



# KRÄUTER-SPA

## 2026

## SPA ETIKETTE

**RESERVIEREN:** Um Ihre gewünschten Termine rechtzeitig für Sie reservieren zu können empfehlen wir Ihnen, alle Behandlungen bereits vor der Anreise mit der Zimmerreservierung zu buchen. Wir bitten um Ihr Verständnis, dass wir Wellnesstermine nicht für bestimmte Tage noch zu fixen Uhrzeiten fest bestätigen können. Aufgrund von Umbuchungen, Stornierungen oder krankheitsbedingten Ausfällen kann es immer zu kurzfristigen Änderungen kommen. Natürlich sind wir stets bemüht, die Wünsche unserer Gäste so gut wie möglich zu berücksichtigen. Tel. 09942/94850 oder urlaub@zum-braeu.de

Bitte erscheinen Sie mindestens 10 Minuten vor Beginn Ihrer Behandlung. Dies gibt Ihnen ausreichend Zeit, sich vorzubereiten und die Anwendung entspannt zu beginnen. Wenn Sie zu spät kommen, verkürzt sich die Behandlungszeit, damit der nächste Gast nicht warten muss.

**VORBEREITUNG:** Eine warme Dusche kurz vor der Massageanwendung entspannt, entfernt kleine Hautschüppchen und bereitet die Haut auf Massagecremes und -öle vor.

**BEKLEIDUNG:** Wir freuen uns, Sie im Bademantel begrüßen zu dürfen. Schmuck lassen Sie am Besten auf Ihrem Zimmer oder in Ihrer Badetasche. Bei Behandlungen die mit Kleidung durchgeführt werden, ist dies separat auf Ihrem Terminzettel vermerkt.

**FLÜSSIGKEIT:** Trinken Sie bitte vor und nach der Behandlung viel Wasser oder Tee. Sie unterstützen damit Ihren Körper optimal bei der entgiftenden Wirkung Ihrer Behandlung.

**TOILETTE:** In der direkten Nähe der Wellnessrezeption und der Behandlungsräume befindet sich keine Toilette. Benutzen Sie daher vorher noch die Toilette im Spa Bereich oder auf Ihrem Zimmer.

**GESUNDHEIT:** Informieren Sie uns bitte vor Behandlungsbeginn über mögliche Allergien, Krankheiten, Schwangerschaften usw. Individuelle Wünsche: Zögern Sie nicht, Ihrem Therapeuten Ihre persönlichen Vorlieben oder gesundheitlichen Einschränkungen mitzuteilen. Offenheit hilft, die Anwendung optimal auf Ihre Bedürfnisse abzustimmen und das beste Ergebnis zu erzielen.

**STORNIERUNG:** Wir bitten Sie, eventuelle Änderungen oder Stornierungen 24 Stunden vor dem vereinbarten Termin mitzuteilen. Bei kurzfristigen Änderungen oder Stornierungen fallen Stornierungskosten an.

### ÖFFNUNGSZEITEN UNSERER WOHLFÜHLWELT

Hallenbad	07.00 Uhr bis 19.30 Uhr
Sky-Infinity-Außenpool	07.00 Uhr bis 19.30 Uhr
Saunawelt	10.30 Uhr bis 19.30 Uhr



# BEAUTY & MORE

## BAYERWALD „JUNGBRUNNEN“ 75 Min / € 104,-

Mit dieser hochwertigen nadelfreien Methode werden exklusive Seren in die mittlere Hautschicht transportiert. Durch Elektroporation werden Wirkstoffe wie Hyaluronsäure, Peptide, Retinol und weitere problemlösende Wirkprinzipien eingearbeitet. Die Haut wird von innen aufgebaut und so wird nachhaltig für ein schöneres und strafferes Hautbild gesorgt. Nach dieser besonderen Behandlung erkennen Sie ein sichtbar rosig frisches, pralles und glattes Hautergebnis. Alle Clinical Care Produkte sind frei von Parabenen, PEGs und Mineralölen – dermatologisch getestet. Reinigung, Peeling, Mesotherapie mit dem Skinshooter, Maske, Kurzmassage, Abschlusspflege mit hochwertiger Collagencreme zur zusätzlichen Festigung der Haut.

