

Nationalpark-Hotel Schliffkopf | Familie Fahrner

Schwarzwaldhochstraße 1 | 72270 Baiersbronn/Schliffkopf | Tel. +49 7449 920 0 | Fax +49 7449 920 199

www.schliffkopf.de



SCHLIFFKOPF
Berg SPA

Genießen Sie die Zeit

AUF 1.025 m ÜBER DEM ALLTAG



ÖFFNUNGSZEITEN BERGSPA

BergSPA täglich 09.00 – 18.00 Uhr

Mit Terminvereinbarung sind wir nach Möglichkeit auch von 08.00 – 19.00 Uhr für Sie da.

Innenschwimmbad (Wassertemperatur 30°C) täglich 07.00 – 19.30 Uhr

Gegenstromanlage, Wasserfall, Whirlpool, Solarium

für Nachtschwimmer Mo, Di, Do-Sa 21.00 – 22.30 Uhr

Außenschwimmbad

im Sommer* (Wassertemperatur 27°C) täglich 07.00 – 19.30 Uhr

im Winter (Wassertemperatur 20°C) täglich 08.00 – 10.00 Uhr

16.00 – 18.00 Uhr

* Bei Außentemperaturen unter 20°C gelten die Öffnungszeiten Winter.

Saunalandschaft täglich 10.30 – 19.30 Uhr

Nachtsauna Fr, Sa 20.00 – 22.30 Uhr

2 Finnische Saunen 80°C/90°C, Trinkwasser- und Eisbrunnen, Sanarium, Kristall-Dampfbad, Erlebnisdusche und Fußbecken, Ruhebereich mit Wasserbetten und Relaxliegen

Bistro mit Außenterrasse täglich 14.00 – 18.00 Uhr

Fitnessraum mit Techno-Gym-Geräten täglich 07.00 – 21.00 Uhr



SCHLIFFKOPF
Berg SPA



EIN ORT DER FREUDE UND SINNHAFTHIGKEIT

Diese Worte stehen für unser tägliches Tun - verpflichtet nur einem - Ihnen. Wir sind mehr als ein SPA. Umgeben von klarer Luft und ursprünglicher Natur begleiten wir Sie zu purer Gesundheit und echtem Wohlsinn. Wir schaffen für Sie einen Energieplatz für Regeneration, Wohlsein und Harmonie. Wir bieten genussvolle Gesundheit, die sich nachhaltig anfühlt. Während heute Werte wie Herzlichkeit, Authentizität und Gastfreude wiederentdeckt werden, leben wir diese schon seit Generationen.

Sinnhaftigkeit ist unsere Basis, Freude und Ihr WohlSinn sind unsere Passion. Diese Behaglichkeit und Wahrheit sind es, die wir Ihnen schenken möchten - hier bei uns im Schliffkopf BergSPA!

Ihr motiviertes Schliffkopf-Team

und Ihre *Familie Fahrner*

INHALT

2-5	KOSMETIK
6-7	WELLNESS
8-9	GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN
10-11	HAMAM UND DAMPFBAD RITUALE
12	SANFTES WASSER
13	SAUNAWELT
14-15	WOHLFIT-ZEIT
16	BERGSPA-PACKAGES
17	BERGSPA-ETIKETTE



Natürlich schön

LEGEN SIE IHRE SCHÖNHEIT IN UNSERE HÄNDE

Spüren Sie wie der Alltag abfällt, wenn Sie unsere exklusiven Kosmetik-Suiten betreten. Atmen Sie die sanften Düfte ätherischer Öle tief ein. Genießen Sie die natürlichen Materialien, die Sie hier umgeben und lassen Sie die beruhigenden Farb- und Lichtkompositionen auf sich wirken. Freuen Sie sich auf die Zeit, die unsere Spezialistinnen Ihnen widmen!

Sie werden ein individuelles Wohlfühl-Erlebnis für Sie kreieren. Unsere hochwertigen Schönheitspflege-Produkte entstehen in Harmonie mit der Natur und beinhalten bis zu 100% natürliche Stoffe, die sanft und wirkungsvoll die Hautfunktion unterstützen. Erlangen Sie neue Energie, Wohlbefinden und Gleichgewicht. Man wird es Ihnen ansehen!

GESICHTSBEHANDLUNGEN



„FRISCHE UND REINHEIT“

Durch eine intensive Tiefenreinigungsbehandlung, bestehend aus Reinigung, Ausreinigung, Wirkstoffkonzentrat, Maske, Massage und Abschlusspflege, wirkt Ihre Haut ganz befreit und klar. Auserlesene, auf Ihren Hauttyp abgestimmte Pflegeprodukte beruhigen die Haut, regulieren den Fetthaushalt und verschönern das Hautbild.

.....
 Verwöhnzeit: ca. 60 Min. 80,00 €

„VERWÖHNZEIT FÜR MEINE HAUT“

Während dieser Verwöhnzeit wird Ihre Haut gereinigt, mit einem Wirkstoffkonzentrat, einer Maske, einer ausgiebigen Massage und Abschlusspflege verwöhnt. Zusätzlich werden die Augenbrauen faconiert. Diese hochwertige Gesichtsbehandlung lässt Ihre Haut wieder neu erstrahlen. Unsere erfahrenen Kosmetikerinnen beraten Sie ganz individuell nach Ihrem Hauttyp.

