



Ankommen · Ausspannen · Aufblühen

Spa-Menü

Vital Spa & Vitalis ZRT® Gesundheitszentrum

Gönnen Sie sich den Luxus der Gesundheit.

Im ElzLand Hotel Pfauen kümmern wir uns um Ihr Wohlbefinden. Erleben Sie eine einzigartige Kombination aus Wellness und Gesundheit, vielfältigem Genuss und ganzheitlicher Erholung.

Als erstes Hotel in Deutschland bieten wir Ihnen ein Gesundheitskonzept, das präventiv und therapeutisch vielen chronischen Zivilisationskrankheiten entgegenwirkt und Ihre Vitalität und Gesundheit nachhaltig stärkt: die Zellbiologische Regulation – ZRT®.

Mit unseren vielfältigen Spa-Behandlungen – von entspannenden Massagen über eine wohltuende Auszeit auf der Schwebeliege bis hin zum anregenden Fußbad – unterstützen wir Ihre Erholung im ganzheitlichen Sinne: für Körper, Geist und Seele.

Massagen

Vitalisierende Sportmassage mit Produkten von TEAM DR JOSEPH	60 Min.	105 €
<p>Locker sein macht stark! Durch gezielte Massagegriffe wird die Muskulatur aktiviert und mobilisiert, sodass selbst tiefsitzende, hartnäckige Verspannungen gelöst werden. Alpiner Arnika wirkt zudem anregend und vitalisierend.</p>		
Befreiende Massage für Kopf, Schulter und Nacken mit Produkten von TEAM DR JOSEPH	50 Min.	85 €
<p>Ein Massage-Highlight, das die Sinne weckt. Spezielle Grifftechniken für den Kopf-, Nacken- und Schulterbereich sowie wirkstarke Pflanzenextrakte lösen gezielt Verspannungen und klären den Geist.</p>		
Therapeutische Tiefenmassage	50 Min.	95 €
<p>Ideal bei Muskelverspannungen, Bewegungseinschränkungen oder muskulärer Überlastung – etwa durch Sport oder langes Sitzen: Unsere TherapeutInnen widmen sich gezielt schmerzenden Körperpartien wie Rücken, Schultern, Nacken sowie Füßen und Beinen. Mit einer Kombination aus manueller Massage und dem Einsatz des BMS-Handgeräts behandeln sie die betroffenen Bereiche tiefenwirksam und punktgenau.</p>		
Lymphdrainage	50 Min.	85 €
<p>Die manuelle Massage aktiviert das so wichtige Lymphsystem unseres Körpers und bringt es wieder in Fluss. Überschüssiges Wasser und Stoffwechselendprodukte werden gezielt abgeleitet, Schwellungen sowie Lymphstaus effektiv gelindert. Die Lymphdrainage wird ausschließlich von ausgebildeten PhysiotherapeutInnen durchgeführt.</p>		
Entspannungsmassage	50 Min.	80 €
<p>Lassen Sie sich fallen und vergessen Sie Stress und Alltag - bei dieser entspannenden Massage für Rücken, Beine und Arme. Genießen Sie die wohltuenden Berührungen, das pflegende Massageöl und zum Abschluss eine warme Fußkomresse.</p>		
Hot Stone Massage	90 Min.	115 €
<p>Warme Lavasteine werden behutsam auf die Energiezentren des Körpers, die Chakren, gelegt. Sie lösen Verspannungen, lockern die Muskulatur, fördern die Durchblutung und schenken ganzheitliche Entspannung.</p>		
Belebende Kräuterstempel-Massage mit Produkten von TEAM DR JOSEPH	50 Min.	95 €
<p>Ein Massageerlebnis, das aktivierend und aufbauend auf die Muskulatur sowie den gesamten Bewegungsapparat wirkt. Die naturreinen warmen Kräuterstempel werden mit sanfter Druck- und Klopftechnik über den Körper geführt, regen den Stoffwechsel an und fördern die Durchblutung.</p>		
Erfrischende Fuß- und Beinmassage mit Produkten von TEAM DR JOSEPH	50 Min.	85 €
<p>Ein dynamisches Power-Programm, das müde Füße und Beine entspannt und entlastet, belebt und vitalisiert. Ideal nach einem aktiven Tag im Schwarzwald.</p>		
ElzLand Schwangerenmassage	60 Min.	105 €
<p>Tiefe Entspannung und Entschleunigung für Körper und Seele - speziell für werdende Mamas. Kommen Sie zur Ruhe und lassen Sie los – wir kümmern uns um Ihr Wohlbefinden. Wichtig: Diese Spa-Behandlung wird erst ab der 13. Schwangerschaftswoche empfohlen und findet überwiegend in Seitenlage mit Kissen statt.</p>		