## BAYERWALD „SCHÖNHEIT“ 80 Min / € 95,-

Abgestimmt auf Ihren Hauttyp: Reinigung, Peeling, Brauenkorrektur, Gesichtsdampfbad, Ausreinigung, Maske, Wirkstoffserum, Kurzmassage und Abschlusspflege.

**Zusätzlich Dekolletépackung, zzgl. € 15,-**

## BAYERWALD „LOVE YOUR AGE“ 90 Min / € 100,-

Glättet, restrukturiert und verfeinert mit dem hochwirksamen Wirkstoff Retinol. Reinigung, Peeling, Brauenkorrektur, Gesichtsdampfbad, Ausreinigung, Lifting- und Augenmaske, Wirkstoffserum, Gesichtsmassage, Abschlusspflege.

**Zusätzlich Dekolletépackung, zzgl. € 15,-**

## SCHÖNER AUGENBLICK 45 Min / € 43,-

Bringt Ihre Augen zum Strahlen! Augenbrauenkorrektur, Augenbrauen färben, Wimpern färben, Wirkstoffserum, kleine Massage und Augenmaske.

## GEDANKENREISE 25 Min / € 35,-

Wohltuende Gesichtsmassage: Durch eine sanfte Massage der einzelnen Gesichtspartien entsweben Sie in eine entspannende Auszeit. Schicken Sie für einen Moment auch Ihre Gedanken auf eine kleine Urlaubsreise und genießen Sie das ruhige und verwöhnende Schönheitshighlight.

## BEHANDLUNGS-BASICS

Augenbrauen färben	€ 12,-
Wimpern färben	€ 12,-
Augenbrauenkorrektur	€ 12,-
Wirkstoffampulle	€ 12,-
Bärtchen wachsen	€ 12,-

## MANIKÜRE

Klassische Maniküre	€ 35,-
Zusätzlich Nägel lackieren	€ 12,-
Zusätzlich Handpackung	€ 12,-

## PEDIKÜRE 50 Min / € 48,-

Wellness-Pediküre inkl. Horn- und Nagelhaut entfernen, Nägel in Form bringen, Nagelpolitur und Abschlusspflege.

## HAPPY FEETS 75 Min / € 65,-

Wellness-Pediküre inkl. Horn- und Nagelhaut entfernen, Nägel in Form bringen, Nagelpolitur, Fußpackung und Kurzmassage. Nägel lackieren.



### BITTE BEACHTEN:

Bei Gel-Nägeln sind alle hier aufgeführten Anwendungen nicht möglich.



# ECHE KERLE

**ACTIVE MEN** 35 Min / € 55,-

Aktivierende Rücken- und Beinmassage mit belebendem und aktivierenden Öl inkl. Einreibung

**BAYERWALD „MÄNNERSACHE“** 80 Min / € 90,-

Vitalisierende Intensivbehandlung für gestresste Männerhaut. Reinigung, Peeling, Gesichtsdampfbad, Ausreinigung, Wirkstoffserum, Spezialpackung, Kurzmassage, Abschlusspflege.

## PEELINGS AUF DEM BAYERWALD-HAMAM

### SALZ-ÖL-PEELINGS

**AUF DEM BAYERWALD-HAMAM** 30 Min

je € 40,-

---

Fresh up (kühlend, fruchtig-frisch)

---

Sparkling (prickelnd frisch)

---

Together (sinnlich leicht)

---

Detox Peeling mit Ingwer und Zitrone (entgiftend, entschlackend)

Echte Kerle / Peelings







## KRAFT DER ALPEN

Alpienne zeichnet sich durch eine einzigartige Fachkompetenz in der Entwicklung von 100 % natürlicher Pflege- und Gesundheitsprodukten aus. Mit vielen wertvollen alpinen Rohstoffen werden Sie mit hochwertigsten Pflegeprodukten, die ganz und gar im Einklang mit der Natur stehen, verwöhnt.

