Wellness
♥-lich Willkommen
im Garten Eden

600qm nur für
Massagen – Bäder – Packungen – Kosmetik

Winter 2023/24

Erlebachs (R)Auszeit

Balance finden mit Bewegung und Ruhe

Unser Hotel ist ein Familienbetrieb gewachsen seit 1955. Deshalb finden Sie unsere Saunen auf 3 Etagen verteilt, der große Licht-Wintergarten mit 170 qm und offenem Kamin garantiert absolute Entspannung und Ruhe. Im Mittelpunkt steht unser Gesundheitsgarten Eden – 600 qm nur für Massagen, Bäder und Packungen. Hier finden Sie Angebote zur Gesunderhaltung, zum Stressabbau und Balance finden.

Den Lageplan finden Sie auf der letzten Seite dieser Broschüre.

Bei unserem Wellnessangebot konzentrieren wir uns auf das, was uns die Geschichte und die Natur im Kleinwalsertal vorgeben: Hochwirksame Naturprodukte mit Alpenkräutern aus der umliegenden Bergwelt, hergestellt nach alten Rezepturen sowie einfache und effektive Anwendungen und Therapien, die sich über die Zeit bewährt haben.

Der Stress in Ihrem Alltag bringt Sie aus der Balance und raubt Ihnen die Ruhe. Wir möchten Ihnen diese Ruhe wiedergeben und bieten Ihnen hierzu viel Zeit zur Entspannung vor, während und nach Ihren Anwendungen.

Wir freuen uns auf Sie! Ihr Wellnessteam

Unsere große Bitte an Sie:

* Wir bitten Sie, 10 Minuten vor Anwendungsbeginn an der Wellnessrezeption Platz zu nehmen, Sie werden dort von Ihrem Therapeuten abgeholt.
* Kommen Sie zu Ihren Massagen im Bademantel und Slip, Sie werden fachmännisch während Ihrer Massage/ Behandlung mit Tüchern abgedeckt.
* Reservierte Termine können bis 24 Stunden vorher kostenfrei storniert werden (gerne auch direkt an der Hotelrezeption). Unter 24 Stunden oder bei nicht erscheinen gilt die Anwendung als konsumiert und kann nicht vergütet werden, dies gilt auch für Anwendungen, welche in Pauschalen/Paketen enthalten sind.
* Sollten Sie zu spät zum Termin erscheinen, können wir Ihnen aufgrund von Folgeterminen die Behandlungszeit leider nicht verlängern oder Rückvergüten.
* Bitte denken Sie daran: der Gesundheitsgarten Eden und der Licht-Wintergarten sind Ruhebereiche und dienen der Ruhe und Erholung (Flüsterzone)

Öffnungszeiten Garten Eden

Montag bis Samstag von 8 bis 19 Uhr

Rund um den gemütlichen Dorfplatz erstreckt sich auf über 600 qm der Wellnessbereich **„Garten Eden“** nur für Massagen, Bäder, Packungen und Kosmetik.

Der frühe Vogel fängt den Wurm …

Sie sind Frühaufsteher und möchten aktiv oder entspannt in den Tag starten? Dann ist unser **„Early Bird Special“** genau das richtige für Sie!
Auf alle **Einzelanwendungen** (Massagen, Kaiserbad, Rasul Bad, Softpackliege, Infrarotkabine und Kosmetik) **zwischen 08.00 Uhr und 12.00 Uhr** erhalten Sie einen **Preisvorteil von 10 %** (nicht gültig bei Pauschalen und Paketen).

Termine

Sie benötigen für **jede Anwendung** im Garten Eden einen **Termin**. Gerne können Sie jederzeit **„Ihren“ kostenfreien Beratungstermin** von **10 Minuten** an der **Hotelrezeption fixieren** (**bitte telefonisch unter 163**, Öffnungszeiten von 8 Uhr bis 20:30 Uhr). Unsere Therapeuten nehmen sich dann die Zeit, um Sie ausführlich zu beraten und die für Sie passende Anwendung zu fixieren.

Selbstverständlich können Termine auch jederzeit an der Hotelrezeption fixiert werden, rufen Sie einfach an unter der Nummer 163 an, um Staupunkte an der Rezeption zu vermeiden – vielen Dank für Ihre Mithilfe.

Bitte kommen Sie aus Rücksicht auf andere Urlaubsgäste etwas vor der Zeit bzw. möglichst 10 Minuten vor Ihrem Termin zur Wellnessrezeption im Gesundheits-garten Eden. **Beachten Sie, dass reservierte Termine bis 24 Std. vor der Behandlung kostenlos storniert werden können, darunter müssen wir Ihnen die Anwendungen als konsumiert berechnen** (wir stellen Arbeitszeit und die Produkte). Nicht konsumierte Anwendungen aus Paketen werden nicht rückvergütet und gelten als konsumiert. Die Anwendungen aus Pauschalen/Paketen sind nicht austauschbar.