Bäder

Sole Floaten nur für mich	60 Min.	85 €
Sole Floaten zu zweit	60 Min.	99 €

Schweben Sie zu harmonisierenden Klängen und sanften Farbenspiel im 36°C warmen Solebad - eingehüllt in die gleiche Temperatur von Wasser, Luft und Körper. Das einzigartige Gefühl, vom Wasser getragen zu werden, lässt Stress und Alltagshektik in den Hintergrund rücken und holt Sie ganz bewusst ins Hier und Jetzt. Auch Haut, Muskulatur und das Skelettsystem profitieren vom warmen Solebad – perfekt geeignet auch für Schwangere.

Basen-Bad	50 Min.	65 €
------------------	----------------	-------------

Das Basen-Bad unterstützt den Körper bei seinen natürlichen Regenerationsprozessen – die ideale Begleitbehandlung während Ihrer ZRT®- oder Basenfasten-Kur.

Aroma-Sprudel-Bad	25 Min.	49 €
--------------------------	----------------	-------------

Genießen Sie die wohltuende Wirkung ausgewählter ätherischer Öle in Kombination mit der Licht-Sprudelwanne und lassen Ihren Körper von allen Seiten von prickelnden Luftblasen massieren.

Basisches Fußbad	50 Min.	39 €
-------------------------	----------------	-------------

Die basische Wirkung dieses Fußbads unterstützt den Körper bei der Regeneration und Entsäuerung von Muskeln und Faszien und schenkt auch dem stets aktiven Geist eine willkommene Auszeit.

Fußbad für leichte Beine	30 Min.	29 €
---------------------------------	----------------	-------------

Ob nach einer ausgedehnten Wanderung, bei Alltagsstress oder chronischen Beschwerden – das Fußbad für leichte Beine schenkt sofortige Erleichterung und nachhaltige Entspannung.

Packungen auf der Schwebeliege

**Reichhaltige Ganzkörperpackung
mit Produkten von PHARMOS NATUR** 50 Min. 89 €

Genießen Sie ein anregendes Ganzkörperpeeling mit Seidenhandschuhen, gefolgt von einer wohlig warmen Körperpackung mit reichhaltigen Wirkstoffen auf der Schwebeliege. Eine intensive Portion Pflege, die man sehen und spüren kann – speziell entwickelt für anspruchsvolle Haut.

**Ganzkörper-Bergkräuterpackung
mit Produkten von TEAM DR JOSEPH** 50 Min. 89 €

Die natürlichen Wirkstoffe des Bergkräuterfangos verbessern die Durchblutung, unterstützen den Stoffwechsel und wirken entlastend auf das Bindegewebe. Erleben Sie diesen einzigartigen Wirkstoffkomplex auf der warmen Schwebeliege - die optimale Begleitbehandlung während Ihrer ZRT®- oder Basenfasten-Kur.

Peeling

**Aprikosenkern-Heuextrakt-Ganzkörperpeeling
mit Produkten von TEAM DR JOSEPH** 45 Min. 69 €

Dieses sanfte Bio-Körperpeeling mit rein natürlichen Wirkstoffen verfeinert das Hautbild, regt den Hautstoffwechsel an und fördert die Durchblutung. Für strahlende Haut am ganzen Körper.

