



SPA-REZEPTION

+49 (0)8823 - 92 800-920
badehaus@daskranzbach.de

ÖFFNUNGSZEITEN

SPA-Rezeption & Shop	9 – 18 Uhr <i>täglich</i>
Behandlungen & Therapien	9 – 18 Uhr <i>täglich</i>
Ärztin Dr. med. Christine Müller	9 – 17 Uhr <i>Mo – Fr</i>

WELLNESS IM KRANZBACH – FÜR ENERGIE UND NEUE KRAFT

Das »SPA im KRANZBACH« befindet sich auf Ebene 1 im Badehaus – hier finden Sie lichtdurchflutete Behandlungsräume, die SPA-Rezeption und den SPA-Shop sowie die medizinische Abteilung unter der Leitung von Frau **Dr. med. Christine Müller**.

Für kosmetische Behandlungen werden **Produkte der bio-zertifizierten Naturkosmetik** MASSADA und der **Meereskosmetiklinie** THALGO – maritime Algenextrakte – verwendet.

Im KRANZBACH-Kräutergarten, auf über 1000m Höhe in gesunder und klarer Bergluft gewachsen, bilden Blüten und Kräuter die Grundstoffe für unsere hauseigenen Ölauszüge, für sanfte Blütenwässer und Peelings, die in einzigartigen Behandlungen Anwendung finden.

Gerne beraten wir Sie und erstellen zusammen mit Ihnen einen ganz persönlichen Behandlungsplan.

Bewegung in unserer wunderbaren Natur macht Freude und gleichzeitig fit und vital. Täglich abwechselnde Aktivprogramme für drinnen und draußen motivieren zur Teilnahme an Kursen mit professioneller Anleitung – bei jedem Wetter und für jeden etwas.

Eine ganz besondere Rückzugsoase finden Sie mitten im Wald – das »**Meditation House by Kengo Kuma**«. Architekt Kuma hat an diesem Energieplatz einen »magischen Ort der Stille« geschaffen.

Die Meditations-, Yoga- und Sport-Kurse werden von erfahrenen Experten betreut.

Im Badehaus laden Pools, Saunen und Dampfbäder, Ruheräume mit offenem Kaminfeuer und Terrassen zum Ausspannen ein.

In der »**Ladies Sauna**« – im 1. Obergeschoß des Badehauses – entspannen Damen in einem eigenen Bereich – nur für sich.

INFORMATIONEN	3
MASSAGEN	4
Massagen	4
Spezialbehandlungen	6
WINBACK® Massage zur Schmerzlinderung	10
Füße und Beine	11
Ayurvedische Massagen	13
Extras	16
SPA-RITUALE »FÜR ZWEI«	14
GESICHT & BEAUTY	17
Gesichtsbehandlungen mit MASSADA	18
Beauty-Anwendungen mit WINBACK® & MASSADA	20
Gesichtsbehandlungen nach THALGO	22
Peelings und Körperpackungen	24
MEDIZINISCHE THERAPIEN & ANWENDUNGEN	26
Medizinische Behandlungen	27
Kranzbach DETOX	30
KÖRPERBEWUSSTSEIN	32
Personal Training	33
InBody Messung	33
YOGA & MEDITATION	34

TERMINRESERVIERUNGEN

Direkt an unserer SPA-Rezeption bzw. vom Hotelzimmer aus unter der *Durchwahl 920*. Wir empfehlen, erste Reservierungen per Telefon oder E-Mail frühzeitig von zu Hause aus vorzunehmen, damit wir individueller auf Ihre Wunschtermine eingehen können.

Von auswärts erreichen Sie uns unter der Telefonnummer: +49 (0)8823 – 92 800-920, täglich von 09.00 bis 18.00 Uhr.

Falls Sie für Ihre Anwendung einen weiblichen oder männlichen Therapeuten bevorzugen, teilen Sie uns dies bitte im Voraus mit.

SIE KÖNNEN EINEN GEBUCHTEN TERMIN NICHT EINHALTEN

Informieren Sie uns bitte spätestens 24 h vorher. Sollten Sie kurzfristiger absagen, so stellen wir für die ungenützte Arbeitszeit des Therapeuten 70% des gebuchten Preises in Rechnung. Bei Nichterscheinen werden 100% des Behandlungspreises verrechnet.

Falls Sie sich verspätet zur Behandlung einfinden, verkürzt sich Ihre Anwendung entsprechend. Wegen der Folgetermine ist es meist nicht möglich, die versäumte Zeit anzuhängen.

BESONDERE RUHEOASE

Unsere Gäste suchen vor allem Ruhe und Erholung. Das KRANZBACH-Badehaus haben wir deshalb zur »Flüsterzone« erklärt.

Wir bitten Sie, dies zu respektieren und Mobiltelefone im Badehaus auszuschalten.

BEKLEIDUNGSHINWEIS

Wenn Sie eine Behandlung gebucht haben, kommen Sie bitte im Bademantel und in Badekleidung.

Ausnahmen stellen die *Cranio Sakrale Therapie*, die *Klangschalen Massage* und die *Nuad Thai Behandlung* dar – hier empfehlen wir leichte Trainingskleidung.

MEDIZINISCHE INFORMATIONEN

Bitte informieren Sie uns vorab, ob Ihr Gesundheitszustand besondere Beachtung erfordert, ob Sie Diabetiker oder Allergiker sind, blutverdünnende Medikamente oder Cortison einnehmen, Thrombose oder Bandscheibenvorfall hatten oder schwanger sind.

Bei Fragen steht Ihnen unsere Ärztin **Frau Dr. med. Christine Müller** gerne zur Verfügung.

GESCHENKGUTSCHEINE FÜR SPA-ANWENDUNGEN

An der Hotelrezeption erstellen wir gerne Behandlungsgutscheine zum Verschenken.

Massagen

KLASSISCHE HEILMASSAGE _____

Die klassische Heilmassage wirkt positiv auf Körper und Geist. Warmes Mandelöl löst Verspannungen, die Durchblutung des Gewebes und die Sauerstoffaufnahme in den Körperzellen steigt. Der Massage- druck ist individuell auf Ihre Wünsche abstimmbar.

ca. 25 min Teilmassage 40 €
ca. 50 min Ganzkörper 75 €

HEIL-KOMBIMASSAGE _____

Ein wohltuendes Zusammenspiel aus klassischer Rückenmassage und Fußreflexzonenmassage mindert Verspannungen in Rücken, Schultern und Nacken. Der gesamte Organismus wird aktiviert.

ca. 50 min 75 €

AROMAÖLMASSAGE _____

Nach wohltuenden Fußkompressen folgt eine sehr sanfte, streichende Massage mit ätherischen Ölen. Wählen Sie zwischen ausgleichendem Honig-Ingwer, anregendem Limette-Bambus oder beruhigender Wildrose. Zum Abschluss dieser Wellnessmassage werden Ihre Füße mit einem wärmenden / kühlenden und hautpflegenden Spezialprodukt massiert.