### **ALPIENNE HONIG-ZIRBENPEELING** 30 Min / € 48,-

#### **Auf dem warmen Bayerwald-Hamam**

Genießen Sie ein sanftes, hautverfeinerndes Peeling aus Bergsalz und mikronisiertem Zeolith auf dem warmen Bayerwald-Hamam. Die wertvollen Mineralstoffe aktivieren den Zellhaushalt und stellen die Hautbalance wieder her. Nährstoffreiche Extrakte von Milch und Honig, sowie bestes Olivenöl machen die Haut geschmeidig und lassen sie strahlen.

### **ALPIENNE SÜSSE MOMENTE** 70 Min / € 100,-

Zu Beginn erhalten Sie ein hautzellenaktivierendes Honig-Zirben-Peeling. Die anschließende stoffwechselanregende Ganzkörpermassage mit Honig-Propolis-Lotion stärkt das Immunsystem der Haut und nährt sie besonders intensiv.



# PAAR-ANWENDUNGEN

## HERZENSWÄRME 50 Min / € 130,-

### Ganzkörpermassage

Genießen Sie diese zeitgleiche Ganzkörpermassage: Sanfte Massagegriffe verwöhnen Ihre Muskulatur und wirken beruhigend. Gleitende Ausstreichungen am ganzen Körper sorgen für tiefe Entspannung und absolutes Wohlbefinden.

## ROMANTIKBAD ZU ZWEIT 25 Min / € 60,-

### Partnerbadewanne / Glas Prosecco Rosé

Zeit für ein entspanntes gemeinsames Romantikbad in der Partnerbadewanne. Genießen Sie diese Relaxzeit zu zweit in wohliger Wärme mit betörenden Düften und einem Glas Prosecco Rosé.

## TRAUMMOMENTE ZU ZWEIT 110 Min inkl. Nachruhe / € 150,-

### Abwechselnde Paar Anwendung

Zur Einstimmung relaxen Sie gemeinsam bei einem romantischen Bad zu zweit in der Partnerbadewanne. Anschließend darf eine Person bei einer wohltuenden Gesichtsmaske, sowie einer Hand- & Fußpackung entspannen, während der Partner mit einer sanften Rückenmassage verwöhnt wird. Danach erfolgt das Gleiche umgekehrt. Nachruhe im Kuschelbett mit einem Glas Prosecco Rosé, frischen Früchten und Schokopralinen aus der hauseigenen Pâtisserie.

## CHOCO EXPERIENCE FÜR ZWEI 80 Min inkl. Nachruhe / € 160,-

### Schokomassage (50 Min) / Kuschelbett mit Glas Prosecco Rosé und feinen Schokopralinen

Die euphorisierende Wirkung der Schokolade sorgt für Glückshormone. Durch sanfte Massageeinheiten werden Anspannungen gelöst und gleichzeitig hinterlässt das warme Schokoladenöl ein weiches und zartes Hautgefühl. Nachruhe im Kuschelbett mit Schokopralinen aus der hauseigenen Pâtisserie und einem Glas Prosecco Rosé.

## TRAUMZEIT 80 Min inkl. Nachruhe / € 150,-

### Ziegenmilchbad / Rückenmassage (25 Min) /

### Kuschelbett mit Glas Prosecco Rosé und frischen Früchten

Zur Einstimmung relaxen Sie gemeinsam bei einem romantischen Ziegenmilchbad für ein duftendes Wohlgefühl der Haut. Anschließend genießen Sie zeitgleich eine entspannende Rückenmassage mit Ziegenbutter. Nachruhe im Kuschelbett mit einem Glas Prosecco Rosé und frischem Obst.

## SINNEN-TEILKÖRPERMASSAGE 30 Min / € 100,-

Einfühlsame und verwöhnende Teilkörpermassage, die Sie zeitgleich genießen dürfen. Entschweben Sie gemeinsam ins Reich der Sinne.



# BÄDER

## BIERBAD 25 Min / 1 Person € 40,- / 2 Personen € 60,-

Allein der Name lässt Männerherzen höherschlagen. Aber auch bei Frauen liegen die gesundheitsfördernden und hautpflegenden Eigenschaften von Hopfen und Malz hoch im Trend. Die wertvollen Inhaltsstoffe des Gerstensaftes regen den Stoffwechsel an, entschlacken den Körper von Giftstoffen, wirken hautstraffend und entspannen den Geist.  
+ kleines Weizenbier

## CHAMPAGNERBAD 25 Min / 1 Person € 40,- / 2 Personen € 60,-

Tauchen Sie ein in pure Entspannung und lassen Sie sich von unserem Champagnerbad verwöhnen. Der exklusive Badezusatz pflegt und revitalisiert die Haut, während Sie im wohltemperierten Wasser entspannen. Dazu genießen Sie ein Glas prickelnden Prosecco. Ein Erlebnis, das Körper und Geist verwöhnt und pure Leichtigkeit verspricht.  
+ kleine süße Überraschung

# BRÄU'S MASSAGEWELT

## ZIRBENDUFTMASSAGE

60 Min Ganzkörper € 90,- / 30 Min Teilkörper € 54,-

**Entspannung – Harmonie – Stärkung** (inkl. Zirbensäckchen)

Zur Einstimmung erhalten Sie ein kleines aromatisch duftendes Zirbenlockensäckchen, das Sie ideal auf die anschließende Zirbenduftmassage vorbereitet. Der warme, holzige Duft der Zirbe wirkt beruhigend auf Herz und Kreislauf, entspannend und lässt Sie vollkommen zur Ruhe kommen. Die Massage mit hochwertigem Zirbenöl spendet Kraft und steigert das Wohlbefinden.

## BÜRSTENMASSAGE 60 Min / € 80,-

**inkl. pflegender Ziegenbutter Ganzkörperpackung**

Die Bürstenmassage stärkt das Immunsystem, wirkt hauttraffend, fördert die Entgiftung und Entsäuerung des Körpers und sorgt für ganzheitliche Entspannung. Die Haut wird auf natürliche Weise von abgestorbenen Hautschuppen befreit und zum Abschluss mit einem wertvollen Öl gepflegt. Während der Packung genießen Sie eine entspannende Gesichtsmassage.

## RÜCKENFIT 35 Min / € 55,-

Eine klassische Massagekomination aus lockernden und entspannenden Massagetechniken lassen Ihre Muskulatur geschmeidig und wieder leistungsfähig werden. Vitalisierend und wohltuend zugleich. Körper und Geist tanken neue Energie.

## TRAUMFÄNGER 60 Min / € 75,-

**Gesichts-, Kopf- und Dekolletèmassage**

Lassen Sie Ihre Träume wahr werden. Vollkommene Entspannung und innere Harmonie. Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele. Diese sanfte Spezialmassage mit ayurvedischen Ölen streicht den Stress förmlich aus Ihrem Kopf und fördert die Tiefenentspannung.

## STRESSLESS-RELAXMASSAGE 60 Min / € 85,-

Diese einzigartige Kombination mit Auszügen der Aromamassage in Verbindung mit der wohltuenden Wirkung von warmen Lavasteinen bringt Entspannung pur.

## ENTSPANNUNGS-TRIOLOGIE 75 Min / € 78,-

**Kopf-, Gesichts-, Rücken und Fußmassage**

Eine wohltuende Kombination aus entspannenden, lockernden und lösenden Massagegriffen für Kopf- und Gesicht, den Rücken und die Füße.

## ENTSPANNTER AUFTRITT 30 Min / € 36,-

Gönnen Sie sich und Ihren gestressten Füßen eine Ruhepause. Füße und Waden werden spürbar entlastet. Für einen leichten Auftritt, besonders wohltuend nach Wanderungen oder bei verhärteter Muskulatur.

## LYMPHMASSAGE 40 Min / € 50,-

**Arme oder Beine**

Die Lymphmassage ist eine sanfte Wellness-Massage, bei der das Lymphsystem mit unterschiedlichen Massagegriffen angeregt wird. Ziel der wohltuenden Lymphmassage ist eine Verbesserung des Lymphflusses, Entspannung der Muskulatur und Entlastung des Bindegewebes.

## VITALMASSAGE 50 Min / € 65,-

Genießen Sie eine wohltuende Rücken- und Beinmassage mit anschließender Einreibung.

