



Waldhotel

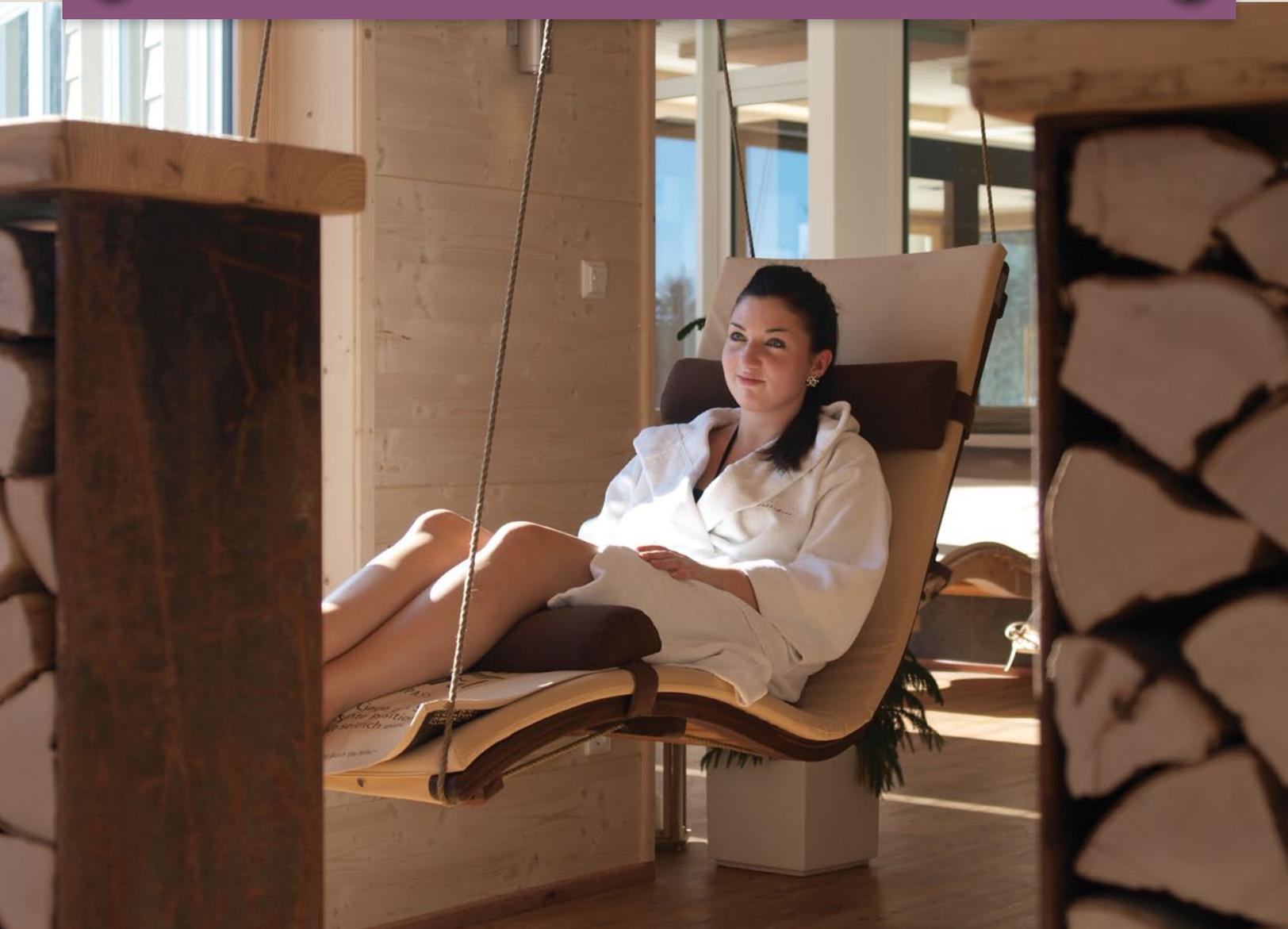
Genuss & Wellness am Notschreipass



Grüner Baum

Dorf-gasthaus & Naturparkhotel

Wohlfit<sup>®</sup> Wellness im Waldhotel NaturSpa



# Urlaub für Geist, Seele und Körper



**Herzlich willkommen** im neuen Waldhotel NaturSpa – Ihrer Oase für Erholung, Entspannung und Inspiration.... Tanken Sie neue Kraft in einem Wellnessbereich, der mit vielen Naturelementen wie Altholz, Fichte, Zirbelholz, Schiefer- und Salzsteinelementen als ein Ort der Geborgenheit für Sie gestaltet wurde.