ca. 50 min 80 €

SCHWANGERSCHAFTSMASSAGE AB DEM 4. MONAT _____

Ruhige und langsame Grifftechniken ermöglichen eine Tiefenentspannung für Mutter und Kind. Sie liegen in bequemer Rücken- oder Seitenlage und genießen eine Massage mit pflegendem Mandelöl, das mit einem sanften Duftwasser, gewonnen aus dem KRANZBACH-Kräutergarten, angereichert wird. Wählen Sie zwischen beruhigendem Lavendel- und anregendem Rosenduft.

ca. 50 min 75 €

SPORTMASSAGE (TEILKÖRPER) _____

In der Sportmassage werden Verkrampfungen und Muskelverhärtungen, die während des Sports entstanden sind, mit Hilfe von entspannendem Beinwell Öl aus dem KRANZBACH-Kräutergarten, klassischer Massage und speziellen Dehnungs- griffen gelöst.

ca. 25 min 45 €

FASZIENMASSAGE _____

Zur intensiven Behandlung von Verspannungen und Verklebungen der Faszien. Mit Händen und speziellen Tools lockert der Therapeut in dieser kräftigen Massage die Muskulatur bis ins tiefe Bindegewebe. Für mehr Mobilität, Entlastung und Regeneration.

ca. 50 min Teilmassage 80 €
ca. 80 min Ganzkörper 120 €

MANUELLE LYMPHDRAINAGE _____

Die manuelle Lymphdrainage ist eine sanfte Massage, die den Abtransport von Schlackenstoffen, Stoffwechselprodukten, Giften und überschüssiger Gewebsflüssigkeit anregt.

ca. 25 min Teilmassage 45 €
ca. 50 min Ganzkörper 80 €

SANFTE METHODE DORN _____

Nach einer kurzen Massage mit Beinwell Öl aus dem KRANZBACH-Kräutergarten werden Bein- längendifferenzen und Beckenschiefstand durch Dehnungen ausgeglichen, Wirbel oder Gelenke werden an ihren Platz zurückgeschoben. Für einen nachhaltigen Erfolg dieser Behandlung gibt Ihnen unser Therapeut Tipps für zu Hause.

ca. 50 min 80 €

Spezial- behandlungen

CRANIO SAKRALE THERAPIE* _____

Bei dieser energetischen Behandlung werden individuell abgestimmte, manuelle Techniken mit gering dosiertem Druck angewendet. Indikationen für die Cranio Sakrale Behandlung sind Migräne, Kopfschmerzen, chronische Nacken- und Rückenschmerzen sowie stress- und spannungsbedingte Störungen. Die Behandlungsdauer beinhaltet ein Vor- und Nachgespräch.

ca. 50 min 80 €
ca. 80 min 120 €

KLANGSCHALEN MASSAGE* _____

Klangschalen werden auf den bekleideten Körper aufgestellt bzw. darüber gehalten und angeschlagen. Dabei entstehen Vibrationen, die auf den Körper übertragen und über das Gehör aufgenommen werden. Die sanften und harmonischen Klänge führen schnell in eine tiefe Entspannung.

ca. 60 min 90 €

NUAD THAI MASSAGE* _____

Entspannung & Dehnung

Die Nuad Thai Massage besteht aus Streckpositionen und Dehnbewegungen sowie Gelenkmobilisationen. Sanfte Dehnungen und rhythmischer Druck lösen Verspannungen und Blockaden. Die Nuad Thai Massage findet auf einer Bodenmatte statt.

ca. 50 min 85 €
ca. 80min 125 €

CHINESISCHE TUI NA MASSAGE _____

TUI NA, als ein Teil der traditionellen chinesischen Medizin, bewirkt Linderung von Schmerzen des Bewegungsapparates durch Akupressur entlang der Leitbahnen (Meridiane). Muskuläre Massage und verschiedene Dehnungstechniken regen den Energiekreislauf an.