## KLANGSCHALEN BEHANDLUNG 40 Min / € 65,-

Da der menschliche Körper überwiegend aus Wasser besteht, wird dies durch die Schallwellen, welche durch Vibration der Klangschalen entstehen, in Bewegung gebracht. Dies wirkt harmonisierend auf gestörte Chakren und hilft somit beim Lösen von emotionalen Blockaden und Verspannungen. Des Weiteren wird der Klangschalenbehandlung heilende Wirkung bei Stress und Schlaflosigkeit zugesprochen.

## BALANCE-HARMONIE-MASSAGE

60 Min Ganzkörper € 72,- / 30 Min Teilkörper € 39,-

Wählen Sie den wohltuenden Duft Ihres Lieblingsaromas, das in gleichmäßigen streichenden Bewegungen angenehm in ihre Haut einmassiert wird. Die Muskeln werden gelockert und die Haut gepflegt. Folgende Massageöle stehen zur Auswahl: Zitrone, Orange, Lavendel, Pfefferminze.





### **BREUSS-MASSAGE** 30 Min / € 50,-

Durch die spezielle Bandscheibenmassage werden körperliche Verspannungen mit Johanniskraut-Öl erleichtert. Dient auch zur Vorbeugung und ist sehr zu empfehlen bei Rheuma.

### **OHRKERZENTHERAPIE** 40 Min / € 52,-

Diese Therapie baut mentalen Stress ab. Körperliche Entspannung folgt dann von ganz allein. Spüren Sie die Magie des Feuers und lassen Sie sich bei einer kurzen Gesichtsmassage in eine wohltuende Entspannung führen. Diese heilsame Behandlung hat auch einen besonders reinigenden Effekt auf die Stirn- und Nasenhöhlen.

### **SCHRÖPFMASSAGE** 50 Min / € 75,-

Tauchen Sie ein in eine uralte Heilmethode. Die Anwendung einer Schröpfmassage bringt verlorene Energie zurück, wirkt ausgleichend, entspannend und ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Durch die gleitenden Bewegungen der anschmiegsamen Silikongläser wird das Gewebe effektiv durchblutet, sodass sich Muskeln erwärmen und lockern. Die abschließende Rückenmassage mit sanften Streichungen schafft ein ganzheitliches Wohlbefinden und ein wunderbares Körpergefühl.

### **FASZIEN-MASSAGE** 90 Min / € 109,-

Ist eine sanfte Faszien-Dehnung bei Muskel- und Gelenkschmerzen und bei Migräne. Auf diese Weise öffnen sich die inneren Atemräume und man bekommt seine Flexibilität zurück.





### **HOT-STONE-MASSAGE** 35 Min / € 57,-

Warme Basaltsteine werden auf die Energiezentren gelegt, um den Energiefluss zu aktivieren. Gleichzeitig werden Sie mit warmem Sesamöl und Lavasteinen massiert. Diese Behandlung löst Muskelverspannungen und schenkt Ihnen tiefe, vollkommene Entspannung.

### **RÜCKENMASSAGE-MIX**

60 Min € 83,- / 75 Min inkl. Fußmassage € 97,-

Während dieser Massage werden Rücken, Schultern, Nacken, Becken und Wirbelsäule mit verschiedenen Massagetechniken sowie warmen Steinen behandelt. Die Muskulatur vom Nacken bis zum Becken wird dabei optimal gelockert, sodass Sie sich rundum entspannt fühlen. Eine anschließende Gesichts- und Kopfmassage vertieft die Entspannung und sorgt für ein ganzheitliches Wohlbefinden.

### **ANTISTRESS-MASSAGE** 40 Min / € 62,-

Gegen die Anzeichen von Stress helfen Ruhe, Wärme, Liebe und Geduld. Bei dieser Behandlung werden nicht nur Nacken, Schultern, Rücken und Arme, sondern auch das Kreuzbein – eine wichtige neurologische Region des Körpers – sanft und langsam mit wertvollen Ölen massiert. Warme Lavasteine verstärken die Wirkung und schenken zusätzliche Entspannung.

### **AROMAÖL-GANZKÖRPERMASSAGE** 60 Min / € 82,-

Die sanfte Aromamassage verbindet hochwertige ätherische Öle mit einer wohltuenden Ganzkörpermassage. Sie wirkt ausgleichend, löst Spannungen und befreit Sie spürbar von Stress.

