



HOLISTIC LIFE

HUBERTUS MOUNTAIN REFUGIO ALLGÄU



RETREAT RÜCKZUG



Es gibt diese Orte, die uns tiefer berühren.

*Die etwas in uns auslösen. Und
uns für immer verändern. Magische Orte.*

Für uns ist das HUBERTUS so ein Ort.

*Hier verbinden sich der Mensch und
die Natur auf eine Art und Weise, die berührt.*

Und anhält. Neue Impulse werden wach.

*Und begleiten einen. Auch wenn
man längst das Tal wieder verlassen hat.*

IN EINKLANG KOMMEN. MIT SICH SELBST.
MIT ALLEN SINNEN. UND DEM EIGENTLICHEN SINN.
DEM LEBEN.



INHALTS- VERZEICHNIS



- | | |
|--|---|
| 6 RESTART YOUR LIFE | 34 HOLISTIC FACE – WOMEN |
| 8 HOLISTIC LIFE KONZEPT | 36 HOLISTIC FACE – MEN |
| 10 HOLISTIC LIFE PAKETE | 39 HOLISTIC FOOD |
| 24 HOLISTIC COACHINGS | 42 ÜBERSICHT ZIMMER |
| 26 HOLISTIC TOUCH –
BODY | 45 INKLUSIVLEISTUNGEN |
| 28 HOLISTIC TOUCH –
AYURVEDA | 46 HUBERTUS MOUNTAIN
REFUGIO ALLGÄU |
| 30 HOLISTIC TOUCH –
MASSAGEN | 48 ÜBERSICHT ANWENDUNGEN |
| 32 HOLISTIC TOUCH –
INFRAROTRAUM | |

RESTART YOUR LIFE



Balderschwang. Ein Ort, hoch oben in den Bergen. Auf 1.044m Höhe.

Inmitten eines Hochtales. Umgeben von majestätischen Bergen.

Unter endlosem Himmel. Ein Ort der Kraft, der Stabilität.

Und der Sicherheit. Ankommen – runterkommen – zu sich kommen.

Und dem Bedürfnis nach Ruhe folgen. Um Lebendigkeit zu spüren.

Nach Überblick zu streben. Und um sich einlassen zu können.

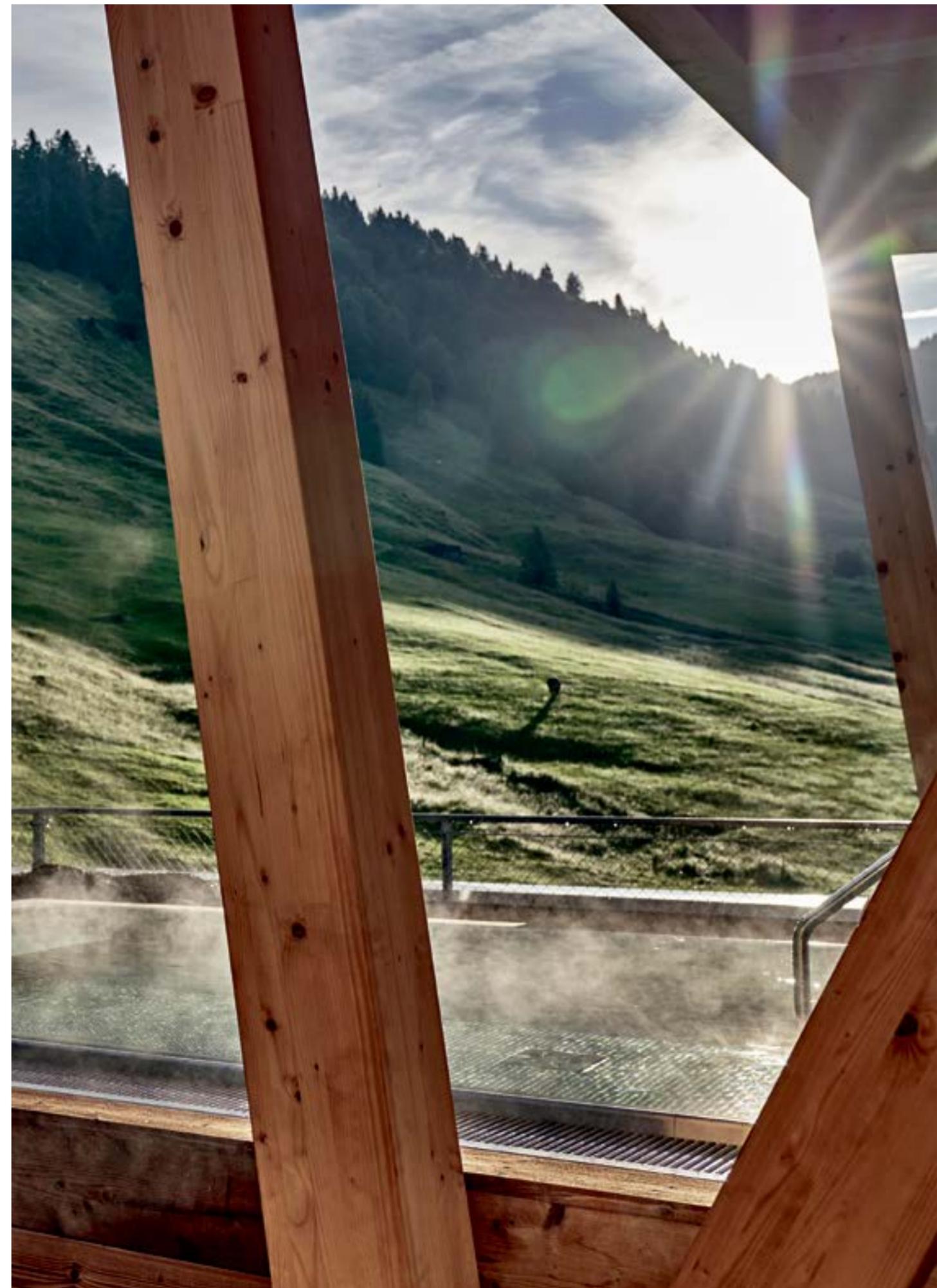
*Die Kraft der Natur ist ein wichtiger Teil in unserem
HolisticLife-Konzept. Raum, um verlorene Energie wiederzugewinnen,
neue Kraft zu schöpfen und eine mögliche Leere zu füllen.*

*Machen Sie sich selbst das kostbarste Geschenk. Und entdecken Sie, wie
viel aktiver, glücklicher und leistungsfähiger Ihr Leben sein kann.*

Wenn man sich die Zeit nimmt, in sich selbst hineinzuhören.

Sich zu fühlen. Und sich wertzuschätzen.

Treten Sie ein. In ein neues Leben.



HOLISTIC LIFE KONZEPT



ES GIBT KEINE SCHÖNE BLUME, ES GIBT
NUR DEN MOMENT, IN DEM EINE BLUME SCHÖN IST.

Yamamoto

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.

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 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 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 LIFE PAKETE

EIN ÜBERBLICK

HOLISTIC ROOTS – AYURVEDA.

ODER DAS GEHEIMNIS UNSERER WURZELN

Ein Ayurveda-Paket, das einem die Möglichkeit gibt, sein ganzes Potential zu entdecken und sich mutig auf den Weg zu machen.

HOLISTIC NATURE – BLINDDATE WITH

NATURE. ODER AUF DEN SPUREN ZU UNS SELBST

Lernen Sie mit einem Gang in die Natur, den Platz im großen Ganzen wieder einzunehmen. Denn die Natur ist unser Vorbild für Heilung.

HOLISTIC SECRET – DISCOVER (Y)OUR SOUL.

ODER BEZIEHUNG ALS GESCHENK DES LEBENS

Der Schlüssel einer erfüllenden Beziehung ist, sich selbst zu akzeptieren, um eine Beziehung als nährendes Feld zu begreifen und so bereichert der Welt zu begegnen.

HOLISTIC LOVE – LIEBE IST UNSERE

BESTIMMUNG. ODER LIEBEN IST DER WEG

Liebe ist eine nie endende Story, die gelebt und erzählt werden will. Und eine Paarbeziehung das letzte große Abenteuer hier auf Erden.

HOLISTIC TASTE – SOULFOOD MEETS FINE DINING. ODER DIE LIEBE ZUM LEBEN

Genießer haben eine positivere Ausstrahlung und eine bejahende Einstellung zum Leben. Gehen Sie mit uns auf eine Expedition zu neu interpretierter Kochkunst, die Wissen mit Weisheit vereint.

HOLISTIC SILENCE – OOOM LINE.

ODER DIE KUNST DER STILLE

Aus der Stille werden die wahrhaft großen Dinge geboren. Hören Sie die Stimme Ihrer Bestimmung. Die zur Berufung wird. Und aus der Berufung wird der Sinn des Lebens.

