Danie a Kommittee a summer of the summer of

WALD-SPA

INHALT

Wald-SPA Team	Seite 4	Hände & Füße	Seite 29
SPA-Etikette	Seite 7	Nageldesign mit OPI Shellac	Seite 29
Wellness Massagen	Seite 9	Wellness für die Haare	Seite 29
JetPeel [™]	Seite 11	Wasserschwebe Anwendungen	Seite 31
Gesichtsbehandlungen	Seite 13-17	Wellness Liege	Seite 31
Depilation Gesicht & Körper	Seite 17	Kinder Wellness	Seite 32
Körperbehandlungen	Seite 19	Schwimmen lernen	Seite 32
Energetische Massagen	Seite 21	Family-SPA	Seite 35
Massage im Wasser	Seite 21	Eltern-SPA	Seite 36
SPA-Rituale	Seite 23	Tageswellness	Seite 37
Klassische Massagen	Seite 23	Ruhe & Entspannung	Seite 38
Ayurveda Behandlungen	Seite 25	Sport & Fitness	Seite 41
Therapeutische Behandlungen	Seite 27	Personal Training	Seite 42

UU ENTSPANNEN & **GENIESSEN** Minuten, die Eltern nur für sich alleine haben, sind besonders wertvoll. Während sich zu Hause schon eine schnelle Tasse Tee wie Wellness anfühlt, darf's im Urlaub im ULRICHSHOF von allem etwas mehr sein. Denn während die Kinder in liebevoller Betreuung sind, können sich die Eltern entspannt zurücklehnen und die Massagen und Wohlfühlbehandlungen genießen. Wald-SPA | 3

WALD-SPA TEAM

Die Energiespeicher auffüllen, träumen und entspannen! Von Zeit zu Zeit müssen alle von uns mal einen Gang zurückschalten und sich verwöhnen lassen.

Das Wald-SPA Team freut sich auf Sie!

Barbara Schröder Leitung Wald-SPA

Klaus Hetzl

Physiotherapeut, Schwimmlehrer

Stefanie Gündel

Staatlich geprüfte Kosmetikerin

Angelika Lohberger

Wellness-Kosmetikerin

Anna Schweinerova

Wellness-Kosmetikerin

Sarah Palm

Wellness-Kosmetikerin

Joachim Roiger

Wellness-Masseur, Saunameister

Morena Torres

Wellness-Masseurin, Schwimmlehrerin









SPA-ETIKETTE

Bitte weisen Sie uns bei Terminvereinbarung auf besondere Umstände wie Allergien, Schwangerschaft, Medikamenteneinnahme, medizinische Probleme, etc. hin.

Die mit diesem Icon 👸 gekennzeichneten Anwendungem sind für Schwangere geeignet.

Bitte erscheinen Sie 5 Minuten früher zu Ihrem SPA-Termin.

Zu allen Massagen und kosmetischen Anwendungen bitten wir Sie, im Bademantel zu erscheinen.

Bitte markierte Ruhezonen und Flüsterbereiche beachten, um andere Gäste bei Behandlungen oder in einer Ruhepause nicht zu stören.

Wir bitten Sie, benutzte Becher an die dafür vorgesehenen Stationen zu bringen.

Bei Stornierungen innerhalb 24 Stunden vor dem Termin oder nicht Erscheinen ohne Absage, müssen wir leider 100 % des Preises in Rechnung stellen, soweit der Termin nicht anderweitig vergeben werden kann.

Telefon: +49 (0) 99 77 / 950-400 **E-Mail:** wald-spa@ulrichshof.com

Öffnungszeiten

Wald-SPA: 08:15 – 17:30 Uhr Saunalandschaft: 10:00 – 23:00 Uhr Badewelten: 07:00 – 23:00 Uhr

Öffnungszeiten und Preise vorbehaltlich Änderungen.



WELLNESS MASSAGEN

Lomi-Lomi-Massage

Bei der hawaiianischen Tempelmassage mit fließenden Bewegungen wird viel mit den Unterarmen gearbeitet, von sanft bis etwas kräftiger. Körperliche und seelische Blockaden können gelöst werden.

Mit Aroma Fußbad.

Dauer: 80 Min. (inkl. 5 Min. Nachruhezeit) € 118,-

Wohltuender Rhythmus



Entspannende Öl-Massage an Dekolleté, Schulter, Nacken und Kopf. Mit Druck-, Streich- und Schwingbewegungen, werden das Nerven- und Muskelsystem harmonisiert und so Ausgeglichenheit, entspannte Ruhe und Regeneration erreicht. Zum Abschluss werden die Waden und Füße massiert.

Dauer: 50 Min.

€ 81,-

Seelentröster

Sie haben die Wahl zwischen einem belebenden Kaffee-Aromaöl-Peeling, welches anregend, durchblutungsfördernd, hautstraffend und entwässernd wirkt und einem Zirbenpeeling, welches beruhigend und positiv auf den Organismus wirkt. Die anschließende Ganzkörpermassage verleiht eine samtweiche Haut.

Dauer: 70 Min.

€ 109,-

Aroma-Relax

Eine entspannende und pflegende Massage mit Aroma-Öl Ihrer Wahl.

Ganzkörper Rücken

Dauer: 60 Min. Dauer: 25 Min.

€ 98,-€ 49,-

Ganzkörpermassage auf der Gold-Quarzsandliege

Die trockene, wohltuende Wärme des Quarzsandes umfließt den eingebetteten Körper und sorgt für eine intensive Tiefenentspannung ohne Herz-Kreislauf-Belastung. Nicht für große Größen geeignet.

Dauer: 45 Min.

€ 78.-

Hot-Stone-Massage

Schamanisches Massageritual, welches die Energiezentren des Körpers harmonisiert und in Einklang bringt.

Ganzkörper Rücken

Dauer: 70 Min. Dauer: 40 Min.

€ 105.-€ 72,-

Pulsation

Das Schröpfen kann muskuläre Verhärtungen lösen und hilft den Zellstoffwechsel anzuregen und so "schlaffe Haut" und Cellulite zu bekämpfen. Stoffwechselschlacken, Entzündungsmediatoren und Umweltschadstoffe werden gelöst und über den beschleunigten Blut- und Lymphfluss zur Ausscheidung gebracht. Wahlweise Rücken oder Beine. Dauer: 30 Min.

€ 65,-

Ohrenkerzen-Balance



Durch die Bewegung der Ohrkerzenflamme entstehen Vibrationswellen, die auf Ohren und Trommelfell wie eine sanfte Massage wirken. Die angenehme Wärme während des Abbrennens der Ohrkerze regt die Durchblutung und den Lymphfluss an.

Dauer: 20 Min.

€ 42,-



JFTPFFI

Berührungsfrei, nadelfrei und tiefenwirksam: JetPeelTM ist eine der aktuellsten dermokosmetischen Behandlungsmethoden weltweit. Hochaktive Wirkstoffe wie Hyaluronsäure, BTX-NAT und essenzielle Vitamine werden berührungsfrei sanft durch einen speziellen Aerosol-Jet in die Haut penetriert.

Die Behandlung ist schmerzfrei und für jeden Hauttyp geeignet. Kleinere Falten werden geglättet, die Haut wirkt deutlich frischer und jünger.

Eine JetPeelTM-Behandlung ist nicht geeignet

- bei einer Schwangerschaft
- bei akuter Urticaria, akutem Herpes
- Krebskrankheiten, die noch unter Therapie stehen (Chemo, Bestrahlung)
- bei einer Langzeit-Cortison-Therapie
- direkt nach Unterspritzungen (Botox, Hyaluronsäure, etc.) oder Fadenliftung
- nach operativen Eingriffen (z. B. Full-Facelift)
- nach invasiven/ablativen Behandlungen (z. B. Laserbehandlung)
- nach Permanent-Make-up (mind. 4 Wochen Pause oder Stellen ausparen lassen)

1x Basic Facial Treatment Dauer: 50 Min. € 199,-

3x Basic Facial Treatment Dauer: 50 Min. € 183,- pro Sitzung

Dekolleté Lifting Dauer: 25 Min. € 89,-

Hand Lifting Dauer: 25 Min. € 89.-

Kombi Gesicht, Hals und Dekolleté Dauer: ca. 65 Min. € 299,-





GESICHTSBEHANDLUNGEN

System Hydra Boost



Ampullenkur. Ampullen sind Meisterwerke der Schönheitspflege. In perfekter Konzentration haben sie eine sofort spürbare Wirkung.

