



HUBERTUS

IM JAHRESKREIS



1. November
Samhain Fest der Ahnen

21. Dezember
Wintersonnwende

2. Februar
Geburt des Jahres

27. März
Tag- und Nachtgleiche

21. September
Tag- und Nachtgleiche

21. August
Lughiwa sacht
Fest der Enkel

21. Juni
Sommer-
sonnwende

1. Mai
Beatare
Fest der Frauen

Rückzug
SINNESLEBENS
ERFAHREN
Wacholder, Nessel, Lee, Tanne

Kräftigung
IMMUNSYSTEM STÄRKEN
Herbstkräuter
Baldrian, Gelber Enzian,
Thymian, Arnika

Zellerneuerung
REINIGUNG
UND KLARHEIT
Frühlingskräuter
Bärlauch, Löwenzahn,
Brunnenmel, Schlingenkraut

Wachstum
FÜLLE GENIEßEN
Sommerkräuter
Beech, Holunderblüte,
Lindenblüte, Johanniskraut

HOLISTICLIFE MIT JAHRESKREIS-FESTEN

Mit HolisticLife entwickelte Gastgeberin Christa Traubel ein ganzheitliches **WOHLFÜHL-** und **GESUNDHEITSKONZEPT** mit der Intention, **KÖRPER, GEIST UND SEELE** in Einklang zu bringen und neue **LEBENSENERGIEN** zu wecken.

Es verbindet Naturheilverfahren wie **TCM** und **AYURVEDA** mit sanfter Entgiftung. Von den Anwendungen, Bewegungs-, Entspannungs- und Coaching-Einheiten bis hin zur Ernährung orientiert sich das Programm am Kreislauf der Natur und somit auch am **MENSCHLICHEN BIORHYTHMUS**. Mit der Unterscheidung des HolisticLife-Programms in vier Jahreszeiten wird man den Bedürfnissen jedes Einzelnen gerecht und nutzt dabei die **NATUR ALS ENERGIEQUELLE** für Regeneration.

HolisticLife ist die konsequente Weiterentwicklung des Wohlfühlgedankens hin zu einem **GANZHEITLICHEN GESUNDHEITSKONZEPT**. Empathie, Authentizität und Nähe sind elementare Bestandteile des Konzepts. Und Balderschwang als Regenerationsort, umgeben von ursprünglicher Natur, lässt Kraft und Energie schöpfen. Das **HOLISTISCHE PROGRAMM** orientiert sich am Jahreskreis und dessen Einfluss auf den menschlichen Körper und die Psyche. Saisonale Heilkräuter, Gewürze und spezifische **ENTSPANNUNGS- UND BEWEGUNGSEINHEITEN** in der Natur sorgen dafür, dass der Stoffwechsel erhöht und die Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Öle und individuelle Massagen machen das HolisticLife-Konzept einzigartig. Regenerativer Kern ist das **MOUNTAIN SPRING SPA** mit seinen verschiedenen **SAUNEN, RUHE-** und **BEHANDLUNGSRÄUMEN** sowie **KRAFTPLÄTZEN**.



DIE 8 JAHRESKREIS-FESTE

SAMHAIN – KELTISCHES NEUJAHRSFEST – 31. OKTOBER

YULE – WINTERSONNENWENDE – ENDE DEZEMBER

IMBOLC – LICHTMESS – ANFANG FEBRUAR

OSTARA – OSTERN, FRÜHLINGSTAGNACHTGLEICHE – ENDE MÄRZ

BELTANE – WALPURGISNACHT, MAIFEST – 30. APRIL

LITHA – SOMMERSONNENWENDE – ENDE JUNI

LUGHNASAD – MARIA HIMMELFAHRT, SCHNITTFEST – ANFANG AUGUST

MABON – HERBSTTAGNACHTGLEICHE – ENDE SEPTEMBER



HOLISTIC LIFE

DAS KONZEPT



HOLISTIC LIFE - DIE VIER SÄULEN

HOLISTIC SLEEP

Mit der Stille kehrt **GELASSENHEIT** ein. Und die sanften Schwingen der Nacht tragen uns empor, in eine andere Welt. Der Geist darf ruhen. Er hat sein Werk erfüllt. Je wohler wir uns fühlen, desto leichter können wir uns fallen lassen. Mit einem heißen Tee aus Kräutern und Früchten. **RÄUCHERWERK**. Oder Bädern mit ätherischen Ölen. **SANFTE KLÄNGE** und gedämpftes Licht lassen die Betriebsamkeit des Tages schwinden. Und uns eintauchen. In eine traumhafte **RUHE**.

HOLISTIC FOOD

Das tiefe Verständnis für die Wirkung der **ERNÄHRUNG** ist ein elementarer Teil unseres Lebens. Denn richtige Ernährung wirkt nicht nur auf den Körper, sondern viel weiter auch in die geistig-seelische Ebene hinein. Fördert u.a. **KONZENTRATION**, unterstützt das **GEFÜHLSLEBEN** und stärkt unsere feinstoffliche Ebene. Und das viel tiefgreifender, als uns bewusst ist. Entsprechend zelebrieren wir unsere **KOCHKUNST** mit Zeit und Hingabe – ganz nach dem Credo „Lass deine Nahrung Heilung sein“ (Hippokrates).

HOLISTIC TOUCH

HÄNDE. Die berühren. Die erden. Und energetisieren zugleich. Und dabei **KÖRPERSPUREN** lesen. Denn nichts geht verloren, nichts wird vergessen. Es gilt, den Botschaften des Körpers zu lauschen. Sich dem Schmerz alter Verletzungen zu stellen. Zu lernen, unterdrückten Gefühlen einen Raum zu geben. Und den nächsten Schritt zu gehen. In ein Leben wachsender **FREIHEIT**. Denn wirklich frei werden wir erst in dem Moment, wenn wir uns annehmen – so wie wir sind.

HOLISTIC SPIRIT

HolisticSpirit ist eine Reise. Eine **REISE** zu uns selbst. Zu allem, was ist. Es ist die **WAHRNEHMUNG** der Ganzheit und der Einheit des Lebens. Die Entdeckung des inneren Reichtums. Das Versunkensein in dem, was man tut. In sich hineinspüren. Lebendig werden. Achtsam sein auf den Geist, der unseren Körper und unsere Seele belebt. Um wach zu werden für die tiefe Stille in unserem Herzen. Eine **ATEMPAUSE** für die Seele.



ZIMMER

HOLISTIC SLEEP



TRAUMTANZ. FÜR ALLE SINNE.

PURISTISCH. Reduziert. Und dennoch **DETAILVERLIEBT.**

FLIESEND. Und verbindend.

Aber immer mit dem Blick. Auf das **WESENTLICHE.**

TRÄUME leben. Tag und Nacht.

In unseren **TRAUMRÄUMEN.**

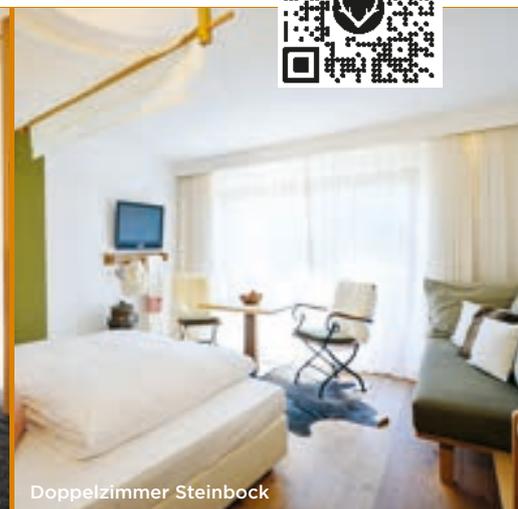
Preise und Verfügbarkeiten finden Sie online auf www.hotel-hubertus.de/buchen



Unikat-Zimmer Gipfelglück



Adlerhorst Suite Tal



Doppelzimmer Steinbock



Einzelzimmer Abendröte



Einzelzimmer Vogelnest



Suite Himmelreich Plus



Junior-Suite Loggia mit Eckbalkon



Bad der Junior-Suite Loggia



KULINARIK

KULINARISCHE MOUNTAIN EXPERIENCE



KULINARISCHE MOUNTAIN EXPERIENCE

Tief verwurzelt. Mit der Region und ihren Gaben. Von mild bis wild. Von beerenstark bis kräuterfein.

SLOW FOOD frech und frei interpretiert als kulinarische Mountain Experience.

Genuss ist, sich wieder einer guten Esskultur zu erinnern. Denn nur, wenn gesunde Ernährung und Genuss zusammenrücken, wird das **GESUNDSEIN-WOLLEN** auch zum **GESUNDSEIN-KÖNNEN**. Entsprechend ist

HOLISTIC FOOD ein elementarer Teil unseres HolisticLife-Konzeptes.

Küchenhandwerk wird bei uns großgeschrieben. Zusatzstoffe oder Convenience-Food gibt es bei uns nicht.

Basiszutaten sind Rohrzucker, Stein- und Meersalz. Und Weizen wird größtenteils durch Dinkel ersetzt.

Für uns ein kreativer Ausgangspunkt. Für eine genussvolle Neuinszenierung.

ALLGÄUER TRADITION, veredelt mit spannenden **KOCHRICHTUNGEN AUS DER GANZEN WELT**.

Basierend auf regionalen Produkten. Denn artgerechte Haltung, saisonale Ernte und ehrlicher Einkauf erlauben **GENUSS**. Mit gutem Gewissen.



PRODUKTE AUS DEM ALLGÄU

UNSERE LIEBLINGSPRODUZENTEN

ALPE OBERE WILHELMINE

ALPE SPICHERHALDE

BÄCKEREI ALBINGER

BECHTERS BIO HOF

BERGFISCHZUCHT IN GUNZESRIED

BIM SCHWARZA STÜRAR (NACHBARN STEFAN UND SEPP STEURER)

BIOHOF THERESIENHOF

DORFSENNEREI SIBRATSGFÄLL

FRISCHESERVICE HÄUSLER AUS IMMENSTADT

JAGDGENOSSENSCHAFT STEFAN PFEFFERLE AUS UNTERJOCH

LENZENALPE VON FAMILIE WACHTER

FLEISCHVEREDELUNG MIT RAINER MOOSMANN

WÄLDAR WIN VON ALEX FEURSTEIN

WWW.HOTEL-HUBERTUS.DE/PRODUZENTEN

BSUNDRIG

KOCHWORKSHOPS WWW.HOTEL-HUBERTUS.DE/KOCHWORKSHOP

KITCHENCLUB WWW.HOTEL-HUBERTUS.DE/KITCHEN-CLUB

BIOLAND WWW.HOTEL-HUBERTUS.DE/BIOLAND



AKTIVPROGRAMM

INDOOR & OUTDOOR



AKTIVPROGRAMM

Wir wollen Sie mitnehmen, überraschen und begeistern.

Mit einzigartigen **WANDERUNGEN** und Exkursionen in unsere Bergheimat.

Mit täglichen Yoga-Sessions und **MEDITATIONEN**.

Mit **KULINARISCHEN WORKSHOPS** zum Thema Kräuter und Gewürze.

Oder mit unserem beliebten **KITCHENCLUB**, bei dem unsere Küche zum Dancefloor wird.

Lassen Sie sich von uns inspirieren!



Hier geht es zur
Anmeldung

UNSERE HIGHLIGHTS IM ÜBERBLICK

OUTDOOR AKTIV:

Tägliche Wanderung

- * Draussen Wege finden - Wanderung
- * Wanderung im Lebensraum „Wald“
- * Gipfelstürmer-Tour
- * Ladies-Tour
- * Naturbaden
- * Sonnenaufgangs-Wanderung
- * Sundowner-Wanderung
- * Winterrube erleben

Bike

- * E-Bike Schnupperkurs & Überraschungstour
- * Bike & Hike

Winter

- * Eisbaden im NaturBadeSee
- * Schneeschub-Wanderung

INDOOR AKTIV:

- * Yoga
- * Tao Yoga
- * Qigong
- * Die 5 Tibeter
- * Faszientraining
- * Meditation

SPA & FITNESS:

- * Sauna-Rituale
- * Beweglichkeitstraining
- * Faszientraining
- * Late Night Spa

MINDNESS:

- * Klangschalenmeditation
- * Kreativ-Workshop „Kraftstab“
- * Meditativer Kräuterspaziergang

KUNST & KULTUR:

- * Bademantel-Konzert
- * Cello-Konzert
- * Live-Musik
- * Vortrag zum Thema Rückenbeschwerden
- * Hausexkursion
- * HUBERTUS HolisticErlebnis

KITCHENCOACHING:

- * Workshop Chai Tee-Herstellung
- * Chutney-Workshop
- * Gewürzkunde
- * Gin & Spirituosen-Tasting
- * KitchenClub
- * Kochschule
- * Limonaden der Welt
- * Räucher-Workshop
- * Traubels Speisekammer
- * Weindegustation
- * SommerNachtsFest



INKLUSIVLEISTUNGEN

UNBEZAHLBAR & TROTZDEM INKLUSIVE



INKLUSIVLEISTUNGEN

MOUNTAIN SPRING SPA

- * Eine traumhafte **Behandlung im Wert von Euro 120**, die sich jeder Gast* individuell aussuchen kann
- * Auf dem Rooftop: **Alpiner Zen-Garten** mit **Japanischem Onsen-Becken** (sog. „heiße Quellen“), Teestube, **Microsalt-Raum** und nach Süden ausgerichtetem Freiluft-Bereich
- * **Infinity-Pool** mit traumhaftem Blick in die Allgäuer Bergwelt
- * **NaturBadeSee**
- * Sauna-Bereich mit **verschiedenen Saunatypen** – Finnische Sauna, Panoramasauna, Bergsauna, Dampfbad und Infrarot-Raum (gegen Aufpreis), dazu tägliche Sauna-Rituale mit unterschiedlichen Aufgüssen
- * Bergsauna mit Tauchbecken
- * 10 **exklusive Behandlungs-Räume**
- * 1 **Paar-Behandlungsraum**
- * Diverse **Ruheräume** u. a. auf dem Rooftop, im Schwimmbad- und Saunabereich
- * **Yoga-Räume** und Plattformen sowohl Indoor als auch Outdoor
- * Moderne **Fitnesslounge Mountain Move** mit **Premium-Geräten** der Firmen Freemotionfitness, Spinning, Assault-Fitness, Precor ...

* Je nach Buchungsmodalitäten, Aufenthaltsdauer (z.B. One Night Stand), Reisegruppe oder ähnliches, kann es sein, dass bei Ihrer Buchung keine Behandlung mit inkludiert ist.

GENUSS & KULINARIK

- * **Von 07.30 bis 11.30 Uhr:**
Vielfältiges und ausgewogenes Frühstücksbuffet mit ausgewählten regionalen Bio-Produkten (am Anreisetag für Euro 20)
- * **Proviant** für die Wanderung: an unserem Frühstücksbuffet liegen Jausensackerl zum Selbstpacken zur Stärkung auf der Bergtour bereit
- * **Von 13 Uhr bis 15 Uhr:**
Vitales Lunchbuffet (auch am Anreise- und Abreisetag)
- * **Von 15 Uhr bis 17 Uhr:**
Hausgebackene Kuchen am Nachmittag in der Vinothek
- * **Von 18 Uhr bis 20 Uhr:**
Abwechslungsreiche Abendkulinarik mit 3 verschiedenen 4-Gang Gourmet-Menüs zur Wahl (klassisch und vegetarisch), Allgäuer Buffet, Front Cooking-Abend oder unsere „Kulinarische Alpenüberquerung“, eine kulinarische Reise durch die unterschiedlichen Länder der Alpen und deren Spezialitäten
- * Jeden Abend: Käse aus dem Bregenzerwald in unserer Vinothek (**ab 21 Uhr**)
- * **Sonntagabend ab 18 Uhr:**
Besonderes LebensESSENZ Menü mit Apero



HOTEL & BALDERSCHWANG

- * 2 x wöchentlich **Livemusik**
- * **CoWorkingSpace** – Arbeit und Urlaub verbinden.
In privater, ruhiger Atmosphäre Wichtiges auch aus dem Urlaub erledigen. Der separate Zugang wird gerne kostenfrei über unser Rezeptionsteam auf Ihrer Zimmerkarte aktiviert.
- * Unzählige **Wanderrouten** (Sommer wie Winter) beginnend am Hotel
- * **Kostenloser Verleih** von hoteleigenen Wanderstöcken, Schneeschuhen, Gamaschen, Rodeln und HUBERTUS Rucksack inkl. Trinkflasche sowie Wander- und Bikekarte
- * Kostenloses **WLAN**
- * Kostenloser **WanderShuttle** zu den Wanderausgangspunkten
- * **Yoga-Matte** auf jedem Zimmer für die Nutzung während des Aufenthaltes

Hinzubuchbar gegen Gebühr:

- * **Elektro-MTB** (von Mai bis November)
- * Nutzung der **Ladestation für E-Auto**
- * **Carport** und **Tiefgaragen-Stellplatz**

UNBEZAHLBAR & TROTZDEM INKLUSIVE

- * Unbegrenzt frische allergikergerechte **Allgäuer Bergluft**
- * **HUBERTUS-SonnenTerrasse mit traumhaftem Weitblick** vom Allgäu, über Vorarlberg bis in die Schweiz
- * **Unvergessliche Sonnenaufgänge** von den Allgäuer Gipfeln aus
- * **Grenzenloser Naturraum**
- * Mitten im Herzen des **Naturpark Nagelfluh** gelegen
- * Höchste Dichte an **urigen Sennalpen** in Europa
- * Immaterielles **UNESCO-Weltkultur-Erbe:** die Vorsäß-Siedlung Schönenbach
- * Wander- und Langlaufparadies direkt vor der Türe



MASSAGEN

TREATMENTS



ANWENDUNGEN

HOLISTIC DEEP

SCHMERZFREI. TIEFENMUSKULÄR.

50 Minuten | Euro 120

80 Minuten | Euro 170

Eine tiefenmuskuläre Massage für eine langanhaltende Schmerz- und Bewegungsfreiheit. Die Ursache für viele Blockaden und Verspannungen wird manuell be-

handelt. Durch unsere hoch qualifizierten Therapeuten erleben Sie verschiedene Techniken, individuell angepasst auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse.

HOLISTIC RESET

ALLES AUF ANFANG.

80 Minuten | Euro 180

Ein ganzheitliches Behandlungskonzept in bequemer Kleidung. Optimal geeignet bei allen akuten und chronischen Erkrankungen, Verspannungen, Sportverletzungen,

Traumata, Schlafstörungen, Energiemangel und Depressionen. Je ausbalancierter und flexibler, umso leichter läuft es im Leben.

HOLISTIC TOUCH

ENTSPANNUNGSMASSAGE.

50 Minuten | Euro 120

80 Minuten | Euro 170

Zwischen sanften Streichungen, die das Nervensystem beruhigen, bis hin zu kräftigeren Griffen, die die Muskulatur auflockern. Von einfühlsamen Händen durch-

geführte Entspannungsmassage. Besprechen Sie individuell, wie dynamisch kräftig oder wohltuend erholend diese Anwendungen werden darf.

FUSSREFLEXZONENMASSAGE

SELBSTHEILUNGSKRÄFTE ANREGEN.

50 Minuten | Euro 120

Unsere Füße spiegeln unseren Körper und sind über Energie- und Nervenbahnen mit allen Organen verbunden. Die Massage bestimmter Reflexpunkte löst

Blockaden auf, unterstützt die Organe und versorgt den Körper mit neuer Energie.

HOLISTIC PRACTICE - KÖRPERTHERAPIE

GANZHEITLICHE BEHANDLUNG.

50 Minuten | Euro 130

80 Minuten | Euro 180

Unsere Therapeuten und Heilpraktiker betrachten Sie als ein Ganzes. Und behandeln auch danach. Spüren Sie tief in sich. Lernen Sie das Zusammenspiel von Körper,

Geist und Seele kennen. Für besseren Energiefluss. Bei chronischen Verspannungen, Müdigkeit, Unverträglichkeiten und Unwohlsein.

LOMI LOMI

GANZKÖRPER-ÖLMASSAGE. DYNAMISCH.

80 Minuten | Euro 180

Fließende Bewegungen von Kopf bis Fuß und der Körpereinsatz des Masseurs garantieren wohlige Entspannung. Typisch für die Massage ist großflächiges Strei-

chen, Kneten und Reiben, womit der Therapeut auch zu tieferen Gewebeschichten vordringen kann.

SHIATSU

ENERGIEFLUSS.

50 Minuten | Euro 130

80 Minuten | Euro 180

Shiatsu ist eine manuelle Anwendungsmethode. Wörtlich übersetzt bedeutet Shiatsu „Fingerdruck“. Tiefe Entspannung wirkt auf Körper und

Seele beruhigend sowie vitalisierend. Durch Drücken, Halten und Mobilisieren. Löst energetische Blockaden und stärkt das Immunsystem.

SWEET DETOX

DIE SÜSSE ENTGIFTUNG.

50 Minuten | Euro 130

80 Minuten | Euro 180

Sweet Detox ist eine intensive Entschlackungsmassage. Zum Abtransport der Giftstoffe im Bindegewebe fördern Honig-Ingwer-Öl, Bienenwachs-Packung

und Honig-Massagekerze die Durchblutung und den Stoffwechsel. Um einen höheren Entschlackungs-Effekt zu erzielen.



BEGLEITEND DAZU TIEFENWÄRME IM INFRAROT-RAUM

TIEFENWÄRME

20 Minuten | Euro 20

40 Minuten | Euro 40

HEILENDE WÄRME. DIE WIRKT.

Und zwar positiv auf Körper und Seele. Wärme sorgt beim Menschen nicht nur für ein gesteigertes Wohlbefinden, sondern kann auch Krankheiten, Verspannungen oder chronische Rückenschmerzen lindern. Der Infrarot-Raum ist eine perfekte Alternative zu Sauna oder Dampfbad. Die Heizstrahler im Infrarot-Raum werden bis zu 60°C warm. Aber erst, wenn das Licht auf die Haut trifft, entsteht Wärme. Die Hautfläche wird gleichmäßig erwärmt, die Durchblutung angeregt. Das erwärmte Blut kann sich so langsam im gesamten Körper verteilen, ohne dem Körper das Gefühl zu vermitteln, dass er überhitzt.

Der Infrarot-Raum beinhaltet vier Infrarotstühle. Diese können gleichzeitig belegt werden.



AYURVEDA

TREATMENTS & PAKETE



ANWENDUNGEN

AYURVEDA STARTER

ERDENDE FUSS-, BEIN- UND HÜFTMASSAGE

50 Minuten | Euro 120

Komm und sei geerdet. Mit dieser Fuß-, Bein- und Hüftmassage wird die Zirkulation der kompletten Beinmuskulatur gefördert. Wirkt sehr gut bei Erschöpfung.

Fördert den Schlaf und nimmt die innerliche Nervosität.

ABHYANGA

WARME ÖLMASSAGE FÜR DEN GANZEN KÖRPER

80 Minuten | Euro 170

Die Sehnsucht, berührt zu werden. Fließendes, warmes Öl ergießt sich über die Marma-Punkte des ganzen Körpers. In achtsamer Berührung erlebt man liebe-

volle Hingabe. Eine reinigende, beruhigende wie auch stärkende Therapie auf körperlicher und mentaler Ebene.

AYURVEDA MARMABALANCE

ENERGIEPUNKTMASSAGE

50 Minuten | Euro 130

80 Minuten | Euro 180

Geh deinen Weg. Sieben. Die Zahl der Heilung. Sieben Marmapunkte, sieben Chakren, sieben Emotionen, sieben Sinne. Bewirkt ein feines Gefühl der inneren

Balance, löst Blockaden und bringt alles in den Fluss. Wirkt stark auf der emotionalen Ebene. Ausgesuchte Aromen unterstützen diese Therapie.

KONSTITUTIONSBESTIMMUNG

DOSHA-BESTIMMUNG. EMPFEHLUNGEN

50 Minuten | Euro 120

80 Minuten | Euro 170

Einzigartig. Und unverwechselbar. Wie ein Fingerabdruck. Der Schlüssel zum Wohlbefinden liegt im Verständnis der drei Grundenergien: Vata, Pitta, Kapha. Sie bilden

unsere Natur und den Bauplan für ein gesundes Leben. Um mit der richtigen Ernährung und den entsprechenden Gewürzen wieder in Balance zu kommen.

MUKABHYANGA

AYURVEDISCHE ÖLMASSAGE FÜR GESICHT, KOPF UND OBERKÖRPER

50 Minuten | Euro 120

Balsam für die Seele. Eine sehr feine Anwendung mit Gesichts- und Kopfmassage mit wohlduftenden Ölen. Der warme Ölguss über die Mitte der Brust gibt wieder

Freiheit im Herzen und lässt tief durchatmen. Für den kopflastigen Mensch von heute.

UDARABHYANGA

AYURVEDISCHE ÖLMASSAGE FÜR DEN BAUCH UND DIE VERDAUUNGSORGANE

50 Minuten | Euro 120

Der Bauch verdaut nicht nur Lebensmittel, sondern auch unsere Emotionen. Kommen Gefühle ins Stocken, kompensieren wir diese oft mit Nahrungsmitteln, die uns

nicht immer guttun. In der Bauchmassage erlebt man ein Verdauen von beidem. Und oftmals wird einem dadurch klar, was vorher unverstanden war.

UPANAHASVEDA

RÜCKEN INTENSIV. VITALISIERT. ENTSPANNT.

50 Minuten | Euro 120

Mit einer Vielfalt von Grifftechniken und sensibler Fingerfertigkeit erkunden wir die Anatomie der Rückenstruktur. Erspüren und behandeln verschiedene

Vitalpunkte und lösen so Verspannungen und Energieblockaden.

KLANGSCHALENMASSAGE

ALLES IST SCHWINGUNG

50 Minuten | Euro 130

80 Minuten | Euro 180

Alles ist Schwingung. Alles ist Energie. Ob Klang, Ton oder Musik. Vibration, die es ermöglicht, jede einzelne Körperzelle in Schwingung zu versetzen und bestenfalls

zu durchdringen. Man erkennt Verhaltensmuster und Konditionierungen, die einen nicht das wahre Potential erleben lässt. Lassen Sie sich ein.



PAKET: HOLISTIC ROOTS

AYURVEDA. ODER DAS GEHEIMNIS UNSERER WURZELN.

Liebe ist alles. Und ist in allem, was ist. Liebe bedeutet Vollkommenheit. Es geht darum, Erwartungen fallen zu lassen. Denn Erwartungen stehen der Vollkommenheit im Wege. Individuell auf die jeweilige Lebenssituation und die körperlichen Bedürfnisse ausgerichtet, stellen wir zusammen mit Ihnen in einem persönlichen Gespräch ayurvedische Behandlungen zusammen. Ziel dabei ist es, jeden Augenblick zu erfahren. (Selbst-) Liebe zu spüren. Sein ganzes Potential zu entdecken. Und sich mutig auf den Weg zu machen.

UNSERE FACTS AB 5 NÄCHTE

- * *Dosha-KonstitutionsAnalyse mit Ernährungsempfehlung (50 Minuten)*
- * *Ayurveda Starter (50 Minuten; entspricht der im Zimmerpreis inkludierten Anwendung)*
- * *Abhyanga-Ganzkörperölmassage (80 Minuten)*
- * *YogaCoaching (50 Minuten)*
- * *Abschlussgespräch (20 Minuten)*
- * *HUBERTUS Inklusiveleistungen*

Begleitend dazu (im Rahmen unseres Aktivprogramms)

- * *Workshops & Kochschule*
- * *Wanderungen*
- * *YogaSessions u.v.m.*

UNSERE FACTS AB 10 NÄCHTE

- * *Dosha-KonstitutionsAnalyse mit Ernährungsempfehlung (50 Minuten)*
- * *Ayurveda Starter (50 Minuten; entspricht der im Zimmerpreis inkludierten Anwendung)*
- * *Abhyanga-Ganzkörperölmassage (2x 80 Minuten)*
- * *YogaCoaching (50 Minuten)*
- * *Klangschalenmassage (50 Minuten)*
- * *MarmaBalance (50 Minuten)*
- * *Ayurveda-Stirnölguss (50 Minuten)*
- * *Abschlussgespräch (20 Minuten)*
- * *HUBERTUS Inklusiveleistungen*



KOSMETIK

BEAUTIFUL BODY & FACE



ANWENDUNGEN

ANANNÉ NATURAL HEALING

50 Minuten | Euro 120

Eine tiefenwirksame Behandlung für Gesicht, Hals und Dekolleté. Mit der speziellen Ananné Massage und dem Ananné Detox-Exfoliator wird die Haut perfekt vorbereitet. Wirksame pflanzliche Wirkstoffe sowie

eine regenerierende und aktivierende Gesichtsmaske sorgen für eine sichtbar prallere Haut und einen strahlenden Teint.

ANANNÉ REINIGUNG & RELAX RITUAL

80 Minuten | Euro 170

Eine nachhaltig tiefenreinigende und entgiftende Behandlung für das Gesicht mit regenerierender roter Tonerde-Maske, die mit wertvollen Pflanzen- und Algenextrakten sowie mit natürlichen Ölen angerei-

chert ist. Mit einer speziellen Trockenbürsten-Massage wird die Haut tiefengereinigt, die Mikrozirkulation angeregt und die Zellaktivität erhöht. Für ein ebenmäßiges und strahlendes Hautbild.

ANANNÉ PREMIUM BODY RITUAL

80 Minuten | Euro 170

Dieses Luxus-Körperritual strafft die Haut sofort und minimiert Cellulite. Die perfekte Kombination aus Körperpeeling und Bürstenmassage dient der Verfeinerung des

Teints, entgiftet und entschlackt die Haut dabei nachhaltig. Verbessert die Feuchtigkeit, verfeinert und schafft ein makelloses Hautbild.

HUBERTUS SIGNATURE RITUAL MIT ANANNÉ

110 Minuten | Euro 260

Das Signature Treatment für Gesicht und Körper sorgt für einen sichtbaren Sofort-Effekt und ein ebenmäßiges, verjüngtes Hautbild. Bei einer Tiefenreinigung mit Trockenbürsten-Massage und AHA-Fruchtsäure-Peeling wird die Haut perfekt vorbereitet. Fruchtsäurepeelings stimulieren nicht nur

den Hautstoffwechsel, sondern regen zusätzlich die Kollagenbildung an und unterstützen so die natürliche Regeneration. Anschließend findet eine Ganzkörper-Bürstenmassage statt. Abgerundet wird das Ritual mit der Ananné Bodylotion oder dem Treatment-Öl.

JET PEEL BASIC

SOFORTIGER LIFTING-EFFEKT FÜR IHRE GESICHTSHAUT

50 Minuten | Euro 190
3x 50 Minuten | Euro 520

JetPeel ist eine patentierte, nicht invasive Behandlungsmethode. Kleine Düsen entfernen mit einem Wasser-Gas-Sauerstoffgemisch sanft die abgestorbenen Hautschüppchen.

Danach schleusen die Düsen individuell abgestimmte Seren und Sauerstoff tief in die Haut ein. Für ein jüngeres Hautbild und einen frischen, strahlenden Teint im Gesicht.

JETPEEL FULL TREATMENT

FÜR IHR GESICHT, HALS UND DEKOLLETÉ

80 Minuten | Euro 230

Mit Öffnung der Lymphbahnen durch die JetPeel-Lymphdrainage werden Sie auf die Effekt-Behandlung perfekt vorbereitet. Somit wird der Abtransport schädlicher Stoffe und überflüssiger Gesichtsflüssig-

keit unterstützt. Für mehr Leichtigkeit und ein schlankeres Gefühl im Gesicht. Dann wird die Haut mit dem JetPeel gereinigt und unterstützend durch passende Säuren sanft gepeelt.



PAKET: HOLISTIC GIRLS

GIRLS JUST WANNA HAVE FUN.

Bei den Girls Days im HUBERTUS. Ungestört Zeit verbringen. Mit den besten Freundinnen. Die neuesten Informationen austauschen und diskutieren. Und die wichtigsten Themen eruieren: Mode & Trends, Aussehen & Kosmetik und natürlich Männer ... Themen, die man nicht en passant diskutieren kann. Denn das bedarf Zeit. Ausreichend Zeit. Gewohnt multitasking-affin darf man sich dabei auch verwöhnen lassen. Mit Beauty-Treatments, Massagen und vielem mehr. Girls just wanna have fun? Yes, they do ... Cheers!

UNSERE FACTS AB 3 NÄCHTE

- * Ananné Reinigungs- & Relax-Ritual (80 Minuten)
- * Ayurveda Starter (50 Minuten - entspricht der im Zimmerpreis inkludierten Behandlung)
- * Infrarot-Kabine (1 x 30 Minuten)
- * Eine Flasche Sekt auf Ihr Zimmer
- * Ladies-Tour mit Doris jeden Donnerstag ab 14 Uhr (im Rahmen des Aktivprogramms; Dauer: ca. 3 Stunden)
- * HUBERTUS Inklusivleistungen

Begleitend dazu (im Rahmen unseres Aktivprogramms)

- * Workshop für Gewürzlehre, Chutney-/PralinenHerstellung, Räucherseminar
- * Kochschule zu „MoodFood“: Glücksgefühle, die man essen kann
- * Tägl. Teilnahme am Aktivprogramm mit Yoga, Wanderungen und Workshops u.v.m.

UNSERE FACTS AB 10 NÄCHTE

- * Ananné Reinigungs- & Relax -Ritual (80 Minuten)
- * JetPeel Full Treatment Gesicht, Hals und Dekolleté in Kombination mit Ananné (80 Minuten)
- * Ayurveda Starter (50 Minuten - entspricht der im Zimmerpreis inkludierten Behandlung)
- * Ananné Premium Body-Ritual (80 Minuten)
- * Infrarot-Kabine (2 x 30 Minuten)
- * Abhyanga - Ganzkörperölmassage (80 Minuten)
- * Eine Flasche Sekt auf Ihr Zimmer
- * Ladies-Tour mit Doris jeden Donnerstag ab 14 Uhr (im Rahmen des Aktivprogramms; Dauer: ca. 3 Stunden)
- * HUBERTUS Inklusivleistungen



PAARBEHANDLUNG

YOU & ME



PAARBEHANDLUNGEN

TREATMENT OF LOVE
ZEIT ZU ZWEIT.
150 Minuten | Euro 290

Liebe ist kreativ, inspirierend und mitfühlend. Die Sinnlichkeit beginnt mit einer sanften ayurvedischen Kopf- und Nackenmassage, die in einer temperamentvollen und filigranen Rückenmassage mündet. Die einfühlsamen Hände des Therapeuten zeigen dem Partner den Weg über den Körper des Anderen. Dieser erfährt eine vierhändige Massage. Durch einfühlsames Ertasten der Muskulatur lösen wir nicht

nur körperliche Anspannungen, sondern schaffen eine Atmosphäre, in der das Einlassen und Loslassen besonders leicht fällt. Spüren Sie die Berührungen des Partners auf eine ganz neue Art und Weise, die im Alltag oft untergeht. Im Anschluss an das Arrangement haben Sie viel Zeit zu zweit in unserem Raum „Amor“ mit Holzbadewanne inklusive Fingerfood und Champagner.



PAKET: HOLISTIC SECRET

DISCOVER (Y)OUR SOUL. ODER BEZIEHUNG ALS GESCHENK DES LEBENS.

Eine Beziehung ist ein Geschenk des Lebens an sich. Und an uns. Was wir kennen sind die Momente, die schwächen, verletzen und sogar zerstören.

UNSER ANGEBOT FÜR 5 NÄCHTE:

- * 2 Paarbehandlungen (jeweils 150 Minuten, wird auf die im Zimmerpreis inkludierten Anwendung angerechnet) mit besonderem Fokus:
 - Passion Love:
Legenden der Leidenschaft
 - Accept Love:
Einlassen – Annehmen – Loslassen
- * Inkl. Ananné Treatment Oil für „Dabuim“
- * Abschlussgespräch
- * HUBERTUS Inklusivleistungen

UNSER ANGEBOT FÜR 7 NÄCHTE:

- * 2 Paarbehandlungen (jeweils 150 Minuten, wird auf die im Zimmerpreis inkludierten Anwendung angerechnet) mit besonderem Fokus:
 - Passion Love:
Legenden der Leidenschaft
 - Accept Love:
Einlassen – Annehmen – Loslassen
- * Inkl. Ananné Treatment Oil für „Dabuim“
- * Abhyanga-Ganzkörperölmassage (2x80 Minuten)
- * Abschlussgespräch
- * HUBERTUS Inklusivleistungen

Begleitend dazu (im Rahmen unseres Aktivprogramms)

- * Workshop: Gewürzlehre, Chutney- / PralinenHerstellung, Räucherseminar
- * Kochschule zu „MoodFood“: Glücksgefühle, die man essen kann
- * Tägliche Teilnahme am Aktivprogramm mit Yoga, Wanderungen, Workshops u.v.m.

MIT DAZU: PRIVATE MOUNTAIN SPRING SPA

EXKLUSIV GENIESSEN. ZU ZWEIT.

Unser Mountain Spring Spa als Private Spa. Ruheraum mit Ausblick. In die Allgäuer Berge. 38 Grad warmes Wasser. In Kombination mit frischer Allgäuer Luft: Der Japanische Onsen. Heiße Saunen. Und kaltes Tauchbecken. Polaritäten, die bewegen. Dazu kuschelige Hanging Eggs. Um einfach einmal in Ruhe die Seele baumeln zu lassen.

Euro 500

UNSER ANGEBOT:

- * 3 Übernachtungen
- * Nutzung unseres Mountain Spring Spa exklusiv für zwei Stunden am Abend:
 - Rooftop mit Alpinem Zen-Garten und Japanischem Onsen
 - Sauna-Bereich mit zwei verschiedenen Saunen
 - Eine Flasche Champagner mit Pralinés
 - Massageöl

Dazu:

Kerzen und Feuer. Für die Romantik. Massageöl und -liegen. Um sich gegenseitig zu verwöhnen. Und Champagner und Pralinés. Als kulinarisches Touché. Lust auf Leben? Im Private Spa ganz exklusiv ...



COACHINGS

INDOOR & OUTDOOR



COACHINGS

ERNÄHRUNGS-COACHING
DER WEG DER GESUNDHEIT.
50 Minuten | Euro 120
80 Minuten | Euro 170

Oft stehen wir satt vom Tisch auf. Aber unsere Zellen sind immer noch hungrig. Nach den richtigen Nährstoffen. Nach dem echten Leben. Denn unser Organismus ist wie eine biochemische Fabrik. Um zu

funktionieren bedarf es der richtigen Kombination. Gehen Sie mit uns ein Stück des Weges und finden Sie heraus, was Ihnen wirklich guttut. Was Sie nährt. Und was Ihr Körper wirklich braucht.

YOGA-COACHING
DER WEG DER FREIHEIT.
50 Minuten | Euro 120
80 Minuten | Euro 170

In diesem Modul steht die Entfaltung des eigenen Potenzials im Vordergrund – der Geist als machtvolles Instrument der Veränderung kann unsere Realität in der von uns gewünschten Weise nachhaltig verändern. Ein starker und gesunder Körper,

in dem ein klarer Geist lebt, besitzt alle Voraussetzungen, um Visionen umzusetzen und zu leben. Und um alte Muster positiv zu gestalten und neue, sinnvolle Strategien zu entwickeln.

ENTSPANNUNGS-COACHING
DER WEG DER GELASSENHEIT.
50 Minuten | Euro 120
80 Minuten | Euro 170

Der sanfte Weg zu mehr Gelassenheit und Resilienz. Ein ganzheitlich und nachhaltig wirksames Coaching bei Stress und Stressproblemen. Für Menschen, die gerne entspannter auf die Herausforderungen des Alltags reagieren möchten. Aber auch präventiv ist das Entspannungscoaching eine wertvolle Hilfe, um Stress zu vermei-

den oder gesund abzubauen. Ein EntspannungsCoaching beinhaltet verschiedene Möglichkeiten, um sowohl die Regeneration als auch die eigene Entspannungsfähigkeit zu stärken, persönliche Stressverstärker abzubauen und die Stressresistenz zu fördern. Für mehr Gelassenheit, Lebensqualität, Wohlbefinden und Resilienz.

MOUNTAIN SPRING COACHINGS

Unsere maßgeschneiderten Coachings bestehend aus einer Kombination von Naturerlebnis und persönlicher Zielvorstellung. Gute Lösungen gelingen mit Abstand und dem Blick von oben. Eröffnen Raum für Kreativität und neue Perspektiven. Festgefahrene Muster lösen sich in Bewegung

auf. Sie bestimmen das Tempo und den Weg. Symbole aus der Natur verraten verdeckte Fragen und schaffen eine Symbiose zum eigentlichen Thema. Der Quelle zum Glück.

MOUNTAIN SPRING COACHING - BASIC
140 Coachingminuten | Setpreis Euro 280

* 1 x 30 Minuten: Erstgespräch: Einlassen. Kennenlernen. Zusammenfinden.

* 1 x 110 Minuten: Zielfindung und Ausarbeitung, Zielvertiefung und Umsetzung.

MOUNTAIN SPRING COACHING - PEAK
190 Coachingminuten | Setpreis Euro 370

* 1 x 30 Minuten: Erstgespräch: Einlassen. Kennenlernen. Zusammenfinden.

* 1 x 50 Minuten: Zielumsetzung für den Alltag.

* 1 x 110 Minuten: Zielfindung Ausarbeitung und Zielvertiefung.



PAKET: HOLISTIC CHANGE

7 DAYS TO CHANGE. JUST SEVEN DAYS. Erfolg beginnt im Kopf – Begrenzung auch. Es ist immer die Angst, die Grenzen setzt. Was würde man alles tun, was alles wagen, wenn man keine Angst hätte. Vertrauen ist der Motor für persönliches Wachstum. Durch Selbstentwicklung zur Selbstoptimierung. Wer vertraut, kann verletzt werden. Wer aber nicht vertraut, verletzt sich selbst. Ein Boxer bringt alles erbarmlungslos in jeder Sekunde des Kampfes. Sogar sein Geheimstes, was nicht einmal er zu diesem Zeitpunkt von sich selbst weiß. Es ist die Schicht unter seinem Ich. Entscheiden Sie sich für das Durchbrechen alter Denk- und Verhaltensmuster. Entscheiden Sie sich. Für ein Leben voller Vertrauen, Mut und Zuversicht. Freiheit finden – wo Angst und Mut sich treffen.

UNSERE FACTS AB 7 NÄCHTEN

- * *Erstgespräch zur Zielfindung und Coaching-Ablauf (30 Minuten)*
- * *Ausarbeitung und Vertiefung der Ziele: „In & mit dem Element Natur“ (110 Minuten)*
- * *Umsetzung der Ziele durch Ideenfindung: „In & mit dem Element Natur“ (50 Minuten)*
- * *HolisticReset-Behandlung: „Alles auf Anfang, ein körperlicher Neustart“ (80 Minuten, wird mit der im Zimmerpreis inkludierten Behandlung angerechnet)*
- * *Abschlussgespräch*

PAKETLEISTUNGEN:

- * *HUBERTUS Inklusivleistungen*
- * *Begleitend dazu unser tägliches Aktivprogramm mit Yoga, Wanderungen, Workshops, Kochschule u.v.m.*