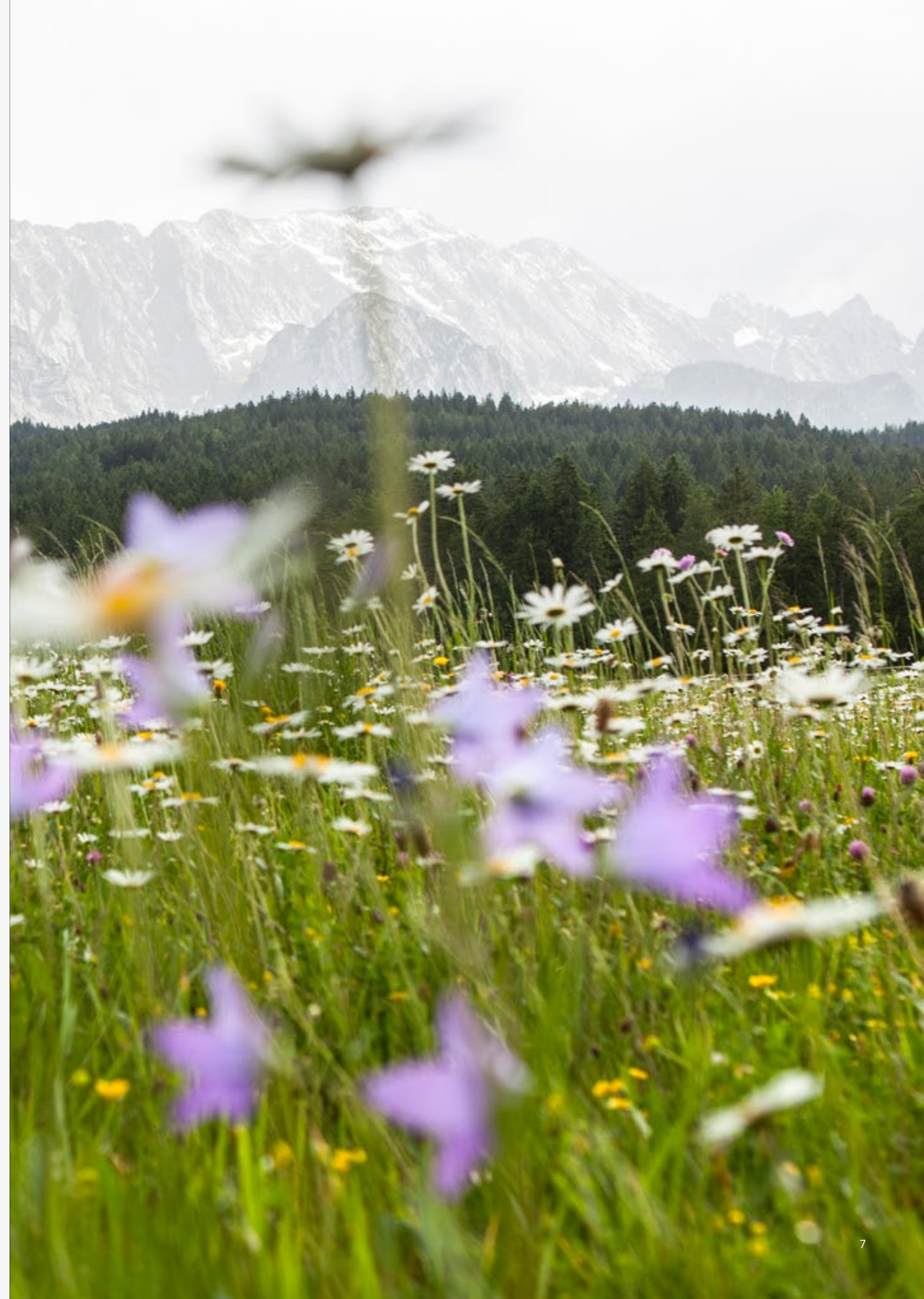
ca. 50 min 85 €

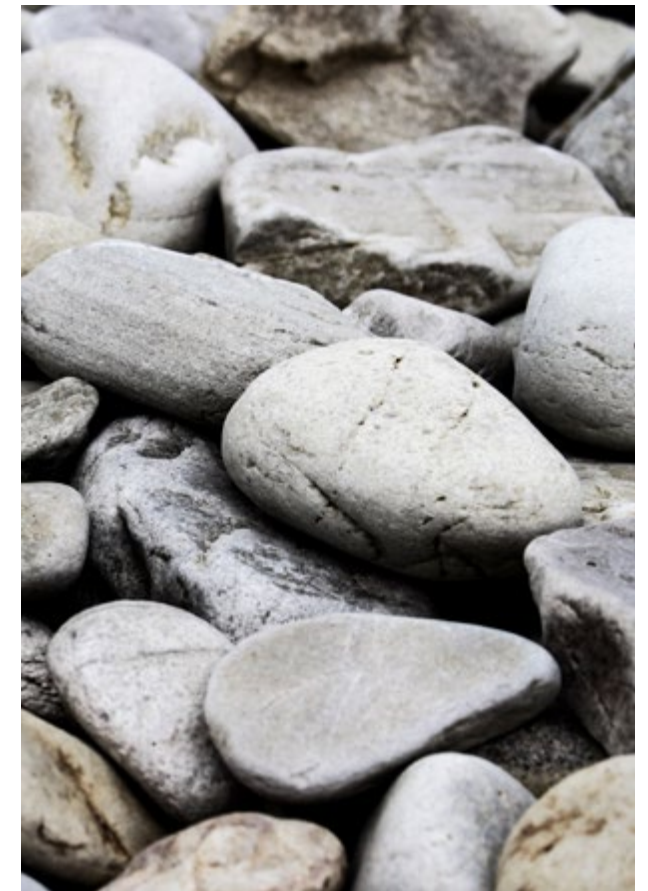
CHINESISCHE TUI NA GESICHTS-, KOPF- UND NACKENMASSAGE _____

Besonders empfohlen für müde, gestresste und durch die Arbeit erschöpfte Personen, löst diese Massage Verspannungen, wirkt beruhigend auf das seelische Gleichgewicht und spendet vitale Kräfte.

ca. 25 min 45 €

**Bitte kommen Sie zur Cranio Sakralen Therapie, zur Klangschalen Massage und zur Nuad Thai Massage in leichter und bequemer Trainingsbekleidung.*





DIE KRANZBACH-KRÄUTERSTEMPEL-MASSAGE _____

Getrocknete Blüten und Kräuter aus dem KRANZBACH-Kräutergarten werden zu Stempeln gebunden und behutsam in heißem Sesamöl erwärmt. Durch die wohltuende Wärme verbunden mit Massage, Streichungen, Auflegen und sanftem Klopfen mit den Stempeln gleiten Sie in eine vollkommene Entspannung. Die Düfte und Aromen der natürlichen Essenzen und ätherischen Öle wirken zusätzlich positiv auf Körper und Geist, regen den Stoffwechsel an und straffen das Gewebe.

ca. 80 Minuten 130 €

DIE KRANZBACH-ZIRBEN-ENTSPANNUNGSMASSAGE _____

Tiefenentspannung mit wertvollen Ölen und dem aromatisch-holzigen Duft der »Königin der Alpen« – der Zirbelkiefer. Diese sanfte und beruhigende Ganzkörpermassage spendet Kraft und löst Verspannungen. Mit Hand- und Fußmassage und einer wohltuenden Zirbenspan-Wärmepackung.

ca. 50 Minuten 85 €

DIE KRANZBACH-ISARKIESEL-MASSAGE (HOT STONE)* _____

Erleben Sie die entspannende Wirkung dieser Massage, die aus der Vielfalt der heimischen Natur und ihrer Ressourcen schöpft. Angewärmte, glatte Kieselsteine aus dem Isar-Flußbett und kräftigendes Edelweißöl* aus dem KRANZBACH-Kräutergarten machen diese Wohlfühlbehandlung zu einem Erlebnis. Spüren Sie, wie sich körperliche und energetische Blockaden auflösen.

ca. 80 Minuten 130 €

**Pflanzliche Extrakte stärken die Spannkraft und Elastizität der Haut. Die antioxidative Wirkung des Edelweißes unterstützt die Hautregeneration und hilft gegen frühzeitige Hautalterung.*

Winback®

Individualbehandlungen zur Schmerzlinderung

WINBACK MASSAGE BEHANDLUNGEN

Diese richten sich genau nach Ihren Bedürfnissen. Je nachdem was Sie zur Regeneration benötigen, setzen unsere Therapeuten die WINBACK®-Therapie mit ihren vielfältigen Möglichkeiten ein:

DIE WINBACK® MASSAGE

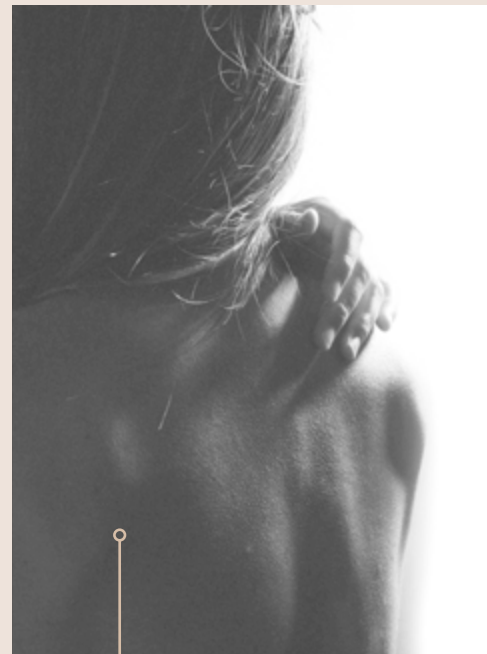
- Lindert den Schmerz
- Erhöht die Beweglichkeit
- Beschleunigt die Heilung

Behandlungen mit dem WINBACK® verstärken und unterstützen durch angenehme Wärmeentwicklung im Gewebe die Wirkung der Hände Ihres Therapeuten.

Hochfrequente Wellen aktivieren die Zellen und regen den Stoffwechsel an, blockieren Schmerzrezeptoren und bewirken zusätzlich eine Steigerung des Lymphabflusses.

ca. 50 Minuten 110 €
ca. 80 Minuten 160 €

Kontraindikationen: Schwangerschaft, Herzschrittmacher, akute Entzündungen und Krebserkrankungen



WUNDHEILUNG
97% EFFIZIENZ

DURCHBLUTUNG
6X SCHNELLER

REHABILITATION
2X SCHNELLER

SCHMERZBLOCKER
81% SOFORTIGE &
ANHALTENDE WIRKUNG

Für gesunde Füße und Beine

Wenn sich Ihre Füße wohlfühlen, gehen Sie leichter durchs Leben.

