



Balance-Punkt-Angebote

Massagen,
Anwendungen
& Kosmetik



GRÜSS GOTT IM BALANCE-PUNKT

Im Balance-Punkt, der Spa- und Wellnessabteilung des Sonnentaus, erwarten Sie einzigartige und ganzheitliche Erholungsangebote. Begeben Sie sich in die Hände unserer qualifizierten Therapeuten:innen, lassen Sie sich verwöhnen und gönnen Sie sich eine Auszeit!

Der Balance-Punkt wird kraftvoll geleitet von Sonja Karlein, Mitinhaberin des Sonnentaus. Neben ihren Aufgaben in Verwaltung, Personalwesen und Marketing ist es ihr Herzensanliegen, Menschen in Balance zu bringen.

Bitte buchen Sie die Anwendungen – wenn möglich – bereits bei der Zimmerreservierung oder bis zu zwei Wochen vor Ihrer Anreise. Natürlich können Sie Ihre individuelle Wahl auch direkt vor Ort treffen, soweit noch Termine frei sind.



UNSER TEAM: Wir beraten Sie gerne!



Natürlich verwöhnen mit der Sonne im Herzen.

Alle in Folge genannten Preise verstehen sich inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer. Gesetzliche Mehrwertsteuer-Änderungen oder starke Inflationsschwankungen können sich auf die Preise auswirken. Mit Erscheinen einer neuen Preisliste bzw. Broschüre verlieren die Angaben in dieser ihre Gültigkeit. Druckfehler sind vorbehalten.

Haftungshinweis: Warum die alternativen Methoden wirken, kann man nicht immer nachweisen. Auch Pfarrer Kneipp, der Wasser und gesundes Leben propagierte, wurde im Lauf der Zeit von der Medizin akzeptiert. Daraufhin folgten Akupunktur und Homöopathie, geistiges Heilen und mehr. Unsere angebotenen Heil- und Behandlungsmethoden können den Arzt:in bzw. Psychologen:in, Psycho- oder Physiotherapeuten:in nicht ersetzen, wohl aber wirkungsvoll ergänzen. Sie dienen der Wiederherstellung und Harmonisierung der körpereigenen Energiefelder und stellen keinerlei Heilbehandlung im rechtlichen Sinne dar.

AYURVEDA-ERLEBNIS

- 1 x individuelle Ayurvedische Beratung mit Pulsmessung & Ernährungsplan | 40 Min + 15 Min Nachbearbeitungszeit Ernährung
- 1 x individuelle Ayurvedische Behandlungszeit | 55 Min
- 2 x individuelle Ayurvedische Teilkörper-Massage | 25 Min

Preis gesamt | **253,00 €**



VERWÖHN MICH

Auszeit von Kopf bis Fuß

- Kleine Verwöhn-Naturkosmetik mit Gesichtereinigung, Pflegemaske, Gesichts- und Dekolletémassage, Abschlusspflege | 40 Min
- Fußpflege – Wohltat für die Füße | 25 Min
- Aroma-Öl-Massage – ein verzauberndes Dufterlebnis | 40 Min

Preis pro Person | **162,00 €**



ENERGIE-DUSCHE

Mit neuer Kraft zur Balance finden

- Körperenergetische Balancemassage für tiefe Regeneration | 40 Min
- Engelmassage – beflügelte Energie | 70 Min
- Cranio-Faciale Kopfmassage – Ausgleich von Dysbalancen | 25 Min

Preis pro Person | **196,00 €**

Optional buchbar: Mediale Heilarbeit/Selfness-Coaching für Ihr emotionales Loslassen | 80 Min | **+ 99,00 €**



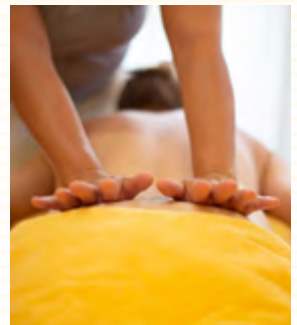
BASEN-BALANCE

Rundum entschlacken und entgiften

- Wellness-Naturkosmetik mit ausgiebiger Arm- und Handmassage | 80 Min
- Faszien-Schröpf-Rückenmassage für Elastizität und Beweglichkeit | 25 Min
- Entspannungs-Fußreflexzonenmassage zur Reaktivierung der Lebenskräfte | 40 Min

Preis pro Person | **223,00 €**

Optional buchbar: Regenata-Basenbehandlung für die ideale Entsäuerung und Entschlackung | 80 Min | **+ 110,00 €**



Gönnen
Sie sich ...

WELLNESS-NATURKOSMETIK-BEHANDLUNG MIT ARM-/HANDMASSAGE UND ABRACADABRA* Pflegetechnik der Fa. Revital und P. Jentschura

Hautreinigung, Peeling, manuelle Ausreinigung, Augenbrauen und Wimpern färben, Augenbrauenkorrektur, Gesichtshaare epilieren, Tiefenreinigung mit Toner.