### **KOPF-FREI-MASSAGE** 30 Min / € 54,-

Diese gezielte Detailmassage konzentriert sich auf oberen Rücken, Schultern, Nacken und Hinterkopf. Mit sanften, achtsamen Bewegungen lösen wir Verspannungen und schenken Ihnen ein entspanntes Gefühl von Leichtigkeit. Besonders wirksam bei Kopfschmerzen, Schlafproblemen oder muskulären Verspannungen.

### **TEILKÖRPERMASSAGE RÜCKEN** 30 Min / sanft € 53,- / medium € 54,-

Diese Massage entspannt gezielt Verspannungen im Rücken-, Nacken- und Kopfbereich. Dabei kommen Techniken aus der klassischen Massage sowie aus der Faszienarbeit zum Einsatz – für ein besonders wohltuendes und entspannendes Erlebnis.

### **FUSSREFLEXZONEN-MASSAGE** 40 Min / € 63,-

Unsere Füße spiegeln den gesamten Körper wider. Durch die gezielte Massage der Reflexzonen werden Körperorgane harmonisiert, Energiebahnen angeregt und Ihr Wohlbefinden von der Basis an gestärkt.

### **FUSSREFLEX-RÜCKENKOMPOSITION** 60 Min / € 82,-

Genießen Sie die wohltuende Kombination aus Fußreflexzonenmassage und sanfter Rückenmassage mit ayurvedischem Kräuteröl – für Entspannung von Kopf bis Fuß.



### **AYURVEDISCHE WUNSCHMASSAGE** 45 Min / € 67,-

Bei dieser Massage können Sie sich mindestens zwei Teilbereiche aussuchen. Unsere Therapeuten gehen gezielt auf Ihre Wünsche ein und verwöhnen Sie mit hochwertigen indischen Ölen nach traditionellen ayurvedischen Techniken.

### **HIMMEL & ERDE** 60 Min / € 82,-

Zunächst werden Nacken, Kopf und Gesicht, anschließend die Füße, mit warmen ayurvedischen Ölen massiert. Dabei beziehen wir gezielt Marma- und Reflexpunkte mit ein. Eine besonders tief entspannende Massage.

### **SHIROMARDANA AYURVEDISCHE KOPFMASSAGE** 35 Min / € 58,-

Diese äußerst wohltuende Massage konzentriert sich auf Nacken, Kopf und Gesicht. Mit hochwertigen indischen Ölen wirkt sie ausgleichend und ist besonders zu empfehlen bei chronischen Kopfschmerzen, Migräne, Stress oder Nervosität.

### **PADABHYANGA** 60 Min / € 82,-

Bei dieser ayurvedischen Fußmassage werden Füße, Unterschenkel und Knie mit warmen Kräuterölen (Pinda Thailam, Murivena) verwöhnt. Durch die gezielte Behandlung von Marma- und Reflexpunkten wird Entspannung gefördert und das Wohlbefinden gestärkt.

### **AYURVEDISCHE WIRBELSÄULEN- UND RÜCKENMASSAGE** 40 Min / € 64,-

Diese wohltuende Massage mit hochwertigen indischen Kräuterölen lockert Rücken, Becken, Wirbelsäule, Schultern und Nacken. Sanfter Druck aktiviert Energiebahnen und Marmapunkte, fördert Entspannung und innere Balance.

### **INTUITIVE MASSAGE** 60 Min / € 82,-

Bei dieser individuell abgestimmten Massage entscheidet der Therapeut in Einklang mit Ihren Bedürfnissen, welche Techniken, Körperregionen, Öle und Hilfsmittel eingesetzt werden. Jede Behandlung ist einzigartig – lassen Sie sich überraschen.

### **SPEZIAL MASSAGE** 80 Min / € 105,-

Diese Ganzkörpermassage wird individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Technik, Massageöl, Hilfsmittel und Druckintensität legen Sie gemeinsam mit unseren Therapeuten fest. Die Dauer ist optimal gewählt, damit Sie tief entspannen und regenerieren können. Eine maßgeschneiderte Massage für maximale Wirkung – überzeugen Sie sich selbst!

