



WELLNESS & SPA



LIEBE GÄSTE,

Ruhe suchen, Erholung finden und neue Impulse zulassen. Es gibt kaum einen schöneren Ort zum Entschleunigen als den, der von Natur umgeben in den Wäldern liegt: Unser mit drei Relax-Guide-Lilien ausgezeichnete Schindelbruch-Spa hier am Großen Auerberg bietet Ihnen Zeit und Raum, um in losgelöster, entspannender Atmosphäre neue Kraft zu tanken. Die Mitarbeiter unseres Spa Teams verstehen sich als Wohlfühlexperten. Sie begleiten Sie auf Ihrer Genussreise, möchten Ihren Teint zum Strahlen und Ihre Augen zum Leuchten bringen.

Folgen Sie der Anziehungskraft unseres 2.500 Quadratmeter großen Schindelbruch-Spas mit seinen Pools, den Saunen und charmanten, naturverbundenen Ruheräumen. Hier tanken Sie Energie und füllen Ihre inneren Reserven mühelos für neue Höhenflüge auf. Im wohlig-warmen Herzen des Resorts finden Sie Ihr kuscheliges Basislager für einen erholsamen Tag und relaxen mit Blick in die Baumwipfel.

In der Licht-Klang-Welt unseres Indoor-Pools tauchen Sie entspannt ab, das 30 Grad warme Wasser umschmeichelt die Sinne. Ruhe finden Sie in Kuschel-Nischen, auf der Sonnenterrasse, auf moosweichen Wasserbetten oder sanft schaukelnd in der Hängeliege.

Richtig behaglich fühlen Sie sich in unserem uralten Saunadorf – vor allem, wenn am Abend die Flammen in der Feuer-schale lodern. Wählen Sie zwischen Finnischer Sauna, Duftsauna, mildem Sanarium oder Dampfbad, und stellen Sie sich ganz nach Belieben Ihr eigenes Wohlfühlprogramm zusammen!

Herzlich willkommen im Südharz, Ihr SPA-Team





SCHÖNHEIT natürlich genießen

Mit unseren verwöhnenden Anwendungen werden Sie die Kraft und Ausstrahlung Ihrer Persönlichkeit neu entdecken. Unter den fürsorglichen Händen unserer Kosmetikerinnen genießen Sie die Zeit, lassen sich in tiefe Ruhe fallen oder treiben in entspanntem Geplauder sanft durch den Tag.



ENTSPANNUNG vollendet erleben

In unseren ausgleichenden Programmen steht Ihr gesamtes seelisches, organisches und körperliches Gleichgewicht im Mittelpunkt. Während Sie zu vollständiger Entspannung und neuem Wohlbefinden gelangen, sorgen unsere Anwendungen für eine sorgfältige Reinigung, ausgleichende Harmonisierung, tiefgehende Muskelentspannung und neue Lust auf Bewegung.



BEWEGUNG lustvoll entdecken

Unsere aufbauenden Anwendungen sind das willkommene Aufwachprogramm für Ihren Körper. Unter der fachkundigen Obhut unserer Physiotherapeuten und Fitnesstrainer streifen Sie die Spuren des Alltags mühelos ab und gewinnen neue Kräfte für Ihre Vorhaben.



ERHOLUNG achtsam bewahren

Die nachhaltige Wirkung unserer Spa-Angebote ist ein Geheimnis, das wir gern mit Ihnen teilen. So nehmen Sie nicht nur den Effekt Ihrer Behandlungen mit nach Hause, sondern auch das Wissen, wie Sie die neu gefundene Balance im Alltag schützen und bewahren.





SCHÖNHEIT NATÜRLICH GENIESSEN

SPÜREN SIE DIE KRAFT DER TRAUBE

Das Team des Schindelbruch-Spa setzt auf die Kraft der Traube. Und so basiert ein Großteil unserer Anwendungen auf Vinoble Cosmetics, einer nachhaltigen Hautpflege aus natürlichen, hochwirksamen Inhaltsstoffen. Die Produkte, allesamt rein pflanzlich und selbstverständlich tierversuchsfrei hergestellt, werden in einer Manufaktur in der Südsteiermark in Österreich von Hand produziert. Auf den Einsatz bedenklicher Inhaltsstoffe wird verzichtet.