Sie kommen in den Genuss einer ausgedehnten, Wellness-Gesichts- und Dekolletémassage. Anschließend erhalten Sie eine AbraCaDabra-Maske aus erlesenen Pflanzen und basenbildenden Mineralien, die beruhigend, straffend, zellerneuernd und feuchtigkeitsspendend wirkt. Während der Einwirkzeit genießen Sie eine wohltuende Arm- und Handmassage mit einer AbraCaDabra-Handpackung. Die abschließende Tagespflege für Ihr Gesicht rundet diese ausgiebige und revitalisierende Behandlung ab.

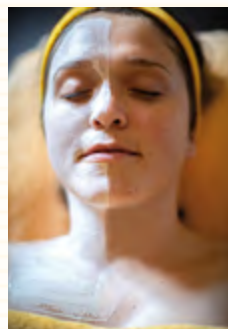
Dauer: 80 Min | **125,00 €**

NATURKOSMETIK-BEHANDLUNG – BASISCH* Energieschub für Ihre natürliche Schönheit

Spüren Sie sowohl Sanftheit als auch Kraft der Natur während der Gesichts-, Hals-, und Dekolletébehandlung mit der Naturkosmetik-Linie Revital/Jentschura. Nach gründlicher Reinigung, Epilieren der Gesichtshaare, Färben und Korrektur der Augenbrauen wird eine Gesichtsmaske aus ursprünglicher Rügenger-Heilerde mit einer basischen Vliesmaske aufgetragen. Anschließend folgt eine pflegende Tagescreme. Die Behandlung sorgt für eine natürliche Regeneration und Feuchtigkeit, neutralisiert Hautunreinheiten und strafft die Haut.

Dauer: 55 Min | **75,00 €** mit AbraCaDabra* Handpackung 70 Min | **105,00 €**

Auch für Männer gut geeignet



KLASSISCHE KOSMETIK-BEHANDLUNG* Zeit für Ihr gutes Aussehen

Zum Paket dieser Gesichts-, Hals- und Dekolleté Behandlung gehören Abreinigung, Peeling, Tiefenreinigung mit Toner, Augenbrauen färben, Augenbrauenkorrektur und Gesichtshaareepilierung. Die anschließende, wohltuende Gesichtsmassage, die Crememaske und die Tagespflege lassen Sie wieder neu erstrahlen.

Dauer: 55 Min | **75,00 €**

mit AbraCaDabra* Handpackung 70 Min | **105,00 €**

Zusätzliche Gesichtsamplitude oder Augenmaske | **7,00 €**

KLEINE VERWÖHN-NATURKOSMETIK* Wunderbar pflegend, wunderbar regenerierend

Im Anschluss an die Gesichtsbehandlung bestimmt Ihr Hauttyp die Pflegemaske (Leinsamen-, AbraCaDabra-Kräuter- oder Aloe-Vera-Vliesmaske) der Firma Revital oder Moravan. Es folgt eine entspannende Gesichts- und Dekolletémassage. Die in Rosenwasser getränkten Pads zaubern eine schöne Augenpartie. Die nährende Abschlusspflege rundet Ihre Verwöhnbehandlung ab.

Dauer: 40 Min | **62,00 €**

mit AbraCaDabra* Handpackung 55 Min | **92,00 €**

*Erläuterung zu AbraCaDabra auf Seite 5



ABRACADABRA*

empfehlenswert zu einer Kosmetikbehandlung oder Fußreflexzonenmassage

AbraCaDabra ist ein veganes Kosmetikpulver aus erlesenen, hautpflegenden und hautschützenden Pflanzen und basenbildenden Mineralien – die Wunderpflege für die Haut. Zusammen mit SkalPuro, dem basischen Gel, beides Qualitätsprodukte der Fa. P. Jentschura wird AbraCadabra auf Hände oder FüÙe aufgetragen.

- optimiert über den basischen pH-Wert 8,5 die Ausscheidung der Haut
- regt die Durchblutung an und wirkt entzündungshemmend
- eignet sich für jeden Hauttyp - auch für sensible Haut
- restrukturiert und remineralisiert Ihr Gewebe
- gibt der Haut was sie braucht, um gesund und schön zu bleiben

15 Min in Verbindung mit einer Behandlung/Massage 25/40/55 Min | **30,00 €**

Passende Angebote zu AbraCaDabra sind mit * gekennzeichnet.

Auch als Einzelbehandlung mit 25 Min Behandlungs- und Einwirkzeit buchbar | **42,00 €**



KOSMETISCHE ZUSATZBEHANDLUNG

Buchbar zu einer Hauptbehandlung von mind. 40 Minuten

Wimpern färben

12,00 €

Ampulle mit Augenmaske, hauttypabgestimmt

16,00 €

Gesichtsampulle oder Augenmaske

7,00 €

FUSSPFLEGE

Ihre FüÙe haben es verdient

Tun Sie Ihren FüÙen etwas Gutes mit einer Korrektur der Nagellänge, dem Ausgleich von Nagelform und -haut, der Entfernung von Hornhaut und einer anschließenden Hautpflege.