### **ABHYANGA GANZKÖRPERMASSAGE** 80 Min / € 103,-

Übersetzt bedeutet „Abhyanga“ so viel wie „liebende Hände“. Die ayurvedische Ganzkörpermassage, einschließlich Kopf und Gesicht, wirkt regenerierend auf Körper und Nervensystem. Sie gilt als die „Königin der Massagen“. Bereits die warmen, wohlriechenden Kräuteröle fördern tiefe Entspannung. Ergänzend werden Marma-Punkte gezielt behandelt.

### **ABHYANGA FÜR SCHWANGERE** 80 Min / € 103,-

Eine liebevolle Ganzkörpermassage, inklusive Kopf- und Gesichtsmassage, speziell für werdende Mütter. In Rücken- und Seitenlage wird mit warmem Kräuteröl sanft massiert, um Haut und Gelenke zu pflegen, Muskeln zu entspannen und das gesamte Wohlbefinden zu fördern. Auch die seelische Balance wird positiv unterstützt.

### **THAI-YOGA-MASSAGE** 80 Min / € 98,-

Die Thai-Yoga-Massage verbindet zwei Menschen auf besondere Weise, um Verspannungen zu lösen und den Energiefluss im Körper zu aktivieren. Durch den Wechsel von An- und Entspannung sowie behutsamen Druck entsteht tiefe Regeneration. Der gesamte Körper wird sanft gedehnt, mobilisiert und entspannt – unter Einsatz von Fingern, Handballen, Ellbogen, Knien und Füßen. Ergänzend kommen sanfte osteopathische Techniken, insbesondere am Kopf, zum Einsatz. Bequeme Kleidung auf einer Futonmatratze wird empfohlen.

### **DRUCKINTENSIVE MASSAGE** 40 Min / € 67,-

Diese gezielte Massage löst besonders harte Muskelverspannungen. Je nach Bedarf setzen wir verschiedene Techniken und Hilfsmittel ein – Hände, Unterarme, Triggerpunkt-Stäbchen oder die Massagepistole. Ziel ist die gezielte Lockerung der Muskulatur und ein spürbares Entspannungsgefühl.

### **SHIATSU-BEHANDLUNG** 80 Min / € 98,-

Shiatsu fördert Tiefenentspannung, Ausgeglichenheit und Leichtigkeit. Die Behandlung wirkt vorbeugend für die Gesundheit und unterstützt den Kontakt zu sich selbst. Durch sanften Druck auf Energiebahnen und Akupressurpunkte sowie gezielte Dehnungen und osteopathische Griffe wird der Energiefluss aktiviert. Besonders wirksam bei Muskelverspannungen, Stress, Sorgen oder Müdigkeit. Bequeme Kleidung auf einer Futonmatratze wird empfohlen.

### **ANTI-CELLULITE MASSAGE** 40 Min / € 64,-

Gönnen Sie sich eine Auszeit und schenken Sie Ihrer Haut neue Vitalität! Mit einer einzigartigen Kombination aus sanften Lymphdrainagegriffen, Fußreflexzonenmassage, durchblutungsförderndem Öl und der belebenden Bürsten-/Garshan-Technik wird der Stoffwechsel aktiviert, das Gewebe gestrafft und der Lymphfluss intensiv angeregt. Spüren Sie, wie Spannungen und Verklebungen sich lösen – für ein leichteres Körpergefühl, glattere Haut und spürbar mehr Energie.



### **FOLGENDE MASSAGEN EMPFEHLEN WIR FÜR UNSERE SCHWANGEREN GÄSTE:**

Beauty & more	S. 4 - 5
Salz- Öl- Peelings	S. 6
Bürstenmassage	S. 12
Traumfänger	S. 12
Zirbenduftmassage	S. 12
Lymphmassage	S. 13
Balance-Harmonie-Massage	S. 13
Klangschalen Behandlung	S. 13
Himmel und Erde	S. 18
Shiromardana	S. 18
Abhyanga für Schwangere	S. 19
Thai-Yoga	S. 20
Shiatsu	S. 20



# BRÄU'S VERWÖHN- INKLUSIVLEISTUNGEN:

Entspannen und loslassen – einfach mal faul sein! Sich verwöhnen lassen!  
Bei uns findet jeder seinen Platz, seinen ganz persönlichen Rückzugsort.