Naturprodukte

alpienne
KRAFT DER ALPEN

Jahrhundertaltes Wissen über die Heilkraft der Kräuter bilden die Basis für das Label. Produziert wird ressourcenschonend und nachhaltig mit Rohstoffen aus dem malerischen Naturpark Kaunergrat in Tirol. Die naturreine Wirkstoffkosmetik aus den Alpen enthält hochkonzentrierte, 1005 pflanzliche Wirkstoffe, aus denen einzigartige Pflegeprodukte entstehen. Sie sind einzigartig.

Alpienne ist eine Geschichte, die sich buchstäblich durch Blumen erzählt. Sie beginnt in einem abgelegenen Alpental, das vom Inn zu den mächtigsten Gipfeln Tirols führt. Hier, inmitten intakter Natur mit fast unberührten Bergwiesen und rauschenden Wäldern findet sich ein riesiger Schatz an urheimischen Pflanzen und Kräutern. Das Wissen um deren heilende Kräfte wird seit vielen hundert Jahren von Wurzengrabern und Kräuterfrauen sorgsam gehütet und von Generation zu Generation weitergegeben.

KURLAND

„Die Natur ist die beste Führerin des Lebens“: Dieses Zitat des römischen Philosophen Cicero begleitet uns nun schon seit mehr als 50 Jahren bei unserer täglichen Arbeit. Aus gutem Grund: Denn Mutter Erde ist nicht nur ein perfekter Ratgeber, sondern hält auch eine lange und wertvolle Liste an Schätzen für uns bereit. Kräuter, Heilpflanzen und -blüten, erlesene Früchte, reichhaltiges Moor, hochwertige Pflegeöle, Ziegenbutter oder Salze und Algen aus dem Meer: All diese wunderbaren Rohstoffe haben wir mit neuesten Technologien in Verbindung gebracht. Hinzu kommen unsere jahrzehntelange Erfahrung bei der Zusammenstellung sinnvoller und wirkungsvoller Rezepturen, ein ungebrochener Forschergeist und strengste Qualitätskontrollen. Das Ergebnis sind Produkte für die Hautpflege und Anwendungen, die unglaublich viel für die Gesundheit und das Wohlbefinden tun können. Die den Körper schonend und intensiv pflegen. Alltagsbeschwerden lindern. Das Leben leichter machen und einfach guttun. Begeben Sie sich auf Entdeckungsreise durch das einzigartige Sortiment von Kurland und lassen Sie sich von unseren durchdachten Produkten inspirieren, wir wünschen Ihnen viel Freude mit unserem aktuellen Angebot.

KOSMETIK

Gesichtsbehandlungen Für Sie & Ihn

„Alpienne Naturschönheit“ ca. 50 Minuten € 71,--
Individuell auf Ihren Hauttyp und Ihre Wünsche abgestimmt. Reinigung, Peeling mit feinem Olivenkern Granulat, Gesichtspackung und Abschlusspflege

„Alpienne Jungbrunnen“ ca. 90 Minuten € 100,--
Luxusprogramm für eine intensive Hautpflege.
Reinigung, Peeling mit feinem Olivenkern Granulat, Augenbrauenkorrektur, regenerierendes Serum, Entspannungsmassage Gesicht-Dekolleté-Schulter, glättende Gesichtspackung und Abschlusspflege

„Alpienne Augenschein“ ca. 30 Minuten € 41,-- Einzelbuchung
Mit Augenpads für zuhause. ca. 30 Minuten € 27,-- zur Gesichtsbehandlung
Eine straffende Intensivanwendung für wunderschöne Augenblicke.

Beauty Extras

Wimpern färben
ca. 15 Minuten € 17,--
ca. 15 Minuten € 9,--
(während Gesichtsbehandlung)

Augenbrauen färben
ca. 15 Minuten € 14,--
ca. 15 Minuten € 9,--
(während Gesichtsbehandlung)

Augenbrauenkorrektur
ca. 15 Minuten € 17,--

Hand- & Fußpflege

Klassische Pediküre ca. 45 Minuten € 47,--
Fußbad, Nägel kürzen, Behandlung der Nagelhaut und Hornhaut, Abschlusspflege

Klassische Maniküre ca. 45 Minuten € 47,--
Kürzen der Nägel, Korrekturfeilen, Behandlung der Nagelhaut, Abschlusspflege

Lackierte Nägel
ca. 25 Minuten € 17,--
Lackieren der Nägel mit einer Farbe Ihrer Wahl und Fläschchen für Zuhause

Für zu Hause

Anti Aging Tagescreme Biopir mit Köngiskerze & Preiselbeere. Versorgt die Haut mit vielen natürlichen Anti-Aging-Substanzen, fördert Erneuerungsprozess der Haut, strafft das Gewebe. Antioxidativ, schützt intensiv und sorgt für die Regeneration der Hautzellen. € 65,90

Gesichtsserum regenerierend Bierhefe mit Gerstenextrakt & Frauenmantel fördern intensiv die Durchblutung, versorgen die Haut nachhaltig mit einem Maximum an Sauerstoff & Feuchtigkeit. Zellregeneration wird effektiv unterstützt. Das perfekte Serum für feuchtigkeitsarme, fahle und schlaffe Haut! € 69,90

