

HeimatGfühl

wellness.spa.garten.

Massage & Kosmetik



SUPERIOR

Neu seit Juli 2021

Tiefenentspannung



Wunderbare Wellnessmassagen



GANZKÖRPER-HONIGMASSAGE MIT REINEM BAYERWALD HONIG

Durch eine spezielle Massagetechnik werden die wertvollen Inhaltsstoffe des Honigs während der Anwendung über die Haut aufgenommen. Dies kann die Entgiftung und Entschlackung fördern.

55 Min. 75 €

AROMA MASSAGE

Wählen Sie aus unserem Duft-Menü Ihren Lieblingsduft und lassen Sie sich von Kopf bis Fuß verwöhnen.

Ganzkörper 55 Min. 75 €
Teilkörper 40 Min. 48 €

KRÄUTER STEPELMASSAGE

Wohltuende Kräuter werden bei dieser besonderen Massage wie Stempel für Ihren Körper angewendet. Durch den sich wiederholenden Wärmereiz und den Duft der Kräuter lässt Ihr Körper Verspannungen einfach los.

55 Min. 75 €

BAYERWALD LOMI

Fließende, entspannende Griffe, Öle nach Wald und Wiese duftend. Diese Ganzkörpermassage vereint alle Reize des Bayerischen Waldes und vermittelt ein Gefühl von Geborgenheit.

55 Min. 95 €

STEINMASSAGE

Genießen Sie die Wirkung der erwärmten Lava-Steine, die in der Tiefe der Vulkane entstanden sind und die Wärme besonders gut speichern können.

55 Min. 75 €

INTENSIVE MASSAGE

Wir arbeiten mit den Händen und zusätzlich mit einem speziellen Triggerpunkt Massage-Gerät, das effektiv in die Tiefe lösend wirkt.

55 Min. 75 €

RÜCKEN FIT

Durch die Kombination von Massage und Schröpfkopfmassage werden mögliche Verspannungen gelöst. Es schließt sich eine Gelpackung mit Cayennepfeffer an, diese sorgt für intensive Durchblutung und Entspannung der Muskulatur.

55 Min. 75 €



RÜCKEN NACKEN MASSAGE

Kurze Auszeit für zwischendurch. Der Klassiker.

25 Min. 39 €

SANFTE ALOE VERA RÜCKENMASSAGE

Sanfte Rückenmassage mit Aloe Vera, die Ihre Haut zusätzlich mit Feuchtigkeit und Nährstoffen versorgt.

25 Min. 39 €

ERFRISCHE BEINE

Anregende, belebende Massage mit Bergminze und Zitrone für müde Wanderer-Beine. Mit kurzem Fußbad und erfrischendem Tonic.

25 Min. 39 €

NACKEN & FUSS- ENERGIE- ZONEN KOMBI

Gezielte Behandlung für den besonders beanspruchten Schulter- und Nacken- Komplex. Durch spezielle Massagegriffe und sanfte Dehnungen lockern und entspannen Sie spürbar. Eine Wärmepackung für den Rücken wirkt noch einmal in die Tiefe lösend, während Sie eine Fuß- Energie- Zonen Massage genießen.

55 Min. 75 €



FUSS- ENERGIE- ZONEN MASSAGE

Der ganze Körper spiegelt sich an den Füßen wie auf einer Landkarte wieder. Über diese Reflexpunkte kann wunderbar der gesamte Körper entspannt und harmonisiert werden. Wirkt ganzheitlich beruhigend auf das Nervensystem.

55 Min. 75 €

KOPF FREI

Sanftes drücken von Shiatsu Energiepunkten an Schultern, Kopf und Gesicht. Entspannt und löst die Gesichtszüge. Aktiviert die Selbstheilungskräfte und kann entschlackend und entstauend wirken, da auch der Lymphfluss angeregt wird.

25 Min. 39 €

OHRKERZEN

Basierend auf jahrhundertealter Tradition der Indianer. Auf sanfte Weise führen Wärme und pflanzliche Wirkstoffe durch das Abbrennen der Ohrkerze zu einer angenehmen Druckregulierung im Innenohrbereich (Kamineffekt). Die durch die Bewegungen der Flamme hervorgerufenen Vibrationswellen der Luft in der Ohrkerze wirken wie eine feine Trommelfellmassage. Die Wärme regt die periphere Durchblutung an, aktiviert das Immunsystem und stimuliert die entschlackende Zirkulation der Lymphe. Das einzigartige Erlebnis der verzaubernden Flamme, leichtes Knistern und die Ruhe und Wärme während der Anwendung helfen Stress abzubauen und die Entspannung zu genießen. Mit sanfter Kopfmassage und Lymphstreichungen. Bringt Erleichterung bei Stress, Migräne und Tinnitus.