Dauer: 25 Min | **41,00 €**



ENTSPANNUNGS-FUSSREFLEXZONEN-MASSAGE

Unser Körper wird von Körperenergiebahnen, sogenannten Meridianen, in verschiedenen Sektoren unterteilt. Erleben Sie, wie eine wohltuende Massage diese Sektoren an den FüÙen stimuliert, den Energiefluss anregt und Disharmonien sowie Spannungen im Körper beseitigt. So lässt sich die Lebensenergie reaktivieren und ein Selbstheilungsprozess in Bewegung setzen.

Dauer: 40 Min | **63,00 €**

mit AbraCaDabra* 55 Min | **93,00 €**





TEILKÖRPER-ENTSPANNUNGSMASSAGE

Schulter-, Nacken- oder Rückenmassage, je nach Wunsch

25 Min
38,00 €

KRAFT-TEILKÖRPERMASSAGE

Starke, kraftvolle Massage

25 Min
45,00 €

GANZKÖRPERMASSAGE

Regeneration von Kopf bis Fuß

55 Min
77,00 €

OBERKÖRPER-FUSS-MASSAGE

Wunderbar entspannend, bringt Körper und Geist in Ausgleich

40 Min
60,00 €

GESICHTS-DEKOLLETE-/OBERKÖRPER-MASSAGE

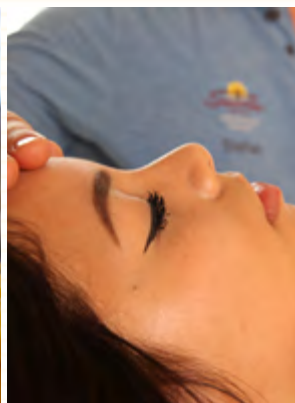
Anwendung mit Pflegecreme – sanft und schützend zugleich

25 Min
39,00 €

LYMPHDRAINAGE-BEHANDLUNG – TEILKÖRPER

Aktivierung des Lymphsystems für einen guten Fluss im Körper

40 Min
64,00 €



KRISTALLSALZ-PEELING

Basisch entschlackend und mineralisierend

Kommen Sie in den Genuss einer Ganzkörper-Massage-Einreibung mit hochwertigem Lichtkraft-Kristallsalz, das den Körper entschlackt und altes Zellgewebe löst. Die Haut strafft sich, speichert Feuchtigkeit und wird samtig weich. Der Körpereinreibung mit Mandelöl und 100% naturreinem, ätherischem Lavendelöl folgt eine selbstständige Ruhezeit im Tecaldarium. Hier multipliziert die Tiefenwärme die Wirksamkeit um ein Vielfaches.

Dauer: 20 Min | 45 Min inkl. Ruhezeit | **45,00 €**



HEISSE-STEINE-MASSAGE

Steine statt Hände

Lassen Sie los – auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Diese Anwendung ist eine faszinierende Verbindung aus Massage, Energiearbeit und wohltuender Wirkung von heißen Steinen: eine seit Jahrhunderten bekannte Entspannungsmethode. Die von den Steinen transportierte Hitze dringt tief in die Haut ein, stimuliert Selbstheilungskräfte und macht verhärtete Muskulatur geschmeidig. Nehmen Sie wahr, wie sich Ihr gesamter Organismus harmonisiert und optimal stärkt. Die Massage ist insbesondere für gestresste und überarbeitete Menschen geeignet. Ihre Wirkung ist vom ersten Augenblick an spürbar.

Teilkörper | Dauer: 50 Min inkl. Ruhezeit | **86,00 €**

Ganzkörper | Dauer: 70 Min inkl. Ruhezeit | **105,00 €**

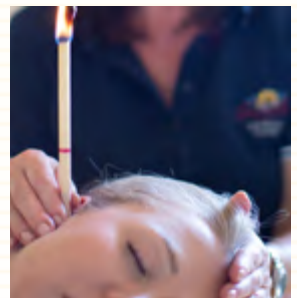
OHRKERZENBEHANDLUNG

Wärme durchdringt – macht den Kopf und Ohren frei

Gönnen Sie sich diese intensive Erfahrung und gewinnen Sie Ruhe und Ausgeglichenheit. Spüren Sie eine wohltuende Wärme, die den gesamten Körper durchströmt. Ein Gefühl von Gelassenheit und friedvoller Stille breitet sich aus. Die Kerzen wirken stimulierend auf das Immunsystem und haben eine reinigende Wirkung im Ohrbereich.

Dauer: 25 Min | **43,00 €**

mit AbraCaDabra® Handpackung 40 Min | **73,00 €**



LOMI-LOMI-MASSAGE

Hawaiianische Tempelmassage

Geben Sie sich einer intensiven Behandlung hin, die nicht nur mit den Händen, sondern auch mit den weichen Seiten des Unterarms und vollem Körpereinsatz praktiziert wird. Diese Massage fließt wie eine Welle über den ganzen Körper und spült Belastungen und Spannungen hinweg. Lomi Lomi dient der körperlichen, seelischen und geistigen Reinigung und sorgt für Harmonie und Wohlbefinden.