Reinigungstonic klärend Biopir mit Frauenmantel & Heidelbeere, reinigt sanft & effektiv, klärt vor allem irritierte, zu Unreinheiten neigende, entzündliche Haut. Versorgt die Haut mit einer Fülle an Nährstoffen, stärkt & strafft Gewebe. € 42,90

Gesichtspeeling Biopir & Frauenmantel mit Olive. Feine Schleifpartikel aus Olivenkernen entfernen sanft die abgestorbenen Hautpartikel, sorgt für einen ebenmäßigen, seidenweichen Teint. Bierhefe und Orangenöl regen die Regeneration des Gewebes an, klären und beleben. € 35,90

Revitalisierende Tagescreme Arnika und Rosmarinextrakt fördern die Durchblutung, harmonisieren und regenerieren und haben eine belebende, glättende Wirkung auf trockene Haut. € 57,90

Augen Make up Entferner Augentrost mit Grüngerste & Königskerze € 26,90

Heublumenbad wirkt leicht durchblutungsfördernd und zugleich beruhigend auf den ganzen Körper. € 29,90

Sportbalsam verwöhnt den beanspruchten Körper mit Murmelöl und naturreinen Extrakten aus Gelbem Enzian und Bergminze. Regt Durchblutung an, vitalisiert die Haut und Muskelpartien. Perfektes Warm-up Programm vor jeder sportlichen Aktivität! € 28,90

Murmelöl fördert Durchblutung, lockert Muskeln, bietet Entspannung Entspannung für den ganzen Körper. Speziell für Einreibungen im Bereich Nacken, Schulter, Wirbelsäule sowie Armen und Beinen empfohlen. € 39,90

Murmel Aktiv Wickel wird bei Gliederschmerzen, Arthrose, Arthritis, Gelenks- & Muskelschmerzen angewendet. Die zu pflegenden Körperpartien werden mit der Bandage ohne Kompression umwickelt, mit Folie abgedeckt. Die Dauer der Anwendung beträgt mind. 20 Min., kann aber auch über Nacht währen. Der Murmelöl Aktiv Wickel ist für max. 5 Anwendungen verwendbar und kann mit dem Alpienne Pflegeöl Haut & Gelenke aufgefrischt werden. € 11,90

Massagen
Ganzkörpermassagen & Teilmassagen

Alpenmassage mit einem Öl Ihrer Wahl
ca. 20 Minuten € 36,--
ca. 50 Minuten € 67,--
- Arnika Öl – kühlend, vitalisierend
- Murmel Öl – entkrampfend, schmerzlindernd

Aromaölmassage mit einem Öl Ihrer Wahl
ca. 20 Minuten € 36,--
ca. 50 Minuten € 67,--
- Alpenglühen – kraftvoll, erfrischend, anregend, belebend
- Fresh up – kühlend und erfrischend
- Time Togheter – fruchtig blumiger Duft

Massagezeit mit pflegendem Öl
ca. 20 Minuten € 33,--
ca. 50 Minuten € 62,--
Entspannend und pflegend

Schulter- und Nackenmassage mit Mandelöl
ca. 20 Minuten € 33,--
Intensive Behandlung der Schulter-, Nacken- und Kopfmuskulatur.
Löst Verspannungen und Blockaden.

Kopf - Gesichtsmassage mit Mandelöl
ca. 20 Minuten € 33,--
entspannt, wirkt entstauend, hilft bei Kopfschmerzen

Rücken Intensiv
ca. 30 Minuten € 58,--
Diese Massage wirkt intensiv, aber äußerst entspannend auf die komplette Rücken- und Nackenmuskulatur. Neben klassischen Massagegriffen kommen bei dieser Behandlung auch spezielle Techniken zum Einsatz – individuell auf Sie abgestimmt.

Blütenmassage - Rücken, Kopf-Nacken & Gesicht
ca. 50 Minuten € 67,--
Diese Massage mit entspannendem Rosen- und Lavendelöl lässt Ihre Haut wieder neu erstrahlen.

Massagen

Ganzkörpermassagen & Teilmassagen

Fuß- und Wadlmassage mit Mandelöl
ca. 20 Minuten € 33,--
Ihre Füße werden kräftig massiert, verspannte Muskeln gelockert.

Beinmassage mit pflegendem Öl
ca. 20 Minuten € 36,--
Ideal nach einer Wanderung oder einem Spaziergang

Bürstenmassage – Ganzkörper
ca. 25 Minuten € 36,--
Entstauend, regt Kreislauf und den Lymphfluss an

Lymphdrainage Gesicht
ca. 25 Minuten € 39,--
Hilft bei Wasserablagerungen, regt den Lymphfluss an, entschlackend, regenerierend

Sportlermassage - Beine & Rücken
ca. 45 Minuten € 65,--
Massage mit Arnika oder Murmelöl.

Tu Dir was Gutes

Wohlfühlen & Entspannen & Loslassen

Etwas Besonderes
Das tut mir gut

Hot-Stone Massage mit pflegendem Öl
Ganzkörpermassage ca. 60 Minuten € 75,--
Teilmassage Rücken ca. 20 Minuten € 42,--

Eine wohltuende Massage mit der angenehmen Wirkung von heißen Basalt-Steinen. Die tief gehende Wärme der Basaltsteine verstärkt die entspannende Wirkung der Massage. Körper, Geist und Seele werden mit neuer Kraft und Vitalität aufgeladen und wieder in Einklang gebracht, die Energie-punkte werden aktiviert und Verspannungen lösen sich.

Kräuterstempelmassage
Ganzkörpermassage ca. 50 Minuten € 75,--
Teilmassage Rücken ca. 20 Minuten € 42,--

Die intensive Wärme der Kräuterstempel, die immer wieder erwärmt werden, macht den besonderen Kick dieser Behandlung aus. Stoffwechsel und Durchblutung der Haut werden angeregt und positiv beeinflusst

Gesunder Rücken mit Schröpfen
ca. 50 Minuten € 69,--

Bei dieser Rückenmassage massieren wir mit Massagecups, wo mit Händen massiert wird. Durch das Schröpfen werden tiefe Verspannungen gelöst. Das Ergebnis ist eine intensive Lockerung und Entspannung der Muskulatur.

Ohrkerzenbehandlung

ca. 30 Minuten € 39,--

Es werden Reize auf Gehörgänge, Trommelfell, Mittelohr übertragen. Diese harmonisieren den gesamten HNO-Bereich, mit Anregung der Lymphknoten. Hochwirksames, einfach- und vielseitig einsetzbares Wärme- & Druckausgleichs- Behandlungsmittel, vielfach auch bei Kopf- oder Ohrenschmerzen und Gleich-gewichtsstörungen eingesetzt.

Fußreflexzonenmassage

ca. 40 Minuten € 56,--

Durch aktivierende Massage und Druck auf bestimmte Punkte, die in direktem Zusammenhang mit einem Organ und Körperteil stehen, wird die Balance zwischen Körper und Geist hergestellt

Kombimassage Fußreflexzonen + Rücken

ca. 50 Minuten € 72,--

Genießen Sie diese Kombinations-massage, die wohltuend entspannt und aktiviert. Die Durchblutung Ihrer Rückenmuskulatur kommt wieder in Fluss, gleichzeitig bringt die Fußreflexzonenmassage energetischen Ausgleich, Lebendigkeit und Erdung.

Massage mit Massagekerzen

ca. 20 Minuten - 42,00 €

Sinnliche Teilkörpermassage (Rücken) mit der Massagekerze. Diese wirkt als Pflege- und Feuchtigkeitsbalsam.
Die Körperwärme und die Kerze mit einer Duftkomposition erzeugen eine wohltuende Entspannung.

Honig Ingwer – Massagekerze Honig Ingwer für wohltuende Wärme & Pflege

Die PINO Massagekerze mit hautberuhigendem Honig- und sanft stimulierendem Ingwerextrakt überzeugt mit ausgleichendem Charakter.
Die Kombination aus wertvollem Bienenwachs und vitaminreichem Kokosöl schenkt dabei zusätzlich intensive Pflege.

Wildrose - Massagekerze Wildrose für wohltuende Wärme & Pflege

Die PINO Massagekerze mit zartem Rosenduft und kostbarem Rosenblütenextrakt verleiht einen beruhigenden Charakter.
Die Kombination aus wertvollem Bienenwachs und vitaminreichem Kokosöl schenkt der Haut dabei intensive Pflege.

Lavendel - Massagekerze Lavendel Rosalina für wohltuende Wärme & Pflege

Die PINO Massagekerze mit zartem Lavendel- und kostbarem Rosalinaöl fördert die Entspannung und unterstützt die Regeneration.
Die Kombination aus wertvollem Bienenwachs und vitaminreichem Kokosöl schenkt der Haut dabei intensive Pflege.

Wellnesspakete

„Kurze Auszeit“ € 72,-- für 1 Person
- Aromaölmassage *ca. 20 Min.* € 104,-- für Zwei
- Kräuterbad in der Kaiserwanne *ca. 45 Min. inkl. Nachruhzeit im Strohbett*

„Wohin die Füße tragen“ € 93,-- pro Person
- Klassische Wellness Pediküre mit Fußbad und Abschlusspflege *ca. 45 Min.*
- Fußreflexzonenmassage *ca. 40 Min.*
- Mit Lack *ca. 25 Min.* € 108,-- pro Person

„Walsertraum“ *Gesamt ca. 80 Min.* € 96,-- pro Person
- Honigpeeling auf der Softpackliege
  im Anschluss
- Ganzkörpermassage mit Honig- Ingweröl

„Hautfein“ *Gesamt ca. 75 Min.* € 99,-- für 1 Person
- Ziegenmilchbad in der Kaiserwanne € 160,- für Zwei
  im Anschluss
- Ganzkörpermassage mit Ziegenlotion

