen Wert auf verantwortliches Handeln und respektvollen Umgang mit der Natur und ihren Ressourcen. Entsprechende Sozial- und Umweltstandards werden konsequent verfolgt, wie beispielweise die Wiederverwendung von Verpackungsmaterialien und der CO2-neutrale Versand. Im Produktbereich verpflichtet sich THALGO zu einem nachhaltigen Umgang mit Inhaltsstoffen, wie die anspruchsvolle Produkt-Charta der Marke zeigt.



THALGO SPA RITUAL INDOCEANE

Eine orientalische Sinnesreise zu innerer Gelassenheit

Lassen Sie sich entführen und erleben Sie die innere Ruhe und entspannende Kraft des Orients. Begeben Sie sich auf eine genussvolle Entdeckungsreise, bei der sich exotische Farben und üppige Düfte mit den Reichtümern des Meeres mischen.

Zwischenstopp am Mittelmeer - Genussvolle Reinigung im Zitrusshain:

In einem Garten voll erlesener Düfte weckt ein süß-salziges Peeling Ihre Sinne. Meersalz, Rohrzucker und mediterrane ätherische Öle umhüllen sanft den Körper und hinterlassen eine samtig-weiche Haut.

Zwischenstopp in Ägypten - Tiefe Erholung am Ufer des Nils:

Entdecken Sie Kleopatras Schönheitsgeheimnis und tauchen Sie in ein kostbares Milchbad mit pudrig-zartem Duft, das Ihnen wunderbares Wohlbefinden schenkt.

Zwischenstopp in Indien - Vitale Entspannung am heiligen Ganges:

Im Land der Ayurveda-Medizin vergessen Sie dank einer ursprünglichen, orientalischen Massage Stress und Verspannungen. Eine sinnliche Komposition ätherischer Öle macht das Gefühl vollkommener Entspannung perfekt und Sie finden zu neuer Energie.

Zwischenstopp China - Regenerierende Pflege im Tempel der Schönheit:

Von edlen Blütendüften und einer sanften Pflege umhüllt erstrahlt Ihr Körper in perfektem Glanz und atemberaubender Schönheit. Körper und Geist sind wieder im Einklang und Sie fühlen sich entspannt und regeneriert.



THALGO SPA RITUAL POLYNESIA

Eine exotische Reise zu Wohlbefinden, Entspannung und Pflege

Basierend auf den traditionellen Schönheitsgeheimnissen Polynesiens laden wir Sie ein auf eine kleine Auszeit in diese ferne Inselwelt, reich an erlesenen Inhaltsstoffen und Düften:

Die Vanille-Insel, Taha'a:

Ein nach der Vanille Tahitis duftendes Peeling mit Kokosnussschalen, weißem Sand aus Bora Bora und Meersalz macht die Haut streichelzart und geschmeidig. Nun ist sie optimal auf nachfolgende Produkte und Wirkstoffe vorbereitet.

Die Insel der Lagunen, Manihi:

Das meeresfrische Lagunenwasserbad mit sprudelnden Badekieseln sorgt für tiefe Entspannung und Wohlbefinden und hinterlässt eine seidig-zarte Haut.

Die Insel des weißen Sandes, Bora Bora:

Die auf traditionellen Massagetechniken basierende Mahana-Massage mit warmen Sandstempeln entspannt Körper und Geist. Das seidige Massageöl mit dem Duft der Tiaré-Blüte befeuchtet und schützt die Haut.

Die heilige Insel, Raiatea:

Abschließend wird die Haut mit einem kostbaren Öl in einen zarten, goldenen Schimmer gehüllt. Intensiv durchfeuchtet und regeneriert findet sie zu neuer Leuchtkraft zurück und schimmert sanft, wie nach einem Tag am Meer.