Dauer: 80 Min | **110,00 €**

FASZIEN-MASSAGE MIT SCHRÖPFEN

Detox – basisch und entgiftend bis tief auf Zellebene

Spüren Sie, wie gezielte Druckstimulationen und schröpfen die Faszien von Verklebungen befreien – weniger eine Massage als vielmehr ein kräftiges Ausstreichen des tief liegenden, kollagenen Bindegewebes, um das bekannte „Zwicken und Ziehen“ im Körper zu lindern. Verspannungen lösen sich, die körpereigenen Kräfte steigen, Narbengewebe wird aufgelockert und Beweglichkeit gefördert. Eine Faszienmassage mit schröpfen dient nicht nur der Schmerzbehandlung, sondern auch der Prävention.

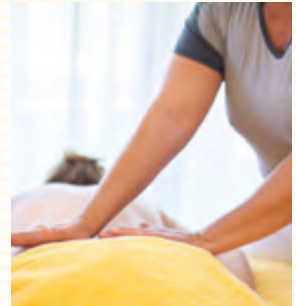
Teilkörper | Dauer: 25 Min | **42,00 €**



REGENATA-BASENBEHANDLUNG

Wie ein warmer, sanfter Mantel um den Körper

Unsere Salz-Öl-Massage mit speziellen Funktionsölen sorgt für ein ganz besonderes Wohlgefühl. Die sanfte und gleichzeitig aktivierende Behandlung, in Ausscheidungsrichtung durchgeführt wird, verwöhnt Sie von Kopf bis Fuß. Kompositionen aus basischen Salzen mit pulverisierten Edelsteinen und natürlichen Ölen umhüllen Sie fein. Während Ihre Seele auf Reisen geht, wird der Körper auf angenehme Weise gepeelt, entsäuert und entschlackt. Anschließend unterstützt der basische Leibwickel die natürliche Ausscheidungsfunktion der Haut. Genießen Sie die intensive Anwendung zur Aktivierung des Stoffwechsels.



Als Variante „Kopf“

Basenbehandlung wie oben beschrieben mit einer entspannenden Gesichts- und Kopfmassage

Dauer: 80 Min inkl. Ruhezeit | **110,00 €**

Als Variant „Ohren“

Basenbehandlung wie oben beschrieben mit Anwendung einer Ohrkerze und Ohrenmassage

Dauer: 80 Min inkl. Ruhezeit | **110,00 €**

SALZ-ÖL-SCHRÖPF-MASSAGE

Für eine Haut wie Samt und Seide

Erleben Sie die sanfte Wirkung des basisch-mineralischen Badesalzes Jentschura in Kombination mit Öl. Mit Schröpfgläsern werden die Lymphe an Rücken, Schultern, Nacken und Armen in Ausscheidungsrichtung massiert. Himmlisch entgiftend und entsäuernd. Empfehlenswert für Ihre Säure-Basen-Balance.

Dauer: 40 Min | **64,00 €**

ENERGIE-BÜRSTEN-MASSAGEN NACH P. JENTSCHURA

ein prickelndes Hauterlebnis

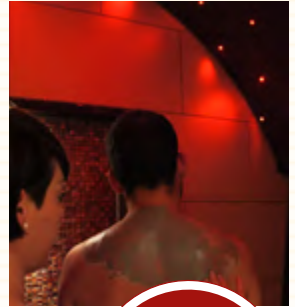
Die Bürstenmassage ist belebend und entspannend zugleich. Sie energetisiert und aktiviert mit Hilfe der Energie-Bronzedrahtbürste den Lymphfluss. Für die Haut ein sanfter Peelingeffekt, die den Hautstoffwechsel in Verbindung mit der Abschlusspflege "MiraVera- Sauerstoffspray" harmonisiert.

Dauer: 25 Min | **42,00 €**

RHASSOULBAD-BEHANDLUNG IM PRIVAT-SPA

Wie im alten Ägypten

Das Rhassoulbad ist eine orientalische Pflegezeremonie im Dampfbad. Zunächst wird das Naturprodukt Heilerde oder ein Salz-Öl-Gemisch nach Anweisung unserer Behandler:in am ganzen Körper aufgetragen. Anschließend lassen Sie sich im Rhassoul-Dampfbad von anregenden Düften, sanften Klängen und tropischer Regendusche verwöhnen, wobei sich die reinigende und belebende Wirkung der Naturprodukte in Ruhe entfaltet. Erleben Sie die tiefenwirksamen Kräfte der Elemente Wasser, Erde und Wärme. Warm eingepackt und ungestört genießen Sie auf Ihrer Liege die Stille im privaten Ruheraum. Ein Fest der Sinne!