FOLGEN SIE UNSERER MISSION

Eine Haut, die sich gut anfühlt und frisch aussieht. In jedem Alter und gleichermaßen für Frauen wie Männer. Vinoble nennt das „Skin Happiness“, also Hautglück. Das passt zu uns, denn wir möchten unsere Gäste glücklich machen, indem wir sie mit den feinen Texturen und zarten Düften verwöhnen.

WIR SETZEN AUF NATÜRLICHE WIRKSAMKEIT

Umweltbedingte Faktoren, wie Stress, UV-Strahlung, Luftverschmutzung oder auch eine unausgewogene Ernährung lassen unsere Haut täglich altern. Dafür verantwortlich sind freie Radikale, die Zellschäden verursachen und auf diese Weise den Alterungsprozess beschleunigen. Wirkstoffe aus der Traube haben den Effekt, diesem Prozess entgegenzuwirken. Denn durch ihre antioxidativen Eigenschaften sind die Traubenwirkstoffe effektive Radikalfänger und schützen so die Haut auf natürliche Weise gegen frühzeitige Alterung.



Schönheit für Ihr Gesicht

INTENSIVE AUGENBEHANDLUNG

Hochdosierte Wirkstoffe aus der Traube geben Ihrer Augenpartie Feuchtigkeit und Elastizität. Die Vinoble Augenmaske spendet Energie und entspannt die Augen.

Pflegend und glättend.

20 Minuten

42 €

BEAUTYSERVICE

Kleines Beauty-Fresh-Up: Individuell und professionell.

Augenbrauen-Korrektur	10 Minuten 10 €
Augenbrauen färben	10 Minuten 12 €
Wimpernwelle	40 Minuten 45 €
Wimpernwelle & Wimpern färben	60 Minuten 59 €
Wimpern färben	20 Minuten 18 €
Augenbrauen & Wimpern färben	25 Minuten 20 €
Depilation der Oberlippe	10 Minuten 10 €

PRO YOUTH MICRONEEDLING

Diese minimal-invasive Spezialbehandlung dient der Hautverjüngung und Verbesserung der Hautstruktur mit dem hocheffektiven Dermaroller. Feine Micro-nadeln (0,3 mm) dringen dabei in die Hautoberfläche ein, wodurch die Neubildung von Kollagen und Elastin angeregt wird. Die Haut gewinnt an Elastizität und Festigkeit, sodass Falten vorgebeugt werden kann.

Nach der Behandlung wird Ihre Haut mit einer hochkonzentrierten Anti-Aging Maske verwöhnt.

Besonders gut geeignet bei sonnengeschädigter Haut, Falten, Narben, Aknenarben, Brandnarben und Hyperpigmentierung.

70 Minuten

inklusive Dermaroller für zu Hause

175 €



Schönheit für Ihre Hände und Füße

HANDZAHM

Das Geheimnis schöner Hände ist eine Extraportion Pflege. Nach Peeling und Handbad werden Ihre Nägel geformt, die Nagelhaut behandelt, und Sie genießen eine wohltuende Handmassage.

Angenehm und intensiv.

50 Minuten **73 €**

Deluxe

Lackieren inklusive Lack für zu Hause

15 Minuten **20 €**

FUSSFEIN

Ein warmes Fußbad und ein entspannendes Peeling bereiten Ihre Haut auf die Pediküre vor. Genießen Sie die Fuß- und Nagelpflege und die sich anschließende wohltuende Fußmassage.

Sanft und pflegend.

50 Minuten **75 €**

Deluxe

Lackieren inklusive Lack für zu Hause

15 Minuten **20 €**



Schönheit



SAMT & SEIDE PETIT

Schenken Sie Ihrer Haut bei einer revitalisierenden und wirkstoffreichen Maske Genussmomente. Reinigung, Peeling, Gesichts-, Hals- und Dekolletémassage und Abschlusspflege verbessern das Hautbild.

Sanft und erfrischend.

30 Minuten

58 €

SAMT & SEIDE CLASSIC

Nach Reinigung und Peeling verwöhnen wir Ihr Gesicht mit einer Augenpflege, einen Konzentrat-Cocktail und eine Peel-off-Maske. Anschließend genießen Sie eine Handmassage und eine Abschlusspflege.

Verwöhnend und energisierend.

60 Minuten

115 €



Schönheit

VINOBLE COSMETICS PURE

Zu unserer Gesichtskosmetik-Linie von Vinoble haben wir nun auch die neue Linie Vinoble Cosmetics pure in unserem Programm.

pure– die einzigartige Linie für sensible und empfindliche Haut, welche COSMOS zertifizierte Naturkosmetik mit hohen Wirkstoffkonzentrationen vereint. Die hohe Wirksamkeit wird durch den Einsatz von veganen Pflanzenstammzellen und -extrakten erzielt.

Vinoble Cosmetics pure gibt auch der empfindlichen Haut mit besonderen Ansprüchen, was sie wirklich braucht, um gesund und natürlich schön auszusehen.

Straffend und regenerierend.

60 Minuten

125 €

BEAUTYTAG

Das exklusive Verwöhnprogramm, das Wunder wirkt: Nach einem Traubenkern-Meersalz-Peeling im privaten Dampfbad entspannen Sie bei einer „Balance“-Ganzkörpermassage mit wärmenden Traubenkernsäckchen.

Die „Samt & Seide classic“-Gesichtsanwendung sowie die „Handzahn“-Spa-Maniküre und die „Fußfein“-Spa-Pediküre komplettieren Ihren etwa viereinhalbstündigen Beauty-Wohlfühltag.

Zwischendurch genießen Sie einen Smoothie und ein Vitalgericht.

Wohltuend und ausgleichend.

5 Stunden

444 €





Entspannung

ENTSPANNUNG VOLLENDET ERLEBEN

DAS VERWÖHNPROGRAMM

Das Naturresort Schindelbruch bietet Ihnen Raum für Ruhe und Momente der Entschleunigung. Genießen Sie Ihre Auszeit und das wunderbare Gefühl, sich endlich eine verdiente Pause vom Alltag zu gönnen. Unsere Pflege- und Verwöhnanwendungen sind das Tüpfelchen auf dem i Ihres Entspannungsurlaubs.

EINFACH MAL ABSCHALTEN

Ob sanftes Peeling mit Traubenkernen oder Ganzkörpermassage mit warmem Bienenwachs und wertvollen Ölen – suchen Sie sich die Behandlung aus, die Ihnen am besten hilft, loszulassen. Unsere professionellen und zertifizierten Physiotherapeuten und gelernten Masseur sorgen dafür, dass Ihre Behandlung zur Wohltat für die Sinne wird.

DIE KRAFT DES FALLENLASSENS

Entdecken Sie, wie gut es sich anfühlt, wenn Körper und Geist im Einklang sind. Tanken Sie Kraft, erleben Sie die beruhigende Atmosphäre und füllen Sie Ihre inneren Reserven auf. Hier geht's ums Wohlfühlen, ums Besserfühlen, Fallenlassen und um das Sammeln von Glücksmomenten. Hier geht's um Sie.



Körperpackungen im Rasul-Dampfbad

ZWEIKLANG

Nehmen Sie sich Zeit für das sinnlich-schöne Spa-Erlebnis für Paare – mit einem Fußbad zur kleinen Teezeremonie, unserem Rasulprogramm „Erdfarben“ und einem entspannten Ausklang im SPA-Bistro mit einem Snack.

Verwöhnend und romantisch.

50 Minuten

82 €

KREIDEZEIT

Stärken Sie Ihr Immunsystem und Ihren Kreislauf mit einem Dampfbad mit Rügener Heilkreide! Dieses sanfte Naturheilmittel regt den Stoffwechsel und das Lymphsystem an.

Entsäuernd und entschlackend.

30 Minuten

Die 3. und 4. Person zahlt jeweils 20 €.

für 2 Personen **65 €**

ERDFARBEN

Entdecken Sie die orientalische Rasul-Pflegezeremonie mit drei farbigen Heilerden im Dampfbad! Ihr Körper wird entschlackt, die Haut gefestigt, das Immunsystem stimuliert.

Klärend und wohltuend.

30 Minuten

Die 3. und 4. Person zahlt jeweils 20 €.

für 2 Personen **66 €**

DETOX PEELING

Ein sanftes Peeling aus Traubenkernen von Vinoble Cosmetics, Meersalz und Traubenkernöl pflegt Ihre Haut, sie wird besser durchblutet und entgiftet. Besonders empfohlen vor einer Cellulite-Behandlung.

Reinigend und belebend.

30 Minuten

Die 3. und 4. Person zahlt jeweils 20 €.

für 2 Personen **62 €**



Körperpackungen im Softpack

MOORLICHT

Genießen Sie die umschmeichelnde Wärme einer Moor-Körperpackung im Softpack. Ihre Muskulatur entspannt, das Naturmoor wirkt beruhigend und entzündungshemmend.

Muskellockernd und wärmend.

40 Minuten

59 €

SOMMERSTERN

Verwöhnen Sie Ihre empfindliche, trockene Haut mit einer intensiv pflegenden Körper-Cremepackung im Softpack. Mit Nachtkerzenextrakten für eine optimale Hautbalance.

Beruhigend und feuchtigkeitsspendend.

30 Minuten

54 €

DETOX KÖRPERPACKUNG

Diese entgiftende und entschlackende Ganzkörperpackung ergänzt eine Massage oder Lymphdrainage. Sie spendet Feuchtigkeit und schenkt eine straffe, ebenmäßige Haut.

Tiefenwirksam und stärkend.

30 Minuten

59 €

Die Extraportion Wärme

INFRAROT-KABINE

Die beliebte Alternative zur klassischen Sauna. Infrarotstrahlung dringt deutlich tiefer in die Haut ein und schont zugleich den Kreislauf.

Gesund und schonend.

20 Minuten

16 €





Massagen

FUSSRITUAL

Das Vinoble Fußritual ist der ideale Behandlungseinstieg für alle Massagen. Wir verwöhnen Ihre Füße mit einem Peeling aus Salz und reinem Traubenkernöl, anschließend folgt ein kalt-warmer Fußguss.

Erfrischend und erdend.

20 Minuten

38 €

BALANCE

Mit pflegendem Traubenkernöl, warmen Traubenkernsäckchen und entspannenden Streichbewegungen wird Ihr Körper entlang seiner Energiebahnen verwöhnt. Die Behandlung von Kopf bis Fuß lässt Sie Ihre Kraft wiederfinden.

Sanft und entspannend.

90 Minuten

175 €

SILHOUETTE DELUXE

Nach einer vitalisierenden Massage mit Peelinghandschuhen regt einer Detox-Körperpackung die Fettverbrennung an. Cellulite wird gemildert, Ihre Haut wirkt sichtbar straffer.

Entschlackend und entgiftend.

70 Minuten

135 €

GESICHTSMASSAGE MIT SERUM

Gönnen Sie sich Entspannung und genießen Sie eine Massage mit dem Vinoble regenerating oil serum. Wertvolle Wirkstoffe pflegen Ihre Haut, die strahlender und frischer aussieht.

Regenerierend und reichhaltig.

20 Minuten

44 €



Massagen

VITALPAKET

Durch eine wohltuende Ganz- oder Teilkörpermassage erreichen Sie einen Zustand der tiefen Entspannung. Individuelle Lockerungsgriffe lösen Verspannungen.

Stresslösend und harmonisierend.

25 Minuten Teilkörpermassage **48 €**
50 Minuten Ganzkörpermassage **92 €**

AROMAKERZEN-MASSAGE

Genießen Sie diese wohltuende Ganzkörpermassage mit warmem Bienenwachs und wertvollen Ölen. Sie wirkt harmonisierend, lockert die Muskulatur, pflegt intensiv Ihre Haut und fördert die Durchblutung.

Ausgleichend und entspannend.

50 Minuten **96 €**

BASALTSTEINMASSAGE

Finden Sie tiefe Ruhe und Entspannung bei dieser Ganzkörpermassage, die Energieblockaden des Körpers mit angenehm warmen Basaltsteinen und fließenden Massagegriffen löst.

Beruhigend und lymphanregend.

30 Minuten **58 €**
50 Minuten **96 €**

OHRENKERZEN-ANWENDUNG

Unsere stressreduzierende Ohrenkerzen-Anwendung wirkt auf Psyche und Körper und führt Sie in eine sanfte Tiefenentspannung. Beeinflusst das Immunsystem positiv.

Stresslösend und beruhigend.

25 Minuten **46 €**





Massagen

AUFRECHT

Entlasten Sie Ihren Rücken und Ihre Gelenke durch eine sanfte Wirbelsäulen-Anwendung nach Dorn und Breuss. Sie mobilisiert, löst und behebt körperliche Verspannungen und Blockaden.

Belebend und entlastend.

50 Minuten **96 €**
Bitte tragen Sie Badebekleidung.

AKUPRESSUR

Die traditionelle chinesische Druckpunktmassage löst Blockaden und lässt die Lebensenergie Qi fließen. Stress wird abgebaut, Schmerzen können gelindert werden.

Regenerierend und entspannend.

25 Minuten **51 €**
50 Minuten **96 €**

FASZIENMASSAGE

Mit einer Faszien-Cup-Massage tun Sie Ihrem Körper Gutes. Verspannungen lösen sich, Beschwerden werden gemildert, das Bindegewebe gestärkt, die Durchblutung gefördert.

Mobilisierend und anregend.

25 Minuten **51 €**
50 Minuten **96 €**

ENERGIEIMPULS

Diese entspannende Fußreflexzonenmassage regt den Energiefluss in Ihrem gesamten Körper an und wirkt als Kraftquelle für Ihr Immunsystem. Sie finden zurück ins Gleichgewicht.

Aktivierend und stärkend.

40 Minuten **77 €**



Massagen



LEBENSFLUSS

Die Massagegriffe der manuellen Lymphdrainage aktivieren das Stoffwechselsystem Ihres Körpers. Sie spüren die entgiftende, entstauende Wirkung und fühlen mehr Leichtigkeit.

Entlastend und entstauend.

50 Minuten

96 €



Spa-Etikette

SPA-ETIKETTE

BEHANDLUNGEN BUCHEN

Um sich Ihre Wunschbehandlung zu sichern, empfehlen wir die Buchung noch vor Ihrer Anreise – wir beraten Sie dazu gern. Unsere Spa-Rezeption erreichen Sie täglich von 10 bis 19 Uhr telefonisch unter 034654 8081450 oder per E-Mail an wellness@schindelbruch.de. Ihre genauen Terminzeiten erhalten Sie bei Ihrer Anreise in unserem Haus. Die im Spa-Menü angegebenen Behandlungszeiten entsprechen der Gesamtzeit der Behandlung vom Empfang durch den Mitarbeiter bis zur Verabschiedung.

ANKOMMEN

Wir bitten Sie, sich etwa 5 Minuten vor Beginn Ihrer Anwendung an unserer Spa-Rezeption einzufinden. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir aus Respekt gegenüber den nachfolgenden Gästen bei Verspätungen Ihrerseits Ihre Behandlungszeit reduzieren müssen.

GESUNDHEIT

Unsere Anwendungen haben unterschiedliche Wirkungen. Damit diese immer positiv und unterstützend für Ihren Körper sind, bitten wir Sie, uns vorab über aktuelle Beschwerden oder andere wichtige gesundheitliche Themen zu informieren. Alle Anwendungen sind ab 14 Jahre buchbar.



Spa-Etikette

HYGIENE

Bitte sehen Sie von einer Nagelpflege, Rasur oder Hornhautentfernung im Schwimmbad und im Saunabereich ab.

BEKLEIDUNG

Unser Wellnessbereich ist ein sensibler Hygienebereich, daher bitten wir Sie, diesen nur in Bademantel und Badebekleidung zu begehen. Ihre Spa-Tasche mit Bademantel, Handtüchern und Slippers steht bei Anreise auf Ihrem Zimmer bereit. Um in unseren Wellnessanwendungen Ihre Intimsphäre zu bewahren, bitten wir Sie, den von uns angebotenen Einmal-Slip während der Anwendung zu tragen. Unser Saunadorf ist ein Nacktbereich. In unserem Sport- und Fitnessbereich tragen Sie bitte passende Sportbekleidung und Sportschuhe.

WÜNSCHE

Bitte informieren Sie uns schon bei Reservierung Ihrer Termine, ob Sie von einer Dame oder einem Herren behandelt werden möchten. Vor jeder Behandlung erfragen wir Ihre ganz individuellen Behandlungsziele und Wünsche. So können wir Sie kompetent beraten und während der Anwendung individuell auf Sie eingehen.

STORNIERUNGEN

Falls Sie Ihren Behandlungstermin nicht wahrnehmen können, sagen Sie bitte mindestens 24 Stunden vor Beginn ab. Bei verspäteter Stornierung müssen wir Ihnen leider den vollen Preis in Rechnung stellen.

RUHE

Der Wellnessbereich ist ein Ort der Ruhe. Wir bitten Sie um Rücksichtnahme sowie um Verständnis, dass Kinder hier erst ab 14 Jahren zugelassen werden. Ausgenommen sind speziell ausgewiesene Bereiche wie das Familien- und Bewegungsbad »Wildwasser«.





Bewegung

BEWEGUNG LUSTVOLL ENTDECKEN

TAUSCHE STRESS GEGEN GLÜCK

Dass Bewegung zufriedener macht, ist kein Geheimnis. Trotzdem fällt es im Alltag oft schwer, sich aufzuraffen, aktiv zu sein. Hier im Naturresort Schindelbruch ist nicht nur das Ausruhen Wellness, sondern auch die Bewegung. Denn es geht nicht darum, gelaufene Schritte oder Kilometer zu zählen, sondern darum, Stresshormone abzubauen und Glückshormone zu aktivieren.

NEUES WAGEN

Tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes und probieren Sie Neues aus. Beim Faszientraining zum Beispiel sind die Übungen speziell darauf ausgerichtet, das Bindegewebe zu aktivieren, Verspannungen oder Beschwerden zu lösen und die Beweglichkeit zu fördern.

AUSPOWERN UND TRAINIEREN

Unser Fitnessbereich steht allen sportbegeisterten Gästen ab 14 Jahren offen, die eine Ergänzung zum Kursprogramm suchen. Hier können Sie nach Herzenslust auf Laufband und Crosstrainer schwitzen oder an speziellen Fitnessgeräten verschiedene Körperzonen gezielt trainieren. Nur einer hat hier keinen Zutritt: der innere Schweinehund.



Bewegung

STABILITÄT & BALANCE

Bringen Sie Ihren Körper durch Koordinations- und Stabilitätsübungen ins Gleichgewicht.

45 Minuten

58 €

PILATES

Fordern Sie Ihren Körper und Geist heraus, indem Sie die Kraft im Körperzentrum stärken, Konzentration fördern und zusätzlich Beweglichkeit und Koordination trainieren.

60 Minuten

77 €

VITALTRAINING

Wecken Sie mit anspruchsvollen Übungen Ihr Herz-Kreislauf-System auf und spüren Sie die Kraft Ihres Herzens.

45 Minuten

58 €

LEBENSKRAFT

Stärken Sie Ihre Muskeln mit intensiven Kraftübungen und fordern Sie Ihre Willenskraft heraus.

45 Minuten

58 €

FASZIENTRAINING

Lösen Sie Ihre verklebten Bindegewebsstrukturen, indem Sie Ihre Faszien mit der Faszienrolle ausrollen und lockern.

60 Minuten

77 €







Erholung

ERHOLUNG ACHTSAM BEWAHREN

BEI SICH SELBST ANKOMMEN

Ob leichte Familientour oder anspruchsvolle Wanderung – der Südharz bietet Strecken für jede Konstitution und faszinierende Aussichtspunkte. Doch mehr noch als das Ankommen am Ziel zählt es, mit Augen, Nase, Ohren und Fingerspitzen wahrzunehmen, was uns die Natur schenkt.

NATUR TUT GUT

Wer es bewusst einmal gemächlicher angehen möchte, der kann sich im Waldbaden versuchen. Dabei geht es nicht um das Erreichen eines Ziels, sondern darum, sich mit allen Sinnen auf die Natur einzulassen und Kraft zu tanken. Wer in den Wald eintaucht, tut etwas für seine Gesundheit, denn im Grünen zu sein, wirkt nachweislich positiv auf unser seelisches und körperliches Wohlbefinden.

UNSERE NACHHALTIGEN GESUNDHEITSKURSE

Nutzen Sie die Schindelbruch-Kurse, um gemeinsam mit unseren Experten Ihr individuelles Vitalitätsprogramm zu entwickeln. Genießen Sie das gute Gefühl gesunder Beweglichkeit und nehmen Sie Ihr neues Wissen mit nach Hause – es wird Ihnen im Alltag ein zuverlässiger, nachhaltig wirkender Begleiter sein!