Kosmetik

PHARMOS NATUR & THALGO ANGEBOTE

LOVE YOUR AGE – TREATMENT

Natur pur mit Verjüngungskraft. Kollagenpowerlieferanten verbessern die Dichte der Haut, polstern sie auf und machen glücklich! Falten und Fältchen werden geglättet. Die Faltentiefe wird sichtbar verringert, das Bindegewebe gestärkt. Entspannung pur bei Hand, Arm und Fußkompressen.

Verwöhnzeit ca. 80 Min. 125 €

INTENSIV-MOISTURE

Intensive Feuchtigkeitsbehandlung für lebendiges, frisches Aussehen. Reinigung, Peeling, Brauen-Korrektur, intensiv durchfeuchtende Massage bis in die Tiefe der Haut Gesicht, Hals, Dekolleté, Hände, Abschlusspflege.

Verwöhnzeit ca. 90 Min. 115 €

LUXUSBEHANDLUNG

Exclusive Anti-Age Behandlung Hautdiagnose, Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Wirkstoffampulle mit „Lifting-Effekt“, Augenmaske, Lippenmaske, Gesichts,-Hals,-Dekolleté Massage, Maske mit „Lifting-Effekt“, auf Wunsch Augenbrauenkorrektur, Abschlusspflege.

Verwöhnzeit ca. 90 Min. 165 €

FIRST CLASS Wirkstoff-intensive Gesichts-, Hals- und Dekolleté-Behandlung

Hautdiagnose, Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Wirkstoffampulle, Klassische Massage, Maske, Augenbrauenkorrektur, Abschlusspflege.

Verwöhnzeit ca. 90 Min. 135 €

DETOX-GESICHTSBEHANDLUNG

Ein wirkstoffreiches Zusammenspiel wertvoller Kräuter aktiviert den Lymphfluss, reinigt und entstaut das Gewebe und verbessert die Elastizität und Spannkraft Ihrer Haut. Äderchen sind weniger sichtbar, die Haut ist klar und gut tonisiert. Aktiviert den Haut-Stoffwechsel, stärkt das Bindegewebe und entgiftet über die Lymphe. Ideal bei Couperose, unreiner Haut und bei Tränensäcken.

Verwöhnzeit ca. 80 Min. 115 €

ATEMPAUSE

Tiefe Entspannung für Haut und Seele. Zeichen von Stress und Anspannung weichen. Neue Energie stimuliert die Zellerneuerung. Auch geeignet für eine sensible, gestresste, gereizte Haut Fußkompressen, Reinigung, Peeling, Brauen-Korrektur, Ausreinigung, ausgleichendes Serum, Massage mit Aloe Vera Frischpflanzenblatt Gesicht, Hals Dekolleté, Massage Arme und Hände, Maske, Abschlusspflege.

Verwöhnzeit ca. 100 Min. 125 €

BIO-LIFTING

Neue Impulse für schnelle Regeneration. Linien und Fältchen werden deutlich reduziert. Ein ebenmäßiges, glattes und verjüngtes Hautbild lässt Sie von innen und außen strahlen. Reinigung, Peeling, Brauenkorrektur, Serum, Massage mit Aloe Vera Frischpflanzenblatt, sowie mit schwarzem Sesam für Gesicht, Hals; Massage für Dekolleté, Arme und Hände, Maske, Abschlusspflege.

Verwöhnzeit ca. 90 Min. 115 €

MEN POWER Gesichtsbehandlung für den Mann

Hautdiagnose, Reinigung, Peeling, Öffnen der Poren durch Bedampfen, Entfernen von Unreinheiten, Gesichtsmassage (Einschränkung bei Vollbart), Feuchtigkeitsmaske, Abschlusspflege.

Verwöhnzeit ca. 60 Min. 90 €



KOSMETIK ANGEBOTE

SCHÖNE AUGENBLICKE

-außerhalb einer kosmetischen Behandlung-
Augenbrauen zupfen und färben, Wimpern färben für den perfekten Augenaufschlag.

Verwöhnzeit ca. 40 Min. 51 €



REINIGUNG Gesichtsbehandlung mit Tiefenreinigender Wirkung.

Für einen klaren, frischen Teint
Reinigung, Enzympeeling, Entfernen von Unreinheiten, Tiefenreinigende, klärende Maske, Abschlusspflege.

Verwöhnzeit ca. 60 Min. 70 €

FRISCHE-KICK

Basisbehandlung für müde, feuchtigkeitsarme Haut
Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Aktivmaske aus maritimen Hyaluron, Abschlusspflege.

Verwöhnzeit ca. 60 Min. 90 €

REINIGUNG RÜCKEN

Effektive Behandlung bei akuten Unreinheiten am Rücken und Nackenbereich.

Verwöhnzeit ca. 45 Min. 60 €

KOSMETIK EXTRAS

| | |
|--------------------------|---------|
| Augenbrauenkorrektur * | ab 12 € |
| Augenbrauen färben * | 12 € |
| Wimpern färben * | 17 € |
| Augen- / Lippenmaske * | je 20 € |
| Depilation mit Warmwachs | |
| Oberlippe / Kinn ° | je 20 € |

* Nur in Verbindung mit einer Behandlung.
° In Verbindung mit einer Behandlung 15 €



MANIKÜRE & PEDIKÜRE, JUNIOR ANGEBOTE

MANIKÜRE & VERWÖHN-PROGRAMM FÜR IHRE HÄNDE

Genuss pur, pflegende Produkte von der Beauty-Linie Thalgo verwöhnen Ihre beanspruchten Hände. Eine anschließende Handmassage rundet das angenehme Retreat ab.

| | |
|-----------------------|------|
| Ca. 50 Min. ohne Lack | 55 € |
| Ablackieren | 8 € |
| Handmaske | 15 € |
| Handpeeling | 12 € |

Verwönzeit ca. 45 Min. 55 €
Verwönzeit ca. 25 Min. 35 €

PEDIKÜRE, FUSSPFLEGE MIT FUSSBAD

Genuss für die Füße, ein prickelndes Bad mit anschließender Wellnesspediküre und zum Abschluss eine schöne Fußmassage.

| | |
|-----------------------|------|
| Ca. 50 Min. ohne Lack | 59 € |
| Ablackieren | 8 € |
| Fußmaske | 15 € |
| Fußpeeling | 12 € |

Verwönzeit ca. 45 Min. 59 €



JUNIOR GESICHTS-BEHANDLUNG

bis 12 Jahre
Reinigende, entspannende Gesichtsbehandlung mit feuchtigkeitsspendender Maske sowie Abschluss Pflege.

Verwönzeit ca. 45 Min. 55 €
Verwönzeit ca. 25 Min. 35 €

TEENIE TREATMENT

bis 18 Jahre
Vorbeugende Pflegebehandlung für die junge Haut. Speziell auch bei Unreinheiten und Akne. Für ein frisches und klares Hautbild.

Verwönzeit ca. 45 Min. 59 €

JUNIOR MANIKÜRE ODER PEDIKÜRE mit Lack

Formen der Nägel und der Nagelhaut, Nagellack.

Verwönzeit ca. 25 Min. 30 €

Wellness

BÄDER & MASSAGEN ANGEBOTE

MOLKE BAD

Das Bad der Königinnen ist ein Hautpflegebad mit den natürlichen Inhaltsstoffen der Molke. Eiweiße, Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine werden aufgenommen und verleihen Ihnen eine rosige, samtweiche Haut. Der Säureschutzmantel wird durch die Milchsäure der Molke wieder regeneriert und die Abwehrkräfte der Haut gestärkt. Dies kann sich auf Schuppenflechten positiv auswirken.



BIER-BAD

Malz, Braugerste und Hopfen enthalten viele wertvolle Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Ideal zur Muskel-Detonisierung und Förderung von ruhigem, tiefem Schlaf. Ein frisch gezapftes Bier rundet das Wohlfühlbad ab.

SOLE-BAD

Das Salz des Solebades wirkt Säure-Base ausgleichend auf den Organismus. Die entschlackende und entgiftende Wirkung dieser Behandlung entspricht drei Tagen Heilfasten.

GOURMET-BAD

Ein Verwöhn-Bad für ZWEI. Sie werden mit einem Badeduft Ihrer Wahl, sowie köstlichen Häppchen und einer gekühlten Flasche Crémant verwöhnt.

AROMAÖLMASSAGE Voll- oder Teilmassage

Eine sanfte Massage, kombiniert mit den Wirkungen unserer Naturöle, lassen diese Behandlung tiefenentspannend oder anregend wirken und hinterlassen Ihrer Haut Schutz und Pflege.

| | |
|---------------------|------|
| Teilmassage | |
| Verwöhnzeit 25 Min. | 45 € |
| Vollmassage | |
| Verwöhnzeit 50 Min. | 90 € |



ROSMARIN-FICHTEN- NADELN-BAD

Ätherische Öle sind wohltuend für die Atemwege, Gerbstoffe fördern die Durchblutung und straffen die Haut.



WELLNESSMASSAGEN ANGEBOTE

LOMI LOMI NUI-HAWAIIANISCHE TEMPELMASSAGE

Diese ganzheitliche Massage wird seit Jahrhunderten auf den Polynesischen Inseln praktiziert. Mit fließenden Massagegriffen werden Körper und Geist in Einklang gebracht und Blockaden, nicht nur muskulär, sondern auch auf den feinsten Ebenen des Menschen beseitigt. Dadurch wird entstehenden Krankheiten die Basis entzogen, sagen die Heiler auf Hawaii.

Verwöhnzeit 90 Min. 162 €

HOT-STONE „FIRE & ICE“

Wir kombinieren die herkömmliche Hot-Stone-Anwendung mit speziell auf Sie abgestimmten Edelsteinen und Ölen. Nachdem wir Ihren persönlichen Edelstein ausgetestet haben, erhalten Sie zunächst ein wohltuendes Fußbad mit reinigenden Edelsteinbadesalzen. Nach einer Klangschalenstimulation werden die Steine aufgelegt. Ihr Körper wird massiert und ausgestrichen. Durch die Bewegungen und Temperaturunterschiede erleben Sie eine regenerierende Wechselwirkung heißer und kalter Steine.

Verwöhnzeit 120 Min. 216 €

HIMALAYA SALZ- STEIN-MASSAGE

Die Massage regt den Stoffwechsel an, bringt den Lymphfluss in Schwung, wirkt entschlackend, schmerzlindernd & schlaffördernd. Der Körper wird mit Aromaöl eingeeilt und mit den erwärmten Salzsteinen sanft massiert. Nicht bei Bluthochdruck oder Erkrankungen der Haut.

Verwöhnzeit 60 Min. 108 €

HOT STONE

Warme Basaltsteine auf Ihrer Haut! Die Verbindung von wohlriechendem Öl und intensiven Massagestrichen lösen auch die hartnäckigsten Verspannungen. Durch die Wärme wird das vegetative Nervensystem beruhigt und die Massage wirkt besonders intensiv auf die Muskulatur.

Verwöhnzeit 75 Min. 135 €



ZIRBENHOLZ-MASSAGE

Die ertümliche Massage wird durch die Kombination von Massagehölzern und dem darauf abgestimmten Zirbenöl zu einem besonders harmonischen Erlebnis. Die glatte, geschmeidige Struktur des Zirbenholzes vermittelt wohlige Sinnesempfindungen und ein Gefühl von Leichtigkeit und Entspannung. Stress verfliegt sobald die erwärmten Hölzer gezielt Ihren Körper verwöhnen.

Verwöhnzeit 60 Min. 108 €

DETOX-BODY

PHARMOS NATUR BY PATRICIA
Entgiftungsbehandlung für den ganzen Körper mit kostbaren Heilpflanzen, sacred plants, in Kombination mit naturbelassener Bio Aloe Vera. Diese Behandlung entschlackt und entstaut über die Lymphe, stärkt und festigt das Bindegewebe, aktiviert den Stoffwechsel, mildert Cellulite. Sie fühlen sich befreit und leicht.

Verwöhnzeit 90 Min. 148 €



ANTI-STRESS BODY PHARMOS NATUR BY PATRICIA

Tiefe Entspannung und Entschleunigung für Haut und Seele. Der Geist kommt zur Ruhe. Das Nervensystem kann loslassen. Rötungen und Spuren von unruhiger Haut werden ausgeglichen. Intensives Wohlfühlen und Ausgeglichenheit auf allen Ebenen.

Verwöhnzeit 90 Min. 148 €

KINDERERLEBNIS- MASSAGE 4-12 JAHRE

Sie dient als Sinnes- und Entspannungsmassage zur Stressbewältigung und Harmonisierung von Körper und Geist. Mit prickelnder Limo.

Verwöhnzeit 30 Min. 54 €

AYURVEDA ANGEBOTE

PADABHYANGA (AYURVEDISCHE FUSSMASSAGE)

Die ayurvedische Fußmassage ist eine jahrtausendealte Massage-technik, bei der über die Energiebahnen, der gesamte Körper stimuliert wird. Bei körperlichen und mentalen Erschöpfungszuständen, bis hin zum Burnout, kann diese Behandlung wahre Wunder wirken. Der Körper wird mit neuer Energie versorgt und der Kopf nachhaltig beruhigt.

Verwöhnzeit 50 Min. 90 €

ABHYANGA-ENTGIFTENDE GANZKÖRPERMASSAGE

Treffe die „Königin“

Sanfte Hände massieren deinen Körper, tragen dich in eine Welt der Sinnlichkeit. Die Massage mit warmen Sesamöl entgiftet und harmonisiert den ganzen Körper. Die Energieflüsse werden angeregt und das Immunsystem gestärkt. Stress und Anspannung verfliegen bei „Der Massage der liebenden Hände“.

Verwöhnzeit 60 Min. 115 €

Verwöhnzeit 90 Min. 152 €

SHIRODHARA-STIRNÖLGUSS

Warmes Öl fließt harmonisch über Stirn und Kopf und stimuliert die Energiezentren (drittes Auge). Das vegetative Nervensystem wird direkt beruhigt und der Shirodara kommt in Begleitung einer kleinen individuellen Massage.

Indikationen:

- chronische Kopfschmerzen
- Burn-Out Symptomatik
- Depressionen
- Bluthochdruck
- Spannungszustände
- Schlafprobleme

Verwöhnzeit 60 Min. 128 €

UPANAHASHVEDA-RÜCKENMASSAGE

Das „Bündel“ von den Schultern nehmen

Spezielle Massagegriffe entspannen und kräftigen den Rücken. Die Wirbelsäule wird belebt und Schmerzen gelindert. Balsam für Rücken und Seele.

Verwöhnzeit 45 Min. 85 €



Naturheilkunde

Ayurveda - das Wissen vom Leben und so alt wie das Leben selbst. Auf Ayurveda-Basis bieten wir folgende Anwendungen an.

- Anamnese
- Ernährungsberatung
- Abhyanga
- Padabhyanga
- Upanahasveda
- Mukabhyanga
- Schwangerschaftsmassage

Weitere Therapien:

- Fußreflexzonenmassage
- Shiatsu / Meridianmassage
- Schröpfkopfmassage
- Bewegungstherapie nach Dr. Smizek
- Sanfte manuelle Therapie nach Dr. Graulich
- Kalarimassage

BEWEGUNGSTHERAPIE

nach Dr. Smizek

Basierend auf dem muskulären Trainingskonzept der Biokinetik sowie dem Rücken SMSystem nach Dr.med.Smizek, wird durch leicht erlernbare Übungen eine kraftvolle Beweglichkeit hergestellt. Muskeldysbalancen werden ausgeglichen, verkürzte Muskeln werden gedehnt und ein neues Bewegungsmuster wird antrainiert.

Verwöhnzeit 60 Min. 98 €

Reservieren Sie gerne Ihren Termin bereits vor Ihrem Aufenthalt unter patricia.goelz@mailbox.org · Tel.: 0157 / 511 201 73

MUKABHYANGA MASSAGE FÜR DIE SEELE

Kopf-Gesicht-Nacken-Massage Diese Massage ist ideal nach anstrengenden Lebens-Phasen und bei Erschöpfungszuständen, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, trockener und juckender Kopfhaut sowie bei Haarausfall. Eine ausgleichende Massage für die Seele. Wohltuend und stimulierend. (Mit vorheriger Gesichtskompressur zur Entfernung evtl. Make-Ups)

Verwöhnzeit 60 Min. 108 €

MANUELLE THERAPIE

nach Dr. Graulich

Durch SMT werden Gelenkfehlstellungen und Wirbelverschiebungen sanft therapiert (ohne Dehnung und ruckartige Bewegungen). Die SMT basiert auf der bekannten Dorn-Methode und wurde von Dr. Graulich mit der östlichen Meridianlehre sowie den osteopathischen und westlich-naturwissenschaftlichen Erkenntnissen vereint.

Verwöhnzeit 60 Min. 98 €

FUSSREFLEXZONEN BEHANDLUNG

Durch diese Massageform der Reflexzonen werden die Selbstheilungskräfte angeregt, der Lymphfluss sowie die Durchblutung verbessert. Psychische und körperliche Beeinträchtigungen erfahren eine positive Beeinflussung.

Verwöhnzeit 50 Min. 75 €

SHIATSU

Japanische Akkupressur Massage. Traditionell wird die Fingerdruck Massage im angekleideten Zustand praktiziert. Zur Stärkung Ihrer Gesundheit und Unterstützung der Selbstheilung.

Verwöhnzeit 70 Min. 90 €

KALARI MASSAGE

Kraftvolle und dynamische Bewegungen über den ganzen Körper zeichnen diese Öl-Massage aus. Ziel der Kalarimassage ist es, den Energiefluss zu optimieren und die Vitalität positiv zu beeinflussen.

Verwöhnzeit 70 Min. 126 €



Physiotherapie

GANZHEITLICHE THERAPIEVERFAHREN

MARCO GEIGER

Ganzheitliche Manuelle Physiotherapie

THERAPEUTISCHE KOMBIBEHANDLUNG

Wir kombinieren eine therapeutische Rückenmassage mit einer Fußreflexzonen-therapie. Hierbei entsteht eine Harmonisierung bzw. Stimulierung des Energieflusses. Als dritten Baustein setzen wir noch eine Meridian-Massage ein, die je nach Wunsch und Anliegen auch individuell gestaltet werden kann. Da jedem Meridian bestimmte Funktionen und Qualitäten, Körperteile und Organe sowie Gefühle zugesprochen werden, können diese entsprechend stimuliert oder beruhigt werden. Die Blutzirkulation wird verbessert, Muskeln und Nervenbahnen angeregt. Es ist eine sanfte Massage im Rahmen einer ganzheitlichen Therapie.

DORN-BREUSS-MASSAGE

Vor allem bei Rückenschmerzen und Bewegungseinschränkungen der Wirbelsäule und Gelenke einzusetzen. Durch Wirbelfehlstellungen können Blockaden entstehen, die wiederum zu Organstörungen führen können. Mit dieser Methode werden auf sanfte, natürliche Art die verschobenen Wirbel wieder in die richtige Position gebracht. Sie erleben eine feinfühlig und stark energetische Rückenmassage, die tiefliegende, feinere Blockaden löst und auch bei Bandscheiben-Problemen sehr hilfreich sein kann. Wir setzen dafür das Johanniskrautöl ein, das mit speziellen Streichungen und Reibungen einmassiert wird.

CRANIO-SACRALE THERAPIE

(TEILGEBIET DER OSTEOPATHIE)
Ganzheitliches Therapiekonzept zur Harmonisierung der feinstofflichen Energieströme des Menschen. Tiefe Entspannungszustände werden erreicht und Blockaden können gelöst werden.

25 / 55 Min. 45 € / 90 €

ENTSÄUERUNGSMASSAGE

Dabei wird mit dem Lymphfluss gearbeitet, daher ist diese spezielle Massage auch wunderbar mit der Lymphdrainage kombinierbar. Schlacken und Säuren werden dadurch gut abtransportiert. Der Stoffwechsel und das Nervensystem werden angeregt. Die Haut wird mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.

60 Min. 90 €

Fundierte schulmedizinische Ausbildung, in Verbindung mit dem komplexen Verständnis alternativer Diagnosen und Therapieverfahren, stellt für uns die modernste Art und Weise der Behandlung der Beschwerden dar. Behandlungen können Sie unter 0 74 45 / 855 93 60 von Montag - Freitag buchen.

AKUPRESSUR / SHIATSU / TRIGGERPUNKT-BEHANDLUNG

Eine besondere Behandlungsmethode aus der traditionellen Chinesischen Medizin. Hier werden die schmerzhaften Punkte des Rückens oder des Körpers gedrückt und gehalten, bis der Schmerz verschwindet.

25 Min. 45 €

FUSSREFLEXZONEN-BEHANDLUNG

Der ganze Körper befindet sich als Abbildung auf der Fußsohle. Verspannungen und Verhärtungen an der Fuß-Muskulatur werden gedrückt oder massiert. Eine Entspannung auf den ganzen Körper soll erreicht werden.

30 Min. 40 €

MANUELLE THERAPIE

Mittels sanfter Techniken können alle Gelenke des Körpers behandelt werden. Schmerzhaftes Gelenke werden gelindert und unbewegliche Gelenke werden durchlässiger. Durchführbar sowohl an der Wirbelsäule als auch an den Gelenken der Arme und Beine.

30 Min. (inkl. Nachruhezeit) 45 €

LYMPHDRAINAGE

Diese Behandlung soll die Wasserverteilung im Körper regulieren und den Rücktransport zum Herzen unterstützen.

60 Min. 90 €



Orientierung

ALLES IM BLICK

- | | | | |
|----|-----------------|----|---------------|
| 1 | Parkplatz | 20 | Weilerstube |
| 2 | WCs | 21 | Lobby |
| 3 | E-Ladestation | 22 | Bar |
| 5 | Aufzug | 24 | Buffet |
| 6 | Rezeption | 25 | Stammtisch |
| 8 | Aufzug Wellness | 26 | Ofenstube |
| 11 | Zinsbach | 27 | Terrasse |
| 12 | Rundweg | 28 | Zinsbachstube |

- | | |
|----|--------------------------------|
| 40 | Kosmetik |
| 41 | Innenpool |
| 42 | Spa Suite |
| 43 | Duo Whirlwanne |
| 44 | Behandlungsräume |
| 47 | Fitnessraum |
| 49 | WCs |
| 51 | Wellness-Rezeption |
| 52 | Duschen |
| 53 | Umkleide |
| 54 | Sole-Dampfbad |
| 55 | Schneckenduschen |
| 56 | Eisbrunnen |
| 57 | Waldkräuterbad |
| 58 | Ruhebereich |
| 59 | Finnische Panoramasauna |
| 60 | Salz-Zirbenholz-Sauna |
| 61 | Vital-Bistro |
| 62 | Außendusche |
| 63 | Außenpool |
| 64 | Liegewiese |
| 65 | Wasserspiel |
| 66 | Ruhebereich im Haus der Stille |
| 67 | WCs |
| 69 | Yoga- & Gymnastikraum |



Familie Ziegler
Waldsägmühle 1 · 72285 Kälberbronn
Telefon 0 74 45 / 85 15 -0
info@waldsaegmuehle.de · www.waldsaegmuehle.de