25 Min. 40 €
40 Min. 50 €



KINDER SCHOKO MASSAGE

Leichte, nach Schokolade duftende Massage für Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre.

25 Min. 29 €

ENTSPANNUNG FÜR DIE WERDENDE MAMA

Bequeme Massage in Rückenlage: Schultern, Nacken, Kopf sowie Beine und Füße werden massiert.

55 Min. 75 €

RÜCKENMASSAGE FÜR DIE WERDENDE MAMA

Sanfte Massage mit Johanniskrautöl.

25 Min. 39 €



Ayurveda Massagen mit authentischen Ölen



ABYHANGA

Ayurvedische Ganzkörper-Massage

Intensiv und liebevoll mit warmen Ölen ausgeführte Ganzkörper-Massage. Sie erleben tiefe Entspannung und ein neues Wohlgefühl für Ihren Körper. Gibt neue Energie und Ausgeglichenheit. Das nährende Öl pflegt und kräftigt Ihre Haut.

70 Min.

89 €

GARSHANA

Ayurvedische Ganzkörper-Massage mit Rohseiden-Handschuhen

Wohlfühlmassage zur Anregung des Fettstoffwechsels, Entschlackung des Körpers und Kräftigung des Bindegewebes. Wirkungsvoll bei Cellulite, kräftigt und poliert die Haut zu seidenweicher „Pfirsichhaut“.

55 Min.

75 €

UPANAHASVEDA

Ayurvedische Rückenmassage

Mit speziellem Öl wird der ganze Körper intensiv massiert. Lockert und kräftigt die Rückenmuskulatur, lindert Schmerzen und Verspannungen. Anschließend Wärmeauflage zur Entspannung.

40 Min.

56 €

MUKABYHANGA

Ayurvedische Gesichts-, Kopf- und Nackenmassage bis zum Bauchnabel

Warmes Öl pflegt und kräftigt die Haut, beruhigt und stärkt das Nervensystem. Löst Verspannungen und macht den Kopf wieder frei. Eine der schönsten ayurvedischen Anwendungen.

40 Min.

59 €



Kosmetik im „Sinne der Natur“



NATURSCHÖN

Gemäß Ihrem momentanen Hautbild wählen wir die für Sie am besten passenden Produkte aus. Reinigungsritual, Aqua Aceti als erfrischende Kneipp Anwendung, entspannende Gesicht-, Hals- und Dekolletémassage, Naturpeeling, Packung, Abschlusspflege und Augenrevitalcreme.

55 Min. 65 €

MAN(N) GENIESST

Gemäß Ihrem momentanen Hautbild wählen wir die für Sie am besten passenden Produkte aus.

Gesichtsmassage, Naturpeeling, Gesichtspackung und Abschlusspflege.

40 Min. 49 €

GRANATAPFEL REGENERIEREND

Pflege mit unseren vitalisierenden und regenerierenden Granatapfel Produkten. Sanftes Reinigungsritual mit Reinigungsmilch und erfrischender Kneipp Anwendung, entspannende Gesicht-, Hals- und Dekolletémassage und Naturpeeling. Wenn gewünscht, wird jetzt Ihre Haut ausgereinigt. Augenbrauenkorrektur, Gesichtswasser, Granatapfel Ampulle oder Granatapfel Aloe Gel, Granatapfel Karité Butter Packung, Granatapfel Fluidum oder Creme Intensiv und Augencreme.

75 Min. ohne Ausreinigen 80 €
85 Min. mit Ausreinigen 95 €

ROSENSINFONIE

Pflege mit Hilfe der ausgleichenden und harmonisierenden Eigenschaften der Rose. Sanftes Reinigungsritual mit Reinigungsmilch und erfrischender Kneipp Anwendung, entspannende Gesicht-, Hals- und Dekolletémassage und Naturpeeling. Wenn gewünscht, wird jetzt Ihre Haut ausgereinigt. Augenbrauenkorrektur, Gesichtswasser Rose, Rosen Ampulle, Rosenpackung, Rosen Fluidum oder Rosencreme und Augencreme.

75 Min. ohne Ausreinigen 80 €
85 Min. mit Ausreinigen 95 €



PEDIKÜRE

Fußwaschung, Nägel schneiden und feilen, Hornhaut entfernen und Fußmassage mit Abschlusspflege.