## RELAXEN UND FAULENZEN

- Berg-Zirbenruheraum – entspannen im Duft der Zirbe
- Neue Ruhe- und Rückzugsbereiche
- Panorama-Ruheraum mit Blick zum Naturteich mit verschiedenen Ruheplätzen und Liegen zum Entspannen
- Ruheraum Apfelgarten – relaxen in wunderbarer Stille
- Ruheliegen im Relaxgarten am Naturteich und auf der Panorama-Terrasse
- Sonnenliegen und Sonnenschirme (nach Verfügbarkeit) in der warmen Jahreszeit in unserem Relaxgarten am Naturteich und auf der Panoramaterrasse
- Leih-Wellnesskorb mit flauschigen Bademänteln, Bade- und Saunatüchern auf Ihrem Zimmer
- Badeschlappen kostenlos auf Wunsch
- FKK-Relax-Garten
- Zirben-Infrarot-Schwingliegen

## ERFRISCHEN UND ABKÜHLEN

- Sprung in den Bio-Naturschwimmteich im Relaxgarten
- Abkühlen im erfrischenden Eisnebel in der Bräu's Wohlfühlwelt
- Eisbrunnen
- Saft- und Teebar während der Saunaöffnungszeiten

## SCHWITZEN UND ENTSPANNEN

### im Bayerischen Saunaland

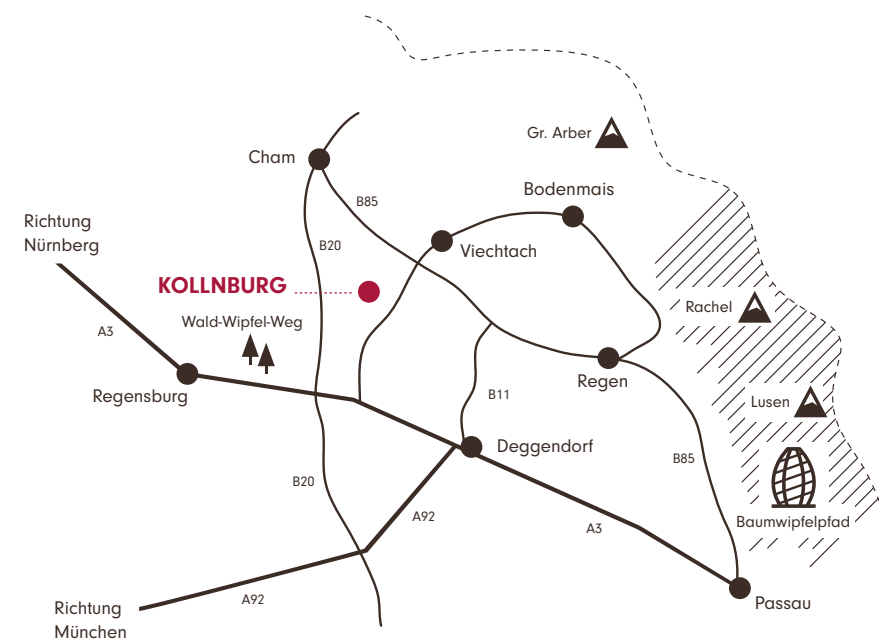
- Fin-Sauna (100 °C)
- Aroma-Dampfbad (42 °C)
- Sole-Laconium (50 °C)
- Zirben-Bio-Sauna (70 °C)

### In der Bräu-Wohlfühlwelt

- Kräuter-Panorama-Sauna (65 °C)
- Panorama-Fin-Sauna (85 °C)

## SCHWIMMEN UND PLANTSCHEN

- Hallenbad 6 m x 10 m (29 °C) mit Massagedüsen
- Bio-Naturschwimmteich
- Panorama Außenpool mit Inneneinstieg, Sprudelliegen und Blick auf die Bayerwaldberge 16 m x 6 m (34 °C – ganzjährig beheizt)



Anreise mit der Bahn:

Zugreisende holen wir gerne kostenlos vom Bahnhof in Viechtach ab.



### Umweltfreundliche Broschüre

FSC-zertifiziertes Papier  
Mineralölfreie Druckfarben  
Lokal produziert – pixeltypen\_ / Druckerei Ebner