Unsere Füße sind hohen Belastungen ausgesetzt – sie tragen das gesamte Körpergewicht, stecken oft in falschem Schuhwerk und müssen Fehlstellungen aus anderen Körperregionen abfangen. Schenken Sie Ihren Füßen deshalb besondere Aufmerksamkeit durch intensive Pflege und Verwöhnung.

KRÄUTER-FUSSBAD MIT PEELING

Ein Heilerde-Fußbad mit Salbei und Lavendel aus dem KRANZBACH-Kräutergarten beruhigt, entspannt und fördert die Durchblutung. Die Haut wird dadurch ideal für ein sanftes Kräuter-Peeling vorbereitet. Kleine Hautschüppchen lassen sich leicht entfernen und abschließende Pflegestoffe können optimal aufgenommen werden. Wohlbefinden breitet sich auf den gesamten Organismus aus.

ca. 50 min 70 €

FUSSREFLEXZONEN-MASSAGE

Unsere Füße spiegeln unseren Körper. Die Stimulation verschiedener Nervenpunkte an den Fußsohlen löst Blockaden, bewirkt eine intensive Durchblutung, kann die Selbstheilungskräfte steigern und das Nervensystem stärken.

ca. 25 min 45 €

ENTSPANNENDE FUSS- UND BEINMASSAGE

Sanfte Massagegriffe lockern und entspannen müde, schwere Beine und Füße. Erfahren sie eine neue »Leichtigkeit« mit dem entstauenden Öl der Ringelblume, gewonnen aus dem KRANZBACH-Kräutergarten.

ca. 25 min 45 €

Für die Anwendung in der Schwangerschaft geeignet.

DRAINIERENDE BEINPACKUNG NACH MASSADA

Diese Behandlung reinigt und entlastet das Lymphsystem und wirkt aus- und ableitend. Frische und kühlende Inhaltsstoffe kräftigen die Gefäßwände, die Durchblutung wird verbessert, Haut und Gewebe werden remineralisiert.

ca. 25 min 45 €

Ideal in Kombination mit einer manueller Lymphdrainage (Seite 5).



Ayurvedische Massagen

Die ayurvedischen Massagetechniken wirken harmonisierend auf das vegetative Nervensystem, bauen Stress ab, entspannen und vitalisieren. Es wird mit reichlich Sesamöl in streichenden Bewegungen ableitend massiert. Hilfreich und ausgleichend bei Schlaflosigkeit, Migräne und Erschöpfung.

GANZKÖRPERMASSAGE – ABHYANGA _____

Warmes Öl und fließende Massagegriffe stimulieren den Gesamtorganismus. Der Körper wird entschlackt und der Lymphfluss gesteigert. Gleichzeitig dient die Abhyanga der Entspannung, Erwärmung und Lockerung des Gewebes von Haut, Muskeln und Sehnen.

ca. 50 min 90 €

mit ergänzender Kopf-, Fuß- und Gesichtsmassage

ca. 80 min 130 €

AYURVEDISCHE RÜCKENMASSAGE – PRISTABHYANGA _____

Der gesamte Rücken sowie Nacken- und Schulterbereich werden massiert. Diese Massage soll »die Last von den Schultern nehmen«, ist schmerzlindernd und sehr wohltuend.

ca. 25 min 50 €

GESICHTS-, KOPF- UND NACKENMASSAGE – MUKABHYANGA _____

Die Mukabhyanga hilft und harmonisiert bei emotionalen Verspannungen.

ca. 25 min 50 €

STIRNÖLGUSS – SHIRODHARA _____

Durch einen gleichmäßigen und sanften Ölstrahl auf die Stirn werden innere, tief liegende Blockaden und Verspannungen gemildert. Schlaflosigkeit, Erschöpfung und Müdigkeit werden gelindert. Mit Fuß- und Kopfmassage.

ca. 50 min 95 €

ABHYANGA MIT SHIRODHARA _____

Wohltuende und wirksame Kombination von ayurvedischer Ganzkörpermassage und Stirnölguss.

ca. 110 min 175 €

PINDA SWEDA _____

Original ayurvedische Reisstempelmassage Massage mit heißen Reisstempeln, die mit Milchreis, Kokos- und Zitronenstückchen gefüllt sind. Dabei wird der Körper erhitzt, zum Schwitzen angeregt und der Stoffwechsel aktiviert. Verspannungen und rheumatische Beschwerden können gemildert, und das Bindegewebe gestrafft werden.

ca. 70 min 130 €

Spa-Rituale für Zwei

Genießen Sie Zweisamkeit in unserer SPA-Suite mit privatem Dampfbad, Farb- und Klangtherapie-Wanne und Partner-Massageraum.

Romantik & Verwöhnung aus dem Kräutergarten

In der angenehmen Atmosphäre der SPA-Suite genießen Sie gemeinsam das private Dampfbad und spenden sich ein gegenseitiges Blütensalz-Mandelöl-Pee-ling. Unter den erfahrenen Händen unserer Therapeuten spüren Sie in Ihrer Teilmas- sage mit pflegendem Hornveilchenöl aus dem KRANZBACH-Kräutergarten, wie sich Verspannungen und Blockaden aufzulösen beginnen. Den Höhepunkt dieses Rituals erleben Sie in einem duftenden Aromabad in der Farb- und Klangtherapie-Wanne. Um den gemeinsamen Genuss noch zu steigern, stellen wir eine Flasche Champag- ner und hausgemachte Pralinen bereit.

ca. 150 min

p.P. 165 €

Wildkräuter Ritual

Düfte, Essenzen und Aromen aus unserer heimischen Alpenwelt begleiten Sie auf die- sem Verwöhnerlebnis. Einem belebenden Bergsalz-Alpenkräuter-Pee-ling folgt eine sanfte Wohlfühlmassage mit würzig duften- dem Kräuteröl und ein Entspannungsbad mit Heublumen-Auszügen in der Klang- und Farbtherapie-Wanne. Zum Abschluß genießen Sie einen aromatischen Tee- aufguß aus unserem Kräutergarten.

ca. 100 min

p.P. 135 €

SPA Ritual »Polynesia« nach Thalgo

Nach Kokos und Vanille duftet das Insel- peeling mit Bora-Bora-Sand und wertvollen Ölen, das der Haut neue Geschmeidigkeit verleiht und schonend auf das feuchtig- keitsspendende, blaue Lagunenwasserbad in unserer Farb- und Klangtherapie-Wanne vorbereitet. Die anschließende Massage mit warmen Sandstempeln und samtigem Monoi-Öl vereint eine einzigartige Massa- getechnik mit exklusiven Inhaltsstoffen. Zur Abrundung dieses Rituals aus der exoti- schen Duftwelt, servieren wir Ihnen alkohol- freien Colada.

ca. 120 min

p.P. 180 €

Gepflegt von Kopf bis Fuß

EXTRAS FÜR DAS GESICHT _____

Wimpern und Brauen färben und korrigieren ca. 35 min	35 €
Wimpern färben ca. 20 min	20 €
Brauen färben ca. 10 min	10 €
Augenbrauenkorrektur ca. 10 min	10 €

EXTRAS FÜR HAND UND FUSS _____

Maniküre mit Pflege der Hände (<i>ohne Lack</i>) ca. 50 min	55 €
Kosmetische Pediküre mit Pflege der Füße (<i>ohne Lack</i>) ca. 50 min	55 €
Nägel lackieren <i>inkl. Lack zum Mitnehmen</i> je ca. 15 min	25 €

Gesicht & Beauty

Massada

MASSADA stellt eine breite Palette an natürlichen und mineralischen Produkten zur Verfügung, die auf über 30 Jahren Erfahrung in den Bereichen Ästhetik, Schönheit, Pflege und ganzheitlicher Gesundheit beruhen und den hohen Ansprüchen und Bedürfnissen professioneller Kosmetik gerecht werden.