## Day-Spa oder Night-Spa Angebote

**Day-Spa oder Night-Spa** - Eintrittspreise (gilt nur für Tagesgäste)

Eintritt DaySpa / NightSpa (gültig 10.00 - 22.30 Uhr, auf Anmeldung)

€ 20 pro Person

10er-Karte für € 110 pro Person (nur gültig 8.00 - 15.00 & 19.00 - 22.30 Uhr)

+ Wellnesstasche mit Sauna & Handtüchern, Bademantel Badeslippern

€ 14 pro Person

+ Kuchen/ Kaffee Gedeck oder Vesper Auswahl (warm oder kalt)

€ 8 pro Person

+ leichtes 2-Gang Naturpark Menü

€ 22 pro Person

+ Waldküchen 3-Gang Feinschmecker Menü

€ 32 pro Person

+ 5-Gang Feinschmecker-Menü

€ 48 pro Person

+ Panorama Whirlpoolbad in der Partner-Wanne

€ 30 bei Einzelnutzung

€ 45 bei Paar-Nutzung inklusive Glas Winzersekt

**Im Preis enthalten ist die Nutzung von:**

✓ Wald-Wintergarten Ruheoase, Inspirations-Angebote, Obst, Quellwasser & Tee

✓ Panorama-Hallenbad (6x12m) mit Panoramaliegen & Sitzgruppe

✓ Relax-Panorama-Sauna (Textilbereich / 45 - 50 °C von 9.00 Uhr - 21.30)

✓ Dampf-Aroma-Bad / Tepidarium (Textilbereich / Dampf 14.30 -18.00 & Tepidarium 7.30 – 14.00 & 18.00 – 21.30 Uhr)

✓ Salzstein-Infrarot-Kabine (Textilbereich von 7.30 - 22.30 Uhr / individuelle Steuerung)

✓ Fitness-Raum mit Cardio-Geräten / Großbild TC, Hantelbank & Gymnastikraum / Tischtennis

✓ Wald-Saunahaus mit finnischer Sauna (90°C, textilfrei von 14-21.30 Uhr oder auf Wunsch auch davor und danach / Saunaaufguss siehe WohlFit Gästeprogramm / auf Anfrage Frauensauna 10.00 -12.00 Uhr / Männer sauna 12.00 - 14.00 Uhr ) und Bio-Sauna (50 - 55 °C mit Bergkräuterauflage)

✓ Teilnahme an den Entspannungs- & Bewegungstrainings des WohlFit© Gästeprogramms (aktuelles Programm erhältlich an der Rezeption)

✓ Zwei Umkleidebereiche und sanitäre Anlagen



## WohlFit © Gästeprogramm

Ob als Hotel- oder auch als Tagesgast laden wir Sie ein an unserem **WohlFit**© Gästeprogramm teilzunehmen. Es beinhaltet tägliche Angebote für Ihr ganzheitliches **Wohl**sein und Ihre **Fit**ness / Gesundheit, die Sie nachhaltig in Ihren Alltag stärken werden wie:

- AquaFit, RückenFit, BodyFit, basische Anwendungen wie das Honig-Salz peeling im Dampfbad, „Guten Start in den Tag“ Rituale wie Morgenbürsten

- Nordic Walking und Nordic Fitness (Koordinationsübungen und Natur-Gymnastik)
- geführte Erlebniswanderungen (auch bei Nacht oder im Winter mit Schneeschuhen)
- Langlauf-Kurse, Mountainbike-Techniktraining oder Schnupperbiathlon (mit der Nordic Schule)
- die „kleine Auszeit“, Achtsamkeitswanderungen und „Himmel auf Erden“
- Erlebnis-Sauna-Aufgüsse

Gerne erhalten Sie das aktuelle Wochenprogramm an der Hotel Rezeption.