Hände & Füße

Maniküre	ca. 45 Min.	55 €
Maniküre mit Lack	ca. 65 Min.	70 €
Pediküre	ca. 60 Min.	75 €
Pediküre mit Lack	ca. 80 Min.	85 €

Facials mit Produkten von TEAM DR JOSEPH

Gua Sha Gesichtsritual mit Obsidianstein **25 Min.** **65 €**

Diese Express-Gesichtsbehandlung schenkt Ihrer Haut neue Frische und spürbare Spannkraft. Die gezielte Gua-Sha-Massage mit dem Obsidianstein aktiviert die Durchblutung, wirkt modellierend und unterstützt den natürlichen Lymphfluss. Besonders die Augenpartie profitiert von der sanften Eye-Lifting-Massage, die Schwellungen reduziert und den Blick sichtbar öffnet. Das Ergebnis ist ein ebenmäßiges, vitales Hautbild mit neuer Ausstrahlung – eine kurze, wirkungsvolle Fitnessseinheit für Ihre Haut, ideal für zwischendurch.

Reinigendes Facial **50 Min.** **109 €**

Sanft und zugleich wirkungsvoll abgestimmt, eignet sich diese Gesichtsbehandlung für alle Hauttypen und schenkt der Haut eine tiefenwirksame Reinigung, ohne ihr Feuchtigkeit oder natürliche Fette zu entziehen. Eine wohltuende Gesichtsmassage mit Schröpfgläsern sowie die fein aufeinander abgestimmte Kombination aus Tuch-, Peel-Off- und Crememaske klären das Hautbild behutsam. Die Poren wirken verfeinert, das Gewebe wird entschlackt und die Haut optimal auf die nachfolgende Wirkstoffpflege vorbereitet. Zurück bleibt ein sichtbar frisches, geklärtes und ebenmäßiges Hautgefühl – besonders wohltuend auch für jugendliche, unreine, großporige oder fettige Haut.

Zellregenerierendes Facial **80 Min.** **145 €**

Eine tiefenwirksame Gesichtsbehandlung mit spürbarem Soforteffekt und nachhaltiger Regeneration, individuell auf die Bedürfnisse Ihrer Haut abgestimmt. Hochwirksame, natürliche Wirkstoffe verleihen neue Strahlkraft und sorgen für ein intensiv gepflegtes Hautbild. Eine modulierende Massage für Gesicht und Hände sowie die sanfte Anwendung der Schröpfgläser aktivieren die Zellerneuerung und vertiefen die Pflegewirkung. Das Ergebnis ist sichtbar frische Haut und ein rundum entspanntes Gefühl.

Straffendes Facial **110 Min.** **175 €**

Harmonisch auf die individuellen Bedürfnisse Ihrer Haut abgestimmt, verbindet diese Behandlung Hightech der Natur mit nachhaltiger Wirkung und sofort sichtbaren Ergebnissen. Sanft geführte Massagegriffe – ergänzt durch biodynamische Impulse, Neuro-Derm-Techniken und eine aktivierende Schröpfmassage – wirken tief im Gewebe, unterstützen die natürliche Spannkraft und lassen feine Linien weicher erscheinen. Intensive Feuchtigkeit umhüllt die Haut, schenkt ihr neue Geschmeidigkeit und verleiht dem Teint eine pralle, rosige Ausstrahlung.

Glow Facial **50 Min.** **109 €**

Ausgewählte Wirkstoffe schenken der Haut neue Frische, ein pralles Hautgefühl und eine strahlende Ausstrahlung. Die Rejuvenating-Produkte wirken synergetisch und unterstützen ein sichtbar verfeinertes Hautbild. Eine lymphstimulierende Massage und eine sanfte Tiefenreinigung bereiten die Haut auf die nachfolgende Pflege vor. Während die Maske wirkt, lösen behutsame Gua-Sha-Griffe im Nacken-, Schulter- und Armbereich Spannungen und schenken tiefe Entspannung. Abgerundet wird die Behandlung mit fein abgestimmter Pflege für Augen, Gesicht und Lippen sowie dem GOLDEN GLOW BODY OIL für ein natürliches Strahlen.