So stellt MASSADA höchst verträgliche Produkte zur Verfügung, die wirken, ohne die Haut anzugreifen. Die Kombination von Wirkstoffen aus organischer Biotechnik und Extrakten aus Pflanzen, Blüten, Früchten und Wurzeln ist auf einzigartige Weise geeignet, um hervorragende Ergebnisse auf der Haut erzielen zu können. Wirkstoffe wie Perlen, flüssiges Gold und Joghurt verbunden mit innovativen Texturen wie Gelatine, Mousse, mazerierten Pflanzenextrakten und im ersten Durchgang kalt gepressten Ölen oder MASSADA-Gels, deren Zusammensetzung ungewöhnliche und einzigartige Pflanzen enthalten, machen die MASSADA Produktpalette zu einem ganz besonderen Konzept.

Verschiedene Behandlungstechniken helfen, kosmetischen Beeinträchtigungen vorzubeugen und den Alterungsprozess zu verlangsamen.

Gesichtsbehandlung mit Massada

PEARL PERFECTION - BRIGHTENING EXPRESS

Leuchtkraft und Geschmeidigkeit.
Der Flash-Effekt gegen die Zeichen der Zeit.

Reinigung, Serum und Massage mit hochkonzentrierten Wirkstoffen schaffen sofort einen Hauch von leuchtender Perfektion. Für alle Hauttypen geeignet.

ca. 30 min 65 €

MASSADA INDIVIDUALBEHANDLUNG

Regeneration und Beruhigung.
Hautklärung mit Ausreinigung.

Diese Behandlung wird individuell auf die ganz besonderen Ansprüche Ihrer Haut angepasst. Abgestimmte und regenerative Wirkstoffkomplexe helfen Rötungen, unruhige Hautbilder, Strukturschädigungen, Unreinheiten und Hypersensibilität in ein gestärktes und vitales Hautbild umzuwandeln.

ca. 50 min 90 €

Mit zusätzlicher bioenergetischer Akupressur Massage, 2-Phasen Aufbaumassage und Augenbrauen Korrektur.

ca. 80 min 130 €

HYALURONSÄURE LIFTING KONZEPT (FEUCHTIGKEIT & VOLUMENEFFEKT)

Hoch konzentrierte Hyaluronsäure-Produkte in Kombination mit Gesichtsmoxa (Anregung der Nervenendigungen der Haut) und der japanischen Kobido-Massage bieten ein außergewöhnliches Behandlungserlebnis mit sichtbar straffendem und festigendem Effekt.

ca. 80 min 160 €

MÄNNER

MEN CLASSIC MIT AUSREINIGUNG

Klassische Gesichtsbildung speziell für die gestresste Männerhaut mit beruhigenden, feuchtigkeitsspendenden oder nährenden Wirkstoffen, abgestimmt auf das individuelle Hautbild.

ca. 50 min 90 €

MEN SPECIAL

Intensive Pflege für den anspruchsvollen Mann mit den Wirkstoffen der Natur. Müde und reife Haut erhält durch einen speziellen Wirkstoffkomplex jugendliche Frische. Durch die einzigartige Anwendung von Moxa während der Maske entspannen die Gesichtszüge, die Haut wirkt vital und frisch.

Moxa ist bei Bartträgern nicht anwendbar.

ca. 80 min 130 €

Beautyanwendungen mit Massada und Winback®

WINBACK® setzt Radiofrequenzstrom ein, der die natürliche Regeneration von biologischen Geweben beschleunigt. Die geringe Stärke liefert Energie, die als angenehme Wärme empfunden wird.

Die WINBACK® Energie wirkt bis in die tiefen Hautschichten hinein und verhilft zu sichtbaren und anhaltenden Ergebnissen:

Die regenerierende Wirkung hilft beim Wiederaufbau Ihres Gewebes, die Haut wird fester und der Faltentiefe wird entgegengewirkt.

Die dynamisierende Wirkung greift auf Ihren Zellstoffwechsel zurück und ermöglicht eine schnelle Versorgung mit Wirkstoffen (Nährstoffe, Sauerstoff). Gleichzeitig werden Stoffwechselschlacken abtransportiert und Ablagerungen abgebaut. Blut- und Lymphzirkulation werden neu belebt.

Die WINBACK® Gesichtsbehandlung in Kombination mit den Produktlinien von MASSADA erzielt besonders wirksame Ergebnisse für Ihr Hautbild.

WINBACK® BALANCE BEHANDLUNG

Auf die Bedürfnisse der Haut genau abgestimmte Ampullen und Wirkstoffe aus dem MASSADA Pflegekonzept werden mit der WINBACK®-Technologie in tiefe Hautschichten eingeschleust und gleichen Defizite von innen her aus.

ca. 50 min 115 €

WINBACK® MAXIMA BEHANDLUNG

Die Behandlung mit hoch konzentrierten MASSADA Hyaluronsäure-Produkten wird optimiert durch den Einsatz der WINBACK®-Radiofrequenz. Die absolut schmerzfreie, neue Technologie lässt die Haut straffer und elastischer werden, Fältchen werden verringert und die Haut erhält einen natürlichen Glanz.

ca. 110 min 195 €



Genießen Sie im Kranzbach die einzigartige Kombination aus einem Aufenthalt in der wunderbaren und heilsamen Natur der Berge mit den Vorzügen der Wirkstoffe aus dem Meer.

Maritime Algenextrakte bilden die Basis der Pflegeprodukte von THALGO. Die in den Algen enthaltenen Spurenelemente, Vitamine, Proteine, Mineralstoffe und Aminosäuren schützen, kräftigen und verfeinern das Hautbild und sind besonders gut verträglich.

Die Behandlungen von THALGO werden auf Ihren individuellen Hauttyp abgestimmt, um bestmögliche Effekte für Ihre Bedürfnisse zu erzielen: Feuchtigkeitsversorgung, Straffen, Entschlacken, Faltenglättung, Festigkeit, Regenerierung und Vitalisierung.