„Muskelkater ade“ € 97,-- pro Person
- 3x Beinmassagemit pflegendem Öl à *ca. 20 Min.*

„Wintererwachen“ € 119,-- für 1 Person
- Fußreflexzonenmassage *ca. 40 Min.* € 199,-- für Zwei
- Kopf- und Gesichtsmassage *ca. 20 Min.*
- Rasul Kräuterdampfbad Klassik *ca. 45 Min. inkl. Nachruhzeit im Strohbett*

„Wanderlust“ € 120,-- pro Person
- Sportlermassage – Beine & Rücken mit Arnika **oder** Murmelöl *ca. 45 Min.*
- Fuß- und Wadlmassage *ca. 20 Min.*
- Beinmassage mit pflegendem Öl *ca. 20 Min.*

„Kraft der Alpen“ € 125,-- für 1 Person

- Heublumenbad Kaiserwanne *ca. 45 Min. inkl. Nachruhzeit im Strohbett* € 187,-- für Zwei
- Infrarotkabine mit Farbwahl *ca. 20 Min.*
- Teilmassage mit Arnika- oder Murmel Öl *ca. 20 Min.*
- Fuß- und Wadlmassage *ca. 20 Min.*

„Alpenglück“ € 132,-- pro Person

- Gesichtsbehandlung „Alpienne Naturschönheit“ *ca. 50 Min.*
  oder Rücken Massage mit Schröpfen *ca. 50 Min.*
- Aromaöl Teilmassage „Alpenglühen“ *ca. 20 Min.*
- Softpackliege Cremepackung „Nachtkerze“ *ca. 25 Min.*

„Winterfrische“ € 135,-- für 1 Person

- Aromaöl Ganzkörpermassage „Fresh up“ *ca. 50 Min.* € 232,-- für Zwei
- Orangen Peeling auf der Softpackliege *ca. 25 Min.*
- Heublumenbad in der Kaiserwanne *ca. 45 Min. inkl. Nachruhzeit im Strohbett*

„Von Kopf bis Fuß“ € 144,-- pro Person

- Kopf- und Gesichtsmassage *20 Min.*
- Schulter- und Nackenmassage *20 Min.*
- Klassische Maniküre *ca. 45 Min.* mit Lack *+ ca. 25 Min.* € 159,-- pro Person
- Klassische Wellness Pediküre *ca. 45 Min.* mit Lack *+ ca. 25 Min* € 174,-- pro Person

„BergAuszeit“ € 151,-- für 1 Person

- Ganzkörper Alpenmassage mit Arnika Öl *ca. 50 Min.* € 247,-- für Zwei
- Cleopatra Cremepackung auf der Softpackliege *ca. 25 Min.*
- Zirbenbad in der Kaiserwanne *ca. 45 Min. inkl. Nachruhzeit im Strohbett*

„Wohlfühlpaket“ € 171,-- pro Person

- Kräuterstempelmassage *ca. 50 Min.*
- Ohrkerzenbehandlung *ca. 25 Min.*
- Beinmassage mit pflegendem Öl *ca. 20 Min.*
- Rosen Peeling auf der Softpackliege *ca. 25 Min.*

„Kuschelpaket“ € 183,-- für Zwei

- Rasul-Kräuterdampfbad Klassik *ca. 45 Minuten inkl. Nachruhzeit für Zwei*
- Zirbenbad in der Kaiserwanne *ca. 45 Minuten inkl. Nachruhzeit im Strohbett für Zwei*
- Time Together Aromaöl Teilmassage *ca. 20 Minuten pro Person*
- Infrarotkabine mit Farbwahl *ca. 20 Minuten*

„Zeit zu Zweit“ € 184,-- für Zwei

- Ziegenmilchbad in der Kaiserwanne *ca. 45 Minuten für Zwei inkl. Nachruhzeit im Strohbett*
- Time Together Aromaöl Ganzkörpermassage pro Person *ca. 50 Minuten*
- Infrarotkabine mit Farbwahl *ca. 20 Minuten für Zwei*

„Wellness für die Seele“ € 197,-- pro Person

- 5 x Aromaöl-Teilmassage à *ca. 20 Min.*
- Ohrkerzenbehandlung *ca. 25 Min.*

„Für Sie & Ihn“ € 222,-- für Zwei

- Gesichtsbehandlung „Alpienne Naturschönheit“ für Sie *ca. 50 Minuten*
- Sportlermassage „Beine & Rücken“ mit Arnika- oder Murmelöl für Ihn *ca. 45 Minuten*
- Klassische Wellness Pediküre inkl. Lack für Sie *ca. 70 Minuten*
- Klassische Wellness Pediküre ohne Lack für Ihn *ca. 40 Minuten*

Bäder
Das Rasul-Kräuter-Dampfbad

RASUL-Kräuterdampfbad Klassik
ca. 45 Minuten inkl. Nachruhzeit
1 – 2 Personen € 45,--
3 – 4 Personen € 63,--

In unserem zauberhaften Dampfbad genießen Sie einfach und erfahren durch die Verwendung von Naturschlämmen ganz nebenbei noch ein Ganzkörperpeeling. Danach haben Sie eine samtweiche Haut von Kopf bis Fuß.

Gerne bedienen Sie sich danach an unserer Teestation bei der Wellnessrezeption und genießen an unserem Dorfplatz eine herrliche Tasse Tee.

TIPP

Ganzkörperölung
Ideal nach dem Rasul zur Rückfettung der Haut
15 Minuten € 17,-- pro Person

Bäder

Das Kaiserbad - Alleine oder zu Zweit

In einer geräumigen Badewanne aus Glockenbronze, welche konstant die Wärme hält, genießen Sie ein wohltuendes Bad. Die Wirkung auf Ihren Körper wird von den Badezusätzen bestimmt. Gerne bedienen Sie sich danach an unserer Teestation bei der Wellnessrezeption und genießen an unserem Dorfplatz eine herrliche Tasse Tee.

KAISERBAD Klassik

1 – 2 Personen, ca. 45 Minuten € 44,--
inkl. Nachruhzeit im Strohbett

Wählen Sie Ihren passenden Zusatz, gerne beraten wir Sie:

- Ziegenmilch – regenerierend, hautpflegend
- Heublumenbad – entschlackend, reinigend, gut bei Rheuma
- Erkältungsbad – befreit die Atemwege, schleimlösend
- Kräuterbad – entspannend, beruhigend und revitalisierend

Zirbenbad

1 - 2 Personen, ca. 45 Minuten € 61,--
Beruhigt den Herzschlag,
entspannend und beruhigend.
Das Zirben Säckchen gibt es als
Andenken für zu Hause.

Basenbad

1 Person, ca. 40 Minuten € 38,--
Entschlackend und hilft zu entsäuern, besonders zu empfehlen nach einem sportlichen Tag. Eine Tasse Kräutertee belebt nach dem Bad.

Muskelentspannungsbad

1 Person, ca. 40 Minuten € 38,--
Gut bei rheumatischen Beschwerden oder bei Muskelkater. Eine Tasse Kräutertee belebt nach dem Bad.

Bäder

Die Softpack-Schwebeliege

Im 38 Grad warmen Wasserbett schweben Sie ganz entspannt und genießen die Packung Ihrer Wahl. Durch die leichte Erwärmung des Körpers können die Essenzen und Wirkstoffe besser in die Haut eindringen. Im fast schwerelosen Zustand entspannt Ihre Muskulatur und auch der gesamte Stützapparat wird entlastet.

Softpackliege Cremepackung nach Wahl
ca. 25 Minuten € 40,--

- Cleopatra – für trockene Haut, spendet Feuchtigkeit
- Nachtkerze – für irritierte Haut, pflegend, ausgleichend
- Thalasso – straffend, entschlackend, pflegend
- Granatapfel – der Hautschmeichler, schützend, basisch

Softpackliege „Algenpackung“
ca. 25 Minuten € 40,--
Gewebe straffende Wirkung bei Bindegewebeschwäche

Softpackliege Peelingpackung nach Wahl
ca. 25 Minuten € 40,--

- Rosen Peeling – harmonisierend, ausgleichend
- Orangen Peeling – belebend, hautbildverfeinernd
- Honigpeeling – Hautbild verfeinernd

Die Infrarotkabine

Infrarotkabine

1 – 2 Personen, ca. 25 Minuten € 26,--

Die Infrarotkabine kann:

- Muskuläre Verspannungen und Schmerzen lindern
- die Durchblutung erhöhen und den Gewebestoffwechsel verbessern
- Belastungen durch Stress abbauen
- Die Regeneration nach körperlichen Belastungen erhöhen
- das Immunsystem modulieren und stärken
- durch intensives Schwitzen zur Entschlackung/Entgiftung beitragen

Wärme für mehr Gesundheit und Wohlbefinden

Wärme hat unmittelbar etwas mit Wohlbefinden und Gesundheit zu tun – das hat der Mensch instinktiv immer schon gewusst. Niemand fröstelt gerne, und ist es einmal kalt, sucht man automatisch nach einer Wärmequelle. Wärme tut einfach gut und trägt auch viel zum seelischen Wohlbefinden bei. Dass Wärme die Gesundheit fördern und diverse Leiden lindern kann, wussten praktisch alle Kulturen aller Zeiten und entwickelten zahllose Methoden, dem Körper an bestimmten Stellen oder als Ganzes Wärme zuzuführen. Die Wärmeanwendungen dienten bereits damals dazu, das Gewebe zu lockern, Schmerzen zu lindern und den Körper zu reinigen. Diese Methode, hat also eine andere Zielsetzung als herkömmliche Ganzkörper-anwendungen wie z.B. Sauna, Dampfbad und übliche Infrarotkabinen etc.