Facials mit Produkten von PHARMOS NATUR

ElzLand Facial **80 Min.** **142 €**

Die klassische Verwöhnbehandlung schenkt Ihnen 80 Minuten, die ganz auf die individuellen Bedürfnisse Ihrer Haut abgestimmt sind. Im Mittelpunkt steht das Aloe Vera Frischpflanzenblatt, das intensive Feuchtigkeit spendet. Harmonisch darauf abgestimmt folgen Reinigung, ein Peeling mit dem Fächerpinsel sowie pflegende Anwendungen wie Serum, Maske und Abschlusspflege, begleitet von einer wohltuenden Massage von Gesicht, Hals und Dekolleté. Diese Behandlung lädt zum Entspannen und Wohlfühlen ein und eignet sich gleichermaßen für Sie und Ihn.

ElzLand Facial intensiv **110 Min.** **182 €**

Lassen Sie sich 110 Minuten rundum verwöhnen und schenken Sie Ihrer Haut besondere Aufmerksamkeit – eine intensive Behandlung, die von Anfang bis Ende liebevoll aufeinander abgestimmt ist. Ein Fußbad stimmt Sie auf die pflegenden Anwendungen ein: Reinigung, ein Peeling mit dem Fächerpinsel sowie Serum, Maske und Abschlusspflege werden von einer durchblutungsfördernden Edelsteinmassage und einer Massage von Gesicht, Hals und Dekolleté begleitet. Eine Augenmaske sowie eine Fußmassage runden das Verwöhnprogramm ab. Im Mittelpunkt steht das Aloe Vera Frischpflanzenblatt, das Ihre Haut intensiv mit Feuchtigkeit versorgt und ihr neue Strahlkraft schenkt. Die Behandlung eignet sich sowohl für Sie als auch für Ihn.

Zusätzlich zum ElzLand Facial vorab buchbar:

Ausreinigung	15 Min.	15 €
Augenbrauenkorrektur	20 Min.	20 €
Gesichtsmassage	30 Min.	55 €

Bitte beachten Sie, dass eine Buchung während der Behandlung nicht möglich ist.

Frische-Kick für Gesicht und Dekolleté **30 Min.** **59 €**

Die sanfte Behandlung mit dem Aloe Vera Frischpflanzenblatt erfrischt, kühlt und aktiviert die Regeneration der Haut. Zelle für Zelle wird mit Feuchtigkeit und wertvollen Wirkstoffen durchflutet, die ihr neue Strahlkraft verleihen. Die Behandlung ist sowohl für Sie als auch für Ihn geeignet.

Rituale

**Wellness für Gesicht und Körper
mit Produkten von TEAM DR JOSEPH** **80 Min.** **155 €**

Eine ganzheitliche Behandlung, die wohltuende Gesichts- und Körpermassagen mit individuell abgestimmten Pflegeprodukten verbindet. Abgestimmt auf die persönlichen Bedürfnisse Ihrer Haut und Ihres Körpers kommen ausgewählte Kräuterstempel und passende Körperöle zum Einsatz, die entgiftend, vitalisierend oder regenerierend wirken. Sanfte Wärme, gezielte Massagegriffe und hochwertige Essenzen lösen Verspannungen, regen die Durchblutung an lässt die Haut sichtbar strahlen.

ElzLand Ritual **90 Min.** **120 €**
mit Produkten von PHARMOS NATUR

Hier dreht sich alles nur um Sie! Genießen Sie diese spezielle Zeit für sich bei einem entspannenden Fußbad, einem sanften Ganzkörperpeeling und einer Massage, die auf Ihre ganz individuellen Bedürfnisse abgestimmt ist.

Kräuterstube für zwei **120 Min.** **249 €**
mit Produkten von PHARMOS NATUR

Erleben Sie gemeinsam Wärme, Pflege und Entspannung von Kopf bis Fuß beim ganz privaten Saunaaufenthalt, einer harmonisierenden Rückenmassage und dem Frische-Kick für Haut und Geist.