Gesichtsbehandlung nach Thalgo

STRAHLENDE AUGEN

Nach der Reinigung wird die Augen Umgebung durch Auflegen erfrischender Augenpads aufgepolstert, eine sanfte Massage mit einem maritimen Wirkstoffkomplex festigt die zarte Hautpartie.

ca. 30 min 50 €

MEERESTIEFEN BASISBEHANDLUNG mit Ausreinigung

Klassische Gesichtsbehandlung für alle Hauttypen mit maritimen Produkten aus den Tiefen des Meeres. Die regenerierenden, befeuchtenden und vitalisierenden Pflegeprodukte, Wirkstoffkonzentrate und Masken werden individuell auf die Bedürfnisse Ihrer Haut abgestimmt.

ca. 50 min 90 €

MEERESTIEFEN-INTENSIVBEHANDLUNG

mit Ausreinigung und Brauenkorrektur

Eine lange Gesichtsmassage und die zusätzliche Infusionsmaske erhöhen die Wirkung der remineralisierenden und durchfeuchtenden Konzentrate. Für geschmeidige, strahlend schöne Haut. Eine sanfte Hand-, Arm- und Schultermassage optimiert die vollkommene Entspannung.

ca. 80 min 130 €

SPIRULINA DETOX GESICHTSBEHANDLUNG

Umweltbedingungen und Feinstaub belasten vor allem in urbanen Gebieten die Haut. Diese neuartige, glättende und entgiftende Detox-Behandlung lässt sie wieder frei atmen. Algen binden Toxine an sich und werden beim Abziehen einer Spezialmaske entfernt. Das Ergebnis ist ein geglättetes, strahlendes und frisches Aussehen.

ca. 50 min 90 €

HYALU-PROCOLLAGÈNE PFLEGE BEHANDLUNG

Gegen die Zeichen der Zeit mit einer maritimen-Wirkstoff-Innovation

Hyalu-Procollagène, die maritime Kosmetik Innovation wirkt gezielt gegen die Alterung der Haut und pflegt sie gleichzeitig mit einem nachhaltigen Effekt. 3 Hyaluronsäuren und maritimes Pro-Collagen sind in Verbindung mit der speziellen »Roller-Booster«-Massage in der Lage die Haut sofort auf zu polstern, sichtbar zu glätten und schon bestehende Falten in der Tiefe aufzufüllen.

ca. 80 min 160 €

THALGO L'EXCEPTION

Maximale Hautregeneration mit Algen-Hormonen

Besonders intensive, regenerierende Spezialbehandlung für maximale Ergebnisse. Kombiniert mit hochkonzentrierten, leistungsstarken Wirkstoffen, werden Falten geglättet, das Gesicht »geliftet« und die Gesichtskonturen neu definiert.

ca. 80 min 160 €

MÄNNER

OCEAN CARE BASISBEHANDLUNG

hautklärend und erfrischend mit Ausreinigung

Belebende Algenextrakte geben der feuchtigkeitsarmen Männerhaut Frische, abgestimmte Wirkstoffe durchfeuchten sie. Die Behandlung beinhaltet Peeling und Tiefenreinigung der Haut, eine entspannende und entstauende Gesichtsmassage, sowie eine pflegende und nährnde Ampulle, hautspezifische Maske und abschließende Feuchtigkeitspflege.

ca. 50 min 85 €

OCEAN CARE INTENSIVBEHANDLUNG

Eine lange Gesichtsmassage und die zusätzliche Infusionsmaske ergänzen die OCEAN CARE BASISBEHANDLUNG. Für ein frisches, geklärtes Hautbild. Eine sanfte Hand-, Arm- und Schultermassage optimiert die vollkommene Entspannung.

ca. 80 min 120 €

Peelings und Packungen Pflege für den Körper

»KRANZBACH«-GANZKÖRPER- NATUR-PEELING _____

Eine Kombination aus reinem Kräuter-/Blüten-Bergsalz aus dem KRANZBACH-Kräutergarten und Mandelöl sorgt dafür, dass sich die Haut nach diesem Peeling samtweich und gepflegt anfühlt.

Jahreszeitbedingt wählen Sie zwischen verschiedenen Blüten- oder Kräuterpeelings aus dem KRANZBACH-Kräutergarten.

ca. 25 min 45 €

MASSADA DETOXPEELING _____

Ganzkörperpeeling mit Meersalz

Trockenheitsschüppchen werden sanft entfernt und dabei der Zellstoffwechsel angeregt. Das reiche Angebot an Mineralsalzen aktiviert den Ausscheidungsprozess und sorgt gleichzeitig für ein seidenweiches Hautgefühl.

ca. 25 min 45 €

THALGO ALGENMOUSSE GANZKÖRPERPEELING _____

Sahnige Algen-Mousse mit maritimen Wirkstoffen regt bei diesem sanften Peeling die Mikrozirkulation an und fördert die Entschlackung.

ca. 25 min 45 €

MASSADA COFFEE THERAPY _____

Diese entgiftende Packung für Problemzonen erhöht die Fettverbrennung und wirkt ausleitend.

Kaffeeextrakt, reines Koffein, Mäusedorn, grüner Tee und Sesam bewirken eine verbesserte Elastizität des Gewebes und eine Verminderung von Cellulite.

ca. 50 min 80 €

mit Detoxpeeling

ca. 80 min 120 €

THALGO ALGENPACKUNG _____

Mikro-pulverisierte Algen in ihrer reinsten Form wirken in dieser stark entgiftenden, entschlackenden und remineralisierenden Ganzkörper-Packung. Über die Haut wird der Körper regeneriert, Wasseransammlungen werden vermindert.

ca. 50 min 85 €

mit Meersalz-Peeling

ca. 80 min 120 €

THALGO FIGURPFLEGE MIT SCHRÖPFMASSAGE _____

Hoch wirksame Cellulite- und Straffungsbehandlung mit Fruchtsäurepeeling, ausgewählten Packungen und einer Schröpfkopfmassage zur sichtbaren Verbesserung von Cellulite und nachlassender Hautelastizität.

ca. 80 min. 145 €

THALGO SAMT & SEIDE _____

Nach einem schmeichelnden Peeling wird der Körper von einer samtigen Cremepackung umhüllt, die ein wunderbar entspanntes Haut- und Körpergefühl hinterlässt.

ca. 50 min 80 €

KLÄRENDE RÜCKENBEHANDLUNG NACH THALGO _____

Ein Peeling gefolgt von einer Ausreinigung befreit die Rückenpartie von Hautunreinheiten. Eine Packung aus reinen, natürlichen mikro-pulverisierten Algen reguliert übermäßige Talgproduktion, beruhigt, entschlackt und stellt den Feuchtigkeitshaushalt wieder her.

ca. 50 min 80 €



Medizinische Therapie & Anwendungen

Im Alltag führen Stress, Fehlernährung und zu wenig Bewegung – unter anderem – zu Übergewicht, Darm-erkrankungen, Gelenksbeschwerden, Stoffwechselerkrankungen oder Herz-Kreislauf-Beschwerden. Viele Menschen fühlen sich energielos und matt, leiden unter innerer Unruhe und depressiven Stimmungen.