Wählen Sie zwischen den Varianten:

- **Heilerde**

Einreibung mit Heilschlämmen aus weißer und grüner Heilerde

- **Salz-Honig-Öl-Gemisch**

Einreibung mit hochwertigem Kristallsalz welches in Honig und Öl gemischt wird. Das Salz und der Honig ziehen die Schlackenstoffe aus dem Körper und geben gleichzeitig Nährstoffe und Mineralien an ihn zurück. Ideal für Ihre Säure-Basen-Balance.

Rundum-Behandlung durch fachkundigen Wellnesstherapeuten

Die Zeremonie, wie oben beschrieben, wird durch geschultes Vorbereiten und Einreiben ergänzt. Sanfte Ausstreichungen und das Halten von energetischen Punkten regen die heilende Wirkung der Rhassoulzeremonie zusätzlich an und aktivieren die Selbstheilungskräfte. Zur Abrundung der ganzheitlichen Anwendung bieten wir Ihnen, nach dem Rhassoul-Dampfbad, frisch aufgebrühten Bachblüten-Tee („Harmonie und Freude“ oder „Für alle Fälle“) auf Ihrer Wellnessliege an. So kann der Körper auf allen Ebenen entschlacken und genussvoll entspannen. Ein Loslassen und Auftanken für Körper, Geist und Seele.

Dauer: 90 Min inkl. 30 Min Ruhezeit im Privat-Spa | **125,00 € pro Person** | **80,00 € pro Person bei einer Anwendung zu zweit. Alternatives Angebot:**

Allein im Spa – oder zu zweit?

Während Sie die Naturprodukte nach Einweisung durch die BehandlerIn eigenständig auftragen, genießen Sie die Dampfbadzeremonie allein oder zu zweit im privaten Spa-Bereich. Für die anschließende Ruhezeit servieren wir Ihnen wahlweise einen spritzigen Sekt-Cocktail oder harmonisierenden Wellness-Tee. Ob entspanntes Ruhen oder geselliges Plaudern – Sie entscheiden, was Ihnen gut tut. Das Leben ist so schön!

Dauer: 60 Min inkl. 30 Min Ruhezeit im Privat-Spa | **90,00 € pro Person** | **60,00 € pro Person bei einer Anwendung zu zweit** | Weitere Personen bitte auf Anfrage!

HONIGMASSAGE

Rückenmassage – süß und kraftvoll

Klassisch

Erleben Sie eine kräftige, energetisch-reflektorische Rückenmassage. Mit einer speziellen Technik gelingt es uns, die Energieflussstörungen im Körper durch den hautähnlichen pH-Wert des Honigs auszugleichen und Schmerzzustände zu beseitigen.

Dauer: 25 Min | **45,00 €**



Basisch mit Salz-Honig

Nach der starken Tiefenreinigung und Pflege zeigt sich Ihre Haut glatt und rosig.

Dauer: 25 Min | **45,00 €**

KRISTALL-KLANGMASSAGE

Sanft dahinschweben

Schöpfen Sie Kraft aus der Stille und kommen Sie mit sich und der Welt in Resonanz... Bei den zarten Klängen der Kristallklang-Elfenleiter und den tibetanischen Klangschalen vergessen Sie den Lärm des Alltags. Die Schwingungen der Klanginstrumente sind in ihrer Wirkung mit einer Massage vergleichbar, bei der sich Verspannungen und Blockaden lösen. Denn nicht nur unser Gehör nimmt die Schwingungen auf: Jede Zelle unseres Organismus ist dazu in der Lage.

Dauer: 40 Min | **64,00 €**



ACHTSAMKEITSMASSAGE

Ich bin der wichtigste Mensch in meinem Leben

Entfalten Sie achtsames Bewusstsein durch intuitives Ziehen einer Achtsamkeitskarte mit positivem Anregungstext, den Sie anschließend gedanklich mit in die belebende und zugleich entspannende Ganzkörpermassage nehmen. Gebe ich mir selbst genügend Achtsamkeit? Nehme ich meinen Körper und Geist achtsam wahr? Sage ich danke? Danke Arme, Beine, Organe ... für eure vollkommene Funktion. Danke Kopf, dass ich denke und entscheide, danke Herz, dass ich fühle – danke, dass ich lebe.

Dauer: 70 Min | **95,00 €**

ENGELMASSAGE

Erleben Sie eine ganzheitliche Wohlfühlbehandlung und tiefe Erholung, getragen auf den Flügeln Ihres persönlichen Engels. Die Botschaft Ihrer Engelkarte und der Engelduft, den Sie zu Beginn intuitiv wählen, begleiten Sie während dieser wohligen Ganzkörpermassage. Vertrauen, fließende Ruhe und Zufriedenheit werden gestärkt. Und Sie fühlen sich dem Himmel so nah!