# Wellness-Behandlungen

Unser Wellness-Team verwöhnt Sie gerne



**Andrea Steiger- Spaleitung-**  
Kosmetik, Massage, Maniküre &  
Pediküre, Basenkurbegleitung  
Waldbaden



**Wendy Mench**  
Kosmetik, Massage,  
Maniküre & Pediküre,  
Saunameisterin



**Xenia Heimken**  
Kosmetik, Massage,  
Basenkurbegleitung,  
Waldbaden



**Susann Zerbst**  
Physiotherapeutin



**Birgit Retter**  
Kosmetik & Massage



**Annika Wußler**  
Kosmetik, Massage,  
Maniküre & Pediküre

Waldhotel NaturSpa – Ein Ort zum Entspannen

Lassen Sie sich in unseren behaglichen NaturSpa Behandlungsräumen von liebevollen und professionellen Händen Gutes tun.

# Bäder-Anwendungen

Das Bad galt schon in der Antike als wichtigste Grundlage der Körperpflege. Die Menschen schätzten schon damals die Wohltaten eines ausgedehnten Bades. Es entspannt die Glieder und die Seele. Diese Wirkung wird durch unsere natürlichen Badezusätze gesteigert. Wir verwenden ausgewählte Wiesenkräuter aus der Bergwelt Südschwarzwald sowie Bade-Zusätze und Aromen in Bio-Qualität. Manche wirken anregend, andere beruhigend. Alle haben eines gemeinsam. Sie steigern Ihr Wohlbefinden!

Genießen Sie alleine oder zu zweit in der Paar-Whirlpoolwanne mit Panoramablick auf Wald und Wiesen. Auf Wunsch hören Sie Entspannungsmusik und genießen Lichtreflexe. Die Whirlpool-Funktion steuern Sie ebenfalls individuell nach Ihrer Vorliebe.

## Schwarzwälder Sprudelbad (ca. 30 min)

Klassisches Entspannungsbad mit Latschenkiefer & Kräuter-Aromaölen  
Genießen mit Farben, Musik und Sprudel ganz nach Ihrem Geschmack  
für 2 Personen in der Paarbadewanne € 35,- (+ € 5 pro Sekt / + € 9 pro Cocktail)  
für 1 Person € 30,- (+ € 5 pro Sekt / + € 9 pro Cocktail)

## Zum Selbstauftragen nach dem Dampfbad

Basisches Salz wirkt selbstfettend und reinigend. Das Einmassieren auf die noch feuchte Haut verstärkt die Aktivstoffe. Nach dem Duschen ist Ihre Haut samtweich und gekräftigt.

Salz-Honig-Peeling (in einer Schale zubereitet und unter Anleitung in unserem WohlFit Gästeprogramm oder auf Verfügbarkeit erhältlich bei Ihrer Wellnesstherapeutin) für 1 Person € 10,-

## Basisch-Mineralisches Edelsteinbad

Das Basisch-Mineralische Badesalz enthält 9 Edelsteine und hat einen pH-Wert von 8,5. Durch den hohen pH-Wert wird eine direkte Hautentschlackung angeregt. Die Haut wird weich wie Samt und Seide und Sie erfahren eine wohlige Tiefenentspannung. Herrlich zum Abschalten und einfach zum Genießen. Zum Abbürsten stehen Ihnen Basen-Bürsten und eine Anleitung zur Verfügung.

für 2 Personen in der Paarbadewanne € 40,-

für 1 Person € 35,-

Aufpreis für eine eigene Schwarzwald-Basenbürste € 10 (für zuhause)



# Massage-Angebote

## Willkommen im Reich des Wohlgefühls

Mit dem Besuch im Waldhotel NaturSpa betreten Sie das Reich des Wohlgefühls. Unser fachkundiges Personal freut sich, Sie mit einem umfangreichen Wellnessprogramm zu verwöhnen.

# Massage-Angebote

---

## Klassische Rückenmassage

mit ätherischen Ölen 25 min.\* 38,- €  
Muskelverspannungen werden gelöst, Schulter-Hals-Nacken werden intensiv massiert. Eine allgemeine Entspannung breitet sich aus.

## Klassische Ganzkörpermassage

mit Aromaölen 50 min.\* 67,- €  
Mit verschiedenen Massagegriffen wird Durchblutung & Stoffwechsel angeregt. Sie spüren die entspannende und beruhigende Wirkung.

## Wanderer-Massage

50 min.\* 67,- €  
Zur Entspannung der Muskeln nach einem aktiven Tag. Sie baden in einem Alpenkräuter Fußbad, erhalten eine wohltuende Bein-Fußmassage & Rückenmassage mit Heilkräuteröl.