Frau Dr. med. Christine Müller – geboren in Frankfurt am Main – hat an der Leopold-Franzens-Universität in Innsbruck studiert und promoviert. Sie hat an der Universitätsklinik in Innsbruck und den psychiatrischen Kliniken in Hall und in Reutte in Tirol praktiziert. Von 2005 bis 2009 arbeitete sie als Allgemeinmedizinerin im renommierten Gesundheitszentrum »Lanserhof« in Tirol. Seit 2010 ist sie ärztliche Leiterin im KRANZBACH.

KRANZBACH und Frau Dr. med. Christine Müller folgen einem ganzheitlichen Ansatz. Den Menschen geht es nur wirklich gut, wenn ein Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele besteht. Die »Kranzbach«-Therapien beschränken sich nicht alleine auf äußerliche Anwendungen.



Für Detailfragen steht Ihnen Frau Dr. med. **Christine Müller** gerne persönlich zur Verfügung.

+49 (0)8823 – 92 800-920

ÄRZTLICHE KURZORDINATION _____

Dr. med. Christine Müller

ca. 10 min

25 €

ÄRZTLICHES
BERATUNGSGESPRÄCH _____

Dr. med. Christine Müller

Abgestimmt auf die gesundheitliche Konstitution des einzelnen Gastes wird ein persönliches Behandlungsprogramm erstellt.

ca. 25 min

45 €

MANUELLE BAUCHBEHANDLUNG

Dr. med. Christine Müller

Sanfte streichende Bewegungen auf der Bauchdecke führen zur Tonisierung und Durchblutungsförderung der Bauchorgane, verbessern den Lymphabfluss und somit die Entgiftung. Besonders zu empfehlen bei Verdauungsstörungen aller Art, zur Entspannung durch Aktivierung des parasympathischen Nervensystems und zur Schulung der Bauchatmung.

ca. 50 min 90 €

COLONHYDROTHERAPIE MIT BAUCHMASSAGE

Dr. med. Christine Müller

Bei der Colonhydrotherapie handelt es sich um einen intensivierte Einlauf von ca. 40-minütiger Dauer mit warmem Quellwasser ohne chemische Zusätze. Bei Bedarf wird auch im Wechsel mit kühlem Wasser gearbeitet (»Kneipp für den Darm«). Über die Wassersäule werden verschiedene Reflexzonen des Darmes berührt und damit auf den gesamten Körper eingewirkt. Die Wirkungsweise basiert auf der Entfernung von angesammeltem stagniertem Stuhl und von Fäulnisstoffen aus dem Darmlumen. Die Behandlung findet mit einem geschlossenen Einmalsystem statt und ist sauber, geruchlos und in der Regel angenehm.

ca. 60 min 110 €

DETOX BASENSALZBAD

Mineralienreiches Basenbad mit reinem Salz aus dem Toten Meer. Einzigartig in der Energie und mit höchster Konzentration an Mineralstoffen wie Magnesium, Eisen, Natrium und dem wichtigen Spurenelement Brom. Unterstützt die Entgiftung und hilft dem Körper überschüssige Säuren loszuwerden.

ca. 25 min 40 €

THALGO ALGENPACKUNG

Mikro-pulverisierte Algen in ihrer reinsten Form wirken in dieser stark entgiftenden, entschlackenden und remineralisierenden Ganzkörper-Packung. Über die Haut wird der Körper regeneriert, Wasseransammlungen werden vermindert.

ca. 50 min 85 €

DIE 4 SÄULEN DES KRANZBACH GESUNDHEITSKONZEPTES

- 1 Entgiftung des Körpers
- 2 Bewegung in der Natur
- 3 Gesunde, leichte Ernährung
- 4 Yoga und Meditation

Das Gesundheitskonzept im Hotel Kranzbach baut auf den vier Säulen »Entgiftung des Körpers«, »Bewegung in der Natur«, »gesunde, leichte Ernährung« und »Entspannung durch Yoga und Meditation« auf.

Sowohl präventiv als auch kurativ wird eine dauerhafte Lebensstilmodifikation angestrebt. Durch eingehende Beratung und persönliche Betreuung von Frau Dr. med. Christine Müller während des Gesundheitsaufenthaltes finden Gäste wieder die richtige Balance.

Detox Programm

DETOX BASIC

5 Behandlungstage
*Anreise Sonntags

- **Ärztliches Erstgespräch** zur Anamneseerhebung ca. 25 min
- **1 Ganzkörperpeeling** à 25 min
- **2 ärztliche, manuelle Bauchbehandlungen** mit anschließendem Heublumenleberwickel à 50 min
- **1 DETOX-Basensalzbad** à 25 min
- **1 THALGO Algen-Körperpackung** zur Entgiftung über die Haut ca. 50 min
- Ausgewählte Bitterstoffe aus dem KRANZBACH-Kräutergarten
- Täglich ausleitende Detox-Vitalküche (Frühstück, Mittag, Abend)
- Tägliche Teilnahme an verschiedenen Aktiv- und Entspannungsprogrammen z.B. *Nordic Walking, Wanderungen, etc.*
- 1x tägliche Teilnahme an Yoga- oder Meditationsstunden
- **Ärztliches Abschlussgespräch** ca. 25 min

Paketpreis* p.P. 450 €

Zusätzlich auf Wunsch:

- *Colonhydrotherapie (ca. 60 min)* Aufpreis 110 €

*Bitte das Hotelzimmer für Ihren Wunschtermin gesondert buchen.



DETOX INTENSIV

12 Behandlungstage
*Anreise Sonntags

- **Ärztliches Erstgespräch** zur Anamneseerhebung ca. 25 min
- **2 Ganzkörperpeelings** à 25 min
- **4 ärztliche, manuelle Bauchbehandlungen** mit anschließendem Heublumenleberwickel à 50 min
- **2 DETOX-Basensalzbäder** à 25 min
- **2 THALGO Algen-Körperpackungen** zur Entgiftung über die Haut ca. 50 min
- Zusätzlich wählen Sie zwischen
1 Colonhydrotherapie mit Bauchmassage ca. 60 min
oder **1 weiteren manuellen Bauchbehandlung** mit anschließendem Heublumenleberwickel ca. 50 min
- Ausgewählte Bitterstoffe aus dem KRANZBACH-Kräutergarten
- Täglich ausleitende Detox-Vitalküche (Frühstück, Mittag, Abend)
- Tägliche Teilnahme an verschiedenen Aktiv- und Entspannungsprogrammen z.B. *Nordic Walking, Wanderungen, etc.*
- 1x tägliche Teilnahme an Yoga- oder Meditationsstunden
- **Ärztliches Abschlussgespräch** ca. 25 min

Paketpreis* p.P. 825 €

*Bitte das Hotelzimmer für Ihren Wunschtermin gesondert buchen.