HOLISTIC BEAUTY – ENTFALTUNG. ODER SCHÖNER UND STÄRKER ALS JE ZUVOR

Bringen Sie das Potential Ihrer inneren Größe zur Entfaltung. Lernen Sie, Mitgefühl als Fülle von Selbsterkenntnis zu gewinnen. Und die Außenwelt als Spiegel des Inneren zu erkennen.

HOLISTIC CHANGE – 7 DAYS TO CHANGE.

JUST SEVEN DAYS

Entscheiden Sie sich für das Durchbrechen alter Denk- und Verhaltensmuster. Und entscheiden Sie sich für ein Leben voller Vertrauen, Mut und Zuversicht.

Begleitend dazu im Rahmen unseres täglichen Aktivprogramms

u.a. folgende Workshops in einer Gruppe:

Gewürzlehre, Chutney-/ Pralinen-Herstellung, Kochschule zu „MoodFood“: Glücksgefühle, die man essen kann, Yoga, Meditation, Wanderungen und Entspannungsprogramm



ÄNDERE DEINE GEDANKEN
UND DU ÄNDERST DEIN LEBEN

Carlos Castaneda

HOLISTIC ROOTS

AYURVEDA. ODER DAS GEHEIMNIS
UNSERER WURZELN.



LIEBE ist alles. Und ist in allem, was ist. Liebe bedeutet Vollkommenheit.
In diesem Paket geht es darum, Erfahrungen zu machen, die die **VOLLKOMMENHEIT**
hervorbringen, um das, was ist, in vollkommener Weise zum Ausdruck zu bringen. Es geht
darum, Erwartungen fallen zu lassen. Denn Erwartungen stehen der Vollkommenheit im Wege,
da der Weg an sich schon Vollkommenheit bedeutet, wir uns kein Ausmaß vorstellen können
und uns somit selbst begrenzen. Individuell auf die jeweilige Lebenssituation und
die körperlichen Bedürfnisse ausgerichtet stellen wir zusammen mit Ihnen in einem persönlichen
Gespräch sechs ayurvedische Behandlungen passend zu Ihrer Konstitution zusammen.
Ziel dabei ist es, die **EINZIGARTIGKEIT** und die Vollkommenheit jedes Augenblicks
erfahrbar zu machen. Sein ganzes Potential zu entdecken.
Und sich mutig auf den Weg zu machen.

UNSERE INGREDIENTS

- * Dosha Konstitutions-Analyse mit Ernährungsempfehlung (50 Minuten)
 - * Abhyanga: Ayurvedische Ganzkörperölmassage (80 Minuten)
 - * Täglich Yoga in der Gruppe (50 Minuten)
 - * YogaCoaching: Finde Deine persönlichen Asanas (50 Minuten)
 - * MarmaBalance: Energiepunkt-Massage (50 Minuten)
 - * Kochworkshop in der Gruppe (180 Minuten)
 - * Ayurveda-Stirnölguss: Im Fluss mit Deinen Gefühlen (50 Minuten)
 - * Abschlussgespräch
- 7 Übernachtungen ab Euro 1.935 p.P.**
Variationen bzgl. Aufenthaltsdauer & Programm auf
www.hotel-hubertus.de/angebote-holistic

WURZELN

Die Lust
kennt viele Gesichter – die Liebe
hat das schönste.

HOLISTIC NATURE

BLINDDATE WITH NATURE. ODER AUF DEN
SPUREN ZU UNS SELBST.



Gerade in stressigen Zeiten kann ein Gang in die **NATUR** helfen, um unseren Platz
im großen Ganzen wieder einzunehmen. Denn die Natur ist unser Vorbild für Heilung.
Jeder achtsame Kontakt mit der Natur ist ein BlindDate mit uns selbst.
Die Distanz des modernen Menschen zur Natur hat tiefe Schneisen geschlagen – bei unserer
Mutter Erde und bei uns selbst. In der Natur kommen wir zu uns. Dort sind wir **ZUHAUSE**.
Und erleben die Natur als Seelenheil. Gehen Sie mit uns auf Spurensuche, erkennen Sie,
was Heilung ist, um im urbanen Alltagsleben Brücken zu schlagen. Gelassenheit und
Souveränität werden Ihr Leben bestimmen. Erfahren Sie einen bedeutsamen Beitrag zur
HEILUNG von Mutter Erde und bei Ihnen selbst.

UNSERE INGREDIENTS

- * HolisticReset-Behandlung: Alles auf Anfang, für einen körperlichen Neustart (80 Minuten)
 - * NaturExkursion mit einem unserer Coaches (180 Minuten)
 - * Erstgespräch zur Zielfindung (30 Minuten)
 - * Ausarbeitung und Zielvertiefung: „In & mit der Natur“ (110 Minuten)
 - * Zielumsetzung durch Ideen „In & mit der Natur“ (50 Minuten)
 - * Achtsamkeits-Übung für Einsteiger als Einzelsession oder in Kleingruppen (50 Minuten)
 - * Abschlussgespräch
- 7 Übernachtungen ab Euro 1.715 p.P.**
Variationen bzgl. Aufenthaltsdauer & Programm auf
www.hotel-hubertus.de/angebote-holistic

SPURENSUCHE

Nimm Dir Zeit für die Dinge,
die dir das Gefühl geben, am Leben
zu sein.



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. Als Konsequenz geht es darum, etwas Neues zu machen. Sich gemeinsam zu erheben. Nirgendwo können wir so viel über uns und die Welt lernen, wie in unseren Beziehungen. Jede Verbindung mit einem anderen Menschen spiegelt unser Problem, aber auch unser größtes **POTENTIAL**. Denn in den Augen des anderen spiegelt sich unsere Seele wider. Der Schlüssel einer erfüllenden Beziehung ist, sich selbst zu akzeptieren. Wenn wir uns selbst vertrauen, achten und wertschätzen, beginnt das größte Abenteuer unseres Lebens. Man sollte eine Beziehung als nährendes Feld begreifen, damit beide gestärkt und bereichert der Welt begegnen. Denn: das Leben ist Weiterentwicklung. Fördern Sie die Stärken und Begabungen ihres Partners neu und begeben Sie sich auf eine tiefere Ebene. Der **LIEBE**.*

UNSERE INGREDIENTS

- * 2 PaarBehandlungen (*jeweils 150 Minuten*) mit besonderem Fokus:
 - Passion Love: Legenden der Leidenschaft
 - Accept Love: Einlassen. Annehmen. Loslassen.inklusive Ananné Treatment Oil für "Dahuim"
- * Abhyanga: Ayurvedische Ganzkörperölmassage (*2x 80 Minuten*)

* Abschlussgespräch

7 Übernachtungen ab Euro 2.876 pro Paar oder Euro 1.438 p.P. ; Variationen bzgl. Aufenthaltsdauer & Programm auf www.hotel-hubertus.de/angebote-holistic

RELATIONSHIP

Lebendige Beziehungen sind der radikalste und schnellste Weg. Zur Selbsterkenntnis

HOLISTIC LOVE

LIEBE IST UNSERE BESTIMMUNG. ODER LIEBEN IST DER WEG.



*Eine Paarbeziehung ist das letzte große **ABENTEUER** hier auf Erden. Im Sinne tiefster Selbsterfahrung. Wenn sich zwei Menschen begegnen, werden immer auch tiefste Gefühle aktiviert. Diese enden oftmals in Rückzug und Problemvermeidung. Liebe ist eine nie endende Story, die gelebt und erzählt werden will. Oft vergisst man in der Hektik des Alltags über Gefühle und Bedürfnisse zu sprechen, die einem anfangs sehr wichtig waren. So kommt es, dass zwei Menschen, die das **LEBEN** zusammengeführt hat, sich plötzlich fremd fühlen. In einem Coaching-Gespräch lernen Sie Kommunikations-Regeln, um wieder wichtige Dinge, um die es im gemeinsamen Leben geht, ansprechen und ausdrücken zu können. Diese offenen Gespräche münden in einer neuen Nähe, schaffen Substanz, um leichter mit Konflikten umgehen zu können. Und ermuntern dazu, neue **ZIELE** zu finden und anzusteuern.*

UNSERE INGREDIENTS

- * Coaching in Bezug auf Kommunikations-Regeln & Ausarbeitung von Schritten zur Umsetzung im Alltag mit Stefan Grassmann (*120 Minuten*)
- * Passion Love: Legenden der Leidenschaft – PaarBehandlung (*150 Minuten*)

* inklusive Ananné Treatment Oil für "Dahuim"
* Abschlussgespräch

5 Übernachtungen ab Euro 2.032 pro Paar oder Euro 1.016 p.P.

LIEBE

Nichts geht jemals vorbei, bis es uns gelehrt hat, was wir wissen müssen. Wer glaubt, dass Schweigen Probleme löst, hält sich auch die Augen zu, um unsichtbar zu sein.

HOLISTIC TASTE

SOULFOOD MEETS FINE DINING. ODER
DIE LIEBE ZUM LEBEN.