## Fuß-Druck-Punkt Massage

25 min.\* 38,- €  
50 min.\* 67,- €  
Bringt absolute Entspannung um einmal den Alltag hinter sich zu lassen. Zur 50-minütigen Fuß-Druck-Punkt-Massage erhalten Sie eine Kopf-u. Gesichtsmassage. Ein Wohlgenuss der Entspannung.

## Faszien & Triggerpunkt-Massage

Faszien Massage für den Ganzkörper, 50min.\* 79,-€  
Faszien Rückenmassage, 25min.\* 41,-€  
Triggerpunkt Massage, 25min.\* 41,-€  
Faszienmassage regt die Durchblutung an & löst Muskelverspannungen.

## Bergkräuter-Stempelmassage

50min.\* 79,-€  
Erleben Sie dieses einzigartige Waldhotel-Wellness-Treatment mit Tannennadelaromen & Waldkräuter aus dem Schwarzwald.

## Tannennadel-Stempelmassage

50min.\* 79,-€  
Erleben Sie dieses einzigartige Waldhotel-Wellness-Treatment mit Tannennadelaromen & Waldkräuter aus dem Schwarzwald.

## Basische Salz-Öl Massage

50 min.\* 67,- €  
Körpersalze in Verbindung mit Körperöl wirken entschlackend und entgiftend. Samtweiche Haut ist das Ergebnis.

## Hot-Chocolate Massage

50 min.\* 77,-€  
Warme Schokolade hüllt Ihren Körper in ein einmaliges samtweiches Erlebnis ein.

## Hot Stone Massage

Warmes Kräuteröl und die massierende Bewegung der Basaltsteine lösen Verspannungen. Ein wunderbar harmonisches Gefühl. Sie spüren intensiv die Wirkung der warmen Steine und dem Kräuteröl.  
50 min.\* (Teilkörper) 72,- €  
80 min.\* (Ganzkörper) 89,- €

# Waldhotel Wohlfühl Angebote

---

## „Die Kraft des Waldes“

50 min.\* 82,- €  
Bei dieser Ganzkörpermassage wird kostbares Öl auf die Haut verteilt und mit vielen Streichungen massiert. Tiefenentspannung ist das Ergebnis dieser wundervollen Behandlung.

## Mama's Waldhotel Auszeit

50 min.\* 72,- €  
Ausgedehnte Schulter-Nacken-Massage, sanfte kosmetische Lymphdrainage der Beine (auf Wunsch mit Kopfmassage/Behandlung eignet sich besonders für schwangere Frauen)

## Waldhotel Rücken-Fit-Massage

50 min.\* 72,- €  
Gezielt wird Muskelverspannung mit Wärme, der „heißen Rolle“, mit speziellen Massagegriffen und der altbewährten Schröpftechnik gelockert. Tiefe Entspannung breitet sich aus.

## Waldhotel Partner-Massage-Kurs

80 min.\* (für 2 Personen) 99,- €  
Wollten Sie schon immer einmal Ihren Partner / Partnerin mit einer wohltuenden Massage verwöhnen, bzw. lernen, wie Sie das noch besser machen können? Gerne weihen wir Sie in die Geheimnisse der Massagetechniken ein und massieren mit Ihnen zusammen jeweils ihren Partner. Inklusive einem Gläschen Winzersekt und einem Fläschchen Massageöl für zuhause.

## Waldhotel Gedankenruhe

25 min.\* 38,- €  
Rücken-Kopf-und Nackenmassage, ideal um einmal den „Büro-Alltag“ ad acta zu legen und um den Kopf frei zu bekommen, mit den Gedanken zur Ruhe zu kommen.

## Waldhotel Birkenholz Massage

80 min.\* 89,- €  
Diese Behandlung mit handgefertigten Birkenholz-Massagestäben löst Verspannungen und regt den Stoffwechsel an. Eine ideale intensive Anti Aging Behandlung für Körper & Gesicht.

\* Preise inklusive Nachruhe und 19% Mwst



## Dr. Boos Kosmetik Haut-Verwöhnzeit

Unter fachkundiger Anleitung machen Sie eine erfrischende Gesichtereinigung & Eigenmassage, dazu erfahren Sie viel Wissenswertes über sinnvolle u. ausgeglichene Hautpflege. Dabei spüren Sie selbst die Wirkung und lernen die für Sie interessante Produkte und deren Anwendung kennen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch im Auszeitzimmer. Bitte reservieren Sie sich Ihren Platz für 15,-€ über unserer Rezeption.

## Kosmetikbehandlungen

**Klassische Gesichtsbehandlung** 50 min. 72,- €  
Reinigung, Peeling, Augenbrauenkorrektur, Tiefenreinigung,  
Massage, Maske, Abschlusspflege

**I. Anti-Age für Sie** - effektvolle Gesichtsbehandlung 30 min. 48,- €

**II. Anti-Age Gesichtsbehandlung** 80 min. 112,- €  
Gesichtsbehandlung für anspruchsvolle Haut, Reinigung, Peeling, Augenbrauenkorrektur, Tiefenreinigung, Anti-Aging Wirkstoffkonzentrat, Massage, Maske, Handpackung, Abschlusspflege

**III. Anti-Age Gesichtsbehandlung & Rückenmassage** 110 min. 139,- €  
Gesichtsbehandlung für anspruchsvolle Haut, Reinigung, Peeling, Augenbrauenkorrektur, Tiefenreinigung, Anti-Aging Wirkstoffkonzentrat, Massage, Maske, Handpackung, Abschlusspflege

**Detox Gesichtsbehandlung** - entgiften Sie Ihre Haut! 50 min. 69,- €

**Waldbaden Gesichtsbehandlung** 50 min. 79,- €  
Sauerstoffreiche Spezialprodukten verwöhnen Ihre Haut mit Feuchtigkeit.

**Gesichtsbehandlung mit Peel-off Maske** 50 min. 82,- €  
Sehr effektive Schönheitsbehandlung, Ihre Haut gewinnt an Spannkraft.

**Haut-in-Balance Gesichtsbehandlung** 50 min. 79,- €  
Ihre Haut fühlt sich trocken an? Wir stellen wieder Ihre Hautbalance her, Ampullen werden mit Hilfe von Ultraschallwellen tief in die Haut eingearbeitet.

**Fruchtsäure Gesichtsbehandlung**  
– das Multitalent für einen rosigen Teint 25 min. 42,- €  
Anti Age für „Sie & Ihn“ – effektvolle Gesichtsbehandlung

30 min. 48,- €  
Detox Gesichtsbehandlung – entgiften Sie Ihre Haut!  
50 min. 69,- €

## Kosmetik-und Verwöhnbehandlung für den Mann

50 min. 72,- €  
Aktive Energie mit Naturkraft für die Männerhaut. Spüren Sie eine Kombination, auf die Ihre Haut nur gewartet hat!  
Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Gesichts-Hals-Nacken-Massage, Maske, Spezial-Abschlusspflege & individuelle Pflegeberatung

**I. Anti-Age für Ihn** - effektvolle Gesichtsbehandlung 30 min. 48,- €

## Zusatz-Anwendungen

Augenbrauenkorrektur 13,- €  
Augenbrauen färben 15,- €  
Wimpern färben 19,- €  
Augenbrauen-u.Wimpern färben 30,- €

## Gepflegte Hände und Füße für Sie & Ihn

Intensiv kümmern wir uns um Ihre Hände & Füße, abgestimmte Produkte lassen Haut und Nägel wieder gesund & gepflegt wirken.

## Wellness Maniküre

50 min.\* 64,- €  
Handbad, Nägel kürzen, formen, polieren, Handmassage

## Wellness Pediküre

50 min.\* 64,- €  
Eine Wohltat für Ihre Füße... Fußbad, Nägel kürzen, Hornhaut entfernen, Fußmassage und Beratung  
Zusätzlich zur Maniküre und Pediküre buchbar:  
Nägel lackieren 9,- €  
(nur in Verbindung mit Maniküre oder Pediküre)

## Körperpackungen

### Waldhotel Natur Körper Packung

80 min.\* 107,- €  
Eine Wellnessbehandlung mit einer Kombination aus Körperpeeling, Körperpackung und Verwöhnmassage. Naturerlebnis für samtweiche Haut.

### „Waldhotel Kirsche“ Packung

80 min.\* 107,- €  
Ein Ausflug mit der Schwarzwald-Kirsche: Kirschkernepeeling, Kirschenpackung umschließt Ihren Körper im Einklang. Die Massage mit dem hochwertigen Kirschkerneöl rundet dieses Erlebnis einzigartig ab.

\* Preise inkl. Nachruhe, Duschzeit bei den Körperpackungen u. 19% MwSt



Pflege im Sinne der Natur

# Waldhotel-Arrangements



## Weil Sie es sich wert sind...

Zeit ist in der heutigen Welt ein wichtiges Gut und ein besonderes Geschenk dazu. Warum schenken Sie sich nicht einfach Zeit! Zum Erholen, zum Verlieben, zum Energietanken, zum Abschalten... für alle, die den besonderen Moment des Genießens zu schätzen wissen.

## Unsere Verwöhn-Arrangements

### „Zeit für sich“

Ankommen-Eintauchen-Entspannen: Im privaten Spa-Bereich werden Sie bei einer Tasse Bergkräutertee empfangen. Im Whirlpool mit Panoramablick genießen Sie das Heublumenbad. Verwöhnt werden Sie zum Abschluss mit einer Teilkörpermassage.

Verwöhnzeit 55 min./p.P. 69,- €

### „Wald-Stille“

Kräuterfußbad, Bein- & Rückenmassage mit hochwertigem Kräuteröl, entspannende Kopfmassage

Verwöhnzeit 60 min./p.P. 74,- €

### „Natur-Liebe“

Rückenmassage mit Kräuteröl & Basic-Gesichtsbehandlung mit Ampullen Crash

Verwöhnzeit 80 min. /p.P. 110,- €

### „Frauenplausch im Gebüsch“

Sie erholen sich im Aroma Sprudelbad in der Partnerbadewanne, dazu reichen wir Ihnen einen Frucht-Cocktail. Körperpeeling mit dem Seidenhandschuh & der anschließenden Bergkräuter-Körperpackung schenkt Ihnen eine samtweiche Haut. Die Basic-Gesichtsbehandlung rundet Ihre „Auszeit“ optimal ab. Zum Abschluss servieren wir Ihnen einen Sekt mit kleinen Naschereien.

Verwöhnzeit 120min./p.P. 144,-€

## PrivateSpa Partner-Arrangements:

### „Zeit zu Zweit“

Stoßen Sie mit einem Glas Sekt bei einem Sprudelbad in der Paar-Whirlpoolwanne auf Ihre Zweisamkeit an und im Anschluss genießen Sie einen Partner-Massagekurs... Gerne weihen wir Sie in die Geheimnisse der Massagetechniken ein und massieren mit Ihnen zusammen jeweils ihren Partner. Inklusive einem einem Fläschchen Massageöl für Zuhause. (alternativ können Sie auch zwei Teilkörpermassagen nacheinander oder auf Anfrage auch parallel erhalten)

Verwöhnzeit 110 min./Gesamtpreis für 2 Personen 138,-€



Gönnen Sie sich eine süße Zeit zu zweit...

### „Waldhotel Schwarzwälder-Kirsch“

Dieses einzigartige Massageerlebnis bekommen Sie nur exklusive in unserem Waldhotel! Kirschkernelöl & eine warme Schokoladenpackung hüllen Ihren Körper in ein einmaliges samtweiches Erlebnis ein. Inkl. einem Stück Schwarzwälder Kirschtorte und einem kleinen Schwarzwald-Souvenir.

Verwöhnzeit pro Pers. 60 min./Gesamtpreis für 2 Personen 158,-€

### „Sommer-Liebe“

Begrüßungssekt mit kleinen Naschereien im Schwarzwald Sprudelbad in der Partnerbadewanne, Kirschpeeling für den Körper, Ganzkörpermassage mit Kirschkernelöl.

Verwöhnzeit pro Pers. 90min./Gesamtpreis für 2 Personen 208,-€

**Alle Arrangements können mit kulinarischen Gipfel-Erlebnissen erweitert werden wie:**

- ein leichtes vegetarisches 2-Gang Vital-Lunch (€ 17 pro Person)
- 3-Gang Vegan-Feinschmeckermenü (€ 24 pro Pers.)
- ein 4-Gang Naturparkwirtmenü mit Hauptgangwahl (€ 29 pro Pers.)
- ein 5-Gang Feinschmeckermenü mit Hauptgangwahl (€ 37 pro Pers.)