ElzLand Babymoon für zwei **105 Min.** **275 €**

Ideal für den letzten Urlaub nur zu zweit! Mit diesem Ritual verwöhnen und unterstützen wir die werdenden Eltern, bevor sie in die wohl aufregendste und herausforderndste Zeit Ihres Lebens starten. Entspannen Sie beim Duft beruhigender Aromäöle im Sprudel-Bad, genießen Sie Wellnesserfrischungen sowie alkoholfreie Drinks und tanken Sie Kraft und Ruhe bei einer individuellen Massage für Mama und Papa to be.

ZRT® – Zellbiologische Regulationstherapie

Die von Dr. med. Bernhard Dickreiter, Facharzt für Innere Medizin, Facharzt für Physikalische Therapie und Rehabilitative Medizin, Naturheilkunde, Geriatrie entwickelte Zellbiologische Regulationstherapie (ZRT®) verbindet effektiv die Schulmedizin und die Naturheilkunde. Im Vitalis ZRT® Gesundheitszentrum haben Sie die Möglichkeit, Ihren Urlaub mit Maßnahmen zur Bewahrung und Verbesserung Ihrer Gesundheit zu kombinieren - von präventiven Ansätzen während Ihres Aufenthalts über gesundheitliche Aspekte, die Sie mit unserem beratenden Arzt besprechen können.

Speziell für Sie werden nach dem Beratungsgespräch individuell abgestimmten Maßnahmen in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Säure-Basen-Haushalt, Mikronährstoffversorgung, Entspannung, Entgiftung, usw. empfohlen.

Gesundheit beginnt im Kleinen - in den Körperzellen. Durch die ZRT® können Sie sowohl Ihre Zellen als auch deren Umgebung gezielt verbessern, nach dem Motto: „Geht es unseren Zellen gut, dann geht es auch uns gut.“

Bausteine der ZRT® im ElzLand Hotel Pfauen

Entgiftung

entsorgen kommt vor versorgen - durch:

- basische Bäder und Lymphdrainage
- Sauna und Tiefenwärme
- ausgewogener Säure-/Basenhaushalt
- Darmsanierung
- BMS (Biomechanische Stimulation)

Bewegung

loslegen und in Schwung kommen - durch:

- Fitness mit und ohne Coach
- BMS (Biomechanische Stimulation)
- wandern, Rad fahren und frische Luft tanken

Ernährung

frisch, nährstoffreich, ausgewogen - durch:

- vollwertige, regionale Produkte
- genussvolle Basenkost
- viel trinken

Entspannung

loslassen und wahrnehmen - durch:

- schweben im Solebad (Floating)
- Massagen
- Entspannungsübungen wie Yoga, Klangreisen und Meditation
- BMS (Biomechanische Stimulation)
- Waldbaden

Stärkung

vitalisieren und stärken - durch:

- Vitamine, Mineralien und Spurenelemente
- Coaching
- Workshops, Seminare und Ernährungsberatung



ZRT® Behandlungen

Im Physiotherapiekonzept nach der ZRT® ist die biomechanische Stimulation (BMS) das Basismodul. Sie bringt Vibrationen, die dem natürlichen Muskelzittern entsprechen, von außen in den Körper und fördert dadurch den venösen und lymphatischen Abfluss. Die Umgebung Ihrer Zellen wird somit gesäubert, was zu einer deutlichen Verbesserung des Zellstoffwechsels führt. Die BMS wird mit viel Erfolg bei muskuläre Beschwerden wie Rückenschmerzen, aber auch bei Gelenk- oder Sehnenbeschwerden angewendet. Zudem schafft sie optimale Voraussetzungen für Ihr tägliches Training.

Die aktivierende Wirkung der BMS lässt sich durch eine ergänzende Wärmebehandlung – besonders effektiv mit wassergefiltertem Infrarot A (wIRA) – gezielt verstärken. So wird die Mikrozirkulation zusätzlich gefördert und der Gesamteffekt weiter intensiviert.

BMS Matrix - Handgerät **30 Min.** **75 €**

Das Handgerät ermöglicht unseren Therapeuten eine gezielte, effiziente Behandlung von einzelnen Muskelpartien, Sehnenansätzen und Gelenken.

BMS Matrix - Großgerät **1x Personal-Coaching 20 Min. 49 €**
3x Personal-Coaching 70 Min. 120 €

Ihnen stehen drei Präventions- und Therapiegeräte für die biomechanische Stimulation zur Verfügung. Diese fördern die Regeneration, verbessern die Kraft und ermöglichen eine längere Ausdauerfähigkeit. Die Großgeräte übertragen die Vibrationen, die ebenfalls dem natürlichen Muskelzittern entsprechen, großflächig in die Muskulatur.

wIRA – Wassergefiltertes Infrarot A **10 Min.** **25 €**

wIRA steht für wassergefiltertes Infrarot A, das dem natürlichen Sonneninfrarot auf der Erde entspricht und eine biologische Wärmeapplikation darstellt. Bei dieser Behandlung wird das Gewebe in der entsprechenden Körperpartie bis in tiefe Schichten erwärmt – ohne die Hautoberfläche zu erhitzen oder auszutrocknen. Die Wärme kann die Durchblutung und den Zellstoffwechsel anregen und so regenerative Prozesse im Körper unterstützen. Weiterhin sorgt die wIRA für eine Entspannung der Muskulatur und trägt zu einer Schmerzlinderung bei.

Infrarot-Sauna **30 Min.** **35 €**

Ob im Rahmen Ihres individuellen Gesundheitsprogrammes oder einfach für Ihr tägliches Wohlbefinden - die Wärme unserer Infrarotsauna ist eine Wohltat für Muskeln und Gelenke. Der Tiefenwärme-Effekt hilft dabei über den Schweiß besonders effektiv zu entgiften. Das Hautbild und die Durchblutung werden verbessert, sowie die Entschlackung und Fettverbrennung angeregt. Ideal um in der kalten Jahreszeit gegen Erkältungserscheinungen vorzubeugen.

Beratung und Diagnostik im Vitalis ZRT® Gesundheitszentrum

Sie haben die Möglichkeit, eine individuelle ärztliche Beratung in Anspruch zu nehmen und erhalten ein maßgeschneidertes Gesundheitsprogramm – sowohl für Ihren Aufenthalt bei uns als auch für zuhause.

Herzfrequenzvariabilität (HRV) 15 Min. 59 €

Die HRV misst die Abstände zwischen zwei Herzschlägen. Diese geben Aufschluss über die Regulationsfähigkeit im vegetativen Nervensystem – zwischen Sympathikus (Anspannung) und Parasympathikus (Entspannung). Die HRV zeigt die Dringlichkeit einer Stressreduzierung und Maßnahmen zur Entspannung an. Sie dient ferner als Verlaufskontrolle von Entspannungsübungen und anderer therapeutischer Maßnahmen. Sollten Sie unter schweren Herzrhythmusstörungen leiden, auf Medikamente mit Auswirkungen auf den Herzrhythmus angewiesen sein oder einen Herzschrittmacher implantiert haben, ist eine HRV-Messung nicht auswertbar. Bitte informieren Sie uns vor der Buchung.

Bioimpedanzmessung 10 Min. 35 €

Die Messung zeigt die Zusammensetzung des Körpers in Bezug auf Körperfett, Muskelmasse, Wassergehalt, Zellmasse und Zellumgebung auf. Ebenso kann indirekt der Energiezustand der Zelle beurteilt werden. Durch die Stoffwechselanalyse kann Ihr Bewegungs- und Ernährungsverhalten in die richtige Bahn gelenkt und im zeitlichen Verlauf kontrolliert werden.

Individuelles Coaching

Für Einzelpersonen, Paare oder Gruppen.

Personal Training

Benötigen Sie ein wenig Motivationsunterstützung oder sind einfach neugierig, wie Sie Ihre Trainingsroutine noch effizienter gestalten können? Dann lassen Sie sich von einem unserer Gesundheitsexperten und -expertinnen individuell beraten.

Bewegungscoaching 30 Min. 49 €

Aquafit, Nordic Walking, Pilates, Physiotherapie 45 Min. 74 €

60 Min. 98 €

Entspannungscoaching 30 Min. 49 €

Yoga, Meditation, Waldbaden 45 Min. 74 €

60 Min. 98 €

Colon-Hydro-Therapie (Darmreinigung)

Heilpraktikerin Frau Claudia Moser in Gutach

Frau Moser freut sich über Ihre Kontaktaufnahme unter +49 (0)7833 – 96 59 892. Vereinbaren Sie gerne direkt einen Termin – die Therapie findet in ihrer Praxis statt.

Spa-Informationen

Termine & Reservierungen

Wir bitten Sie, Termine im Voraus zu reservieren. Gerne beraten wir Sie telefonisch unter +49 (0)7682 – 94 79 10, per E-Mail unter spa@elzland-hotel-pfauen.de oder persönlich an unserer Spa-Rezeption.

Besonderheiten & Anamnese

Bitte informieren Sie uns bereits bei der Buchung, wenn Sie auf medizinische Geräte wie z. B. einen Herzschrittmacher angewiesen sind. In der Schwangerschaft sind nicht alle Behandlungen empfehlenswert. Daher bitten wir Sie, uns auch darüber im Voraus zu informieren. Bei Ihrer Anreise erhalten Sie einen Anamnesebogen. Bitte geben Sie diesen rechtzeitig vor Ihrer Behandlung an der Rezeption ab, damit wir Ihre Wünsche bestmöglich berücksichtigen können.

Behandlungszeiten

Bitte beachten Sie, dass die angegebenen Behandlungszeiten bereits Umkleide- und Nachruhezeiten beinhalten. Bei Ihrer Anreise erhalten Sie einen Anamnesebogen.

Bitte geben Sie diesen rechtzeitig vor Ihrer Behandlung an der Rezeption ab, damit wir Ihre Wünsche bestmöglich berücksichtigen können. Unsere Spa-Behandlungen finden täglich zwischen 10 und 18 Uhr statt.

Bekleidung

Bitte kommen Sie im Bademantel, ungeschminkt und ohne Schmuck zu Ihrer Spa-Behandlung. Umkleidekabinen stehen Ihnen auch im Spa-Bereich zur Verfügung. Aus Hygienegründen und zum Schutz Ihrer Intimsphäre stellen wir Ihnen Einmal-Slips bereit. Für Ihren Besuch in unserem Spa-Bereich finden Sie auf Ihrem Zimmer eine Tasche mit Bademantel und Handtüchern. Im Sinne der Nachhaltigkeit verzichten wir bewusst auf Einmal-Badeslipper. Bitte denken Sie daran, Ihre eigenen Badeschuhe mitzubringen.

Vor der Behandlung

Gewähren Sie Körper, Geist und Seele die nötige Zeit, um sich auf die Entspannung einzustimmen. Für ein optimales Therapieerlebnis empfehlen wir Ihnen, sich ein paar Minuten vor Ihrem Termin vor den Behandlungsräumen einzufinden. Bitte schalten Sie Ihr Mobiltelefon aus und genießen Sie diesen Ort der Ruhe. Entspannen Sie sich bei einer Tasse Tee – Ihre TherapeutIn holt Sie dann persönlich ab.

Während der Behandlung

In der Spa-Behandlung stehen Ihre Wünsche im Mittelpunkt. Deshalb erfragen wir vor der Behandlung, was Ihnen besonders wichtig ist. Eine kompetente Beratung ist für uns ein wesentlicher Bestandteil jeder Behandlung – und liegt uns sehr am Herzen. Wir bieten wohltuende Wellness- und therapeutische Massagen an, jedoch keine medizinischen Behandlungen. Ob Raumtemperatur oder Massagedruck – teilen Sie Ihrer TherapeutIn gern mit, was Sie bevorzugen oder wenn Ihnen etwas unangenehm ist. So können Sie Ihre Auszeit in vollen Zügen genießen. Diese Zeit gehört ganz Ihnen.