Sie kann bei regelmäßiger Anwendung:

- das Immunsystem stärken
- die Durchblutung erhöhen und den Stoffwechsel verbessern
- Verspannungen lösen und Rückenschmerzen lindern
- Die Behandlung von Hautkrankheiten positiv beeinflussen
- Ein Aufenthalt in der Infrarotkabine entspricht in seiner Wirkung einem leichten Herzkreislauf-Ausdauertraining

Der Licht Wintergarten
auf 2 Etagen

…ist ganz aus Glas, 170 qm verteilt auf 2 Etagen mit Tepidarium rund um die Uhr und viel Platz zum Relaxen und Seele baumeln lassen.

Für leise Momente. Nach Mußе und Stille muss man im Erlebach nicht suchen. Legen Sie eine Verschnaufpause ein und genießen Sie Momente des Glücks. Ruhe und Entspannung – die Wiederentdeckung der Langsamkeit. Wohlige Wärme und viel Licht schenken Wohlbefinden.

- Nach dem Saunieren finden Sie hier Ruhe und Entspannung in den ideal ergonomisch optimal geformten Holz-Schwebeliegen. Wohlige Wärme durch den offenen Kamin, wirkt der Licht-Wintergarten auch an trüben Tagen hell und sonnig, ausgelöst durch eine spezielle Beleuchtung.

- Im Licht-Wintergarten befindet sich das Tepidarium mit Kneippbecken, rund um die Uhr geöffnet. Mit einer trockenen Wärme von 40 ° C stärk es die Abwehrkräfte und wirkt entspannend und beruhigend, ideal auch als Einschlafhilfe geeignet.

- Die helle Bibliothek im oberen Stock des Licht Wintergarten bietet mit Büchern zu unterschiedlichsten Themen genug Lesestoff an trüben Tagen, speziell beleuchtet zum Lesen.

- von 13 – 18 Uhr stehen Ihnen unsere Teebar sowie Frischobst kostenlos zur Verfügung, Zugang 1. Stock gegenüber Zimmer Nr. 210

- der Licht Wintergarten hat 24 Stunden für Sie geöffnet!

Erlebach SPA
Wärme und Wasser

Das einfachste Mittel zum Stressabbau ist saunieren, ideal nach körperlicher Anstrengung. Entspannen in verschiedenen Temperaturbereichen, Ruhephasen genießen und viel trinken, dazwischen aktiv werden mit schwimmen. So sorgen Hallenbad und Saunen für eine gesunde Mischung aus Aktivität und Entspannung. Täglich geöffnet und frei nutzbar.

Das Hallenbad
Öffnungszeit: 07.00 – 20.00 Uhr
Eingang gegenüber der Hotelrezeption
6m x 11m und 29°C Granderwasser. Durch die spezielle Wasseraufbereitung werden weniger Zusätze benötigt, hervorragende Wasserqualität.

Sanarium / Biosauna
Öffnungszeit: 14.30 – 19.00 Uhr
Im Hallenbad gleich rechts die 4 Stufen hinauf
Wem es in der finnischen Sauna zu heiß ist, wechselt ins Sanarium, 60°C und 55 % Luftfeuchtigkeit.

Dampfbad
Öffnungszeit: 14.30 – 19.00 Uhr
Im Hallenbad 1 Etage tiefer neben dem Zugang „Garten Eden“
Hier erwarten Sie 50°C und 100 % Luftfeuchtigkeit

Finnische Sauna

Öffnungszeit: 14.30 – 19.00 Uhr

Im 1. Stock links vor der Wasserstation – selbe Etage wie Licht-Wintergarten

80°C trockene Wärme. Die Blockhaussauna mit direktem Zugang ins Freie, Abkühlung unter der Kübeldusche, im Winter im Schnee.

Das Tepidarium

Öffnungszeit: 24 Stunden

Im 1. Stock rechts gegenüber von Zimmer Nr. 207

im Licht-Wintergarten ist rund um die Uhr geöffnet. 40°C trockene Wärme, Ihr Körper erwärmt sich von innen, wirkt entspannend, hilft auch bei Einschlafproblemen. Wichtig nach dem Tepidarium: nicht den Körper kalt abschrecken, sondern Kneippgüsse machen, warm duschen, Ruhe gönnen.

Termine

Sie benötigen für **jede Anwendung** im Garten Eden einen **Termin**. Gerne können Sie jederzeit **„Ihren" kostenfreien Beratungstermin** von **10 Minuten** an der **Hotelrezeption fixieren** (bitte **telefonisch unter 163**, Öffnungszeiten von 8 Uhr bis 20:30 Uhr). Unsere Therapeuten nehmen sich dann die Zeit, um Sie ausführlich zu beraten und die für Sie passende Anwendung zu fixieren.

Selbstverständlich können Termine jederzeit an der Hotelrezeption fixiert werden, rufen Sie einfach an unter der Nummer 163 an, um Staupunkte an der Rezeption zu vermeiden – vielen Dank für Ihre Mithilfe.