Gerne können wir Ihnen auch einen Tisch zum à la carte speisen reservieren. Unser Naturpark-Wirte Restaurant bietet Ihnen von 12 – 21 Uhr durchgehend warme Küche sowie hausgemachte Kuchen und eine Eis-Auswahl an.

**Auf der Suche nach einem Geschenk, das immer gut tut und passt? Verschenken Sie Erholung, Ruhe und Genuss! Ansprechende Geschenk-Gutscheine für alle Anwendungen / Arrangements sowie individuelle Gutscheine-Beträge erhalten Sie gerne an der Rezeption.**



## Balance für Ihren Säure-Basen-Haushalt

Schöpfen Sie neue Kraft mit unserer Basen-Entschlackungs Kur. Die Kur basiert auf den 3 Säulen basische Ernährung, basische Bäder & Anwendungen für den Körper sowie moderate Bewegung und Entspannung.



Basische Ernährung verhindert naturgemäss eine Übersäuerung (die bekanntlich für viele chronischen Leiden verantwortlich gemacht werden kann) und hilft bei einer bestehenden Übersäuerung, diese abzubauen. Unser Bewegungs- und Entspannungs-Angebot sowie die basischen Wellness-Anwendungen unterstützen Ihren Körper beim Entschlacken und Abbau von Giftstoffen. Wir werden Sie individuell bei den Behandlungen beraten.

## Machen wir uns daran unnötigen Ballast loszulassen...



Zum Beginn Ihrer Kur werden Sie durch ein ausführliches Einführungsgespräch auf Ihre Kur vorbereitet. Sie erhalten alles für Ihr tägliches basisches Fußbad, den Basentee und Informationen zur Ernährung während Ihrer Wellness-Kur.

Während Ihres Kur-Aufenthalts genießen Sie ein basisches Edelsteinbad in der Whirlpoolwanne (30 min), eine basische Kräuterstempelmassage (50min), eine basische Salz-Öl-Massage (50 min), eine entgiftende Detox Gesichtsbehandlung (50 min), sowie Waldbaden. Lernen Sie außerdem das basische Salz zum Selbstauftragen im Dampfbad, unter fachkundiger Anweisung, kennen. Weiterhin erhalten sind die täglichen Angebote von Bewegungs- und Entspannungstrainings sowie das basische Morgenbürsten im Wohlfit Gäste Programm.

**Die komplette Basen-Kur kostet 370,- €**

## Weitere entgiftende Ganzkörperbehandlungen:

Basische Salz&Honig Rückenbehandlung inkl. Moorpackung	45min.	48,- €
---	--------	--------

(hierbei ist bei den männlichen Gästen zu beachten: sollten Sie am Rücken behaart sein, empfehlen wir Ihnen die Thalasso/Detox Rückenbehandlung als Alternative)

Thalasso/Detox Rückenbehandlung	45min.	54,- €
Thalasso/ Sea Breeze Rückenbehandlung	30min.	38,- €
Hot Spot Rückenbehandlung	30min.	34,- €

Nach dem Morgen-Bürsten im Gästeprogramm haben Sie die Möglichkeit Impulse über basische Ernährung und Pflege von unserem Fachpersonal zu bekommen. Sehr gerne stehen wir Ihnen für Fragen zur Verfügung.

Weitere Informationen finden Sie im Internet:  
[www.schwarzwald-waldhotel.de/de/basen-kur.html](http://www.schwarzwald-waldhotel.de/de/basen-kur.html)

Wir freuen uns darauf Ihnen für Ihre Gesundheit wertvolle Impulse mitzugeben.

Ihr Hotel- & Spa-Team



# Waldbaden – Entspannung & Coaching in der Natur“

„Raus aus dem Hamsterrad – Rein in die Natur“

Bis zu einem gewissen Maß wird Stress als leistungssteigernd oder als Antrieb wahrgenommen. Was ist aber, wenn er diese Grenze übersteigt? Oder womöglich als ständiger Dauerbegleiter auftritt? Dann beginnt der Stress zu lähmen, nimmt Ihnen Ihre Energie und wird schließlich nur noch als Belastung erlebt. **Doch es gibt einen Ausweg!**

# Die neuen Wald-Erlebnis Wellness Behandlungen



Gönnen Sie sich eine Auszeit mit unserer

## „Zirbenholz-WohlfühlMassage“

Zurück zur Natur, die Zirbe – auch Königin der Alpen genannt – wirkt sehr beruhigend und stärkend auf Körper & Geist. Lassen Sie sich komplett einhüllen in ein Gefühl der Entspannung & Leichtigkeit.