Dauer: 70 Min | **95,00 €**

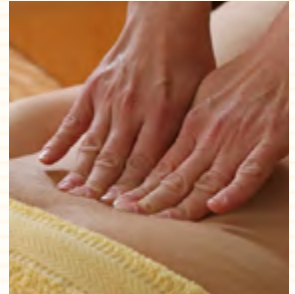


CHINESISCHE QI-MASSAGE

Heilung aus Fernost

Profitieren Sie von der chinesischen Massagelehre und deren wichtigsten Griffen. Spezielle Techniken bringen die Lebensenergie (Qi) wieder in Fluss. Blockaden in den Energiebahnen lösen sich, was Ihren gesamten Organismus in Einklang bringt. Gerade bei gestressten und verspannten Menschen eignet sich die chinesische Qi-Massage hervorragend, um das körperliche und seelische Wohlbefinden zu stärken und die Regeneration zu fördern.

Dauer: 40 Min | **64,00 €**



KÖRPERENERGETISCHE BALANCEMASSAGE

In Einklang mit sich selbst

Besonders sanft berührt Sie diese Form der Massage, bei der der physische Körper wieder in Harmonie mit dem energetischen Körper und der Seele gebracht wird. Es sind Blockaden auf den unterschiedlichsten Ebenen, die sich auflösen dürfen. Das schafft Platz für ein einheitliches Wirken der Seele sowie der Lebenskraft an sich – entgegen Stress und Überbelastung.

Dauer: 40 Min | **64,00 €**

CRANIO-FACIALE KOPFMASSEGE

Pause für den Geist

Durch achtsame und sanfte Techniken werden Stress, Flüssigkeitsansammlungen und energetische Dysbalancen wieder in Fließgleichgewicht umgewandelt. Der Geist entspannt, die Hitze im Kopf fließt ab, überreizte Nerven werden besänftigt.

Dauer: 25 Min | **42,00 €**

mit AbraCaDabra® Handpackung 40 Min | **72,00 €**



ENERGETISCHE LYMPHBEHANDLUNG

Regt die Selbstheilungskräfte an

Sanfte Ausstreichungen an Schultern, Armen und Rücken sorgen für ein ganzheitliches Abfließen von Schlacken in den Lymphbahnen. Das Lymphgefäßsystem ist neben dem Blutkreislauf ein zentrales Transportsystem in unserem Körper. Wird der Lymphabfluss behindert, kann sich Flüssigkeit im Gewebe ansammeln, was Schwellungen unter der Haut hervorrufen kann. Spezielle Handgriffe unterstützen dabei helfen, die Schwellungen zu lindern, indem die gestaute Flüssigkeit gelöst wird.

Dauer: 25 Min | **42,00 €**



AROMA-ÖL-MASSAGE

Ein verzauberndes Duft-Erlebnis

Lassen Sie sich sanft massieren – mit einem Basisöl, dem 100% reine, ätherische Öle zugefügt werden. Die individuell abgestimmte Mischung dient zur Entkrampfung, Kräftigung und Stärkung des Immunsystems. Ätherische Öle wecken und stärken die Selbstheilungskräfte des Körpers und wirken auf das seelische Gleichgewicht.

Teilkörper | Dauer: 40 Min | **64,00 €**

Ganzkörper | Dauer: 70 Min | **95,00 €**

BREUSS-MASSAGE

Frei von Schmerz

Zur Vorbeugung sowie Regeneration von Bandscheiben- und Rückenproblemen erfährt Ihre Wirbelsäule hier eine feinfühlige, energetisch-manuelle Massage. Seelische und körperliche Verspannungen können sich dabei sanft in Luft auflösen.

Dauer: 25 Min | **44,00 €**



AYURVEDA IST ZURÜCK

Intensiver und kenntnisreicher als vorher

Neues Ayurvedawissen, frisches Yoga, verschiedene Varianten der Meditation und ganzheitliche Ayurveda Anwendungen – nach der ältesten Medizin der Welt, die vor gut 5000 Jahren in Indien entstand – bereichern ab sofort wieder das Sonnentau. Unser neue Mitarbeiter Nilantha Karunasena stammt aus Sri Lanka. In seiner Heimat hat er die umfangreiche Ausbildung als ganzheitlicher Ayurveda-Spezialist genossen. Ayurveda, was "Lebenswissen" bedeutet, konzentriert sich auf das Wohlbefinden und die Gesundheit des Menschen und harmonisiert ganzheitlich Körper, Geist und Seele.

AYURVEDA-ANALYSE

Ihr persönlicher Behandlungsplan nach einer individuellen Beratung

Durch eine Pulsmessung wird Ihr Gesundheitszustand und ein mögliches Ungleichgewicht der drei Dohas (Vatha, Pitta, Kapha) in Ihrem Körper festgestellt. Danach wird in einer individuellen Beratung Ihr persönlicher Behandlungsplan erstellt. Auf Wunsch wird zudem ein individueller Ernährungsplan, der langfristig Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden unterstützt, angeboten. Während der Beratung wird ein ayurvedischer Kräutertee gereicht.