40 Min. 45 €

MANIKÜRE

Nägel kürzen und feilen, Nagelhaut korrigieren und Handmassage mit Abschlusspflege.

40 Min. 45 €

Lackieren der Nägel mit Lack für zuhause

10 Min. 12 €

Zubuchbare Leistungen

Schöne Augen

Augenbrauenfärben **8 €**
Augenbrauenkorrektur **8 €**
Wimpern färben **12 €**
Paket: Wimpern & Augenbrauen färben und Korrektur **25 €**

Haarentfernung

Oberlippe **10 €**
Kinn **10 €**
Bikini **20 €**
Beine bis Knie **31 €**
Beine komplett **46 €**

Partneroase Wellnessbehandlung für zwei



ROMANTIK FÜR ZWEI

Genießen Sie zu zweit in unserer Partneroase nacheinander die besondere Wirkung einer Massage Kerze. Erholung und Entspannung pur mit anschließendem Nachruhen im Wasserbett. Dazu servieren wir spritzigen Haus- Secco und Naschereien.

75 Min.

99 €



Pakete ganzheitliche Erholung



ROSEN POTPOURRI

Die Königin der Blumen berührt Ihre Sinne

- Harmony Massage mit feinem Rosenöl.
55 Minuten
- Rosenpeeling: Fein gemahlene Rosenknospen und Rosenöl zaubern samtweiche Haut, im Anschluss folgt eine Salbung mit Blütenöl.
25 Minuten
- 1 Glas Rosensekt – Genuss für den Gaumen.

119 €



LAUBGEFLÜSTER

Die Kraft der Bäume tanken

- Bayerwald Lomi Massage: Mal sanft, mal kräftig, nach Wald und Wiese duftend. Diese Ganzkörper- Massage vereint alle Reize des Bayerischen Waldes.
55 Minuten
- Baumenergie Massage mit Naturmaterialien. Erfahren Sie außerdem Mystisches über Ihr Baum- Sternzeichen.
55 Minuten

149 €

HOAMAT

Ein Gefühl von Geborgenheit

- Wiesentraum: Ganzkörper- Massage mit Gänseblümchen-Öl.
55 Minuten
- Kräuter Stempelmassage: Erhitzte Bayerwald- Kräuter entspannen und lockern Ihren Körper.
55 Minuten

149 €

ZAUBERWALD

Ich träume, hoffentlich weckt mich niemand.

- Edelstein Harmony: Ein Märchen für die Sinne. Wählen Sie Ihren Energie- Stein und Ihren Lieblings- Duft und lassen Sie Ihre Gedanken bei dieser besonderen Massage einfach frei fließen.
55 Minuten
- Feenstaub: Ganzkörper Peeling und Salbung mit basischem Mineralsalz, gemahlene Edelsteinen, sowie Edelsteinöl. Zaubert samtweiche Haut.
25 Minuten
- Ihren persönlichen Edelstein erhalten Sie als Geschenk.

119 €

Heimat Gefühl Spa Etikette



ANKOMMEN

Um bereits vor der Behandlung Ruhe zu finden, erwarten wir Sie ca. 5 Minuten vor der Behandlung im Heimat Gefühl Spa.

TERMINE

Um Ihren Wunschtermin ermöglichen zu können, empfehlen wir Ihnen, die Anwendungen rechtzeitig vor Ihrer Anreise per Telefon oder E-Mail bekannt zu geben. Wir bitten um Verständnis, dass wir bei einer Verspätung Ihrerseits die Behandlungszeit nicht verlängern können.

STORNO

Bis zu 24 Stunden vor Beginn stornieren wir Ihre Buchung kostenlos. Sollten wir bei einer späteren Absage den Termin nicht anderweitig vergeben können, erlauben wir uns, 80 % der Behandlungskosten zu berechnen. Bitte beachten Sie, dass kurzfristig abgesagte, inkludierte Anwendungen verfallen. Herzlichen Dank für Ihr Verständnis.

GESUNDHEIT

Ihre Gesundheit ist uns wichtig. Bitte informieren Sie uns unbedingt vorab über etwaige medizinische Besonderheiten, Allergien, Verletzungen, Schwangerschaft etc.

RUHE UND ERHOLUNG

Unsere Gäste suchen im Spa Ruhe und Erholung. Darum bitten wir Sie, dies zu respektieren und leise zu sprechen sowie Handys auszuschalten.

BEKLEIDUNG

Bitte kommen Sie im Bademantel mit Unterwäsche oder Badebekleidung zur Anwendung.