Bitte kommen Sie aus Rücksicht auf andere Urlaubsgäste etwas vor der Zeit bzw. möglichst 10 Minuten vor Ihrem Termin zur Wellnessrezeption im Gesundheitsgarten Eden. **Beachten Sie, dass reservierte Termine bis 24 Std. vor der Behandlung kostenlos storniert werden können, darunter müssen wir Ihnen die Anwendungen als konsumiert berechnen** (wir stellen Arbeitszeit und die Produkte). Nicht konsumierte Anwendungen aus Paketen werden nicht rückvergütet und gelten als konsumiert. Die Anwendungen aus Pauschalen/Paketen sind nicht austauschbar.

HOTEL ERLEBACH

★★★★

EBENE

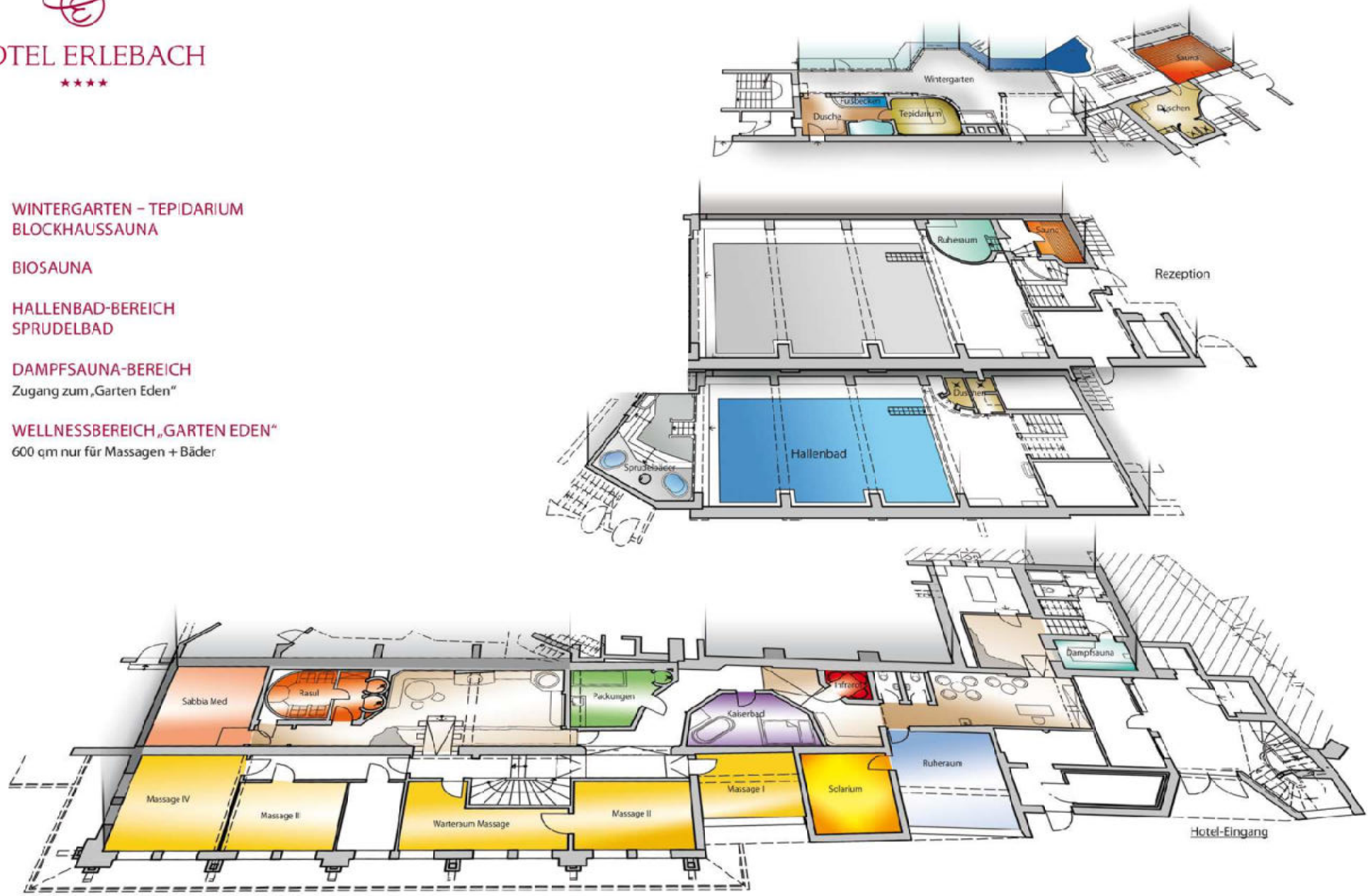
4. WINTERGARTEN – TEPIDARIUM
BLOCKHAUSSAUNA

3. BIOSAUNA

2. HALLENBAD-BEREICH
SPRUDELBAD

1,5. DAMPFSAUNA-BEREICH
Zugang zum „Garten Eden"

1. WELLNESSBEREICH „GARTEN EDEN"
600 qm nur für Massagen + Bäder



EBENE

4

3

2

1,5

1