Körper- bewusstsein



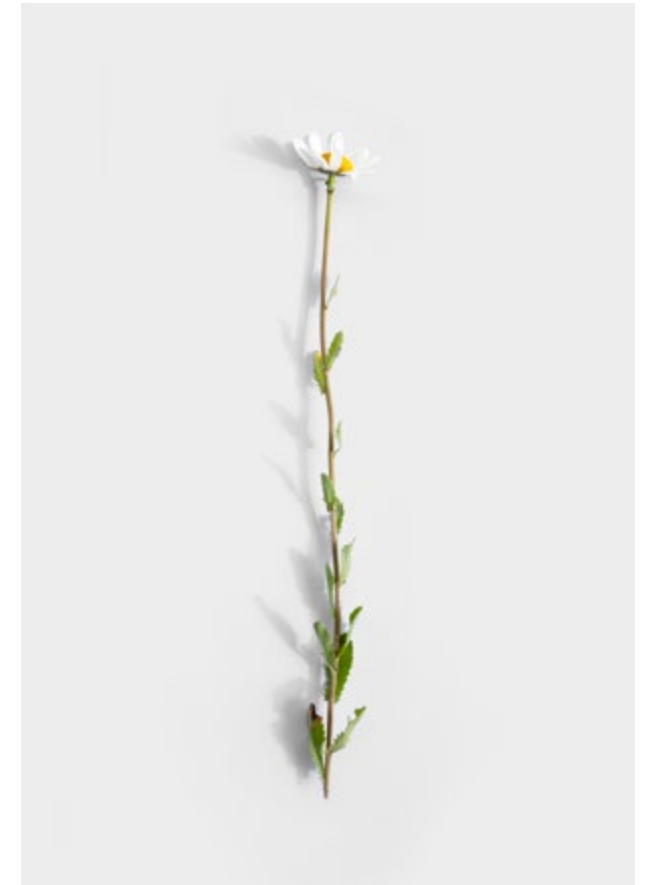
PERSONAL TRAINING _____

Mit persönlicher Anleitung in privater Einzelstunde. Im Fitness- oder Yogaraum, Meditation House, warmen Pool oder in der freien Natur – die Privatstunde wird genau auf die persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten.

Alle Einheiten aus dem wöchentlichen Aktiv- und Freizeitprogramm sind auch als Privattraining buchbar.

jeweils ca. 50 min 90 €

Begleitperson + 15 €
die am Training teilnimmt



BIOIMPEDANZMESSUNG DER KÖRPERZUSAMMENSETZUNG _____

Mit dem **InBody-Mess-System** werden die Fett- und Muskelverteilung im Körper, das Körperwasser, Proteine und Mineralien präzise nach einzelnen Körpersegmenten gemessen. Im Beratungsgespräch wird das Ergebnis interpretiert und eine Trainings- und Ernährungsempfehlung abgegeben.

ca. 25 min 30 €

Yoga und Meditation

YOGA

Das Kranzbach-Refugium – im idyllischen Bergtal gelegen und von absoluter Ruhe umgeben – sorgt für ideale Rahmenbedingungen, um zu mehr Gelassenheit und innerem Frieden zu finden. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

Zwei Mal täglich halten hochqualifizierte Yogalehrer offene Yogastunden. Diese sind für alle Altersstufen und Leistungslevels geeignet, ideal auch, um Yoga kennen zu lernen.

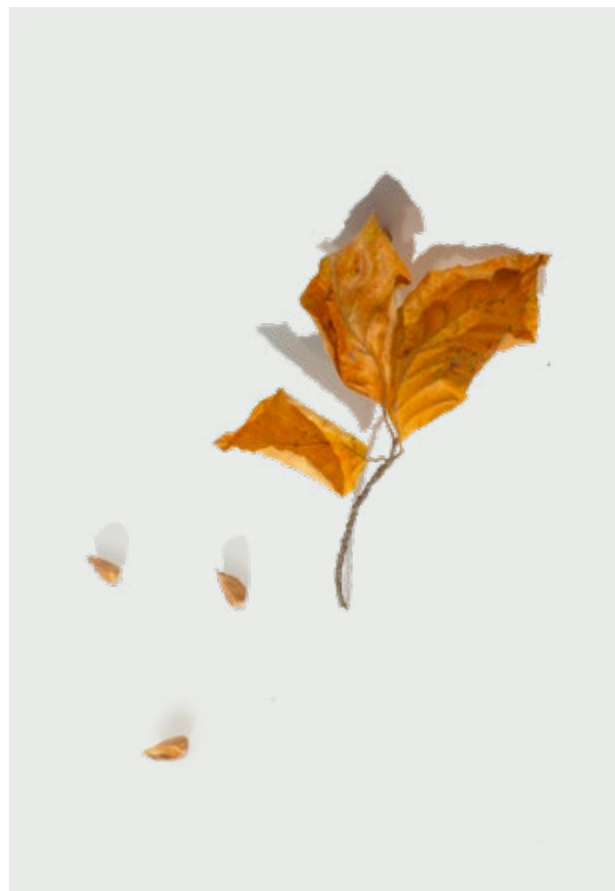
Die Kurszeiten entnehmen Sie bitte dem Wochenprogramm bzw. der »Morgenpost«. *Anmeldung zur Teilnahme bitte an der Hotel- oder SPA-Rezeption.*

Teilnahmegebühr an	20 €
den täglichen Yoga-Kursen	p.P.
ca. 90 min	

Verteilt über das ganze Jahr finden zusätzlich spezielle Yoga-Workshops mit unterschiedlichen Schwerpunkten statt.

Details zu den Yoga-Workshops finden Sie in unserem Jahreskalender und im Internet unter www.daskranzbach.de/yoga





MEDITATION

Das Meditation House by Kengo Kuma ist ein »Ort der Stille« mitten im Wald. Eine Rückzugsoase für Gäste, die in der immer rauer werdenden Außenwelt zu innerer Ruhe finden wollen.

Unsere Meditationsexperten sind auf unterschiedliche Arten der Meditation spezialisiert. Täglich finden offene Meditationen statt – in kleinen Gruppen mit maximal 12 Personen.

Die Kurszeiten entnehmen Sie bitte dem Wochenprogramm bzw. der »Morgenpost«. *Anmeldung zur Teilnahme bitte an der Hotel- oder SPA-Rezeption.*

Teilnahmegebühr an den Meditationsstunden ca. 90 min	20 € p.P.
------------------------------------------------------------	--------------

Über das Jahr verteilt finden spezielle Meditations-Workshops statt: von Meditationen für Anfänger über Daoistische Meditation bis hin zu Zen-Meditation für Fortgeschrittene.

Informationen, Termine und Preise finden Sie auf unserer Homepage unter www.daskranzbach.de/meditation

MEDITATION HOUSE

Kranzbach-Gäste können das Meditation House auch exklusiv für sich alleine mieten, für eigene Meditationen – z.B. in den Morgen- oder Abendstunden. Die Miete pro 2-Stunden-Block beträgt pauschal 90 € (für 1-2 Personen).

120 min	90 €
---------	------

Unsere Spa-Rezeption nimmt Ihre Reservierung gerne entgegen.

IMPRESSUM

SPA Journal, Gestaltung: Lilli Scheuerlein
Druck: Kriechbaumer Druck GmbH&CoKG

Mit Erscheinen dieser Broschüre verlieren alle vorangegangenen Wellness-Journale und Preise ihre Gültigkeit. Januar 2022

DAS KRANZBACH

Hotel und Refugium
am Fuß der Zugspitze
D-82493 Krün/Klais

+49 (0)8823 92 8000
info@daskranzbach.de
www.daskranzbach.de