



*Zum **B**rau*

GENIEßER- UND WOHLFÜHL HOTEL

★★★★S

*Zum **B**rau*

GENIEßER- UND WOHLFÜHL HOTEL

★★★★S

# Info Wohlfühlwelt

## Öffnungszeiten unserer Wohlfühlwelt

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Hallenbad:</b>       | 7.00 Uhr bis 19.30 Uhr                          |
| <b>Saunalandschaft:</b> | 14.00 Uhr bis 19.30 Uhr (Samstags ab 12.00 Uhr) |
| <b>Außensauna :</b>     | 12.00 Uhr bis 19.30 Uhr                         |
| <b>Ruhebereiche:</b>    | 7.00 Uhr bis 19.30 Uhr                          |
| <b>Fitness:</b>         | 7.00 Uhr bis 19.30 Uhr                          |

## Wissenswertes für eine angenehme Wohlfühlzeit

### TIPP

Sichern Sie sich Ihre Wellnesstermine bereits am besten von zu Hause aus per Telefon oder Email. Ihre Terminzeiten erhalten Sie bei der Anreise direkt an der Rezeption. So ist Ihre Urlaubsentspannung garantiert.

Haben Sie eine Pauschale gebucht bei der bereits Wellnessanwendungen inkludiert sind? Dann erhalten Sie bei der Anreise eine Übersicht der Termine die für Sie fix vorgesehen sind.

Für Terminvereinbarungen vor Ort steht Ihnen unsere Rezeption und die Wellnessabteilung zu den ausgeschriebenen Zeiten gerne zur Verfügung.

Bitte kommen Sie zu Ihren Anwendungen im Bademantel und ohne Schmuck. Damit Sie sich bei uns in guten Händen fühlen, teilen Sie uns bitte vorab gesundheitliche Beschwerden, Allergien oder Schwangerschaften mit!

Um bereits vor der Behandlung Ruhe finden zu können, bitten wir Sie bereits einige Minuten vor Anwendungsbeginn an der Wellnessrezeption Platz zu nehmen. Sie werden dort von unseren Mitarbeitern abgeholt. Nach der Behandlung empfehlen wir Ihnen eine Ruhezeit in unserem Berg-Zirbenholz-Ruheraum.

Terminstornierungen bitten wir Sie bis spätestens 24 Stunden vor Beginn an der Hotel-Rezeption abzusagen, damit keine Stornokosten anfallen.



## BEAUTY & MORE



### *Hydro Activ Express* <sup>NEU</sup>

Hochwertige, intensive Feuchtigkeitspflege für alle Hauttypen. Die Pflege mit dem Maximum an Feuchtigkeit.

Reinigung, Peeling, Gesichtsdampfbad, Maske, Kurzmassage und Abschlusspflege (ohne Ausreinigung)

ca. 60 Minuten **€ 45,00**  
zus. Ausreinigung **€ 15,00**  
zus. Decolletepackung **€ 18,00**

### *Verwöhn Gesichtsbearbeitung*

abgestimmt auf Ihren Hauttyp.

Reinigung, Peeling, Brauenkorrektur, Gesichtsdampfbad, Ausreinigung, Spezialpackung, Wirkstoffserum, Gesichtsmassage, Abschlußpflege

ca. 90 Minuten **€ 60,00**



## Gesichtsbehandlung „Power Lifting“

**GLÄTTET · RESTRUKTURIERT · VERFEINERT MIT DEM HOCHWIRKSAMEN UND BESTENS VERTRÄGLICHEM WIRKSTOFF RETINOL**

Reinigung, Brauenkorrektur, Peeling, Gesichtsdampfbad, Ausreinigung, Lifting- und Augenmaske, Wirkstoffserum, Gesichtsmassage, Abschlußpflege

ca. 90 Minuten

**€ 70,00**

## Timeless <sup>NEU</sup>

DIE JUGENDLICHE KRAFT DER BUCHENKNOSPEN IN HOCHAKTIVEN WIRKSTOFFKOMBINATIONEN MINIMIERT LINIEN UND FÄLTCHEN UND VERBESSERT DIE ZELLERNEUERUNG. DIE HAUT ERHÄLT IHRE JUGENDLICHE STRAHLKRAFT ZURÜCK.