Nach der Behandlung

Nach einer Spa-Behandlung, besonders nach einer Massage oder einer Körperbehandlung, ist es sinnvoll, sich noch einige Minuten der Ruhe zu gönnen. So kann der Körper die positive Wirkung der Behandlung besser aufnehmen. Trinken Sie im Anschluss ausreichend Wasser – das unterstützt die Muskulatur, stabilisiert den Kreislauf und fördert die Regeneration, die durch die Behandlung angeregt wurde.

Verspätung oder Stornierungen

Aus Respekt gegenüber nachfolgenden Gästen bitten wir um Verständnis, dass bei einer Verspätung Ihrerseits diese Zeit von der Behandlungszeit abgezogen wird. Bitte teilen Sie uns Stornierungen spätestens 24 Stunden vor Behandlungsbeginn mit. Bei kurzfristiger Absage berechnen wir 80 % des Behandlungspreises.

Spa-Etikette

Unsere Saunen sind für alle Gäste ab 16 Jahren geöffnet: Dampfbad, Kräuter- & Weißtannensauna von Montag bis Donnerstag von 11 bis 22 Uhr, von Freitag bis Sonntag und an Feiertagen von 10 bis 22 Uhr. Die Panoramasauna öffnet Montag bis Donnerstag von 16 bis 22 Uhr, am Wochenende und an Feiertagen von 10 bis 22 Uhr.

Das Schwimmbad ist täglich von 7 bis 22 Uhr geöffnet. Familien mit Kindern sind herzlich willkommen – bitte beaufsichtigen Sie Ihre Kinder und achten Sie auf eine angenehme Lautstärke. Wir bitten darum, die Saunen nur textiltfrei zu nutzen. Schalten Sie Ihr Mobiltelefon bitte auf lautlos und verzichten Sie auf Gespräche. Wir freuen uns, wenn Sie im Spa-Bereich auf eine angenehme Lautstärke achten – im oberen Ruhebereich bitten wir herzlich um vollständige Stille.

Unsere Pflegemarken

Die Nähe zur Natur liegt in unserer DNA - deshalb legen wir auch bei unseren Pflege- und Kosmetikprodukten großen Wert auf natürliche Inhaltsstoffe, nachhaltige Produktion und größtmögliche Effektivität. Seit einigen Jahren arbeiten wir bereits mit PHARMOS NATUR zusammen, deren Markenzeichen die Verwendung des Aloe Vera Bio-Ursafts anstelle von Wasser in ihren Produkten ist und deren Treatments immer eine ganzheitliche Erfahrung für Körper, Geist und Seele bieten.

Seit 2025 ergänzen ausgewählte Produkte von TEAM DR JOSEPH aus Südtirol unser Produktsortiment. Die zertifizierte Naturkosmetik erfüllt höchste Qualitätsstandards und setzt gezielt auf die Kraft pflanzlicher Inhaltsstoffe.

Lassen Sie sich gerne jederzeit von unseren geschulten Spa-MitarbeiterInnen zu Produkten und Marken beraten. Alle Produkte sind an der Spa-Rezeption erhältlich.

Day Spa & Night Spa

Gönnen Sie sich eine Auszeit im Vitalis Spa – ganz ohne Übernachtung! Ob als Day Spa für einen ganzen Wohlfühltag von Sonntag bis Donnerstag, jeweils von 7:30 bis 17:30 Uhr, oder als Night Spa für ein paar entspannte Stunden am Abend – täglich von 18 bis 22 Uhr. Inklusiv sind alle Saunen, der Pool, der Fitness- und Teerraum sowie Bademäntel und Handtücher. Alle Informationen zu unseren Angeboten erhalten Sie an der Rezeption oder auf unserer Webseite. Reservierung unter: +49 (0)7682 – 94 79 10.