*Genießer. Haben ein besseres Körpergefühl, eine positivere Ausstrahlung und eine bejahende Einstellung zum Leben. Gehen Sie mit uns. Auf eine **GENUSS-** und Wissens-Expedition zu neu interpretierter Kochkunst, die Wissen mit Weisheit vereint. Dabei geht es um den optimalen Nutzen vom Strom des Lebens, der Intelligenz der Körperzellen in Korrelation mit der Wirkungsweise der **ENERGIE** unserer Nahrung. Und um die somatische Intelligenz und die Weisheit des Körpers. Dies hat nicht nur Einfluss auf unser Verdauungssystem, sondern auch auf unser emotionales System. Genuss ist die Lust, sich wieder einer guten Esskultur zu erinnern. Denn nur wenn gesunde Ernährung und Genuss zusammenrücken, wird das Gesundsein-Wollen auch zu einem Gesundsein-Können im Alltag. Erfahren Sie mit uns, wie sich Lust in Genuss wandelt und ein neues Vertrauen entsteht, das Energien freisetzt, damit Sie Ihr **LEBEN** so leben können, wie Sie es schon immer wollten.*

UNSERE INGREDIENTS

* Passion Love: Legenden der Leidenschaft – PaarBehandlung
(150 Minuten)

* Kochworkshop als PaarCoaching in Kleingruppen
(180 Minuten)

* 3 begleitete SoulFood Fine Dining-Abendmenüs als
Genuss- und WissensExpedition:

1. Abend: „Test it“-Erfahrung: Von der WissensExpedition
zur GenussExplosion

2. Abend: „Taste of Happiness“-Erlebnis: Glücksgefühle,
die man Essen kann

3. Abend „Von SlowFood zu SoulFood-Movement“:
Was macht meine Seele wirklich satt

* Abschlussgespräch

**7 Übernachtungen ab Euro 2.720 pro Paar
oder Euro 1.360 p.P.**

GENUSSREISE

Vertraue
Deiner Seele. Sie kennt
den Weg.



HOLISTIC SILENCE

OOOM LINE. ODER DIE KUNST
DER STILLE.



Aus der **STILLE** werden die wahrhaft großen Dinge geboren. Diese Wahrheit können wir sehen. Wir alle. Sie liegt nicht im Verborgenen, sondern offen vor uns. Dort wo alles Wollen endet. Jenseits aller Gedanken. Sinn statt Status, weitergeben statt nehmen, Selbstverwirklichung statt Musterverfolgung. Was tun, wen man nicht weiß was? Wie kann man seine eigene Passion finden? Wie findet man zu dem, was einen selbst und die Welt bewegt? Meditieren ist eine Reise zu uns selbst. Zu allem was ist. Und immer sein wird. Es ist das Wahrnehmen des Ganzen, der Einheit des Lebens. Es ist Philosophie und Realität zu gleich. Es ist das Jetzt und die Ewigkeit. Es ist der Moment, in dem sich eine Stimme an einen direkt richtet. Die Stimme der **WEISHEIT** unseres Herzens. Es ist nicht der Funke Gottes. Sondern das Göttliche selbst. Hören Sie die Stimme. Es ist Ihre Bestimmung. Die zur Berufung wird. Und aus der Berufung wird der **SINN DES LEBENS**.

UNSERE INGREDIENTS

- * Einführung in die Meditation (50 Minuten)
- * Die Reise zu mir selbst: Auf der Suche nach dem Sinn (50 Minuten)
- * Meditation mit Entdeckung der persönlichen Asanas (50 Minuten)
- * Abhyanga: Ayurvedische Ganzkörperölmassage (80 Minuten)

- * Vertiefung der Meditation (50 Minuten)
- * Abschlussgespräch

7 Übernachtungen ab Euro 1.580 p.P.
Variationen bzgl. Aufenthaltsdauer & Programm auf
www.hotel-hubertus.de/angebote-holistic

RUHEPOL

Du musst nicht
zur Erleuchtung vorstoßen –
Du bist es seit Geburt.

HOLISTIC BEAUTY

ENTFALTUNG. ODER SCHÖNER, STÄRKER UND
SELBSTBEWUSSTER. DENN JE.



Es sind die verschiedenen **ROLLEN**, die oft mehr abverlangen, als gefühlt wird: Mutter, Partnerin, Freundin, Karrierefrau. Die Intuition als stärkste Kraft wird ständig mit allem möglichen überlagert, was immer öfter zu Frustration führt. Und sich entsprechend auf den Körper niederschlägt. Ab 40 spürt **FRAU**, dass sie vor Alterserscheinungen nicht gefeit ist. Sowohl im Äusseren, als auch im Inneren. Schon in zahlreichen Urvölkern ist der Aufenthalt unter Seinesgleichen heilend und intuitionsfördernd. Es geht darum, wirklich verstanden zu werden. Im Austausch mit dem gleichen Geschlecht. Geprägt durch Verständnis, Mitgefühl und Vertrauen. Finden Sie mit uns Ihr Seelenprofil und dessen Kernwerte. Und lernen Sie, diese weiter zu entwickeln. Bringen Sie das **POTENTIAL** Ihrer inneren Größe zur Entfaltung. Lernen Sie, Mitgefühl als Fülle von Selbsterkenntnis zu gewinnen. Und die Außenwelt als Spiegel des Inneren zu erkennen.

UNSERE INGREDIENTS

- * Entspannungs-Methodik oder Einführung in die Yoga-Asana (50 Minuten)
- * Workshop zur mentalen & emotionalen Wertschätzung in der Kleingruppe (110 Minuten)
- * Kosmetik-Behandlung: Natural Healing mit Ananné (50 Minuten)
- * Abschlussgespräch

7 Übernachtungen ab Euro 1.460 p.P.
Variationen bzgl. Aufenthaltsdauer & Programm auf
www.hotel-hubertus.de/angebote-holistic

FRAUENPOWER

Starke Frauen werden nicht
einfach geboren. Sie entfalten sich
aufgrund der Stürme.



HOLISTIC CHANGE

*SEVEN 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 Selbstopтимierung. Wer vertraut, kann verletzt werden. Wer aber nicht vertraut, verletzt sich selbst. Ein Boxer bringt alles, erbarmungslos, 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.*

UNSERE INGREDIENTS

- * 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“ (110 Minuten)

- * HolisticReset-Behandlung „Alles auf Anfang, ein körperlicher Neustart“ (80 Minuten)
- * Abschlussgespräch

7 Übernachtungen ab Euro 1.564 p.P.

WECHSELPOL

Freiheit
finden – wo Angst und Mut
sich treffen



HOLISTIC COACHINGS



MOUNTAINSPRINGCOACHING - DIE METHODE -

Unser maßgeschneidertes GipfelCoaching bestehend aus einer Kombination aus 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.

MOUNTAINSPRING COACHING – Basic

- * 1x 30 Minuten: Erstgespräch: Einlassen. Kennenlernen. Zusammenfinden.
- * 1x 110 Minuten: Zielfindung und Ausarbeitung, Zielvertiefung und Umsetzung

.....
140 Coachingminuten | Setpreis Euro 272
(Vorteilspreis mit 20% Rabatt)

MOUNTAINSPRING COACHING – Peak

- * 1x 30 Minuten: Erstgespräch: Einlassen. Kennenlernen. Zusammenfinden.
- * 1x 110 Minuten: Zielfindung und Ausarbeitung, Zielvertiefung und Umsetzung
- * 1x 50 Minuten: Zielumsetzung für den Alltag

.....
190 Coachingminuten | Setpreis Euro 370
(Vorteilspreis mit 20% Rabatt)

YOGA COACHING – Der Weg der Freiheit –

In diesem Modul steht die Entfaltung des eigenen Potenzials im Vordergrund – der Geist als machtvoll 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. Alte Muster positiv zu gestalten und neue, sinnvolle Strategien zu entwickeln

.....
50 Minuten | Euro 120 oder 80 Minuten | Euro 170

ENTSPANNUNGS COACHING – Der Weg der Gelassenheit –

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 vermeiden 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.

.....
50 Minuten | Euro 120 oder 80 Minuten | Euro 170

ERNÄHRUNGS COACHING – Der Weg der Gesundheit –

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.

.....
50 Minuten | Euro 120 oder 80 Minuten | Euro 170

HOLISTIC TOUCH



HOLISTIC BODY: PAAREBEHANDLUNGEN

Bei unseren Paarbehandlungen werden die Partner durch einen qualifizierten Ayurveda-Therapeuten in die gegenseitige ayurvedische Massage eingeweiht. Edle Essenzen als Lebensgeister der Natur gleiten achtsam, in intimer und absoluter Nähe sanft über den Körper des Liebsten. Tauchen Sie ein in den Luxus bezaubernder Düfte und tragen Sie das Gefühl weit über den Tag hinaus. Diese einzigartige Komposition stimuliert nicht nur alle Sinne, sie berührt auch tief im Innersten unsere Seele. Außergewöhnliche Treatments mit Berührungen, die unter die Haut gehen. Inklusive Massage, kulinarischer Erotik und Baderitual. Die Möglichkeiten sind groß, die Anwendungen einzigartig und liebevoll.