Typbestimmung mit Hilfe der Pulsmessung

Dauer: 25 Min inkl. Unterlagen | **45,00 €**

Typbestimmung mit Hilfe der Pulsmessung inkl. individuellem Ernährungsplan

Dauer: 40 Min + 15 Min Nachbereitungszeit
Ernährungsplan | **88,00 €**

Unsere Empfehlung - Buchen Sie direkt Ihre individuelle Behandlungszeit hinzu:

80 Min Behandlungszeit bestehend aus einer ayurvedischen Ganzkörper- und einer Teilkörperanwendung je nach Analyse-Indikation | **127,00 €**

AYURVEDA-ABHYANGA

Die große Einölung für Tiefenentspannung

Sie gilt als Königin der ayurvedischen Massagen: Eine Ganzkörper-Wellnessanwendung, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Individuell mit einer Pulsmessung für sie abgestimmt und ausgeführt, geht diese Massage auf Ihre ganz persönlichen Bedürfnisse ein. Reine, hochwertige Öle aus Sri Lanka regen die Entgiftungssynthese in Ihrem Körper an und steigern Ihre Kraft und Ihr Wohlbefinden. Dieses ganzheitliche Erlebnis wirkt gesundheitsfördernd und lässt tiefe Entspannung und Geborgenheit empfinden.

Dauer: 70 Min inkl. Ruhezeit | **99,00 €**



AYURVEDA-PADA ABHYANGA

Ein Hoch auf unsere Füße

Sie werden die ayurvedische Fußmassage als wohltuend sowie harmonisierend empfinden. Die Stimulierung spezieller Marmapunkte am Fuß regt den Energiefluss im gesamten Körper an. Diese besondere Fußmassage wirkt kräftigend und revitalisierend, stärkt die Immunität und unterstützt die Verdauung. Sie mindert Erschöpfung, Schlaflosigkeit, Schmerzen und Nervosität und steigert zugleich Ihre Vitalität und Ihre Energie.

Dauer: 25 Min | **45,00 €**

AYURVEDA-SHIRO ABHYANGA

(K)eine reine Kopfsache

Eine Wohltat für Ihre Sinne: Diese spannungslindernde, ayurvedische Kopfmassage beseitigt Müdigkeit und erweitert das Bewusstsein. Sie belebt Ihren Teint und mildert Falten. Körper, Geist und Seele erfahren Entlastung. Die ayurvedische Kopfmassage mit reinigenden, kühlenden Ölen hilft der Linderung von Migräne und steigert spürbar Ihr Wohlbefinden und Ihre geistige Klarheit. Einfach loslassen und genießen!

Dauer: 25 Min | **45,00 €**



BAAHU HASTHI ABYHANGA

Arm-Handmassage

Warmes Öl wird in Arme und Hände ausdauernd einmassiert. Dabei werden die Energiemeridiane stimuliert, die Lymphe aktiviert und die Entspannung gefördert. Die entkrampfende Wirkung dient der Schmerzlinderung über den Arm bis in die Fingerspitzen.

Dauer: 25 Min | **45,00 €**

Aktiv-Programm

QI GONG | YOGA | THAI CHI | AKTIVE MEDITATION | TRAUMREISE

Sanfte Atem- und Bewegungsübungen bringen Sie ins Gleichgewicht.

45 Min
75,00 €
bis 8 Teilnehmer
95,00 €
ab 9. Teilnehmer

PILATES | RÜCKEN FIT | FITNESS-STUNDE | MONDGYMNASTIK

Das bringt Sie in Schwung mit Fitnesstrainerin Emelie

45 Min
75,00 €
bis 8 Teilnehmer
95,00 €
ab 9. Teilnehmer

WALDBADEN

Erspüren Sie die heilenden Kräfte des Waldes!

90 Min
110,00 €
max. 20 Teilnehmer

weitere Angebote

BRAINLIGHT – 4D MASSAGESESSEL

Tiefenentspannung – für ein gestärktes Immunsystem. Dieses ganzheitliche Erlebnis fördert Konzentration und baut Stress gekonnt ab

**Coins erhalten Sie
an der Rezeption**

HYDROJET – WASSERBETT MASSAGELIEGE

Wassermassage - bewährt gegen Verspannungen
entspannt bis auf Zellebene und aktiviert sanft den Körper

Münzeinwurf

SELFNESS: WELLNESS FÜR KOPF, HERZ & BAUCH

Tue DIR gut

Selfness ist bewusste Achtsamkeit für den eigenen Körper, den Geist und die Seele – bringen Sie Kopf, Herz und Bauch in Einklang! Es ist viel mehr als reines „Sich-verwöhnen-lassen“. Selfness vereint den Anspruch „Das tut mir gut“ mit „Das bringt mich weiter“. Urlaub und seelisch-emotionaler Ausgleich ... eine wirklich wunderbare Kombination.

Die eigene Mitte finden, loslassen und die Selbstheilungskräfte aktivieren, ganz im Sinne von „Ich bin, ich kann und ich handle.“ Nehmen Sie sich Zeit für das Wichtigste: SICH SELBST!