.....
 Verwöhnzeit: ca. 90 Min. 110,00 €

„NUR DAS BESTE FÜR IHN“

Nach der Hautanalyse folgen Reinigung, Wirkstoffkonzentrat, Massage, Maske und Abschlusspflege. Speziell auf Männerhaut abgestimmte, revitalisierende Pflegeprodukte lassen Ihre Haut frischer und vitaler aussehen.

.....
 Verwöhnzeit: ca. 60 Min. 80,00 €

„STRAHLEND SCHÖNE AUGEN“

Allein die natürliche Mimik sowie viele Umwelteinflüsse beanspruchen den sensiblen Bereich um Ihre Augen täglich. Während dieser erfrischenden Behandlung steht Ihre Augenpartie im Mittelpunkt und wird gereinigt, geformt, massiert und mit einem Pflegeprodukt, passend zu Ihrem Hauttyp, verwöhnt. Das Ergebnis sind strahlend schöne Augen.

.....
 Verwöhnzeit: ca. 30 Min. 41,00 €

„AUSDRUCKSSTARKES GESICHT“

Um Ihrem Blick noch mehr Ausdruck zu verleihen, buchen Sie gerne folgende Zusatzbehandlungen zu Ihrer Gesichtsbehandlung dazu.

.....
 Brauen färben 10,00 €

 Wimpern färben 15,00 €

 Brauen und Wimpern färben 25,00 €

 Depilation Gesicht 10,00 €



SPA-MENÜ für Gesichts- und Körperbehandlungen mit der Pharmos Natur® - Methode

Mit Pharmos Natur® Green Luxury erleben Sie die einzigartige Wirkkraft ausgewählter, kostbarer Heil-, Verjüngungs- und Regenerationspflanzen. SACRED PLANTS.

Im Mittelpunkt Ihrer Pharmos Natur®-Behandlung steht die Anwendung eines ganz besonderen Aloe Vera Frischpflanzenblattes. Tief in Ihrer Haut werden die Feuchtigkeitsdepots sofort spürbar gefüllt, die Zellen werden mit einem komplexen Wirkstoffnetzwerk versorgt und mit hoher Lichtenergie durchflutet. Ihre körpereigene Schwingungsebene erhöht sich. Jetzt kann sich der Alterungsprozess deutlich verlangsamen.

Strahlende, wundervolle Haut. Frische und Lebendigkeit. Pures Wohlgefühl in Ihrem ganzen Sein!

JEDE BEHANDLUNG BEGINNT MIT EINER PERSÖNLICHEN BERATUNG, IN DER SIE MIT UNS GEMEINSAM DIE SPEZIELLE ANWENDUNG GANZ NACH IHREN BEDÜRFNISSEN AUS EINEM DER FOLGENDEN BEHANDLUNGSSCHWERPUNKTE WÄHLEN:

PHARMOS NATUR® - ZEIT FÜR MEIN GESICHT

Verwöhnzeit: ca. 60 Min. 80,00 € Verwöhnzeit: ca. 90 Min. 110,00 €

Wählen Sie die Dauer Ihrer Anwendung, die Intensität und Ihren Schwerpunkt. Ihre Behandler/in wird Sie entsprechend Ihrer momentanen Bedürfnisse und Befindlichkeiten ganz individuell beraten und behandeln.

INTENSIVE FEUCHTIGKEIT

Lebendiges, frisches Aussehen. Intensiv durchfeuchtende Behandlung bis in die Tiefe der Haut. Erleben und genießen Sie die Fülle der Natur.

FÜHLBARE VERJÜNGUNG

Natur pur mit Verjüngungskraft. Hochwirksame Pflanzenkomplexe glätten Linien und Fältchen und stärken das Bindegewebe.

KLÄRENDE TIEFENREINIGUNG

Intensive Tiefenreinigung durch ausgleichende und regenerierende Behandlung für unreine und irritierte Haut. Ein verfeinertes Hautbild und ein wundervolles Wohlgefühl.

AKTIVIERENDE ENTGIFTUNG

Ein wirkstoffreiches Zusammenspiel aktiviert den Lymphfluss, entstaut das Gewebe und verbessert die Spannkraft und Elastizität der Haut. Sie fühlen sich befreit und leicht.

BERUHIGENDE ANTI-STRESS-BEHANDLUNG

Tiefe Entspannung für Haut und Seele. Zeichen von Anspannung und Stress weichen. Neue Energie und starke Nerven.

FRISCHE MÄNNERHAUT

Frisches Aussehen und glatte, strahlende Haut. Sie fühlen sich voller Lebenskraft.

PHARMOS NATUR® - ZEIT FÜR MEINEN KÖRPER

Verwöhnzeit: ca. 50 Min. 69,00 € Verwöhnzeit: ca. 80 Min. 95,00 €

BEFREITE MUSKELN UND GELENKE

Blockierte Energie wird aus dem Körper regelrecht ausgeleitet. So können sich Verspannungen und Verkrampfungen lösen. Neue Beweglichkeit und mehr Lebensfreude.