Reinigung, Peeling, Ampullen, Abschlusspflege.

Dauer: 30 Min.

€ 42.-

Purity Cellular



Klarer Teint und sichtbar reine Haut. Unreinheiten, Irritationen und Rötungen werden reduziert.

Reinigung, Peeling, Maske, Tiefenausreinigung, Wirkstoffkonzentrat, Maske, Abschlusspflege.

Dauer: 75 Min.

€ 82,-

Hydro Cellular



Feuchtigkeitsarme, trockene Haut wird multidimensional hydratisiert - sofort, anhaltend, nachhaltig und Falten gemindert.

Dauer: 75 Min.

€ 82.-

Cleanformance



Vegan. Clean. Effektiv. Für eine gesunde, strahlende Haut.

Reinigung, Hautaktivierung, Peeling, Serum, Massage, Abschlusspflege.

Dauer: 30 Min.

€ 46,-

Lifting Cellular



Mehr Festigkeit, reduzierte Falten und vitale, jugendliche glatte Haut. Reinigung, Wirkstoffkonzentrat, Massage, Augenpflege, Maske, Abschlusspflege. Dauer: 75 Min.

€ 92,-

Dynamik Power

Barbor Men schenkt Männerhaut ein attraktives vitales Aussehen und Entspannung pur. Reinigung, Peeling, Ampullen, Maske, Massage, Augenpflege, Abschlusspflege. Dauer: 60 Min.

€ 90,-





GESICHTSBEHANDLUNGEN

Hydro-Wellness



Feuchtigkeitsbehandlung mit Lifting-Effekt Reinigung, Peeling, kleine Augenbrauenkorrektur und leichtes Ausreinigen. Massage und Maske mit konzentrierten Algenwirkstoffen und Extrakten aus Lapacho und grünem Tee. Abschließendes Serum mit Gesichts-, Augen- und Lippencreme. Dauer: 65 Min.

€ 86,-

Klassische Gesichtsbehandlung



Auf den Hauttyp abgestimmte Reinigung, Peeling. Ausreinigen und Augenbrauenkorrektur. Maske und Lippencreme. Gesichts-, Hals- und Dekolleté-Massage. Abschließende Augen- und Gesichtscreme. Dauer: 70 Min.

€ 82,-

Exquiste Augenbehandlung



Durch die Augenmassage werden spezielle Akupressurpunkte sanft stimuliert, der Energiefluss wird angeregt. Mit Augenkonzentrat und Augenpackung.

Dauer: 25 Min.

€ 36,-

Men-XO

Warme Duftkompressen, schäumende Reinigung, Peeling, Ausreinigen und kleine Augenbrauenkorrektur auf Wunsch. Regenerationsmaske, entspannende Kopf-, Gesichts- und Nackenmassage. Abschlusspflege.

Dauer: 60 Min.

€ 72,-



GESICHTSBEHANDLUNGEN

Augenbrauenkorrektur (ohne Färben)

Dauer: 15 Min.

€ 15,-

Augenbrauenfärben

Dauer: 10 Min.

€ 17,-

Wimpernfärben

Dauer: 20 Min.

€ 25,-

Augenblick 👸 🕏

Kombination aus Augenbrauenkorrektur, Wimpern- und Augenbrauenfärben.

Dauer: 40 Min.

€ 48,-

DEPILATION GESIGHT & KÖRPER

Oberlippe Dauer:10 Min.

€ 15,-

Dauer: 10 Min.

€ 15,-

Beine bis Knie Dauer: 30 Min.

€ 45,-

Beine komplett Dauer: 50 Min. € 65,-

Rücken

Dauer: 40 Min.

€ 55,-





KÖRPERBEHANDLUNGEN

In Shape

SPA Ritual, Körperpeeling, STOP Cellulite Wrap, Abschlusspflege.

Dauer: 60 Min.

€ 80,-

The Earth Experience

SPA Ritual, Körperpeeling, Körperpackung, Körpermassage, Ampulle, Massage. Dauer: 90 Min.

€ 104,-



KÖRPERBEHANDLUNGEN

Alpine-Balance-Körperbehandlung (nur für Frauen)

Die Behandlung besteht aus einem Meersalzpeeling, Lymphstimulation durch sanfte Bürstenmassage und einer reichhaltigen Körperpackung. Der Stoffwechsel der Haut wird angeregt und gibt Körper und Seele neue Energie. Die Massagebürsten sind Ihre persönlichen Bürsten, die Sie nach der Behandlung mit nach Hause nehmen dürfen.

Dauer: 75 Min.

€ 125,-

Rückenbehandlung

Reinigung, Salzpeeling, warme Kompressen, Ausreinigung und zum Abschluss eine beruhigende Honig-Packung.

Dauer: 45 Min.

€ 52,-



ENERGETISCHE MASSAGEN

Breuss-Massage

Eine energetische Rückenmassage an der Wirbelsäule mit Johanniskrautöl, die seelische und körperliche Verspannungen löst und die Regeneration von unterversorgten Bandscheiben einleitet. Besonders geeignet bei Beschwerden in den Lenden bzw. in der Brustwirbelsäule.

Dauer: 35 Min (inkl. 10 Min. Nachruhezeit) € 71.-

Tibetische Heilmassage

Bei dieser energetischen Rückenmassage werden Körper, Geist und Seele wieder in Einklang gebracht, die Selbstheilungskräfte aktiviert und innere Blockaden gelöst. Beginnend mit warmen Fußkompressen sowie einer kleinen Meditation werden im Anschluss gezielte, aber sehr sanfte und langsame Berührungen am Rücken durchgeführt.

Dauer: 60 Min (inkl. Nachruhezeit) € 89,-

Chakra Massage

Chakren sind die Engergiezentren in und außerhalb des Körpers, welche wie ein Uhrwerk ineinander greifen. Emotionen oder körperlicher Stress können den Chakrafluss blockieren. Durch die Edelsteinmassage mit Aromaölen können die Chakren stimuliert und Blockaden gelöst werden. Dauer: 70 Min (inkl. Nachruhezeit) € 92.-

Klangschalenmassage



Das Zusammenspiel der Klangschalen versetzt den Körper in Schwingung und bringt ihn wieder ins Gleichgewicht. Rhythmus und Schwingungen übertragen sich auf Sie, stimulieren den Energiefluss und versetzen Sie in einen meditativen Zustand. Spannungen können sich so lösen und das Nervensystem beruhigt sich.

Dauer: 30 Min. Dauer: 60 Min. € 43,-€ 69.-

MASSAGE IM WASSER

Wasser- und Klanganwendung



Mithilfe von Bändern schwerelos durchs Wasser gleiten und mit sanften Bewegungen behutsam gedehnt werden, Klangschalen spüren und hören. Der Bewegungsapparat richtet sich neu aus, Körper und Geist kommen in Einklang. Kurz: Sie erfahren absolute Tiefenentspannung. Dauer: 90 Min. (inkl. Nachbehandlung) € 129,-



SPA-RITUAL F

Polynesia

Das polynesische Schönheitsritual nimmt Sie auf eine exotische Entdeckungsreise mit verschiedenen tiefenentspannenden und sensorischen Behandlungsschritten. Die traditionelle Mahana-Ganzkörpermassage mit Stempeln und Händen ist langsam und rhythmisch zugleich und entspannt die Muskeln. Peeling, Massage, heiliges Öl.

Dauer: 90 Min.

€ 142,-

Indoceane

Eine orientalische Reise zur inneren Gelassenheit! Die Indoceane-Massage basiert auf Massagen, die traditionell in den Ayurveda-Kliniken Indiens durchgeführt werden. Zucker-Salz-Peeling, Massage, Packung. Dauer: 90 Min.

€ 142,-

KLASSISCHE MASSAGEN

Ganzkörpermassage

Knet- und Streichgriffe lockern Ihre Muskulatur. Bei der Massage werden Beine. Rücken und Arme massiert. Dauer: 45 Min.

€ 72,-

Rückenmassage

Knet- und Streichgriffe lockern Ihre Rückenund Nackenmuskulatur. Die optimale Behandlung für leichte Verspannungen.

Dauer: 25 Min.

€ 46,-

Entspannung für den Nacken Entlastende Nackenmassage Dauer: 20 Min. € 32.-



AYURVEDA BEHANDLUNGEN

Abhyanga

Ganzkörpermassage mit warmen Kräuterölen, speziell auf Ihren Dosha-Typ abgestimmt. Stärkt Kreislauf und Verdauung (Agni), stimuliert die Hormonproduktion und regt über die Reflexzonen die inneren Organe an. Die Muskulatur wird gestärkt und die Nerven beruhigt. Stress und Nervosität werden reduziert und der Schlaf verbessert sich.

Dauer: 100 Min. (inkl. 10 Min. Nachruhe) € 128,-

Mukabhyanga

Tiefenentspannende Gesichts-, Kopf-, und Nackenmassage mit Kräuterölen und Maske. Dauer: 60 Min.

€ 84,-

Padabhyanga (S)

Padabhyanga ist eine ayurvedische Fußund Beinmassage die eine kräftigende, beruhigende und ausgleichende Wirkung auf den ganzen Organismus hat. Die Massage hilft bei Nervosität und Schlafstörungen. Mit Fußbad.

Dauer: 45 Min. € 78,-

Upanahasveda

Die ayurvedische Rückenmassage löst Verspannungen und kräftigt die Rückenmuskulatur, wirkt schmerzlindernd und reguliert über die Marmapunkte das Organsystem. Mit abschließendem Peeling. Dauer: 35 Min.

€ 74,-

Shirodhara



Warmer Stirn- und Kopf-Öl-Guss. Verspannungen und innerer Stress lösen sich.

Tipp: Nach einer Abhyanga

Dauer: 30 Min.

€ 65.-



THEROPEUTISCHE BEHANDLUNGEN

Lymphdrainage



Die Lymphdrainage ist eine angenehme Entstauungstherapie, bei der durch sanfte Griffe, der Fluss der Lymphe im Körper angeregt wird.

Ganzkörper Teilkörper Dauer: 60 Min. Dauer: 30 Min. € 98,-€ 52,-

Nackenintensivbehandlung



Leichte bis kräftige Massagegriffe und Dehnung im Nacken- und Schulterbereich. Auch bei akutem Kopfschmerz.

Dauer: 25 Min. € 61,-

Therapeutische Massage

Individuelle auf die Problemzone abgestimmte Massage, z. B. bei akuten Rückenschmerzen.

Dauer: 25 Min.

€ 61,-

Akupunktmassage nach Willy Penzel



Ziel der Therapie ist es, Hindernisse im Energiefluss zu beseitigen und dafür zu sorgen, dass alle Bereiche mit einer bedarfsgerechten Menge an Energie versorgt werden. Dauer: ca. 60 Min. (inkl. 10 Min. Nachruhe) € 109,-

Fußreflexzonenmassage

Die Fußreflexzonenmassage ist äußert entspannend und kann vielfältige Beschwerden am ganzen Körper lindern. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

Dauer: 40 Min. € 71,-



HÄNDE & FÜSSE

Maniküre 👸 🕏

Wohltuendes Handpeeling und Handbad, feilen und polieren der Nägel, entfernen der Nagelhaut mit anschließender pflegender Handmassage zum Entspannen. Inklusive OPI Handmaske für die Pflege Zuhause.

Dauer: 45 Min. Dauer: 60 Min. € 81,- mit OPI Lack € 66, – ohne Lack

Pediküre

Wohltuendes Fußpeeling und Fußbad, Nägel kürzen, feilen und polieren, entfernen der Hornhaut mit anschließender pflegender Fußmassage zum Entspannen. Inklusive OPI Fußmaske für die Pflege Zuhause.

Dauer: 50 Min. Dauer: 65 Min. € 66, – ohne Lack € 81,- mit OPI Lack

NGGELDESIGN MIT OPI SHEILAC

OPI Shellac

Shellac benötigt keine lange Trocknungszeit und ist besonders robust. Eine Maniküre oder Pediküre kann gerne vorab zugebucht werden. Bitte geben Sie bei Buchung mit an, ob alter Shellac entfernt werden muss. Wir bitten um Ihr Verständnis, dass wir keine Gelnägel behandeln können.

Dauer: 40 Min.

€ 39,-

Shellac Removing (kein Gel Removing) Dauer: 30 Min.

€ 24.-

WELLNESS FÜR DIE HAARE

Waschen und föhnen

Jeweils Shampoo und Spülung für verschiedene Haartypen. Nach der Haarwäsche werden Ihre Haare geföhnt.

Dauer: ca. 35 Min.

€ 29.-

Waschen, schneiden und föhnen

Damen Herren

Dauer: ca. 60 Min. Dauer: ca. 30 Min.

ab € 60,ab € 40,-

Hochsteckfrisuren und Flechtfrisuren auf Anfrage.



WASSERSCHWEBE ANWENDUNGEN

Moor-Rücken mit 100 % naturreinem Moor in der Platte

Das "schwarze Gold" spendet wohltuende Wärme und ist reich an kostbaren Mineralstoffen. Bei vielen Erkrankungen gilt Moor als ideales Therapiemittel z. B. bei Rückenschmerzen. Beschwerden im Bereich der Muskulatur, der Wirbelsäule, der Gelenke, Osteoporose, Arthrose. Tipp: Ideal vor oder nach einer Rückenmassage

Dauer: 25 Min.

€ 39.-

Cleopatra mit Ziegenbutter

Die Verwöhnpackung spendet Feuchtigkeit und macht die Haut weich und zart. Für normale, gereizte und empfindliche Haut geeignet, sorgt für einen ausgeglichenen Feuchtigkeitshaushalt und fördert die Regenerationsfähigkeit. Inkl. Wasserschweben mit Hydrojet-Massage.

Dauer: 40 Min.

€ 53,-

Wasserschweben mit Hydrojet-Massage Dauer: 25 Min.

€ 39.-

Alpenheubad

Das herrliche duftende Alpenheu aus dem Salzburger Land wirkt entspannend, entschlackend und schmerzlindernd.

Dauer: 40 Min.

€ 63,-

Thalasso Mare Entschlackungspackung

Die wertvollen Inhaltsstoffe der Meeresalgen nähren die Haut, regen den Stoffwechsel und die Durchblutung an. Inkl. Wasserschweben mit Hydrojet-Massage

Dauer: 40 Min.

€ 53,-

WELLNESS LIEGE

Alpha-Sphere-Liege



Auf der Alpha-Sphere-Liege kann man speziell komponierte, dreidimensionale Klangwolken und Vibrationen über seinen ganzen Körper wahrnehmen und fühlen. Für Schwangere besonders zur Entspannung geeignet.

Dauer: 25 Min.

€ 31,-

KINDER WELLNESS

Yolybsi (ab 5 J.)

Zarte Streicheleinheiten mit reichhaltigem Schokoladen-Öl.

Dauer: 20 Min.

€ 39,-

Märchen-Teilkörpermassage (ab 5 J.)

Leicht lockernde Griffe lösen die kleinen Verspannungen mit duftendem Aroma-Öl. Dauer: 20 Min.

Dauer: 20 Min

€ 39,-

Klare Sache (für Teens ab 10 J.)

Sanfte Reinigung, Peeling, warme Kompressen, ausreinigen, leichte Augenbrauenkorrektur auf Wunsch, Gesichtsmassage, Maske und Tagespflege.

Maniküre Goldmarie (ab 5 J.)

Hände werden gebadet, Nägel gekürzt, Nagelhaut entfernt, Hände eingecremt und die Nägel lackiert. Buchbar auch für Jungs. Dauer: 30 Min.

€ 37,-

Pediküre Aschenputtel (ab 5 J.)

Füße werden gebadet, Nägel gekürzt, Nagelhaut entfernt, Füße eingecremt und die Nägel lackiert. Buchbar auch für Jungs.

Dauer: 30 Min. € 37,–









FAMILY-SPA

Tepidarium

Bei niedriger Temperatur und hoher Luftfeuchtigkeit werden wohlriechende Aromadüfte beigegeben, die wohltuend und entspannend auf Körper, Seele und Geist wirken. Das gut verträgliche Dampf- und Inhalationsbad regt bei einer milden Wärme von circa 45 Grad den Stoffwechsel an und stärkt das Immunsystem.

Familien-Sauna

Uralt und heute noch so aktuell wie vor Jahrhunderten. Bei Temperaturen bis 75 Grad und einer sehr niedrigen Luftfeuchtigkeit ein echt heißes Vergnügen für die ganze Familie.

ELTERN-SPA Eltern-SPA im Wald-BAD Eine Wellness-Oase nur für die

Eine Wellness-Oase nur für die Großen: Erwachsene ab 16 Jahre dürfen im eigens für sie reservierten Eltern-SPA garantiert ohne Kinderlärm einmal absolute Ruhe genießen.

Natur-BAD

Das Natur-BAD mit finnischer Panorama-Teichsauna umsäumt das Eltern-SPA und bildet mit den Himmelbetten in den Gartenterrassen eine traumhafte Relaxzone. Der Natur-POOL lädt mit seiner imposanten Länge von 36 m zum ausgiebigen Schwimmen im natürlichen Nass ein.

TAGESWELLNESS

"Goldene Auszeit"

Augenblicke der Ruhe und Entspannung vergolden uns den Tag und spenden neue Energie. Deswegen bieten wir spezielle Tagesarrangements für Besucher der Badeund Saunalandschaft auch ohne Übernachtung an. Das ist himmlische Entspannung mit allem was dazugehört: ob alleine, in kuscheliger Paarzeit oder mit der ganzen Familie. Bademäntel, Badeslipper und Saunatücher werden Ihnen für Ihren Wohlfühltag bereit gestellt. Bitte reservieren Sie Ihr Day-SPA Tagesarrangement sowie weitere Behandlungen rechtzeitig.

Geschenkgutschein

Gerne können Sie auch als ganz besondere Überraschung einen Day-SPA Wertgutschein in unserem Gutscheinshop erstellen. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage: www.ulrichshof.com

RUHE & ENTSPANNUNG

Finnische Panorama-Teichsauna

Die Finnische Sauna ist die traditionellste Form des Saunierens. Die Raumtemperatur beträgt 80 Grad. Die Luftfeuchtigkeit ist im Gegensatz zur Bio-Sauna eher gering und liegt zwischen 15 und 30 Prozent.

Bio-Sauna

Kreislaufschonend saunieren können Sie in unserer Bio-Sauna mit erhöhter Luftfeuchtigkeit. Die Temperatur liegt bei 55 Grad.

Kräuter-Dampfbad

Bei niedriger Temperatur und hoher Luftfeuchtigkeit werden wohlriechende Aromadüfte beigegeben, die wohltuend und entspannend auf Körper, Seele und Geist wirken. Das gut verträgliche Dampf- und Inhalationsbad regt bei einer milden Wärme von circa 45 Grad den Stoffwechsel an und stärkt das Immunsystem.

Sole-Dampfbad

Lassen Sie die Kraft der Salze auf sich wirklen: Eine niedrige Temperatur und hohe Luftfeuchtigkeit entspannt und regeneriert nicht nur die Muskulatur, sondern auch die Atemwege.

Infrarot-Kabine

Für verspannte Muskeln eine wahre Wohltat: Die wärmenden Strahlen der Infrarot-Kabine. Der visuelle Effekt in der Kabine entführt einen dabei in eine traumhafte Waldlandschaft.







SPORT & FITNESS

Fitnessraum

Ob Lauftraining, Fahrradfahren oder Krafttraining: Im Fitnessraum trainieren Sie auf modernsten Geräten von Technogym.

Cardioraum

Schenken Sie Ihrem Körper die Bewegung, die Ihrer Fitness gut tut und Ihr Wohlbefinden stärkt. Ein abwechslungsreiches Sportprogramm steht Ihnen wöchentlich wechselnd kostenfrei zur Verfügung.

- Aquafitness
- Autogenes Training
- Bauch Beine Po
- Bodyweight
- Faszientraining
- Funktional Fitness Zirkel
- Hatha Yoga
- HIIT (High Intensity Interval Training)
- Klangschalenmeditation
- Meditation
- Mobility-Flows
- MOVE IT (Langhanteltraining)
- Progressive Muskelentspannung n. Jacobson
- Rückenfit
- Shinrin Yoku (Waldbaden)
- Stretch + Relax
- · Yin Yoga

Das tagesaktuelle Kursangebot finden Sie im digitalen Ferienplaner unter mein.ulrichshof.com



PERSONAL TRAINING

Warm up – Tabata – Zirkel – Cool down Einzelcoaching Paarcoaching Dauer: 80 Min. Dauer: 80 Min. € 85,– € 150,–

Yin Yoga + Meditation Einzelcoaching Dauer: 80 Min. € 85,-

Medizinisches Fitnesstraining Einzelcoaching Dauer: 60 Min. € 75,–