WERTSACHEN

Wir bitten darum, bei den Anwendungen keinen Schmuck zu tragen und Wertsachen in Ihrem Safe abzulegen. Das Hotel übernimmt keine Verantwortung für im Spa-Bereich verloren gegangene Wertgegenstände.

ÖFFNUNGSZEITEN

Innenpool von 7 Uhr bis 21 Uhr
ca. 30°C Wassertemperatur

Infrarotkabine von 7 Uhr bis 21 Uhr

Dampfbad 45°C bei 100 % Luftfeuchtigkeit
von 11 Uhr bis 19 Uhr

Biosauna 60°C von 13 Uhr bis 19 Uhr

Finnische Sauna 90°C von 11 Uhr bis 19 Uhr

Kinder unter 16 Jahre dürfen diesen Bereich in Begleitung der Eltern gerne nutzen.

Außenpool von 7 Uhr bis 20 Uhr im Sommer.
In den Wintermonaten weichen die Öffnungszeiten ab, ca. 28°C bis 32°C Wassertemperatur (je nach Jahreszeit).

Der Fitness-, Sauna- und Garten Spa Ruhebereich ist ausschließlich für unsere Gäste ab 16 Jahren.

Fitnessraum von 7 Uhr bis 20 Uhr

Salzsteinsauna 65°C von 11 Uhr bis 19 Uhr

Kräutersauna 85°C von 13 Uhr bis 19 Uhr

Kurse Zeit für mich



BARFUSS

Achtsame Fußgymnastik, Fühl- Übungen und Gehmeditation, Fuß-Yoga und Fasziendehnungen.

Die Gehmeditation ist ein bewusstes und entschleunigendes Gehen, ein Gehen ohne Absicht und Ziel. „Das Hauptanliegen der Geh-Meditation liegt darin, die Erfahrung des Gehens vollkommen zu genießen“. (Thich Nhat Nanh)

45 Min.

HALLO WACH – FASZIEN DEHNUNGEN

Dynamische Dehnungen für einen kräftigen energievollen Start in den Tag.

Intensive Übungen hauptsächlich im Stehen ausgeführt. Geeignet für jeden. Wohliges Stretchen, Dehnen und Räkeln ohne Hilfsmittel.

30 Min.



Alle Kurse werden von Martina Bohr begleitet.

WALDBADEN

Die Ansätze stammen aus Japan, dort heißt es „Shinrin Yoku“ und bedeutet in etwa „Eintauchen in die Waldatmosphäre“. Hierzulande hat sich der Begriff „Waldbaden“ etabliert. Es gibt unzählige Studien, die die positiven Auswirkungen auf den Menschen eindrucksvoll belegen. Empfehlenswert hierzu auch die beiden Bücher: „Der Biophilia Effekt – Heilung aus dem Wald“ von Clemens G. Arvey und „Wald tut gut“ von Karin Greiner und Martin Kiem.

So hilft der Wald: Entspannen von Körper, Geist und Seele. Wir kommen in die Stille. Positive Stimmung. Inspiration. Verbesserte Konzentration.

Das wurde bereits wissenschaftlich nachgewiesen: Der Wald nimmt den Lärm, wirkt positiv bei allen Beschwerden, die durch Reizüberflutung entstehen wie Kopfschmerzen, Augenprobleme oder Hörstörungen. Federnder Waldboden ist gut bei Gelenk- und Rückenproblemen, körpereigene Killerzellen werden erhöht und aktiver. Im Wald erhöht sich deutlich das Niveau der Anti-Krebs-Proteine, die Luft ist so staubarm wie am Meer oder in den Bergen. Der Blutdruck wird harmonisiert und der Schlaf verbessert. Weitere Vorteile sind die schnellere Erholung nach einer Krankheit und die Erhöhung des Herzschutz Hormons DHEA.

Wie funktioniert Waldbaden?

Waldbaden ist ein geführter Waldspaziergang, ein achtsames Eintauchen in die wunderbare Natur des Waldes mit allen Sinnen. Dabei legen wir keine große Strecke zurück, sondern gehen aufmerksam und bewusst um die Bäume, Pflanzen, Moose um die Erde zu riechen, zu fühlen und zu hören. Selbst unsere Augen werden durch die vielen Grün- und Brauntöne entspannt. Mit Übungen aus Achtsamkeitstraining, Meditation und Qi Gong wird das Erlebnis abgerundet.