**TIMELESS GLÄTTET UND BELEBT DIE HAUT –ZEITLOS SCHÖN**

Reinigung, Brauenkorrektur, Peeling, Gesichtsdampfbad, Ausreinigung, Lifting- und Augenmaske, Wirkstoffserum, Gesichtsmassage, Abschlußpflege

ca. 90 Minuten

**€75,00**

## Meso Complete

Skinshooting ist die neue Verjüngungsmethode, die einer Mesotherapie gleich kommt - nur eben nadelfrei. Sie dient zum Klären, Glätten und Aufhellen von Pigmentflecken, Aufbauen, Festigen, Unterfüllen und Straffen.

Mittels Elektroporation werden Wirkstoffe wie Hyaluronsäure, Peptide, Retinol plus weitere problemlösende Wirkprinzipien in 6 verschiedenen Varianten in die unteren Hautschichten eingearbeitet. Die Haut wird von innen aufgebaut und es wird so nachhaltig für ein schöneres und strafferes Hautbild gesorgt. Nach dieser besonderen Behandlung erkennen Sie ein sichtbar rosig-frisches, pralles und glattes Hautergebnis.

Alle Clinical Care Produkte sind frei von Parabenen, PEG's und Mineralölen - dermatologisch getestet.

Reinigung, Peeling, Mesotherapie mit dem Skinshooter, Maske und Kurzmassage

ca. 70 Minuten

**€ 79,00**

## Man Power Gesichtsbehandlung

**VITALISIERENDE INTENSIVBEHANDLUNG FÜR GESTRESSTE MÄNNERHAUT**

Reinigung, Peeling, Gesichtsdampfbad, Ausreinigung, Wirkstoffserum, Spezialpackung, Abschlußpflege

ca. 90 Minuten

**€ 62,00**

## Schminkkurs

Typgerechtes Schminken mit Typberatung und Tipps für zu Hause. Perfekte Grundierung, perfekte Augen, perfekte Lippen, Highlights setzen

ca. 30 Minuten

**€ 18,00**

## Behandlungs-Basics

Augenbrauen färben

**€ 8,00**

Wimpern färben

**€ 10,00**

Augenbrauenkorrektur

**€ 7,00**

Wirkstoffampulle

**€ 8,00**

Bärtchen wachsen

**€ 8,00**



## GEPFLEGT VON KOPF BIS FUSS



### *Haarentfernung mit Heißwachs*

|                    |                |
|--------------------|----------------|
| Bikinizone         | <b>€ 20,00</b> |
| Beine bis Knie     | <b>€ 22,00</b> |
| Beine komplett     | <b>€ 38,00</b> |
| Rücken- oder Brust | <b>€ 38,00</b> |

### *Happy Feet*

Wellness-Pediküre inkl. Horn- und Nagelhaut entfernen, Nägel in Form bringen, Nagelpolitur, Nageldesign nach Wunsch, Fußpackung und Kurzmassage.

|                |                |
|----------------|----------------|
| ca. 75 Minuten | <b>€ 48,00</b> |
|----------------|----------------|

### *Medizinische Fußpflege* (nur nach Voranmeldung!)

|                |                |
|----------------|----------------|
| ca. 60 Minuten | <b>€ 41,00</b> |
|----------------|----------------|

### *Maniküre*

|                            |                |
|----------------------------|----------------|
| klassische Maniküre        | <b>€ 26,00</b> |
| zusätzlich Nägel lackieren | <b>€ 7,00</b>  |
| French / Naturnageldesign  | <b>€ 10,00</b> |

## BODY-VERWÖHNPROGRAMME

*Salve In Terra*

SALZÖLPEELLUNG AUF DEM BAYERWALD-HAMAM

Eine ideale Kombination von Meersalz und hautpflegenden Ölen. Die Haut wird zart durchblutet und streichelzart. Ein frischer Duft begleitet Sie durch den Tag

**Fresh Up:** (Mandel-, Sesam-, Kokosöl)  
kühlend, fruchtig-frisch mit Pfefferminze, Brombeere

**Sparkling:** (Mandel, Oliven-, Argangöl)  
prickelnd-frisch mit Papaya Vetiver, Champagner

**Together:** (Sesam-, Lein- und Argangöl)  
sinnlich-leicht mit Papaya, Zitrone, Frangipani

ca. 30 Minuten

€ 30,00

*Seifenschaum-Bürstenmassage „Classic“*

AUF DEM BAYERWALD-HAMAM

Sanfte Therapeutenhände, feiner Seifenschaum und Seifenbürstenhandschuhe machen dieses Pflegeritual zu einem Verwöhnerlebnis.

ca. 30 Minuten

€ 30,00



## ALPIENNE - KRAFT DER ALPEN

Alpienne zeichnet sich durch eine einzigartige Fachkompetenz in der Entwicklung von 100% natürlichen Pflege- und Gesundheitsprodukten aus. Mit kraftvollen Extrakten von Arnika, Propolis, Murmelöl, Johanniskraut, Zirbe, hochwertigsten Ölen und vielen wertvollen Alpen Rohstoffen werden Sie mit hochwertigsten Pflegeprodukten, die ganz und klar im Einklang mit der Natur stehen, verwöhnt.

**MURMELÖL** fördert die Durchblutung, durchwärmt, lockert und entspannt den Bewegungsapparat, löst Muskelverkrampfungen

**ARNIKA-MASSAGEMILCH** wirkt kühlend, entspannt die Muskulatur und ist wohltuend für den gesamten Organismus

**JOHANNISKRAUT-MASSAGEMILCH** wirkt besonders beruhigend bei Erschöpfung, Schlaflosigkeit und bei nervlicher Anspannung

**HONIG-PROPOLIS-MASSAGEMILCH** wirkt besonders hautpflegend, entschlackt und entgiftet. Optimal für trockene und Problemhaut

### *Alpienne Entspannungsmassage*

Genießen Sie diese wohltuende und entspannende Verwöhnbehandlung mit warmen Kräuterstempeln und einer anschließenden Ganzkörper-Entspannungsmassage mit Johanniskrautmilch

ca. 55 Minuten

€ 62,00

### *Alpienne Vitalmassage*

Bei dieser Ganzkörpermassage mit natürlichem Murmelöl werden Verspannungen gelöst und die Muskulatur gelockert. Die einzigartige Kombination aus Massage und Wärme ist wohltuend für Körper und Geist

ca. 55 Minuten

€ 60,00

### *Alpienne Pure-Relax Massage*

Diese Verwöhnbehandlung für den gesamten Rückenbereich lockert die Muskeln, fördert die Durchblutung und bringt eine tiefe entspannte Wirkung auf das gesamte Nervensystem.

ca. 55 Minuten

€ 60,00

### *Alpienne Bayerwaldträume*

Beginnen Sie Ihre Behandlung mit einem zellaktivierendem und reinigendem Honig-Zirbenpeeling. Nun ist die Haut ideal für die anschließende Ganzkörpermassage mit Honig-Propolis-Milch vorbereitet. Ein völlig neues Hautgefühl erwartet Sie

ca. 75 Minuten

€ 75,00

### *Alpienne Harmonie*

Bei einem warmen Kräuterfußbad und einer leichten Fußmassage mit Johanniskraut-Creme erleben Sie ein wohltuendes Gefühl der Tiefenentspannung. Anschließend verwöhnen wir Sie mit einer Massage aus Johanniskraut-Massagemilch und dampferhitzten Kräuterstempeln. Nach einer kurzen Nachruhe können Sie entspannt Ihren Urlaubstag genießen.

ca. 55 Minuten

€ 65,00

### *Alpienne Well-Vital*

Wohltuendes Heublumen-Fußbad in Kombination mit einer sanften Fußmassage mit Arnikacreme. Die entspannende Kopfmassage und die anschließende Ganzkörpermassage mit Kräuterstempeln und Arnika-Massagemilch verwöhnt Geist und Seele. Nach einer kurzen Nachruhezeit fühlen Sie sich fit und erholt.

ca. 85 Minuten

€ 79,00

### *Alpienne Entschlackungs-Salzwickel*

Salzwickel sind ein wichtiger Bestandteil der Hautpflege. Sie wirken entsäuernd, entgiftend und entschlackend und sind eine ideale Grundlage bei Celluliteproblemen

ca. 50 Minuten

€ 55,00

### *Alpienne Energie-Seifenbürstenmassage*

Mit einer hochwertigen Sisalbürste werden die Energiebahnen massiert und damit die Durchblutung der Haut gefördert. Der Energiefluss im Körper wird angeregt und Blockaden werden gelöst. Abschließend unterstützt die alpienne Sport- & Vital-Körperpackung die Wirkung der Energiemassage.

ca. 50 Minuten

€ 60,00



## SCHWERELOS IN DER SCHWEBELIEGE

Schweben – der Körper wird ganz leicht. Vollkommen entspannt genießen Sie die Schwerelosigkeit im Wasserbett. Umhüllt von behaglicher Wärme entlasten Sie Ihre Wirbelsäule und Ihren Rücken. Wirkstoffe können von der Haut perfekt aufgenommen werden! Schwerelos entspannen.

### *Comfort Spa Nachtkerzen-Packung*

Die hochwertigen Inhaltsstoffe wie Nachtkerzenöl, Ziegenbutter, Ringelblumen-Extrakt und Basisöle pflegen besonders die irritierte und empfindliche Haut.

ca. 60 Minuten

**€ 33,00**

### *Comfort Spa Trüffel-Packung*

Luxusnahrung für die Haut. Die gelungene Mischung der in der Trüffel enthaltenen Aminosäuren und Mineralien regulieren die Hautfeuchtigkeit, straffen und pflegen. Ein Jungbrunnen für die beanspruchte, reife Haut

ca. 60 Minuten

**€ 33,00**

### *Comfort Spa Men-Packung*

ein hochwertige Pflege mit Aloe-Vera und verschiedenen Ölen, speziell für die trockene und empfindliche Männerhaut

ca. 60 Minuten

**€ 33,00**

### *Comfort Spa Cleopatra Packung*

Diese Körperpackung eignet sich ganz besonders für die trockene Haut. Wertvolle Inhaltsstoffe wie Ziegenbutter sowie Mandel-, Sonnenblumen, Traubenkern - und Sojaöl pflegen die Haut und hinterlassen ein zartes, duftendes Hautgefühl.

ca. 60 Minuten

**€ 33,00**



## PAARZEIT VERWÖHNBEHANDLUNGEN



### *Sinnliche Auszeit für Zwei*

Lassen Sie sich zusammen mit Ihrem Partner mit warmen, duftenden Ölen bei einer wohltuenden Massage zeitgleich verwöhnen und erleben Sie Energie pur.

ca. 50 Minuten  
2 Therapeuten

Preis für 2 Personen **€ 89,00**

### *Paarbehandlung „Kräutertraum“*

Sie beginnen gemeinsam mit einem frisch zubereiteten Kräuter-Ganzkörper-peeling, welches Sie auf ein wohltuendes gemeinsames Honig-Zirbenbad vorbereitet. Die tiefentspannende Ganzkörpermassage mit dem Einsatz von dampferhitzten Kräuterstempeln bildet den wohltuenden Abschluss dieser Behandlung.

Anschließend können Sie bei einem Minz-Prosecco im Kuschelbett nachruhen

ca. 95 Minuten (Massage 40 Minuten)  
2 Therapeuten

Preis pro Behandlung **€ 145,00**

### *Paarbehandlung „Emotion“*

Beginnen Sie Ihre Behandlung mit einem entspannenden Bad im Kerzenschein. Danach werden Sie zeitgleich mit einer traumhaften Aroma-Dreams-Teilkörpermassage verwöhnt. Anschließend können Sie beim Relaxen im Kuschelbett mit einem Glas Prosecco und Naschereien entspannen

ca. 70 Minuten  
(inkl. Nachruhe, Massage 30 Minuten)  
2 Therapeuten

Preis pro Behandlung **€98,00**


 MASSAGEN

### *Alpenglück Natur-Rückenmassage*

Sanfte, pflegende Teilkörper-Wellnessmassage mit wohlriechenden Düften ganz auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten.

Besonders empfehlenswert bei Müdigkeit und Erschöpfung. Wertvolles Holunder-Bergamottöl belebt den Körper und spendet neue Energie

ca. 25 Minuten

**€ 30,00**

### *Kinder Schoko Massage*

FÜR KINDER BIS 14 JAHRE

ca. 20 Minuten

**€ 19,00**

### *Ohrkerzen Therapie*

Diese Therapie baut mentalen Stress ab. Körperliche Entspannung folgt dann von ganz allein. Spüren Sie die Magie des Feuers und lassen Sie sich in eine wohltuende Entspannung führen. Diese heilsame Behandlung hat auch einen besonders reinigenden Effekt auf die Stirn- und Nasenhöhlen.

ca. 40 Minuten

**€ 38,00**

### *Stressless-Relaxmassage*

Diese einzigartige Kombination von Auszügen der Aromaölmassage in Verbindung mit der wohltuenden Wirkung von warmen Lavasteinen bringt Entspannung pur.

ca. 60 Minuten

**€ 58,00**

## MASSAGEN

### Hawaiianische Massage „Lomi Lomi Nui“

Die Lomi Lomi Nui Massage ist eine einzigartige Mischung aus Ritual und Körperarbeit, die vollkommenes Wohlbefinden vermittelt. Die Tempelmassage wirkt wie Balsam für Geist und Körper. Durch tiefe Entspannung in respektvoller Atmosphäre verlassen Sie den Alltag. Ziel dieser zuwendungsvollen Massage ist es, den Menschen in Einklang mit sich und seiner Umgebung zu bringen.

ca. 95 Minuten (rechtzeitige Voranmeldung erforderlich!)

**€ 95,00**

### Antistress-Massage

Gegen die Anzeichen von Stress wirken vor allem Ruhe, Wärme, Liebe und Geduld. Nicht nur Nacken-, Schulter- und Rückenbereich, sondern auch das Kreuzbein als wichtige neurologische Region des menschlichen Körpers werden sanft und therapeutisch mit wertvollen Ölen massiert und behandelt.

ca. 30 Minuten

**€ 45,00**

ca. 45 Minuten

**€ 50,00**

### Teilkörpermassage

Die Kunst der Berührung, wie die Massage auch genannt wird, gehört zu den Behandlungsformen, mit denen uns Menschen Kraft und Vitalität zurückgegeben werden kann. Es werden rheumatische Beschwerden, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und speziell die verhärtete Muskulatur behandelt.

soft oder medium (ca. 30 Minuten)

**€ 33,00 / 36,00**

### Aromaöl Ganzkörpermassage

Bei der sanften Aromaölmassage werden ätherische Öle mit einer entspannenden Massage kombiniert. Die wohltuende Wirkung der Massage befreit Sie von jeglichem Stress.

ca. 55 Minuten

**€ 59,00**

### Fußreflexzonen Massage

Am Fuß befinden sich Reflexzonen, die dem ganzen Körper und Organen zugeordnet werden können. Vitalisieren Sie Ihren Körper von der Basis an mit einer stimulierenden Massage der reflektorischen Punkte. Körperorgane werden harmonisiert und Energiebahnen angeregt.

ca. 40 Minuten

**€ 48,00**

### Fußreflex-Rückenkomposition

Eine wohltuende Kombination aus Fußreflexzonenmassage und einer sanften Rückenmassage mit ayurvedischem Kräuteröl.

ca. 60 Minuten

**€ 64,00**



## SPEZIAL-MASSAGEN

*Himmel & Erde*

Bei der sanften ayurvedischen Gesichts-, Kopf-, und Fußmassage, mit der hochwertigen ayurvedischen Ölkombi- sation „Dinescha Keram“ werden auch die Mar- mapunkte am Gesicht, Nacken und Hals behandelt. Sie dürfen schlafen, schweben, weinen, träumen, loslassen...

ca. 55 Minuten

**€ 62,00**

*Kopf-frei-Massage*

Bei dieser speziellen Detailmassage wird gezielt auf den oberen Rücken, Schulter, Nacken und Hinterkopf eingegangen. Sanft, achtsam und mit langsamen Bewe- gungen können Verspannungen gelöst werden. Es werden auch warme Lavastei- ne auf den unteren Rücken aufgelegt, was eine zusätzliche Entspannung mit sich bringt.

ca. 30 Minuten

**€ 38,00**

*Intensiv Rückenmassage Mix*

Während dieser Massage werden Rücken, Schultern, Nacken, Becken und die Wir- belsäule intensiv mit verschiedenen Massagetechniken und Wärmeanwendungen behandelt. Anschließend eine Gesichts- und Kopfmassage, die eine tiefe Entspan- nung mit sich bringt. Die Rückenmuskulatur wird vom Nacken bis zum Becken optimal gelockert und Sie fühlen sich wunderbar entspannt.

ca. 60 Minuten

**€ 68,00**

ca. 75 Minuten (inkl. Fußmassage mit ayurv. Ghee)

**€ 78,00**

*Hot Stone Massage*

Warme Basaltsteine werden auf die Energiezentren gelegt um diese zu aktivieren. Währenddessen werden Sie mit warmen Lavasteinen und einer warmen Kräuteröl- komposition massiert. Sie finden vollkommene Entspannung. Der Energiefluss wird aktiviert und Muskelverspannungen verschwinden

ca. 35 Minuten

**€ 42,00**

*Shiatsu-Behandlung*

Durch sanften Druck und mit Gefühl, je nach dem Bedarf des Körpers und haupt- sächlich der Seele, sowie durch gezielte Dehnungstechniken in angenehmer Ebene, werden Sie von erfahrenen Therapeuten behandelt. Besonders wirkungsvoll bei Muskelverspannungen, Sorgen, Stress oder Müdigkeit. Es werden gezielt sanfte Techniken aus der Osteopathie, vor allem bei der Kopfbehandlung, eingesetzt.

ca. 70 Minuten

**€ 72,00**

*Thai Yoga Massage*

Die Thai Yoga Massage ist eine innige Verbindung zweier Menschen, mit dem Ziel, Verspannungen zu lösen und in Bewegung zu bringen. Die besondere Wirkung liegt im Wechsel von An- und Entspannung und der Aktivierung von Energiefluss in den Energiebahnen durch die Tiefe des behutsamen Drucks. Durch das Zu- sammenwirken ruhiger und fließender Bewegungen entsteht ein Zustand tiefster Entspannung und Regeneration.

Grundsätzlich wird der ganze Körper unter Einsatz von Körpergewicht mit Fingern, Handballen, Ellbogen, Knien und Füßen gedehnt, mobilisiert und entspannt. Es werden gezielt sanfte Techniken aus der Osteopathie, vor allem bei der Kopfbehandlung, eingesetzt. Die Behandlung findet in bequemer Kleidung auf einem Futon am Boden statt.

ca. 70 Minuten

**€ 72,00**

## AYURVEDA

LEISE WIRD'S IN UNSERER LAUTEN ZEIT

### *Shiromardana*

Bei dieser äußerst angenehmen Massagetechnik wird speziell der Kopf und das Gesicht mit dem hochwertigen indischen Dinesha Keram Öl verwöhnt. Diese Massage wird speziell bei chronischen Kopfschmerzen, Migräne, Anspannungszuständen, Stress und Nervosität empfohlen

ca. 35 Minuten

**€ 44,00**

### *Ayurvedische Wirbelsäulen- und Rückenmassage*

„PRISTABHYANGA“

Die ayurvedische Rücken- und Wirbelsäulen Massage ist außerordentlich wohltuend. Hierbei werden die Energie und Marmapunkte ausführlich behandelt. Diese Tiefenmassage löst Stauungen und Blockaden auf. Der Therapeut bearbeitet ausführlich und gezielt Rücken, Becken, Wirbelsäule, Schultern und Nacken mit warmen indischen Kräuterölen und sanftem Druck.

ca. 35 Minuten

**€ 42,00**

ca. 50 Minuten

**€ 56,00**

### *Abhyanga - Ganzkörpermassage*

Übersetzt heißt Abhyanga „liebende Hände“. Entsprechend sanft und liebevoll ist diese, für den gesamten Organismus regenerierende Ganzkörpermassage inkl. Gesichtsmassage mit Dinesha Keram Öl. Durch die warmen und wirkungsvollen Kräuteröle, die von der Stirn bis zu den Füßen aufgetragen und sanft einmassiert werden, kommt es zur vollkommenen Entspannung von Körper und Seele. (Bei dieser Behandlung handelt es sich um eine Full-Body-Massage es werden alle Körperregionen mit einbezogen)

ca. 75 Minuten

**€ 80,00**

### *Padaabhyanga - ayurvedische Fußmassage*

diese Fußmassage fördert einen tiefen Zustand der Entspannung, indem Sie ein Gefühl von vollkommenen Wohlbefinden erzeugt. Diese ayurvedische Massage wird mit Ghee oder mit ayurvedischen Kräuteröl durchgeführt. Es werden die Füße bis zum Unterschenkel und Knie eingesalbt und ausführlich langsam massiert und bewegt.

ca. 60 Minuten

**€ 62,00**

### *Ayurvedische Wunschmassage*

Bei dieser ayurvedischen Massage können Sie sich mindestens 2 Teilbereiche aussuchen. Unsere Therapeuten können gezielt auf Ihre Wünsche eingehen und massieren Sie mit besten indischen Ölen nach ayurvedischen Techniken.

ca. 45 Minuten

**€ 55,00**



## BAYERISCHES SAUNALAND UND ERHOLUNGSWELT BEIM BRÄU

ENTSPANNEN IN MODERN, GEMÜTLICHEN AMBIENTE

### Öffnungszeiten:

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| <b>Ruheräume</b>                | von 7.00 bis 19.30 Uhr                                 |
| <b>Außensauna am Naturteich</b> | von 12.00 Uhr bis 19.30 Uhr                            |
| <b>Innenbereich</b>             | von 14.00 Uhr bis 19.30 Uhr<br>(Samstags ab 12.00 Uhr) |

Unsere Saunawelt ist ein Nacktbereich und Kindern unter 12 Jahren ist der Aufenthalt leider nicht gestattet.

In Ihrer Badetasche befinden sich 2 Saunatücher. Diese werden von unseren Zimmermädchen bei Bedarf bei der täglichen Zimmerreinigung aufgefüllt.

### *Finnische Sauna*

Die klassische finnische Sauna besteht aus zwei Grundelementen: Dem Aufheizen und dem Abkühlen. Dabei ist der Wechsel zwischen beiden Reizen extrem. In dem holzverkleideten Raum ist die Luft sehr heiß und der Kreislauf kommt besonders schnell ins Schwitzen. Bitte Liegetuch verwenden.

Temperatur 80° – 90 °C , ca. 10 – 15 Minuten

### *Infrarot-Wärmekabine*

Infrarot ist die natürliche Strahlung aller warmen Gegenstände. Man kann die Infrarotstrahlung nicht sehen (kein rotes Licht!), aber spüren. Die Tiefenwärme der Infrarotstrahlung und die niedrige Temperatur wirken besonders auf Ihr Immunsystem und auf Ihre Gesundheit. Diese Form der Sauna ist besonders kreislaufschonend. Die Infrarotkabine können Sie mit Bademantel oder Saunatuch benutzen.

Temperatur 30° - 40°, ca. 30 Minuten

### *Dampfbad*

Das feucht-warme Klima in Verbindung mit ätherischen Ölen wirkt sich positiv auf Ihre Atemwege aus und wird für die Haut als angenehm empfunden. Verwenden Sie bitte die Sitztücher die vor der Sauna liegen.

Temperatur 40°, ca. 15 Minuten

### *Laconium*

Bei gleichbleibender Strahlungswärme der Wände und Liegefläche wird Ihr Kreislauf weniger belastet und ermöglicht Ihnen einen uneingeschränkten Aufenthalt. Es wirkt muskelentspannend, entschlackend und entgiftend.

Temperatur 50° C, ca. 20 – 40 Minuten

### *Tepidarium (Bio-Sauna)*

Die Kombination von Temperatur und Dampf ist besonders kreislaufschonend und unterstützt den Entschlackungsprozess. Die wechselnden Farben des Lichts setzen in den Zellen des Körpers positive Reize und lassen Sie entspannen. Bitte Liegetuch unterlegen.

Temperatur 60°, Luftfeuchtigkeit 40°, ca. 15 – 30 Minuten

## *Außensauna am Naturteich (bis Februar)*

Diese urige Sauna mit Panoramafenster zum Relaxgarten und Naturteich lässt Sie bei hohen Temperaturen entspannen. Ihr Kreislauf kommt schnell ins Schwitzen. Bitte Liegetuch verwenden.

Temperatur 85° - 90°, ca. 10 - 15 Minuten

## *Plauderstube mit Saft- und Teebar*

Trinken ist gesund! Bedienen Sie sich zwischen Ihren Saunagängen an unserer kostenlosen Saft- und Teebar.

## *Naturteich*

Entspannen Sie ganztägig in unserem Relaxgarten am Naturteich. Aus Rücksicht auf alle Gäste bitten wir Sie im Garten mit Badebekleidung oder Bademantel zu entspannen. Natürlich können Sie sich gerne im Naturteich nach dem Saunagang abkühlen (Bitte vorher Duschen!)

## *Ruhebereiche*

Ganztägig Ruhe finden Sie in unserem Berg-Zirbenholzruheraum (EG), im Ruhestüberl neben der Saft- und Teebar, in unseren beheizten Wasserbetten, auf der kleinen Ganzjahresterrasse, und im Relaxgarten am Naturteich. Wir bitten Sie keine Liegen dauerhaft zu reservieren!

## *Indoor-Pool*

Ziehen Sie ab 7.00 Uhr morgens Ihre Bahnen in unserem Indoor-Pool (6x10m, 30°C) und entspannen Sie auf bequemen Ruheliegen. Lesen, schwimmen, faulenzten.





## *Unsere Highlights ab September 2017*

### **BRÄU'S WELLNESSTRÄUME**

- ... Vollkommen entspannen in unserem neuen großzügigen Panorama-Ruheraum mit Blick auf den Naturteich
- .... wohltuende Stille in unserem neuen Berg-Ruhe-Panorama-Stüberl
- ... Entspannt schwitzen in unserer neuen Kräuter-Bio-Sauna
- ... Wechselnde Aufgüsse in unserer neuen Panorama-Event-Sauna
- ... Abkühlen pur an unserem Eisbrunnen
- ... Und unser Highlight: Sky Infinity Outdoorpool (ganzjährig beheizt mit Blick auf die Bayerwaldberge) mit Ruheoasen





0 99 42 / 94 85 0



0 99 42 / 94 85 75



info@zum-braeu.de



www.zum-braeu.de



/zum.braeu





0 99 42 / 94 85 0



0 99 42 / 94 85 75



info@zum-braeu.de



www.zum-braeu.de



/zum.braeu