Lebensenergie wecken

WALDBADEN

Lauschen Sie der Melodie der Natur, dem Vogelzwitschern und dem Rascheln der Bäume, beobachten Sie, wie sich die Sonnenstrahlen einen Weg durch die Wipfel bahnen.

90 Minuten **115 €**

WALKING

Abwechslungsreiches Herz-Kreislauf-Training in der Natur, zum Josephskreuz oder entlang des Trimm-dich-Pfades.

60 Minuten **77 €**

GELÄNDELAUF (Fortgeschrittene)

Entdecken Sie die unentdeckten Pfade rund um das Naturresort und genießen Sie die erfrischende Wirkung der Natur.

75 Minuten **96 €**

AQUAFIT

Trainieren Sie in angenehmer Atmosphäre, mithilfe des Wasserwiderstandes, Ihre Muskeln und Ihr Herz.

30 Minuten **39 €**

BARFUSS-TRAINING

Mobilisierende, leicht kräftigende Gymnastik, zur Aufrechterhaltung des Tastsinnes und der Flexibilität Ihrer Füße.

45 Minuten **58 €**



Ruhe finden

TRAUMREISE

Folgen Sie einer Fantasiegeschichte, die Sie in einen tiefen Ruhe- und Erholungszustand versetzt.

50 Minuten

64 €

ACHTSAME KÖRPERREISE

Durch bewusstes Lenken Ihrer Gedanken und achtsames Abtasten Ihres Körpers gelangen Sie zu einer neuen Qualität der Selbstwahrnehmung.

50 Minuten

64 €

PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION

Finden Sie durch bewusstes An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen in einen Zustand tiefer Entspannung.

50 Minuten

64 €

STRETCH & RELAX

Durch sanfte Dehnübungen und wohltuende Ruhepositionen dürfen Sie Spannungen schrittweise loslassen.

30 Minuten

39 €

YOGA

Erwecken Sie innere Kraft, Optimismus und mentale Klarheit, indem Sie über Körperübungen, Atemtechnik und Meditation Ihren Körper und Geist in Einklang bringen.

90 Minuten

115 €



Lebensenergie wecken

GLÜCKLICH UND GESUND

Wie gelingt ein gesundes, entspanntes und zufriedenes Leben? Um diese Frage beantworten zu können, schauen wir uns im Rahmen des ganzheitlichen Programms „Glücklich & gesund“ Ihre Lebens- und Ernährungsgewohnheiten an. Wir finden heraus, was Körper und Seele stresst und zeigen Wege auf, wie Sie mehr Wohlbefinden und Lebensqualität erlangen können.

Mein Ausgangspunkt – Mein Ziel

Wir formulieren gemeinsam Ihr individuelles Ziel. Sie lernen die „Fünf Tibeter“ kennen – einfache Übungen, die die Lebensenergie aktivieren und Körper und Geist positiv beeinflussen.

Meine innere Ruhe

Anhand eines Fragebogens analysieren wir Ihre Stressbelastung und Kraftressourcen. Sie probieren die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson aus, die Ihnen im Alltag zu mehr Ausgeglichenheit verhelfen kann.

Mein aktiver Stoffwechsel

Der Zusammenhang zwischen einer gesunden Ernährung und einem positiven, ausgeglichenen Lebensgefühl steht im dritten Teil des Programms im Fokus. Wir besprechen verschiedene Ernährungsaspekte und setzen Impulse für Veränderungen. Passend zum Thema genießen Sie einen Smoothie und einen „gesunden Teller“.

120 Minuten

190 €





Aktiv & Vital



TENNIS, VOLLEYBALL UND CO.

Zeit für eine Runde Volleyball oder ein Match auf unseren Tennisplätzen? Die Ausrüstung können Sie an der Rezeption ausleihen. Die Nutzung der Tennis- und Volleyballplätze ist für unsere Hotelgäste kostenfrei. Leihschläger und Bälle stellen wir Ihnen in Kooperation mit unserem Partner HEAD kostenfrei zur Verfügung. Die Nutzung ist – je nach Wetter – von Anfang April bis Ende Oktober möglich.



FAHRRADVERLEIH

Wenn Sie es sportlich mögen, erkunden Sie die verschiedenen Gesichter des Harzes auf zwei Rädern.

E-Mountainbikes oder E-Tourer können Sie gern nach Voranmeldung direkt im Resort ausleihen.