60 Min.

QI GONG AM MORGEN

Qi oder Chi - gesprochen: „tschi“ - bezeichnet in der traditionellen chinesischen Medizin die Lebensenergie. Gong bedeutet Arbeit oder ständige Übung. Nach der chinesischen Medizin ist nur dann ein Mensch gesund, wenn diese Gegenpole vereinigt sind und die Lebensenergie Chi ungehindert durch seinen Körper fließen kann. Das Qi, so die alte chinesische Auffassung, fließt entlang bestimmter Körperlinien, der Meridiane, durch den Körper. Durch Disharmonien zum Beispiel in den Muskeln kann es blockiert werden. Die Übungen des Qi Gong sollen die Blockaden lösen und das Qi wieder harmonisch fließen lassen.

Leichte Übungen im Stehen trainieren Beweglichkeit, Atmung, Vorstellungskraft und helfen beim Stressabbau.

Nach Möglichkeit üben wir draußen, bitte ggf. Jacke oder wärmeren Pullover mitbringen

30 Min.

YIN YOGA

Übungen im Sitzen oder Liegen, die uns helfen, die Faszien zu lösen, und uns dabei in die Tiefenentspannung bringen. Bestens geeignet bei Verspannungen, besonders in Schulter, Nacken und Rücken, sowie zum mentalen Loslassen. Yin Yoga wirkt wie eine Körpermeditation, da unser Nervengewebe, das durch die Faszien verläuft, durch die Übungen automatisch ans Gehirn meldet: „Du kannst loslassen“.

Keine Vorkenntnisse nötig.

Ab 18 Jahren

60 Min.

Tageswellness Auszeit vom Alltag



KURZE AUSZEIT

Inklusivleistungen:

- Von 7.30 Uhr bis 10.30 Uhr vitales Frühstücksbuffet
- Wellnesstasche mit Leihbademantel, Saunatüchern und Badeslipper
- Von 14.30 Uhr bis 16.30 Uhr nachmittags Imbiss mit Waldwasserkreationen, herzhaften und süßen Speisen
- Nutzung unseres Wellnessbereichs mit Innenpool, Finnischer Sauna, Kräutersauna, Sole/Dampfbad, Infrarotkabine, Erfrischungsbar und Ruheraum. Außenpool und Garten Spa, Fitnessraum und Wellnessgarten.

Preis pro Person

75 €

VERSCHNAUFPAUSE

Inklusivleistungen:

- Wellnesstasche mit Leihbademantel, Saunatüchern und Badeslipper
- Von 14.30 Uhr bis 16.30 Uhr nachmittags Imbiss mit Waldwasserkreationen, herzhaften und süßen Speisen
- Nutzung unseres Wellnessbereichs mit Innenpool, Finnischer Sauna, Kräutersauna, Sole/Dampfbad, Infrarotkabine, Erfrischungsbar und Ruheraum. Außenpool und Garten Spa, Fitnessraum und Wellnessgarten.
- 5-Gang Abendmenü
- Wohltuende Rückenmassage, Dauer ca. 25 Minuten

Preis pro Person

120 €



Kosmetik auch für zu Hause



NATURKOSMETIC MANUFAKTUR MIT TRADITION



Dr. Boos gibt der Haut einen Schutzmantel, um sie bei ihren natürlichen Aufgaben zu unterstützen und ihre Eigenaktivität anzuregen. Die Produkte sorgen für eine samtweiche und gut durchblutete Haut. Für eine natürlich schöne Haut in jedem Alter.

Pflege im Sinne der Natur...

Von der Pflanze bis zum Endprodukt erfolgt der Herstellungsprozess schonend und umweltbewusst unter der Verantwortung von Barbara Boos in der Naturkosmetik Manufaktur in München. Die verwendeten pflanzlichen Rohstoffe in bester Qualität, stammen aus kontrolliert biologischem Anbau oder aus Wildsammlungen. Alle Produkte sind selbstverständlich frei von synthetischen Duft-, Konservierungs- und Farbstoffen sowie Parabenen und Paraffinen.

Dr. Boos Produkte erfüllen die Qualitätskriterien von zertifizierter Naturkosmetik. Bewusst verzichtet Dr. Boos auf aufwendige Werbung und auf spezielle Siegel und investiert in die Qualität der Produkte.

Die Dr. Boos Produkte kann man nicht online kaufen, sondern ausschließlich bei den jeweiligen Partnern, so auch bei uns im Hotel. Vielen Dank dass Sie durch den Kauf von Dr. Boos Produkten den schonenden Umgang mit den kostbaren Ressourcen unserer Umwelt unterstützen.



Hotel St. Florian . Althüttenstraße 22 . D-94258 Frauenau
Telefon: +49 (0) 9926 9520 . Fax: +49 (0) 9926 8266
info@st-florian.de . www.st-florian.de