AKTIVIERENDE ENTGIFTUNG

Alles im Fluss. Entstaut das Gewebe, blockierte Lymphenergie kann wieder fließen, die Zellmatrix wird befreit. Der gesamte Stoffwechsel kommt in Schwung. Leichtigkeit und Wohlgefühl.

FÜHLBARE VERJÜNGUNG

Die Feuchtigkeitsdepots der Haut werden prall gefüllt und mit intensiver Lichtenergie durchflutet. Der Alterungsprozess verlangsamt sich. Festes Bindegewebe und befreite Haut. Sie entdecken sich neu.

BERUHIGENDE ANTI-STRESS-BEHANDLUNG

Tiefe Entspannung und Entschleunigung für Haut und Seele. Der Geist kommt zur Ruhe. Das Nervensystem kann loslassen. Intensives Wohlfühlen und Ausgeglichenheit auf allen Ebenen. Ihre Urkraft wird gestärkt.

Zu jedem Schwerpunkt und Thema bieten wir Ihnen eine wirkungsvoll-passende Vor- oder Nachbehandlung an:

KÖRPERPEELINGS

Verwöhnzeit: ca. 25 Min. 35,00 €

KÖRPERPACKUNGEN AUF DER SOFTPACK-LIEGE

Verwöhnzeit: ca. 30 Min. 38,00 €

KÖRPERBEHANDLUNGEN



„SCHÖNE HÄNDE“

Pflege komplett mit Bad, Peeling, Packung, Nagelpflege, Pflegelack und abschließender Handmassage.

.....
 Verwöhnzeit: ca. 50 Min. 65,00 €

„BELEBENDE FARBEN“

Gerne tragen wir Ihnen im Anschluss an eine Hand- oder Fußbehandlung einen Farblack Ihrer Wahl auf.

Ihr Wunschlack, den Sie gern mit nach Hause nehmen dürfen, ist im Preis entalten.

.....
 Verwöhnzeit: ca. 10 Min. 18,00 €

„FÜHLBARE HAUTFRISCHE“ KÖRPERPEELING

Optimale Vorbereitung für alle Körperbehandlungen

- Aromaöl-Basensalz
- Anti-Stress
- Muskel-Relax
- Entgiftung
- Verjüngung

.....
 Verwöhnzeit: ca. 25 Min. 36,00 €

„GEPFLEGTE FÜßE“

Pflege komplett mit Bad, Peeling, Packung, Nagelpflege, Pflegelack und abschließender Fußmassage.

.....
 Verwöhnzeit: ca. 50 Min. 65,00 €

„SEIDIGES GEFÜHL“

Erleben Sie ein seidiges Hautgefühl durch professionelle Depilation.

.....
 Beine komplett 40,00 €

Beine bis Knie	30,00 €
.....	
Bikinizone oder Achseln	25,00 €
.....	
Rücken oder Brust (Männer)	35,00 €
.....	

„EFFEKTIVE SCHWEBEZEIT“ SOFTPACK

Entspannen Sie bei pflegenden Körperpackungen im warmen Wasserbett.

- Aromaöl-Cremepackung
- Anti-Stress-Packung
- Muskel-Relax-Packung
- Entgiftung
- Verjüngung
- Naturmoor

.....
 Verwöhnzeit: ca. 30 Min. 38,00 €



Genuss und Wohlsinn

LASSEN SIE SICH ENTFÜHREN IN EINE WELT DER ENTSPANNUNG

Die Wellnessmassagen im Schliffkopf-BergSPA sind Luxus pur für Körper und Seele – manchmal exotisch, meistens überraschend, aber stets Ihre Sinne sanft umfangend. Effektiv und stets Ihre Sinne umfangend führen Sie unsere geschulten Behandler in eine Welt der Entspannung und des wahren WohlSinns! Ihr Kopf wird wieder frei, Ihr Körper gelöst und Ihre Seele entspannt! Geben Sie sich einfach hin und spüren Sie sanfte Wärme, süße Genüsse und wohltuende Hände.

ENTSPANNUNGSMASSAGEN



„ENTSPANNENDE AROMEN“ (AROMAÖL-MASSAGE)

Sehr sanfte, harmonische, fließende Massagegriffe mit einem aktivierenden, ausgleichenden oder beruhigenden Aromaöl schenken Entspannung und Ruhe.

Rücken	Verwöhnzeit: ca. 25 Min.	35,00 €
Ganzkörper	Verwöhnzeit: ca. 50 Min.	68,00 €

„INDIVIDUELLE DUFTKOMPOSITIONEN“ (AROMAKERZEN-MASSAGE)

Genießen Sie ganzheitliche Erholung mit einem reinigenden Fußpeeling im wärmenden Fußbad und einer pflegenden Ganzkörpermassage mit einer Aromakerze Ihrer Wahl.

Verwöhnzeit: ca. 50 Min.	68,00 €
--------------------------	---------

„HARMONISCHE BALANCE“ (HONIG-MASSAGE)

Erleben Sie die Lebenskräfte weckende, durchwärmende Ganzkörpermassage mit anregendem und pflegendem Honig-Ingweröl. Sie wirkt lösend und zugleich entgiftend auf Ihren Körper.

Verwöhnzeit: ca. 50 Min.	68,00 €
--------------------------	---------

„SANFTE BREUSS-MASSAGE“

Energetische Behandlung mit Johanniskrautöl und Seidenpapier. Diese Massage wird sanft, langsam und mit wenig Druck ausgeführt und kann zu einer ungewöhnlich tiefen und sofortigen Entspannung führen. Die Wirbelsäule fühlt sich wieder gestreckt und die Bandscheiben entlastet an. Das verwendete Johanniskrautöl wirkt beruhigend auf Nerven und Muskeln.

Geeignet für sehr empfindsame Menschen.

Verwöhnzeit: ca. 25 Min.	35,00 €
--------------------------	---------

„KRAFTVOLLE BIRKENENERGIE“ (BIRKENHOLZ-MASSAGE)

Bei dieser aktivierenden Ganzkörpermassage mit Birkenhölzern unterstützen fließende Massagebewegungen und Birkenrindenöl die Entschlackung des Gewebes. Beides wirkt sich entspannend auf Ihre Muskulatur aus und regt Stoffwechsel und Lymphfluss an.

Verwöhnzeit: ca. 50 Min.	68,00 €
--------------------------	---------

„INTENSIVE REGENERATION“ (DETOXING-MASSAGE)

Diese lösende Massage wird mit flexiblen Silikon-Schröpfern durchgeführt und wirkt sich positiv auf Verspannungen und Verklebungen aus. Die vermehrte Durchblutung begünstigt den Stoffwechsel und die Ausleitung aus dem Gewebe.

Verwöhnzeit: ca. 50 Min.	68,00 €
--------------------------	---------

„WOHLTUENDE WÄRME“ (HOT-STONE-MASSAGE)

Mit warmen Steinen und harmonischen Griffen wird der gesamte Körper massiert. Die angenehme Wärme verteilt sich schnell und wirkt entspannend auf Körper und Geist.

Ganzkörper + Gesicht	Verwöhnzeit ca. 80 Min.	95,00 €
----------------------	-------------------------	---------



GESUNDHEIT

Gesundheit und Wohlbefinden

NEHMEN SIE DAS LEBEN WIEDER LOCKER!

Kopf, Schulter, Nacken: sie tragen unsere Gedanken, unsere Sorgen und unsere Termine mit. Und sie tragen schwer! Füße, Bindegewebe, Muskeln - wie fühlen sie sich noch mal an, wenn sie locker sind?

Genießen Sie unsere Anwendungen und Massagen. Lassen Sie wieder Leichtigkeit in Ihren Körper einziehen! Erleben Sie eine gesteigerte Beweglichkeit und erfreuen Sie sich an punktgenauen Berührungen, die spürbar tiefer gehen.



„MEIN KLASSIKER“ (TEIL-/GANZKÖRPER-MASSAGE)

Erholung und wohltuende Lockerung der Muskulatur abgestimmt auf Ihren Behandlungsschwerpunkt.

.....	
Rücken, Schulter-Nacken-Bereich oder Beine	
Verwöhnzeit: ca. 25 Min.	35,00 €
.....	
Ganzkörper: Rücken, Beine, Bauch, Arme	
Verwöhnzeit: ca. 50 Min.	68,00 €
.....	

„PUNKTGENAUE BERÜHRUNG“
(FUSSREFLEXZONEN-STIMULATION)

Nach einem wohltuenden Fußbad mit Peeling kann die punktuelle, durchblutungsfördernde Massage der Fußreflexzonen ausgleichend oder aktivierend auf Ihren Körper wirken. Abgerundet wird die Behandlung mit einer Massage der gesamten Fuß- und Unterschenkelmuskulatur.

.....	
Verwöhnzeit: ca. 50 Min.	68,00 €
.....	

„GEDANKENRUHE“ (KOPF-SCHULTER-NACKEN-MASSAGE)

Durch spezielle Massagegriffe fühlt sich Ihr Schulter-Nacken-Bereich wieder locker an.

.....	
Verwöhnzeit: ca. 25 Min.	35,00 €
.....	

„ERHOLSAME LEICHTIGKEIT“ (LYMPHMASSAGE)

Fließend leichte Massagebewegungen unterstützen gezielt die Entschlackung und Entstauung des Gewebes und wirken gleichzeitig beruhigend und entspannend.

.....	
Verwöhnzeit: ca. 25 Min.	35,00 €
.....	
Verwöhnzeit: ca. 50 Min.	68,00 €
.....	

„ALLES IM LOT“

Das Ziel der Anwendung ist es, mittels Elementen aus der Dorn-Behandlung, die Körperhaltung wieder ins Lot zu bringen. Die Massage nach „Breuss“ beruhigt anschließend den Organismus und bewirkt eine tiefe Entspannung.

.....	
Verwöhnzeit: ca. 50 Min. ☆	68,00 €
.....	

„GEZIELTE BESSERUNG“

Bei dieser ausgleichenden, ganzheitlichen Behandlung, in Anlehnung an die osteopathische Therapie, werden Dysfunktionen des cranosacralen Systems, der Organe und des Bewegungsapparates gezielt behandelt, um Ihren Organismus zur Gesundheit zu begleiten.

.....	
Verwöhnzeit: ca. 80 Min. ☆	95,00 €
.....	

„ABGESTIMMTE WUNSCHZEIT“

In einem persönlichen Vorgespräch bespricht unsere Physiotherapeutin mit Ihnen ihre gesundheitliche Konstitution und die darauf folgende individuelle Behandlung. Sowohl fachkundige, gezielte Massagen und Techniken für Muskeln und Gelenke als auch passende, aktive Körperarbeit sollen Beschwerden lindern. Die erlernten Übungen können eigenständig zuhause weitergeführt werden.

.....	
Verwöhnzeit: ca. 80 Min. ☆	95,00 €
.....	

☆ Diese Behandlungen sind nicht immer buchbar. Bitte erfragen Sie frühestmöglich einen Termin.



Reinigung und Entspannung



HAMAM UND DAMPFBAD RITUALE

„Hamam“- hinter diesem Wort versteckt sich eine uralte Wellness-Formel: Entspannung und Gesundheit sowie Reinigung von Körper und Geist. Die Rituale im Dampfbad wirken Muskelverspannungen entgegen, regen die Durchblutung der Haut an und hinterlassen ein samtweiches Hautgefühl.



HAMAM

„HAMAM-KLASSIKER“

Das waschechte Vergnügen mit pflegendem Olivenseifen-Schaum wirkt befreiend auf Körper und Geist. Nach einer Erholungszeit mit Apfeltee und Snack fühlen Sie sich „wie neu geboren“.

Verwöhnzeit: ca. 45 Min.

für 1 Person	46,00 €
für 2 Personen	70,00 €

NUR BEI UNS: HAUSGEMACHTES SIGNATURE-TREATMENT
MADE BY SCHLIFFKOPF!

„SCHWARZWALD-HAMAM“

Nach der Stoffwechsel anregenden Bürstenmassage mit unserer speziell dafür entwickelten Weißtannenseife, fühlt sich Ihre Haut wieder befreit und gut durchblutet an. Danach bringen wir mit frischen Tannenzweigen ein prickelndes Erlebnis auf Ihre Haut. Durch die muskellockernde Massage mit detonisierendem Weißtannenöl fühlen Sie sich nun wieder herrlich hautrein. Abschließend genießen Sie eine kleine Schwarzwaldspezialität.

Verwöhnzeit: ca. 70 Min.

für 1 Person	86,00 €
für 2 Personen	138,00 €

„HAMAM-REINIGUNGSRITUAL“

Mit einem Handschuhpeeling, einer Seifenschaum-Massage und warmen Wassergüssen wird Ihre Haut gereinigt, angeregt und gepflegt.

Abschließend klingt das Ritual bei Apfeltee und einem Snack aus. Reinheit und Ruhe!

Verwöhnzeit: ca. 70 Min.

für 1 Person	79,00 €
für 2 Personen	131,00 €

DAMPFBAD RITUALE

„PURE LEICHTIGKEIT“

Ein klärendes Peeling im PrivateSPA-Dampfbad mit basischem Aromaöl-Salزابrieb verwöhnt und vitalisiert Ihre Haut. Abgerundet wird diese Behandlung mit einer einfühlbaren Kopf- und Fußmassage.

Verwöhnzeit: ca. 50 Min.

für 1 Person	67,00 €
für 2 Personen	115,00 €

„SPÜRBARE MUSKELERHOLUNG“

Ein klärendes Peeling im PrivateSPA-Dampfbad mit basischem Aromaöl-Salزابrieb unterstützt die körpereigenen Erholungsprozesse. Nach einer kurzen Erfrischung folgt eine vitalisierende Teilkörpermassage.

Ganzheitliche Muskelerholung - spürbar und effektiv.

Verwöhnzeit: ca. 65 Min.

für 1 Person	72,00 €
für 2 Personen	125,00 €

„TIEFE SEELENRUHE“

Nach dem klärenden Peeling im PrivateSPA-Dampfbad mit basischem Aromaöl-Salزابrieb genießen Sie ein erfrischendes Aromafußbad und einen Vitamin spendenden Frucht-Cocktail. Wunderbar gelöst und vorbereitet wirkt die Aromakerzen-Massage nun ganz tiefenentspannend. Ein ganzheitliches Aromaritual zum Loslassen und Abschalten.

Verwöhnzeit: ca. 95 Min.

für 1 Person	110,00 €
für 2 Personen	210,00 €

Schwebende Leichtigkeit

„SANFTES WASSER“

Schwereelosigkeit im Wasser kombiniert mit geführten Bewegungen durch den Behandler lassen Sie ruhig und fließend in eine Tiefenentspannung gleiten.

Sanftes Wasser - zum Abtauchen schön!

.....
1 Person

Verwöhnzeit: ca. 50 Min. 68,00 €

.....
2 Personen (1 Behandler)

Verwöhnzeit: ca. 70 Min. 98,00 €
.....

SCHWEBENDE LEICHTIGKEIT, DIE IHNEN DIE GELASSENHEIT WIEDERGIBT, AUS DER SIE NEUE KRÄFTE SCHÖPFEN.

„Sanftes Wasser“ ist eine ganzheitliche Tiefenentspannung im körperwarmen Wasser. Bei dieser Anwendung werden Sie von ihrem Behandler auf dem Wasser gelagert, bewegt, gedehnt, mit verschiedenen Massagetechniken massiert und sanft getragen. Sie fühlen sich beweglicher und Ihre Muskel-, Gelenk-, und Rückenbeschwerden können nachhaltig gelöst werden. Mit Klangschalen: Klänge bringen Ihr Innerstes zum Schwingen. Die Klangschalen übertragen ihre Schwingungen auf den Körper und massieren ihn mit sanften Vibrationen. Die Klänge wirken befreiend auf den gesamten Körper und können Verspannungen und Blockaden lösen.

Wärme und Regeneration

- 2 Finnische Saunen (80/90 °C)
- Sanarium mit Farb-, Licht- und Tonspiel (60 °C)
- Kristall-Dampfbad (mit 100% Luftfeuchtigkeit und 45 °C)
- Klangraum mit Entspannungsmusik und Wasserbetten
- großzügiger Ruheraum mit Relax-Liegen
- Trinkwasserbrunnen
- Erlebnisduschen, Eisbrunnen
- Fußbecken

DAMPFEN, ENTSPANNEN, STÄRKEN

Die Welt des Saunierens besitzt eine uralte Tradition und ist heute modern wie nie: Gesundheit durch Körperreinigung sowie Stärkung der Abwehrkräfte, Wärme für das Wohlbefinden und die Entspannung. Sauna ist Lebensqualität - Energie - Fitness! Der großzügig angelegte Schliffkopf - Saunabereich ist ein ganz besonderer Ort der Regeneration.



*Freude an Natur
und Bewegung*

UNSERE WOHLFIT-KONZEPT: HÖHE x BEWEGUNG = GESUNDHEIT

Denn die besten Aussichten auf eine gesteigerte körperliche und mentale Fitness hat man nun einmal von oben. In vielfältiger Weise bietet Ihnen unser WohlFit-Programm Möglichkeiten, die einmalige Natur zu erleben, sich sportlich zu bewegen, pure Entspannung zu genießen und sich zu informieren. Kurzum: WohlFit fördert ein positives Lebensgefühl, Körperbewusstsein und seelische Ausgeglichenheit.

WOHLFIT-ZEIT

DIE TEILNAHME AM SCHLIFFKOPF-WOHLFIT-PROGRAMM IST FÜR UNSERE GÄSTE KOSTENLOS.

WOHLFIT-WOCHENPLAN

Zeit	Programm (täglich außer sonntags)
08.00 - 08.30 Uhr	AQUA-FIT (auch sonntags)
10.00 - 12.00 Uhr	VORMITTAGSEINHEIT
14.00 - 16.00 Uhr	NACHMITTAGSEINHEIT
16.30 + 17.30 Uhr	SAUNA-AUFGUSS

Unser wöchentlich wechselndes Kursprogramm, unter Leitung unserer WohlFit-Trainer, umfasst folgende Angebote:

Outdoor-Aktivitäten	Indoor-Aktivitäten	Entspannungskurse
Nordic-Walking E-Bike-Touren Smovey-Walk Durchatmen Outdoor-Zirkel Schneeschuhaulaf	AquaFit Wirbelsäulengymnastik Faszientraining Koordinationstraining Bauch-Beine-Po Stretch & Relax Fitness- und Ausdauertraining im hauseigenen Studio	Smovey-Training Physiomove Workouts mit Kleingeräten Pilates Yoga Hui Chun Gong
		Yoga-Nidra Progressive Muskelentspannung Klangmeditation Aromameditation

Auf Nachfrage erhalten Sie bei einigen Krankenkassen eine anteilige Kostenrückerstattung auf unsere WohlFit-Kurse.

ÖFFNUNGSZEITEN FITNESSSTUDIO: MONTAG BIS SONNTAG 07.00-21.00 UHR

Die Nutzung des Fitnessstudios mit TechnoGym-Geräten ist im Rahmen des WohlFit-Programms kostenfrei.

Ein Geräteeinweisung findet durch unseren geschulten WohlFit-Trainer statt.

WohlFit-COACHING- Wir helfen Ihnen, selbst aktiv zu werden!

Um Ihnen ein Höchstmaß an Effektivität für Ihren Aufenthalt in unserem Haus zu gewährleisten, entwickeln geschulte WohlFit-Trainer mit Ihnen zusammen ein individuelles Bewegungs- und Behandlungsprogramm, um gezielt auf folgende Schwerpunkte einzugehen:

ANTI STRESS	- Regeration, Entspannung und Kraftgewinnung
STARKER RÜCKEN	- muskuläre Kräftigung von Rumpf und Rücken - mehr Flexibilität für die Wirbelsäule
LOCKER UND GELÖST	- Stretch-, Relax- und Faszienprogramm
ABNEHMEN, STRAFFEN, ENTGIFTEN	- mehr Leichtigkeit für ein besseres „Rundum-Gefühl“
BEWEGLICHKEIT UND MOBILITÄT	- lockere Gelenke und mehr Elastizität

Ihr WohlFit-Coaching beinhaltet:

- 1x Vitalitäts-Check up (Messung von Blutdruck, Körperwasser, Körperfett, BMI-Bestimmung)
- 1 WohlFit-Gespräch zur Erörterung Ihrer Schwerpunkte
- 1x Personal Training nach dem auf Sie abgestimmten Bewegungsprogramm
- Mappe mit Heimprogramm und Tipps
- Abschlussgespräch

Wir empfehlen bequeme Sportbekleidung und passendes Schuhwerk für In- u. Outdoor-Aktivitäten.

WohlFit-Coaching	120 min	160,00 €
------------------	---------	----------

VITALTIPP

(Tagesaufenthalt ohne Übernachtung, ausschließlich von Sonntag bis Donnerstag buchbar)

- Benutzung der BergSPA-Einrichtung (beheizter Innen-, Außenpool, Saunawelt)
- Benutzung des Fitnessstudios
- Bereitstellung einer Badetasche mit Bademantel, Badetuch und Badeslipper
- Vitalcocktail
- wahlweise: 3 Gang Mittagmenü und Kaffee & Kuchen
oder 5 Gang Verwöhnmenü am Abend

pro Person	70,00 €
------------	---------


WOHLFIT-ZEIT

DIE TEILNAHME AM SCHLIFFKOPF-WOHLFIT-PROGRAMM IST FÜR UNSERE GÄSTE KOSTENLOS.

WOHLFIT-WOCHENPLAN

Zeit	Programm (täglich außer sonntags)
08.00 – 08.30 Uhr	AQUA-FIT (auch sonntags)
10.00 – 12.00 Uhr	VORMITTAGSEINHEIT
14.00 – 16.00 Uhr	NACHMITTAGSEINHEIT
16.30 + 17.30 Uhr	SAUNA-AUFGUSS

Unser wöchentlich wechselndes Kursprogramm, unter Leitung unserer WohlFit-Trainer, umfasst folgende Angebote:

Outdoor-Aktivitäten	Indoor-Aktivitäten	Entspannungskurse
Nordic-Walking E-Bike-Touren Smovey-Walk  chatmen Outdoor-Zirkel Schneeschuhlauf	AquaFit Wirbelsäulengymnastik Faszientraining Koordinationstraining Bauch-Beine-Po Stretch & Relax Fitness- und Ausdauertraining im hauseigenen Studio	Smovey-Training Physiomove Workouts mit Kleingeräten Pilates Yoga Hui Chun Gong
		Yoga-Nidra Progressive Muskelentspannung Klangmeditation Aromameditation

Auf Nachfrage erhalten Sie bei einigen Krankenkassen eine anteilige Kostenrückerstattung auf unsere WohlFit-Kurse.

ÖFFNUNGSZEITEN FITNESSSTUDIO: MONTAG BIS SONNTAG 07.00-21.00 UHR

Die Nutzung des Fitnessstudios mit TechnoGym-Geräten ist im Rahmen des WohlFit-Programms kostenfrei.

Ein Geräteeinweisung findet durch unseren geschulten WohlFit-Trainer statt.

WohlFit-COACHING- Wir helfen Ihnen, selbst aktiv zu werden!

Um Ihnen ein Höchstmaß an Effektivität für Ihren Aufenthalt in unserem Haus zu gewährleisten, entwickeln geschulte WohlFit-Trainer mit Ihnen zusammen ein individuelles Bewegungs- und Behandlungsprogramm, um gezielt auf folgende Schwerpunkte einzugehen:

ANTI STRESS	- Regeration, Entspannung und Kraftgewinnung
STARKER RÜCKEN	- muskuläre Kräftigung von Rumpf und Rücken - mehr Flexibilität für die Wirbelsäule
LOCKER UND GELÖST	- Stretch-, Relax- und Faszienprogramm
ABNEHMEN, STRAFFEN, ENTGIFTEN	- mehr Leichtigkeit für ein besseres „Rundum-Gefühl“
BEWEGLICHKEIT UND MOBILITÄT	- lockere Gelenke und mehr Elastizität

Ihr WohlFit-Coaching beinhaltet:

- 1x Vitalitäts-Check up (Messung von Blutdruck, Körperwasser, Körperfett, BMI-Bestimmung)
- 1 WohlFit-Gespräch zur Erörterung Ihrer Schwerpunkte
- 1x Personal Training nach dem auf Sie abgestimmten Bewegungsprogramm
- Mappe mit Heimprogramm und Tipps
- Abschlussgespräch

Wir empfehlen bequeme Sportbekleidung und passendes Schuhwerk für In- u. Outdoor-Aktivitäten.

WohlFit-Coaching	120 min	160,00 €
------------------	---------	----------

VITALTIPP

(Tagesaufenthalt ohne Übernachtung, ausschließlich von Sonntag bis Donnerstag buchbar)

- Benutzung der BergSPA-Einrichtung (beheizter Innen-, Außenpool, Saunawelt)
- Benutzung des Fitnessstudios
- Bereitstellung einer Badetasche mit Bademantel, Badetuch und Badeslipper
- Vitalcocktail
- wahlweise: 3 Gang Mittagmenü und Kaffee & Kuchen
oder 5 Gang Verwöhnmenü am Abend

pro Person	70,00 €
------------	---------

PACKAGES-INKLUSIVLEISTUNGEN

- 1 Willkommenscocktail in der Paparazzibar
- Panorama-Frühstücksbuffet
- Mittagslunch mit Kaffee und Snacks
- 5-Gang-Verwöhnmenü am Abend
- Nutzung der BergSpa Einrichtungen mit Saunalandschaft, Außen- und Innenpool
- Teilnahme am WohlFit-Programm
- geführte Wanderungen (nach Angebot)

WIR FREUEN UNS AUF SIE

SCHLIFFKOPF
Berg SPA

BERGSPA-PACKAGES

BERGSPA „KENNENLERNEN“

- 2 Übernachtungen mit Verwöhn-Halbpension
- 1x Kennenlernbehandlung „Kopf bis Fuß“ beinhaltet eine vitalisierende Gesichtsbildung, einen Frischekick für die FüÙe sowie eine angenehm aromatische Rückenmassage (Verwöhnzeit 70 Minuten)

Paketpreis pro Person ab 280,00 €

BERGSPA „ROMANTIK“

- 2 Übernachtungen mit Verwöhn-Halbpension
- 1x Honig-Paarmassage „Harmonische Balance“
- 1x Pharmos Natur® Methode (60 Min./Gesicht, Hals, Dekolleté)
- 1 Flasche Champagner
- 1x 7-Gang-Abendmenü
- 1x Badeöl und Sweets

Paketpreis pro Person ab 374,00 €

BERGSPA „WOHLSINN“

- 3 Übernachtungen mit Verwöhn-Halbpension
- 1x Pharmos Natur® Methode (60 Min./Gesicht, Hals, Dekolleté)
- 1x Hamam-Klassiker
- 1x Aromaöl-Massage

Paketpreis pro Person ab 450,00 €

BERGSPA „VITAL“

- 3 Übernachtungen mit Verwöhn-Halbpension
- 1x Vitalcheck
- 1x Fußreflexzonenstimulation „Punktgenaue Berührung“
- 1x Teilkörpermassage
- 1x Wirbelsäulengymnastik

Paketpreis pro Person ab 381,00 €



BEHANDLUNGEN BUCHEN

Wir empfehlen Ihnen die Buchung noch vor Ihrer Anreise

bei unserer Rezeption (Tel. 07449 920-440 oder -473), damit wir Ihre Wünsche hinsichtlich Behandlung, Zeit und Behandler/-in berücksichtigen können. Ihre Terminbestätigung erhalten Sie immer bei Anreise an der Hotel-Rezeption. Wenn Sie eine Folgebehandlung buchen möchten, steht Ihnen unsere SPA-Rezeption gerne zur Verfügung.

SICH ZEIT NEHMEN

Um Ihre volle Behandlungszeit genießen zu können, bitten wir Sie, sich rechtzeitig vor Anwendungsbeginn an unserer SPA-Rezeption zu melden. Aus Respekt gegenüber nachfolgenden Gästen bitten wir um Verständnis, dass bei Verspätung Ihrerseits diese von der Behandlungszeit abgezogen wird.

BEKLEIDUNG

Bitte kommen Sie zu Ihrer Anwendung im Bademantel und in Badebekleidung. Um Ihre Intimsphäre zu schützen, werden wir Sie während der Behandlung gut abdecken (ein Einmalslip steht auch zur Verfügung).

KOMMUNIKATION

In der Behandlung möchten wir ganz individuell auf Ihre Wünsche eingehen. Deshalb werden wir vor und während der Behandlung erfragen, was Ihnen besonders wichtig ist. Kompetente Beratung ist ein Bestandteil der Behandlung und liegt uns sehr am Herzen.

STORNIERUNGEN

Ihre Terminabsage sollte bitte mindestens 24 Stunden vor Behandlungsbeginn stattfinden, da wir Ihnen ansonsten den Behandlungspreis in Rechnung stellen müssen.

KINDER UND ANWENDUNGEN

Der Behandlungsbereich ist ein Ort der Ruhe. Wir bitten um Verständnis, dass Kinder in diesen Bereich erst ab 12 Jahren Zugang haben. Ausgenommen davon sind Dampfbäder mit der Familie und Hamamrituale/SPA-Packages mit einem Elternteil.

POOLBEREICH/SAUNABEREICH

Bitte tragen Sie im Poolbereich Badebekleidung. Im Saunabereich bitten wir Sie aus hygienischen Gründen, keine Kleidung zu tragen. Kindern bis 14 Jahren ist der Zutritt nur in Begleitung einer Erwachsenen Person gestattet.

SPA-TASCHE

In Ihrem Zimmer haben wir für Sie eine SPA-Tasche vorbereitet. Darin können Sie für Ihren SPA-Besuch Ihre persönlichen Utensilien aufbewahren.