**50 min. inkl. Nachruhezeit**

**72,- €**



## „Waldhotel-Naturmoorpackung“

Erleben Sie die einzigartige Wirkung des Moores in einer wohltuenden und sehr entspannenden Ganzkörperbehandlung. Moor ist wirksam bei allen Verspannungen, rheumatischen Beschwerden, Arthrosen und allgemeinen Spannungszuständen. Der ganze Körper wird mit Naturmoor bestrichen, Sie ruhen im Wärmebett.

**65 min. inkl. Ruhezeit**

**89,- €**

**Rücken-Naturmoorpackung 50min.**

**79,- €**

## Waldbaden

Waldbaden, was ist das eigentlich?

Das absichtslose Eintauchen in die Waldatmosphäre. Der Wald tut dem Menschen gut!

Medizinische Studien belegen dies und messbare Auswirkungen auf den Menschen sind zu verzeichnen wie:

- Positive Auswirkung auf unser Nervensystem
- Blutdruck sinkt, Atmung vertieft sich, Ausgeglichenheit macht sich breit.
- Stresshormone wie Adrenalin, Cortisol sinken, Ruhe stellt sich ein
- Das Immunsystem wird gestärkt, Killer-Zellen im Körper werden gestärkt

Für das „Waldbaden“ ist keine körperliche Anstrengung oder extreme sportliche Aktivität notwendig. Schon ein gemütlicher Waldspaziergang erzielt den gewünschten Effekt. **Unsere Kursleiterin der Deutschen Waldakademie für Waldbaden**, begleitet Sie und zeigt Ihnen verschiedene Übungen im Wald um zu neuen Kräften zu kommen. **Abschalten und den Alltag** hinter sich lassen, den Kopf ausschalten und das „Jetzt“ einschalten. Ganz egal was Ihr Anlass ist, wir vom Waldhotel-Team und der Wald begrüßt Sie herzlichst im Schwarzwald und garantiert Ihnen eine unvergessliche & erholsame Zeit.

## Wir bieten:

**Kennenlern-Tour 50 min.**

**69,-€**

**Waldbaden-Tour 90min.**

**124,-€**

**oder Waldbaden-Urlaub mit 2-4 Übernachtungen (fragen Sie an unserer Rezeption nach weiteren Informationen, wir helfen Ihnen gerne weiter).**

Der Wald tut gut  
Der Wald ist schön  
Der Wald lehrt Achtsamkeit  
Der Wald erweckt die Sinnesorgane  
Beim Waldbaden darf ich sein wie ich bin

## Gesundheit & Anamnese:

Sprechen Sie bitte direkt mit Ihrem behandelnden Wellness-Therapeuten über Gesundheitsrisiken wie z. B. Einschränkungen des Bewegungsapparates, Diabetes, Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Stoffwechselstörungen, Allergien, eine frische Operation etc. Es wird vom Hotel oder den behandelnden Mitarbeitern keine Haftung für gesundheitliche Nebenwirkungen übernommen. Informationen werden selbstverständlich vertraulich behandelt. Bitte beachten Sie, dass gebuchte Wellnessanwendungen nur bis 24 Stunden vor Behandlungstermin kostenfrei storniert oder umgebucht werden können, danach fallen 80 % Stornokosten an



Genuss & Wellness am Notschreipass

### Adressdaten Waldhotel:

Notschrei Passhöhe 2 • 79674 Todtnau  
E-Mail: [info@schwarzwald-waldhotel.de](mailto:info@schwarzwald-waldhotel.de)  
[wellness@schwarzwald-waldhotel.de](mailto:wellness@schwarzwald-waldhotel.de)  
Internet: [www.schwarzwald-waldhotel.de](http://www.schwarzwald-waldhotel.de)

### Anfrage & Buchungshotline:

Telefon 0049 (0) 76 02 / 94 20-0  
Fax 0049 (0) 76 02 / 94 20-111



**vcH** HOTELS  
VERBAND CHRISTLICHER HOTELS