ACCEPT LOVE

– Einlassen. Annehmen. Loslassen –

Liebe ist kreativ, inspirierend und mitfühlend. Die Sinnlichkeit beginnt mit einer sanften Shiro-Abhyanga, die von einer ayurvedische Kopf- und Nackenmassage in einer temperamentvollen und filigranen Rückenmassage mündet. Durch einfühlsames Ertasten der Muskulatur lösen wir nicht nur körperliche Anspannungen, sondern schaffen eine Atmosphäre, in der das Einlassen und Loslassen besonders leichtfällt.

.....
150 Minuten | Euro 290

SECRET LOVE

– Lust. Liebe. Lösung. –

Es geht um ein Geheimnis, das darauf wartet, entdeckt zu werden. Sanft, lustvoll und liebend tauchen wir nicht nur in die Strukturen der Muskulatur, sondern gehen dem Geheimnis der Marmapunkte entlang der Nadis auf die Spur, auf einer wundersamen Reise über unseren Körper. Wir erkennen in der bedingungslosen Liebe nicht nur die Lust, sondern teilen mit unserem Partner eine zutiefst heilende Annäherung an unsere Seele.

.....
150 Minuten | Euro 290

PASSION LOVE

– Legenden der Leidenschaft –

Der qualifizierte Ayurveda-Therapeut gibt dem Paar eine Einweihung in die ayurvedische Ölmassage Snehana, dem Höhepunkt unter den ayurvedischen Berührungen, die in Nähe und achtsamer Hingabe ausgeführt wird. Einfühlsame Hände zeigen den Weg über den Körper des Partners, der Empfangende erfährt eine vierhändige Massage. Diese Begegnung mit dem Partner wird zu einem Geschenk – voller Sinnlichkeit und Lust, Liebe und Leidenschaft.

.....
150 Minuten | Euro 290



HOLISTIC TOUCH

AYURVEDA



AYURVEDASTARTER

– Komm an und sei geerdet –

Mit dieser Padabhyanga (Fuß-, Bein- und Hüftmassage) wird die Zirkulation der kompletten Beinmuskulatur gefördert. Sie wirkt entstauend auf das Bindegewebe und fördert den Lymphfluss. Über die Fußreflexzonen stimuliert sie die Organe und fördert so den körperlichen Ausgleich.

Wirkt sehr gut bei Erschöpfung. Fördert den Schlaf und nimmt die innerliche Nervosität. Die anschließende Abwaschung erdet und stabilisiert.

50 Minuten | Euro 120

ABHYANGA: Ganzkörper-Ölmassage

– Die Sehnsucht, berührt zu werden –

Fließendes, warmes Öl ergießt sich über die Marmapunkte des ganzen Körpers. Jetzt zeigt sich diese tiefe Sehnsucht nach Frieden mit einem selbst und der ganzen Welt. In achtsamer Berührung erlebt man liebevolle Hingabe. Eine reinigende, beruhigende wie auch stärkende Therapie auf körperlicher und mentaler Ebene.

80 Minuten | Euro 170

PANTARHEI: Abhyanga Vier-Hand-Massage

– Körper entspannt. Geist befriedet. Seele befreit –

Das Highlight unter den ayurvedischen Massagen. Von zwei Therapeuten ausgeführt. Fließendes, warmes Öl ergießt sich über die Marmapunkte des ganzen Körpers. In achtsamer Berührung erlebt man sich in liebevoller Hingabe und in tiefer Sehnsucht nach Frieden. Verbunden. Und nicht getrennt. Manchmal ist es nur ein Wort, das das Herz erblühen lässt, manchmal der Wind, der die Hand umstreicht und diese besondere Quelle in einem auslöst. Ganz gleich wie es zu uns kommt. Es ist immer der gleiche Ursprung, der aus einer Berührung Heilung macht.

80 Minuten | Euro 290

KLANGSCHALENMASSAGE

– Alles ist Schwingung –

Ob Klang, Ton oder Musik: Alles ist Energie. Jede Vibration, die es ermöglicht, jede einzelne Körperzelle in Schwingung zu versetzen und bestenfalls zu durchdringen, erzählen die eigene Geschichte. Man erkennt Verhaltensmuster und Konditionierungen, die einen ein Leben lang einschränken und einen nicht das wahre Potential erleben lässt. Lassen Sie sich ein. Auf den lichten, heilenden Seelenbereich der sanften Schwingung.

50 Minuten | Euro 120 oder 80 Minuten | Euro 170

AYURVEDA MARMABALANCE: Energiepunkt-Massage – Geh Deinen Weg –

Sieben. Die Zahl der Heilung. Sieben Marmapunkte, sieben Emotionen, sieben Sinne.

Im Riechen vereinen sich alle Sinne, ein zutiefst körperliches Geschehen. Eine harmonisierende Therapie. Bewirkt ein feines Gefühl der inneren Balance, löst Blockaden und bringt alles ins Fließen. Wirkt stark auf der emotionalen Ebene. Ausgesuchte Aromen unterstützen diese Therapie.

Diese mystische Reise führt uns an die Wurzel unserer wahren Heimat, wir erfühlen die Weisheit des Augenblicks und spüren die mächtige Kraft, die alles in die Lösung trägt.

80 Minuten | Euro 170

AYURVEDATYP: Konstitutions-Bestimmung

– Einzigartig. Und unverwechselbar.

Wie ein Fingerabdruck –

Der Schlüssel zum Wohlbefinden liegt im Verständnis der drei Grundenergien: Vata, Pitta, Kapha. Diese Eigenschaften bringen unsere Persönlichkeit im körperlichen, geistigen und seelischen zum Ausdruck. Sie bilden unsere Natur und den Bauplan für ein gesundes Leben. Sind wir auf Dauer im Stress, verschieben sich unsere Grundenergien und wir werden krank. Jetzt ist es höchste Zeit, den Stoffwechsel mit richtiger Ernährung und den entsprechenden Gewürzen als Katalysator anzukurbeln, um wieder in Balance zu kommen.

50 Minuten | Euro 120

UPANAHASVEDA: Rücken intensiv

– Vitalisiert, entspannt –

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.

50 Minuten | Euro 120

MUKABHYANGA: Gesichts-, Kopf- und Oberkörpermassage – Balsam für die Seele –

Eine sehr feine Gesichts- und Kopfmassage mit wohlduftenden Ölen. Der warme Ölguss über die Mitte der Brust gibt wieder Freiheit im Herzen und lässt tief durchatmen.

50 Minuten | Euro 120

UDARABHYANGA: Bauchmassage mit Leberwickel – Aus der Mitte heraus –

Der Bauch, das Zentrum unseres Körpers, verdaut nicht nur Lebensmittel, sondern ebenso 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. Eine sanfte und beruhigende Massage, die Geborgenheit gibt. In der Nachruhezeit nach der Behandlung verwöhnt ein Leberwickel.

50 Minuten | Euro 120

SHIRODHARA – STIRNÖLGUSS

– Im Fluss sein –

Adipathi, der Marmapunkt an der höchsten Stelle des Kopfes, und sein Wächter Stapani sind die Tore zu Gott. In emotionaler und geistiger Stabilität erfährt man den Weg der Klarheit, man taucht ein in das fließende, warme Etwas, das sich über die drei Tore des Körpers ergießt. Es entsteht eine wohltuende Ruhe im Kopf und bewirkt eine tiefe Entspannung. (Nur nach Absprache mit dem Therapeuten.)

50 Minuten | Euro 120 oder 80 Minuten | Euro 170



HOLISTIC TOUCH MASSAGEN



HOLISTIC DEEP

– Schmerzfrei. Tiefenmuskulär –

Befund basierend wird die Ursache manuell behandelt und neurologisch verändert. Die Muskulatur wird entspannt, Kraft stabilisiert. Sie erfahren eine langanhaltende Schmerz- und Bewegungsfreiheit.

50 Minuten | Euro 120 oder 80 Minuten | Euro 170

SWEET DETOX

– Die süße Entgiftung –

Sweet Detox ist eine intensive Ganzkörper-Stoffwechselform mit Honig-Ingwer-Öl, die die Bindegewebsschichten entschlackt. Inklusive einer Bienenwachspackung mit zellanregendem Vitamin A-Effekt für den Rücken, Honigmassagekerze für eine erdende Fußmassage und feuchtigkeitsregulierendem Gesichtsvlies mit Hyaluron bei der 80-Minuten-Behandlung.

50 Minuten | Euro 120 oder 80 Minuten | Euro 170

HUBERTUS SIGNATURE RITUAL MIT ANANNÉ

– Luxusbehandlung –

Diese Luxusbehandlung für Gesicht und Körper vereint die Quintessenz der Ananné-Methoden und -Produkte in einer Behandlung und sorgt somit für einen sichtbaren Sofort-Effekt und ein ebenmäßiges, verjüngtes Hautbild. Das Ritual beginnt mit einem vitalisierenden Klangschalen-Fußbad, um die Durchblutung des Körpers anzuregen. Bei einer Tiefenreinigung mit Trockenbürsten-Massage und AHA-Fruchtsäure-Peeling wird die Haut perfekt vorbereitet und lässt die nachfolgenden Pflegewirkstoffe besser eindringen. Fruchtsäurepeelings stimulieren nicht nur den Hautstoffwechsel, sondern regen zusätzlich die Kollagenbildung an und unterstützen so die natürliche Regeneration der Haut. Die Haut ist sichtbar geglättet, das Hautbild verfeinert. Die folgende Ananné-"Work out" Massage sowie die entspannende und straffende Gesicht-, Hals- und Dekolleté-Massage festigen das Bindegewebe. Die aufgetragene Pflege in Form eines pflanzlichen Öl-Serums, einer intensiven Spezial-Maske und einer nährenden Augenmaske verbessern die Elastizität, Festigkeit und Textur der Haut. Das Ergebnis ist eine vitalisierte, glattere Haut und ein strahlender Teint. Abgerundet wird das Treatment mit der Ananné-Bürstenmassage für den Körper. Die nährenden Körperpflege sorgt für ein straffere Konturen und verbesserte Hautfeuchtigkeit.

110 Minuten | Euro 260

ANANNÉ PREMIUM-BODY RITUAL

Dieses Luxus-Körperritual strafft die Haut sofort und minimiert Cellulite. Die Bürstenmassage dient der Verfeinerung des Teints, entgiftet und entschlackt die Haut dabei nachhaltig. Die aktiven pflanzlichen Wirkstoffe wie Grüntee Extrakt und Kaffee-Komplex regen das Lösen von Fettsäuren an und bekämpfen Cellulite. Inklusive Straffungsmassage, Spezialkonzentrat, Bindegewebs- und Patter-Techniken für straffere Konturen und eine schlanke Silhouette. Verbessert die Hautfeuchtigkeit, verfeinert die Haut und schafft ein makelloses Hautbild.

80 Minuten | Euro 170

HOLISTIC RESET

– Alles auf Anfang –

Ein ganzheitliches Behandlungskonzept, das optimal geeignet ist bei allen akuten und chronischen Erkrankungen, Verspannungen, Sportverletzungen, Traumata, Schlafstörungen, Energiemangel und Depressionen. In der perfekten Symbiose von Anamnese und Therapieform findet an Iliopsoas (innerer Hüftmuskel) und Kiefergelenk ein Therapieansatz statt, der den kompletten Körper auf Anfang setzt. Das Körpersystem aus Seelenmuskel und Kiefergelenk wird auch als Sprachrohr der Emotion beschrieben: Je ausbalancierter und flexibler, umso leichter läuft es im Leben. Blockaden des Bewegungsapparates können chronische und psychische Veränderungen nach sich ziehen, die in dieser Behandlung ausbalanciert und neurologisch verändert werden können.

Energie wird stabilisiert und die Lust auf Leben bekommt eine neue Qualität. Die ideale Vorbereitung auf diese Behandlung ist eine Infrarotsitzung.

80 Minuten | Euro 170

HOLISTIC TOUCH

INFRAROT-RAUM



Tiefenwärme ist Wärme, die wirkt. Und zwar positiv auf Körper und Seele. Wärme sorgt beim Menschen nicht nur für ein gesteigertes Wohlempfinden, sondern kann auch Krankheiten, Verspannungen oder chronische Rückenschmerzen lindern. Infrarotkabinen sind eine perfekte Alternative zu Sauna oder Dampfbad. Die Heizstrahler in einer Infrarotkabine werden bis zu 60°C warm. Aber erst, wenn das Licht auf 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.

Ganz neu im Mountain Spring Spa: Unsere vier Infrarot-Liegen zur Reservierung.

WIRKUNG:

- * Hilft bei Verspannungen und chronischen Schmerzen: Rückenschmerzen, Ischias, Arthritis, Gelenksbeschwerden, Rheuma, Muskelschmerzen, Kopfschmerzen
- * Linderung bei HNO-Beschwerden: Mittelohr-, Stirnhöhlen-, Nebenhöhlenentzündung, Infekten, Erkältung
- * Verbesserung der Lungenfunktion: Chronische Atemwegserkrankungen, Bronchitis, Asthma
- * Verbesserung des Hautbildes: Akne, Cellulite, Neurodermitis
- * Stärkung des Immunsystems
- * Aktivierung des Stoffwechsels
- * Stärkung des Kreislaufsystems
- * Steigerung der Fitness
- * Sanftes Schwitzen
- * Innere Ruhe
- * Stressabbau
- * Vorbeugung / Prävention bei Burnout

INFRAROT - Tiefenwärme

30 Minuten | Euro 25

UPGRADE YOUR TREATMENT

Infrarotlicht zur optimalen Vorbereitung auf eine Massage.
Zum Hinzubuchen bei einer Behandlung

20 Minuten | Euro 15



HOLISTIC FACE WOMAN



ANANNÉ – PREMIUM NATURAL SKIN CARE – Swiss, vegan, natürlich, hochwertig –

Diese hochkonzentrierte natürliche Schweizer Hautpflege verwendet nicht nur die wirksamsten und heilsamsten Pflanzen- und Algenextrakte, sondern auch die besten und reinsten Öle, die die Natur zu bieten hat. Der Name Ananné stammt aus dem Griechischen und bedeutet „Erneuerung“. Ein Name, der ausdrückt, was wissenschaftlich orientierte Hautpflege leisten sollte: die Regenerationsfähigkeit der Haut mit den besten Wirkstoffen und medizinisch validierten Formeln anzugeben und zu fördern.

Sowohl die Pflegeprodukte als auch die einzigartigen Signature-Treatments verbinden traditionelle Methoden mit modernen Techniken, um besonders wirksame und erholsame Wellness-Momente zu schaffen. Ananné steht für die Vereinigung von einem tiefgehenden medizinischen Verständnis des menschlichen Körpers mit den wirksamsten und heilsamsten natürlichen Inhaltsstoffen.

ANANNÉ NATURAL HEALING

Eine tiefenwirksame Behandlung für Gesicht, Hals und Dekolleté. Wirksame pflanzliche Wirkstoffe sowie eine regenerierende und aktivierende Gesichtsmaske sorgen für eine sichtbar prallere Haut und einen strahlenden Teint. Durch besondere Handgriffe und Techniken wird die verspannte Muskulatur gelockert, das Bindegewebe gefestigt und die Blutzirkulation sowie der Lymphfluss angeregt. Die Gesichtszüge entspannen sich und der Abtransport von Lymphflüssigkeit und Schadstoffen wird verbessert. Ein natürliches Gesichtslifting mit nachgewiesener Wirksamkeit.

50 Minuten | Euro 120

ANANNÉ REINIGUNGS- & RELAX RITUAL

Eine nachhaltig tiefenreinigende und entgiftende Behandlung mit regenerierender Roter Tonerde-Maske, die mit wertvollen Pflanzen- und Algenextrakten sowie mit natürlichen Ölen angereichert ist. Mit einer speziellen Trockenbürsten-Massage wird die Haut tiefengereinigt, die Mikrozirkulation angeregt und die Zellaktivität erhöht. Zusätzlich wird die Haut mit rhythmischen Bewegungen entlang der Lymphbahnen von Schadstoffen befreit und gleichzeitig die Gesichtszüge entspannt. Diese entspannende, regenerierende, aber auch vitalisierende Behandlung fördert den Abtransport von Schadstoffen, unterstützt die natürliche Entgiftung und Entschlackung der Haut. Für ein ebenmäßiges und strahlendes Hautbild.

80 Minuten | Euro 170

JETPEEL – Effektive Behandlung. Natürliche Hautverjüngung –

DIE Alternative und Ergänzung zur Faltenunterspritzung. Berührungsfrei, nadelfrei und tiefenwirksam. Mit den Elementen Luft und Wasser und zusätzlichen hocheffizienten Wirkseren verleihen JetPeel-Behandlungen der Haut ein strahlendes Aussehen und setzen essentielle Impulse für die Bildung von neuem Gewebe. Dieses innovative Hautverjüngungssystem nutzt eine Technik aus der Luft- und Raumfahrt. Mit 720 km/h werden Wirkstoffe, die nach Indikation passend auf die Bedürfnisse ausgewählt werden, in Form eines Aerosol-Strahls in die Haut geschleust. Das Ergebnis ist sofort sichtbar: Kleinere Falten und feine Linien glätten sich. Die aktivierte Vitalität verjüngt das Hautbild, die Haut wirkt sofort deutlich frischer und es entsteht ein langanhaltendes Wirkstoffdepot in den tieferen Hautschichten.

JetPeel Basic Facial Treatment in Kombination mit Ananné
50 Minuten | Euro 190

JetPeel Full Treatment Gesicht, Hals und Decolleté in
Kombination mit Ananné
80 Minuten | Euro 230

JetPeel Facial Power Kur
Das ultimative Power-Set für ein strahlendes Aussehen
3x 50 Minuten | Euro 520

UPGRADE YOUR TREATMENT Microdermabrasion inklusive Ultraschall

Durch die Behandlung mit feinsten Mineralkristallen erhält die Haut Impulse, sich in der Tiefe zu regenerieren. Mikrodermabrasion verfeinert das Hautbild, klärt den Teint und bereitet die Haut ideal auf die Aufnahme von Wirkstoffen vor. Der Ultraschall ergänzt und verstärkt die Wirkung durch Stimulation in der Tiefe. Somit können Wirkstoffe tief eingeschleust und aufgenommen werden. Die perfekte Ergänzung zu allen HolisticFace-Behandlungen.

30 Minuten | Euro 65

ULTRASCHALL

Ultraschall ergänzt und verstärkt durch sanfte Stimulation in der Tiefe optimal die Wirkung von Wirkstoffen. Somit können Produkte tief eingeschleust und aufgenommen werden. Für einen sofort sichtbaren Effekt. Eine perfekte Ergänzung zu allen HolisticFace-Behandlungen.

30 Minuten | Euro 60

BEAUTIFUL DETAILS:

Nägel lackieren
30 Minuten | Euro 45

Pediküre ohne Lack
50 Minuten | Euro 70

Maniküre ohne Lack
50 Minuten | Euro 70

Maniküre
70 Minuten | Euro 100

Maniküre mit JetPeel
70 Minuten | Euro 100

MANIKÜRE IN KOMBINATION MIT JETPEEL

Sanft und dennoch kraftvoll: Die Seren zur Exfoliation, die mit JetPeel in die Haut eingeschleust werden, erneuern die Haut mit einem tiefwirkenden, entgiftenden, reinigenden und befeuchtenden Effekt. Entdecken Sie das Gefühl feiner, erfrischter Haut und die Wohltat einer beruhigten, durchfeuchteten Hautoberfläche.

70 Minuten | Euro 130

AD-ONS: BROWS & LASHES

Augenbrauen- & Wimpernstyling
30 Minuten | Euro 60

Augenbrauen färben
20 Minuten | Euro 30

Wimpern färben
20 Minuten | Euro 30

Wimpernwelle und Wimpern färben
50 Minuten | Euro 75



HOLISTIC FACE MEN



ANANNÉ NATURAL HEALING – FOR MEN

Eine tiefenwirksame Behandlung für Gesicht, Hals und Dekolleté. Mit der speziellen Ananné Trockenbürsten-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. Durch besondere Handgriffe und Techniken wird die verspannte Muskulatur gelockert, das Bindegewebe gefestigt und die Blutzirkulation sowie der Lymphfluss angeregt. Die Gesichtszüge entspannen sich und der Abtransport von Lympheflüssigkeit und Schadstoffen wird verbessert. Ein natürliches Gesichtslifting mit nachgewiesener Wirksamkeit.

50 Minuten | Euro 120

ANANNÉ REINIGUNG & RELAX RITUAL – FOR MEN

Eine nachhaltig tiefenreinigende und entgiftende Behandlung mit regenerierender Roter Tonerde-Maske, die mit wertvollen Pflanzen- und Algenextrakten sowie mit natürlichen Ölen angereichert ist. Mit einer speziellen Trockenbürsten-Massage wird die Haut tiefengereinigt, die Mikrozirkulation angeregt und die Zellaktivität erhöht. Zusätzlich wird die Haut mit rhythmischen Bewegungen entlang der Lymphbahnen von Schadstoffen befreit und gleichzeitig die Gesichtszüge entspannt. Diese entspannende, regenerierende, aber auch vitalisierende Behandlung fördert den Abtransport von Schadstoffen, unterstützt die natürliche Entgiftung und Entschlackung der Haut. Für ein ebenmäßiges und strahlendes Hautbild.

80 Minuten | Euro 170

JETPEEL – Effektive Behandlung. – Natürliche Hautverjüngung –

Mit den Elementen Luft und Wasser und zusätzlichen hoch-effizienten Wirkseren verleihen JetPeel-Behandlungen der Haut ein strahlendes, vitales Aussehen und setzen essentielle Impulse für die Bildung von neuem Gewebe. Dieses innovative Hautverjüngungssystem nutzt eine Technik aus der Luft- und Raumfahrt. Mit 720 km/h werden Wirkstoffe, die nach Indikation passend auf die Bedürfnisse ausgewählt werden, in Form eines Aerosol-Strahls in die Haut geschleust. Das Ergebnis ist sofort sichtbar: Kleinere Falten und feine Linien glätten sich. Die aktivierte Vitalität verjüngt das Hautbild, die Haut wirkt sofort deutlich frischer und es entsteht ein langanhaltendes Wirkstoffdepot in den tieferen Hautschichten.

JetPeel Basic Facial Treatment mit Seren von Ananné
50 Minuten | Euro 190

JetPeel Full Treatment Gesicht, Hals und Decolleté mit Seren von Ananné
80 Minuten | Euro 230

JetPeel Facial Power Kur
3x 50 Min. Euro 520

UPGRADE YOUR TREATMENT Microdermabrasion inklusive Ultraschall

Durch die Behandlung mit feinsten Mineralkristallen erhält die Haut Impulse, sich in der Tiefe zu regenerieren. Mikrodermabrasion verfeinert das Hautbild, klärt den Teint und bereitet die Haut ideal auf die Aufnahme von Wirkstoffen vor. Der Ultraschall ergänzt und verstärkt die Wirkung durch Stimulation in der Tiefe. Somit können Wirkstoffe tief eingeschleust und aufgenommen werden.

Die perfekte Ergänzung zu allen HolisticMen-Behandlungen.

30 Minuten | Euro 65

ULTRASCHALL

Ultraschall ergänzt und verstärkt durch sanfte Stimulation in der Tiefe optimal die Wirkung von Wirkstoffen. Somit können Produkte tief eingeschleust und aufgenommen werden. Für einen sofort sichtbaren Effekt. Eine perfekte Ergänzung zu allen HolisticMen-Behandlungen.

30 Minuten | Euro 60

BEAUTIFUL DETAILS:

Pediküre

50 Minuten | Euro 70

Maniküre

50 Minuten | Euro 70

MANIKÜRE IN KOMBINATION MIT JETPEEL

Sanft und dennoch kraftvoll: Die Seren zur Exfoliation, die mit JetPeel in die Haut eingeschleust werden, erneuern die Haut mit einem tiefwirkenden, entgiftenden, reinigenden und befeuchtenden Effekt. Entdecken Sie das Gefühl feiner, erfrischter Haut und die Wohltat einer beruhigten, durchfeuchteten Hautoberfläche.

70 Minuten | Euro 130



HOLISTIC FOOD



*Genuss ist die Lust, 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 HolisticFood ein elementarer Baustein des HolisticLife-Konzeptes. Hier werden von unserem Chef de cuisine Kristian Knölke Allgäuer **TRADITIONEN** mit modernen Kochrichtungen aus aller Welt vereint. Denn artgerechte Haltung, saisonale Ernte und ehrlicher Einkauf erlaubt Genuss mit gutem Gewissen. **HOHE KOCHKUNST** trifft auf **TIEFE WURZELN**.*

*STREIFZÜGE DURCH
WALD & WIESE.*

*IMMER AUF DER SUCHE:
NACH DEM NEUEN.*

*Oder die Kunst, frische regionale Produkte
meisterlich zu verknüpfen.*

Kochen bedeutet für Kristian Knölke Lebensessenz. Sein Credo ist, dass das, was wir essen, der Schlüssel zu einem gesunden, glücklichen und ausgewogenen Leben ist. Denn nur bewusste Ernährung bringt den Körper und die Seele ins Gleichgewicht. Gesundes, achtsames und bewusstes Essen macht aber nicht nur glücklich, sondern schont auch unseren Planeten.

Wir stehen in der Verantwortung und in der Verpflichtung, sorgsam mit ihr umzugehen. Für uns. Und unsere Kinder. Entsprechend ist es Kristian Knölkes Bestreben, Menschen glücklich zu machen mit lokalen, saisonalen, nachhaltigen und biologischen Produkten, die ohne Zusatzstoffe, naturbelassen und schonend zubereitet werden. Denn nur so schmeckt man die maximale Wertigkeit eines Gerichtes.



HOLISTIC SLEEP

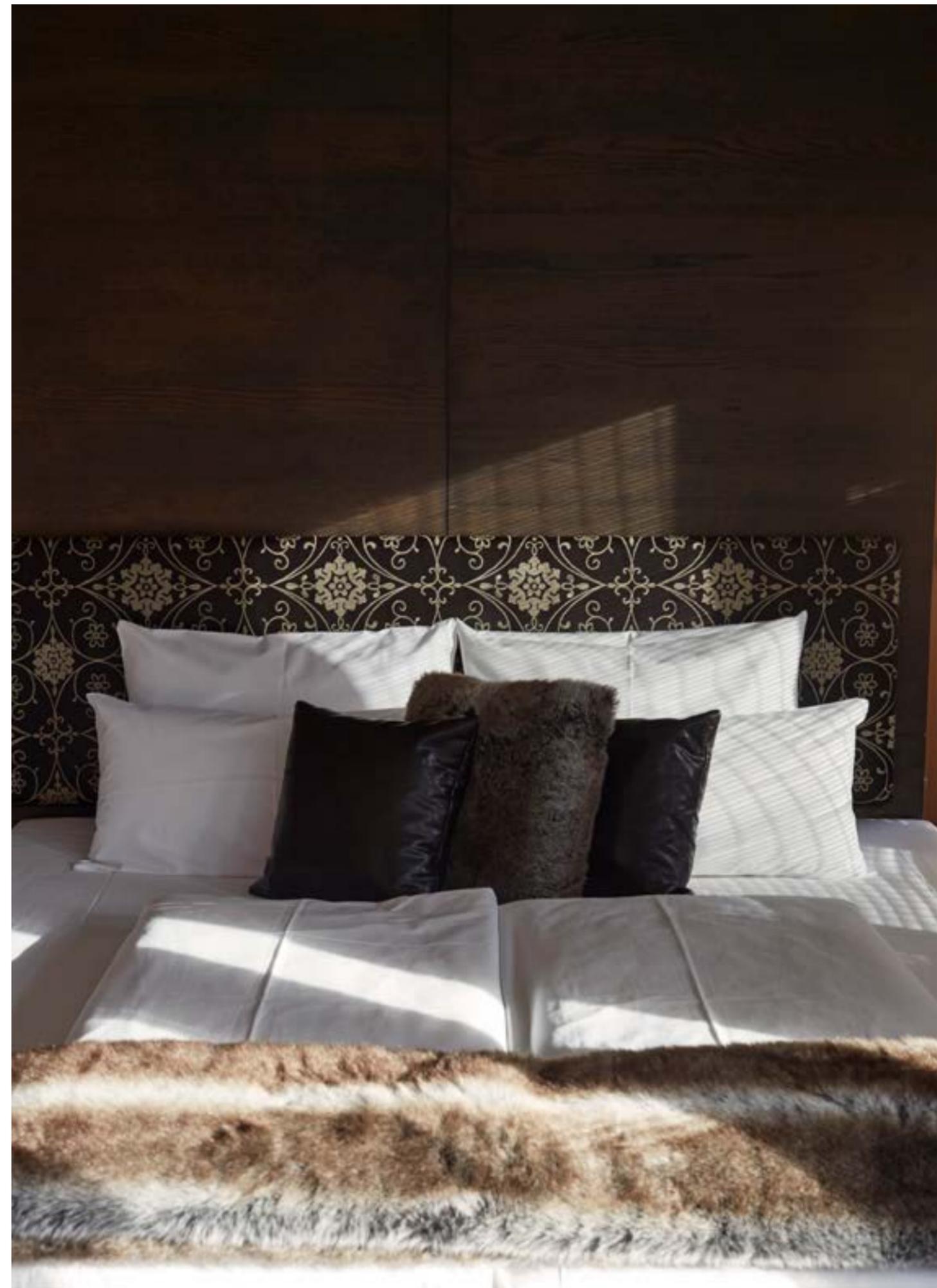


*Traumhaft gebettet. In drei Einrichtungsstilen. Farben, Formen,
Materialien. Die Natur offeriert uns das funktionellste
Design, um mit uns und der Umgebung in Einklang zu kommen.
Puristisch, reduziert. Dabei urgemütlich. Lichtdurchflutete Räume öffnen
den Blick. Regionale Hölzer und Stoffe unterstreichen die Linie.*

Und berühren die Sinne.

*Für entspannende und beruhigende Momente:
Saisonal abgestimmte Tees, Räucherwerk und Yogamatte.*

Träume leben. Tag und Nacht.



TRAUMHAFT GEBETTET



*Zeitlos. Stilsicher. Formvollendet.
Dabei beruhigend im Ausdruck. Und spannend in der Inszenierung.
Mal detailverliebt und verspielt. Mal puristisch und reduziert.
Dabei immer mit dem Blick. Auf das Wesentliche.
Träume leben. Tag und Nacht.*



Gipfelglück

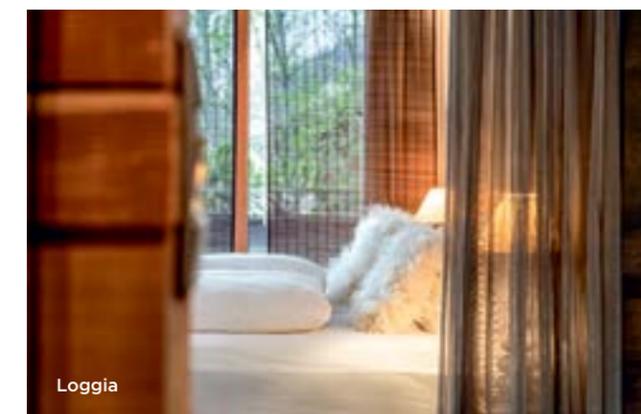
TRAUMTANZ FÜR ALLE SINNE
Einblicke in unsere Zimmerkategorien



Adlerhorst Tal



Hochalp Galerie



Loggia



Abendröte



Adlerhorst Tal

INKLUSIVLEISTUNGEN

In allen Preisen sind folgende Leistungen inkludiert



MOUNTAIN SPRING SPA

- * Auf dem Rooftop: Alpiner Zen-Garten mit japanischem Onsen-Becken (sog. „heiße Quellen“), Teestube Cocon, Micro-Salt-Raum und nach Süden ausgerichteten Freiluft-Bereich
- * Infinity-Pool mit traumhaftem Blick in die Allgäuer Bergwelt
- * NaturBadesee
- * Sauna-Bereich mit verschiedenen Saunatypen (Finnische Sauna, Panorama-Sauna und Dampfbad), dazu tägliche Sauna-Rituale mit unterschiedlichen Aufgüssen
- * Bergsauna mit Natur-Tauchbecken
- * 10 exklusive Behandlungsräume
- * 2 Paar-Behandlungsräume
- * Ruheräume Aqua, Calor und Papilio u.a. auf dem Rooftop, im Schwimmbad- und Saunabereich
- * Yoga-Raum Seeblick und Yoga-Plattformen sowohl Indoor als auch Outdoor
- * Moderne Fitnesslounge mit Premium-Geräten der Firmen Precor und Genesis
- * Umfangreiches, täglich wechselndes Aktivprogramm in der Natur und im Hotel.

Um Ihnen all Ihre Wünsche bestmöglich erfüllen zu können, bitten wir Sie, Ihren Spa-Termin bereits 3 Wochen vor Reiseantritt zu buchen. Gerne stehen wir Ihnen hierbei unter der Telefon-Nummer 0 83 28-920-240 beratend zur Seite.

Hinweis für Eltern:

Die Badelandschaft darf von Kindern unter 14 Jahre bis 18 Uhr benutzt werden. Danach steht dieser Bereich nur noch unseren erwachsenen Gästen zur Verfügung. Zum Sauna- und Rooftop-Bereich haben Kinder ab 14 Jahre Zutritt.

Wir danken allen Eltern für ihr Verständnis.

KULINARISCHE MOUNTAIN-EXPERIENCE

- * Von 7:30 bis 11:30 Uhr: Vielfältiges und ausgewogenes Frühstücks-Buffer mit ausgewählten regionalen Bio-Produkten (am Anreisetag zu Euro 15 statt Euro 28)
- * Proviant für die Wanderung: an unserem Frühstücks-Buffer 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 Lobby
- * 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 an Traubel's Bar (ab 21 Uhr)
- * Sonntagabend, um 18 Uhr: 6-Gang-LebenESSENZ Menü

UNBEZAHLBAR & TROTZDEM INKLUSIVE

- * Unbegrenzt frische, allergikergerechte Allgäuer Bergluft
- * HUBERTUS-SonnenTerrasse mit traumhaftem Weitblick vom Allgäu, über Vorarlberg bis weit 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

HUBERTUS

MOUNTAIN REFUGIO ALLGÄU



Lernen Sie das HUBERTUS in seiner neuen Dimension kennen.

Als HUBERTUS Mountain Refugio Allgäu begeistert dieser besondere

Rückzugsort mit einem eindrucksvollen neuen Spa-Gebäude, dem

Mountain Spring Spa. Highlight des Neubaus ist der Infinitypool im

ersten Stock mit traumhafter Aussicht in die Bergwelt.

Dazu erwartet Sie eine Mischung aus Fernost und Allgäu im alpinen

Zen-Garten mit japanischem Onsen-Becken.

Der Freiluftbereich mit Rundumblick sowie verschiedene Saunen, zehn

stilvolle Behandlungsräume, zwei exklusive Paarbehandlungs-Räume

sowie ein Micro-Salt-Raum ergänzen das Angebot.

Und ein Naturbadesee mit geschützten Ruhe-Plattformen bietet

ab sofort noch mehr Badevergnügen.



UNSER KENNENLERN-ANGEBOT: FUNKSTILLE. ODER DIE QUELLE ZUM GLÜCK.

Erleben Sie FunkStille neu.

*Ein maßgeschneidertes GipfelCoaching aus NaturErlebnis und
persönlicher Zielvorstellung. Gute Lösungen gelingen mit Abstand und dem
Blick von oben. Eröffnen Raum für Kreativität und neuen Perspektiven.*

Festgefahrene Muster lösen sich in Bewegung auf.

*Symbole aus der Natur verraten verdeckte Fragen und schaffen eine Symbiose
zum eigentlichen Thema. Der Quelle zum Glück.*

Und die Außenwelt als Spiegel des Inneren zu erkennen.

*Glück ist kein Geschenk des Himmels, sondern
das Ergebnis deiner inneren Einstellung.*

UNSERE INGREDIENTS

* Erstgespräch zum GipfelCoaching
(30 Minuten)

* Zielvorstellung und Ausarbeitung guter Lösungen
(110 Minuten, wird mit AusZeitBonus verrechnet)

* Tägliche Kochschule zu „MoodFood“: Glücksgefühle, die man
essen kann

* Tägliche Teilnahme am Aktivprogramm mit Meditation,
Wanderungen und Entspannungsprogramm

Begleitend dazu (im Rahmen unseres Aktivprogrammes):

* Tägl. Workshop: Gewürzlehre, Chutney-/PralinenHerstellung

3 Übernachtungen ab Euro 762 p.P.

ÜBERSICHT ANWENDUNGEN



HOLISTIC COACHINGS

<i>MountainSpringCoaching Basic</i>	Euro 272	Seite 23
<i>MountainSpringCoaching Peak</i>	Euro 370	Seite 23
<i>YogaCoaching</i>	ab Euro 120	Seite 23
<i>EntspannungsCoaching</i>	ab Euro 120	Seite 23
<i>ErnährungsCoaching</i>	ab Euro 120	Seite 23

PAARBEHANDLUNGEN

<i>Accept Love</i>	Euro 290	Seite 24
<i>Secret Love</i>	Euro 290	Seite 24
<i>Passion Love</i>	Euro 290	Seite 24

AYURVEDA

<i>AyurvedaStarter</i>	Euro 120	Seite 26
<i>Abhyanga</i>	Euro 170	Seite 26
<i>Pantarhei</i>	Euro 290	Seite 26
<i>KlangschalenMassage</i>	ab Euro 120	Seite 26
<i>Ayurveda Marmabalance</i>	Euro 170	Seite 27
<i>AyurvedaTyp Konstitutionsbestimmung</i>	Euro 120	Seite 27
<i>Upanahasveda</i>	Euro 120	Seite 27
<i>Mukabhyanga</i>	Euro 120	Seite 27
<i>Udarabhyanga</i>	Euro 120	Seite 27
<i>Shiodhara</i>	ab Euro 120	Seite 27

MASSAGEN

<i>Holistic Deep</i>	ab Euro 120	Seite 28
<i>Sweet Detox</i>	ab Euro 120	Seite 28
<i>Hubertus Signature Ritual mit Ananné</i>	Euro 260	Seite 29

MASSAGEN

<i>Holistic Reset</i>	Euro 170	Seite 29
<i>Ananné Premium Body Ritual</i>	Euro 170	Seite 29

INFRAROT-RAUM

<i>Tiefenwärme</i>	ab Euro 15	Seite 30
--------------------	-------------------	-----------------

HOLISTIC FACE WOMEN

<i>Ananné Natural Healing</i>	Euro 120	Seite 32
<i>Ananné Reinigungs- & Relax Ritual</i>	Euro 170	Seite 32
<i>Jetpeel-Behandlung</i>	ab Euro 190	Seite 32
<i>Ultraschall</i>	ab Euro 60	Seite 33
<i>Hand & Nails</i>	ab Euro 45	Seite 33
<i>Brows & Lashes</i>	ab Euro 30	Seite 33

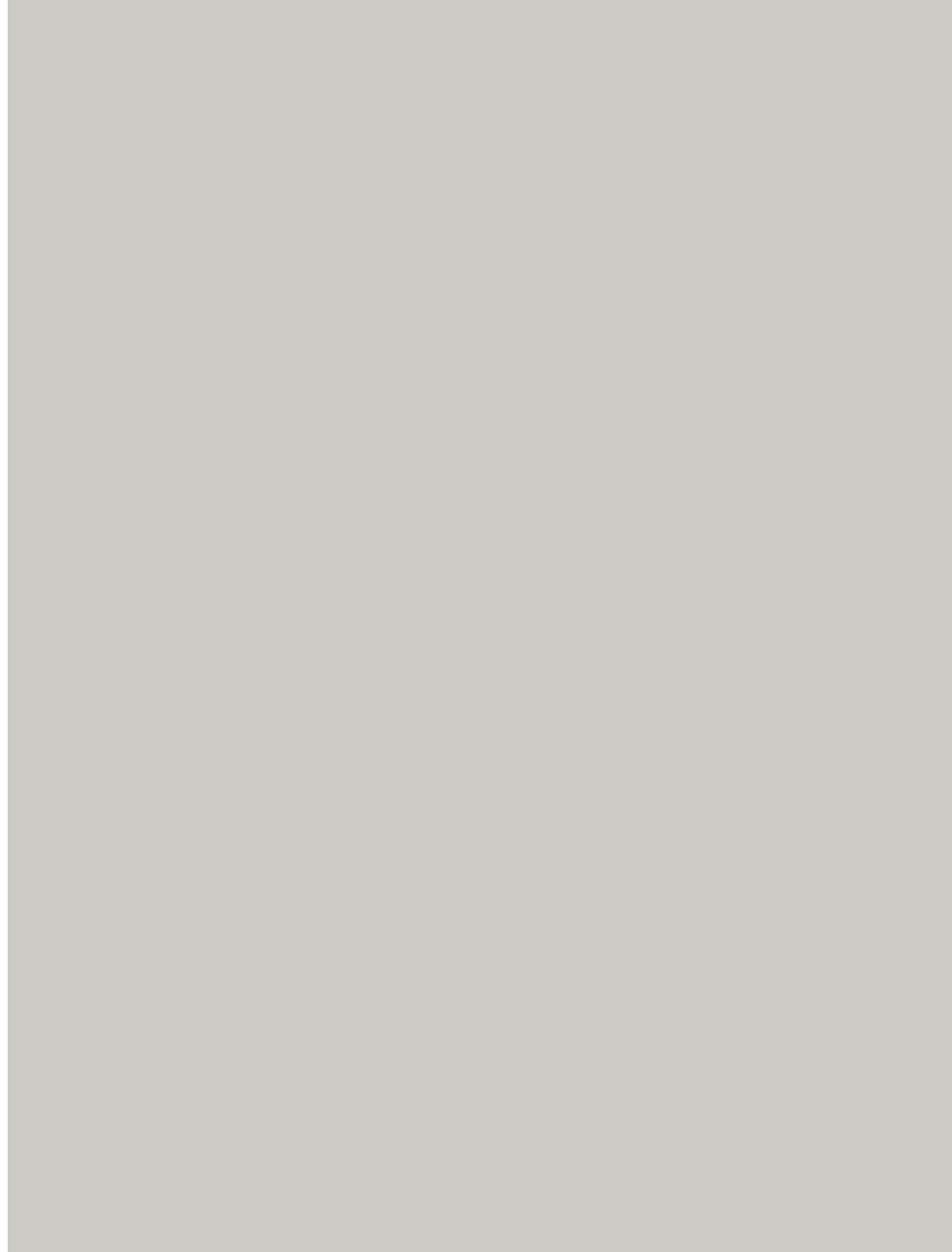
HOLISTIC FACE MEN

<i>Ananné Natural Healing</i>	Euro 120	Seite 34
<i>Ananné Reinigungs- & Relax Ritual</i>	Euro 170	Seite 34
<i>Jetpeel-Behandlung</i>	ab Euro 190	Seite 34
<i>Ultraschall</i>	ab Euro 60	Seite 34
<i>Maniküre/Pediküre</i>	ab Euro 70	Seite 34

Hier finden Sie einen Überblick über alle Preise und Inklusivleistungen:



Stand September 2021. Alle Preise inkl. gesetzlicher Mehrwertsteuer. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Hotelverband Deutschland (IHA) e. V. Mit Erscheinen dieser Broschüre verlieren alle Vorhergehenden ihre Gültigkeit. Änderungen, Irrtümer, Satz- und Druckfehler vorbehalten.





HUBERTUS

MOUNTAIN REFUGIO ALLGÄU

DORF 5

D-87538 BALDERSCHWANG

TEL +49 8328 9200

INFO@HOTEL-HUBERTUS.DE

HOTEL-HUBERTUS.DE