MEDIALE HEILARBEIT Selfness-Coaching mit Herz

Innere Balance finden. Ängste, Blockaden und Ballast lösen. Krisen, Stress und Burn-out meistern. Visionen und Potenziale entfalten. Ins Reine kommen ... mit sich selbst ... beruflich ... familiär. All das ermöglichen wir Ihnen durch eine Transformationsaufstellung und mediale Heilarbeit mit Heilpunkten (Niemann-Methode). Sonja Karlein, systemischer Coach und Mentaltrainerin, begleitet und unterstützt dabei – mit viel Erfahrung, medialem Wissen und herzbasierend.

Dauer: ca. 80 Min | **99,00 €**



AUSBILDUNG: HEILPUNKTE-ANWENDUNG | NIEMANN-METHODE Die Kunst, der eigene Heiler zu sein

Erlernen Sie die Heilpunkte-Anwendung nach der Niemann-Methode und unterstützen Sie Ihre mentalen Selbstheilungskräfte. Mit den Heilpunkten haben Sie ein wunderbares Werkzeug, um sich aus einem Stimmungstief selbst herauszuhelfen, wieder sachlich klar zu denken und Ihre emotionale Balance zurückzuerlangen. Die Heilpunkte kombinieren auf wunderbare Weise mentales Training mit positiven Affirmationen und körperlicher Energiepunkte-Ausgleichung. Es setzt ein Bewusstseinsprozess ein, mit dem sich Wünsche, Ziele und Wohlbefinden verwirklichen lassen.

Schulungseinheit ca. 3,5 Stunden inkl. Skript & Karten | **200,00 € für 1 Person | 170,00 € ab 2 Personen**
Empfehlenswert ist es, eine mediale Heilarbeit vorab zu buchen. Sie arbeiten selbst therapeutisch? Dann sind die Heilpunkte ebenfalls eine wertvolle Ergänzung und Unterstützung.

LEICHTER LEBEN | BERATUNG UND COACHING

Wir kommen schnell und direkt zum Kern der Probleme, damit Sie Lösungen erkennen und entwickeln können. Befreit finden Sie mit Leichtigkeit und Humor Ihre innere Balance. Einzelcoaching mit Birgit Seufert, Psychotherapeutin HP und Coach mit reichhaltigem Erfahrungsschatz.

Dauer: 90 Min | **130,00 €**



NUMEROLOGIE NACH B. P. Wirth, Ingrid Raßelenberg und dem Tiroler Zahlenrad | Der gesunde Weg zu sich Selbst

Name und Geburtsdatum sind kein Zufall, sondern tragen Botschaften in sich, die anhand der unterschiedlichen Numerologieansätzen entschlüsselt werden können. Ziel ist es, den Menschen wieder mit sich in Kontakt zu bringen und ihm seine seelischen Lebensaufgaben bewusst zu machen. Die Balance im Leben immer wieder zu finden. Bei Buchung bitte den vollen Vor- und Zunamen, wie er in der Geburtsurkunde steht, sowie das Geburtsdatum übermitteln.

Ausarbeitung, Berechnung und ca. 60 Min Gesprächsberatung | **125,00 €**
Gesprächsberatung mit Mentaltrainerin Sonja Karlein auch telefonisch, per Zoom oder Skype möglich.

Zu guter Letzt ... Tages-Verwöhnerlebnisse

TAG DER ROMANTIK

Zeit zu zweit

- Eintritt in den Wellness-Wohlfühlbereich | Tageskarte
- Kerzenschein-Dinner | 4-Gang-Menü im Restaurant

Preis pro Person | **64,00 €**



DAY-SPA

Ein Tag für mich

- Eintritt in den Wellness-Wohlfühlbereich | Tageskarte
- Entspannungs-Teilkörpermassage | 25 Min
- Wellness-Salatteller
- Mineralgetränk Bionade
- Kaffeespezialitäten

Preis pro Person | **81,00 €**



Auf Wunsch
auch nur
Tageseintritt
möglich

WELLNESS-AUSZEIT FÜR ZWEI

Wir lassen's uns gut gehen

- Eintritt in den Wellness-Wohlfühlbereich | Tageskarte
- Rhassoulbad-Behandlung im Privat-Spa | 2 Personen
- Kerzenschein-Dinner | 4-Gang-Menü im Restaurant

Preis pro Person | **124,00 €**

WELLNESS-AUSZEIT FÜR ZWEI
Alternativ buchbar mit Rhassoul-
Behandlung als Rundum-Verwöhn-
Erlebnis:

Unsere erfahrenen Wellness-Behandlerinnen verwöhnen Sie zusätzlich mit einfühlsamer Einreibung und stimulieren Ihre Energiebahnen zum ergänzenden Ausleiten von Schlacken.

Preis pro Person | **139,00 €**



Die Familien Goldbach und Karlein mit Sonnentau-Team freuen sich auf Ihren Besuch in der Rhön.



Wohlfühlhotel, Restaurant & Café Sonnentau

Familien Goldbach und Karlein
Hotel Sonnentau GmbH & Co. KG
Wurmbergstraße 1-3
97650 Fladungen

Telefon 09778 9122-0
info@sonnentau.com
www.sonnentau.com

Folgen Sie uns:

