



# KRÄUTER-SPA

2025





2

## WELLNESS INFORMATIONEN

Lassen Sie sich von unserem top geschulten Wellnessteam in unserem Kräuter-Spa verwöhnen: Ob Beauty, Massagen, Ayurveda- oder Partneranwendungen – wir möchten, dass es Ihnen gut geht!

### WISSENSWERTES FÜR EINE ANGENEHME WOHLFÜHLZEIT

Sichern Sie sich Ihre Wellnesstermine bereits von zu Hause aus, per Telefon oder E-Mail. Ihre Terminzeiten erhalten Sie bei der Anreise direkt an der Rezeption. So ist Ihre Urlaubsentspannung garantiert.

RESERVIERUNG:  
Tel.: +49 (0) 9942 94850  
URLAUB@ZUM-BRAEU.DE

3

Haben Sie eine Pauschale gebucht, bei der bereits Wellnessanwendungen inkludiert sind? Dann erhalten Sie bei der Anreise eine Übersicht der Termine, die für Sie fix vorgesehen sind.

Für Terminvereinbarungen vor Ort stehen Ihnen unsere Rezeption und die Wellnessabteilung zu den ausgeschriebenen Zeiten gerne zur Verfügung.

Bitte kommen Sie zu Ihren Anwendungen im Bademantel und ohne Schmuck. Damit Sie sich bei uns in guten Händen fühlen, teilen Sie uns bitte vorab gesundheitliche Beschwerden, Allergien oder Schwangerschaften mit! Um bereits vor der Behandlung Ruhe finden zu können, bitten wir Sie, einige Minuten vor Anwendungsbeginn an der Wellnessrezeption Platz zu nehmen. Sie werden dort von unseren Mitarbeitern abgeholt. Nach der Behandlung empfehlen wir Ihnen eine Ruhezeit in unserem Berg-Zirbenholz-Ruheraum.

Wir bitten Sie, Terminstornierungen bis spätestens 24 Stunden vor Beginn an der Hotelrezeption abzusagen, damit keine Stornokosten anfallen.

### 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

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 straffer 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. € 104,-

## SCHÖNER AUGENBLICK 45 Min

### Bringt Ihre Augen zum Strahlen!

Augenbrauenkorrektur, Augenbrauen färben, Wimpern färben, Wirkstoffserum, kleine Massage und Augenmaske € 43,-

## BAYERWALD „SCHÖNHEIT“ 80 Min

### Abgestimmt auf Ihren Hauttyp

Reinigung, Peeling, Brauenkorrektur, Gesichtsdampfbad, Ausreinigung, Maske, Wirkstoffserum, Kurzmassage und Abschlusspflege. € 95,-

Zusätzlich Dekolletépackung € 15,-

## BAYERWALD „LOVE YOUR AGE“

90 Min

Glättet, restrukturiert und verfeinert mit dem hochwirksamen Wirkstoff Retinol. Reinigung, Peeling, Brauenkorrektur, Gesichtsdampfbad, Ausreinigung, Lifting- und Augenmaske, Wirkstoffserum, Gesichtsmassage, Abschlusspflege. € 100,-

Zusätzlich Dekolletépackung € 15,-

## GEDANKENREISE 25 Min

### 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 € 35,-

## BEHANDLUNGS-BASICS

Augenbrauen färben € 12,-

Wimpern färben € 12,-

Augenbrauenkorrektur € 12,-

Wirkstoffampulle € 12,-

Bärtchen wachsen € 12,-

## HAPPY FEETS 75 Min

Wellness-Pediküre inkl. Horn- und Nagelhaut entfernen, Nägel in Form bringen, Nagelpolitur, Fußpackung und Kurzmassage. Nägel lackieren. € 65,-

## MANIKÜRE

Klassische Maniküre € 35,-

Zusätzlich Nägel lackieren € 12,-

Zusätzlich Handpackung € 12,-

## PEDIKÜRE 50 Min

Wellness-Pediküre inkl. Horn- und Nagelhaut entfernen, Nägel in Form bringen, Nagelpolitur und Abschlusspflege. € 48,-

### BITTE BEACHTEN:

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





## ECHE KERLE

### MEN'S POWERNAP

50 Min

#### Zirbennadelbad & Massage

Mental Müde? Entspannt und gleichzeitig gestärkt bei einem wohltuenden Zirbenschraubbad. Die abschließende Teilkörpermassage mit Zirben Massagelotion verwöhnt, wirkt entspannend und regenerierend.

€ 80,-

### BAYERWALD „MÄNNERSACHE“

80 Min

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

€ 90,-

## PEELINGS AUF DEM BAYERWALD HAMAM

### SALZ-ÖL-PEELINGS AUF DEM BAYERWALD HAMAM 30 Min

Fresh up (kühlend, fruchtig-frisch)	€ 40,-
Sparkling (prickelnd frisch)	€ 40,-
Together (sinnlich leicht)	€ 40,-
Kaffeepeling (entwässernd und antioxidativ)	€ 40,-



## 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 ALPENGLÜCK 30 Min

Sanfte, pflegende Teilkörper-Wellnessmassage mit wohlriechenden Düften ganz auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Besonders empfehlenswert bei Müdigkeit und Erschöpfung. Wertvolles Murmelöl belebt den Körper und spendet neue Energie.

€ 48,-

### ALPIENNE SÜSSE MOMENTE 70 Min

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.

€ 100,-

### ALPIENNE HONIG-ZIRBENPEELING 30 Min

**Auf dem warmen Bayerwald-Hamam** Genießen Sie ein sanftes hautverfeinerndes Peeling für alle Hauttypen auf dem warmen Bayerwald Hamamstein. Natürliche Peelingkörner aus Bergsalz und mikronisiertem Zeolith befreien die Haut. Die wertvollen Mineralstoffe aktivieren den Zellhaushalt und stellen die Hautbalance wieder her. Nährstoffreiche Extrakte von Milch und Honig, sowie bestes Olivenöl pflegen anschließend wunderbar geschmeidig und lassen die Haut strahlen.

€ 48,-

## PAAR- ANWENDUNGEN

### HERZENSWÄRME 50 Min

#### Paarbehandlung 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.

€ 130,-

### TRAUMMOMENTE ZU ZWEIT

110 Min inkl. Nachruhe

#### Abwechselnde Paaranwendung

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.

€ 150,-

### ROMANTIKBAD ZU ZWEIT 25 Min

#### 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.

€ 60,-

### CHOCO EXPERIENCE FÜR ZWEI

80 Min inkl. Nachruhe

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

##### Glück zu zweit

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.

€ 160,-

### TRAUMZEIT 80 Min inkl. Nachruhe

#### Paarbehandlung 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.

€ 150,-

### SINNEN-TEILKÖRPERMASSAGE 30 Min

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

€ 100,-



## BÄDER

### BIERBAD 25 Min

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

1 Person	€ 40,-
2 Personen	€ 60,-

### CHAMPAGNERBAD 25 Min

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.

1 Person	€ 40,-
2 Personen	€ 60,-



## BRÄU'S MASSAGEWELT

### ZIRBENDUFTMASSAGE

**Entspannung – Harmonie – Stärkung**  
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.

Ganzkörper 60 Min (inkl. Zirbensäckchen)	€ 90,-
Teilkörper 30 Min (inkl. Zirbensäckchen)	€ 54,-

### BÜRSTENMASSAGE 45 Min

Die Bürstenmassage stärkt das Immunsystem, wirkt hautstraffend, 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.

€ 52,-

### BÜRSTENMASSAGE INKL. PFLEGENDER ZIEGENBUTTER GANZKÖRPERPACKUNG 60 Min

Während der Packung genießen Sie eine entspannende Gesichtsmassage.

€ 80,-

### RÜCKENFIT 35 Min

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

€ 55,-

### TRAUMFÄNGER 60 Min

#### Gesichts-, Kopf- und Dekolletémassage.

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.

€ 75,-

### STRESSLESS-RELAXMASSAGE 60 Min

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

€ 85,-



**ENTSPANNUNGS-TRIOLOGIE** 75 Min**Kopf- und Gesichts,  
Rücken- und Fußmassage**

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

€ 78,-

**ENTSPANNTER AUFTRITT** 30 Min

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.

€ 36,-

**LYMPHMASSE** 40 Min**Arme und 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.

€ 50,-

**BALANCE-HARMONIE-MASSAGE**

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.

Ganzkörper 60 Min

€ 72,-

Teilkörper 30 Min

€ 39,-

**VITALMASSAGE** 50 Min

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

€ 65,-

**KLANGSCHALEN BEHANDLUNG**

40 Min

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.

€ 65,-

**FASZIEN MASSAGE** 90 Min

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

€ 109,-

**SCHRÖPFMASSAGE** 50 Min

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.

€ 75,-

**OHRKERZENTHERAPIE** 40 Min

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.

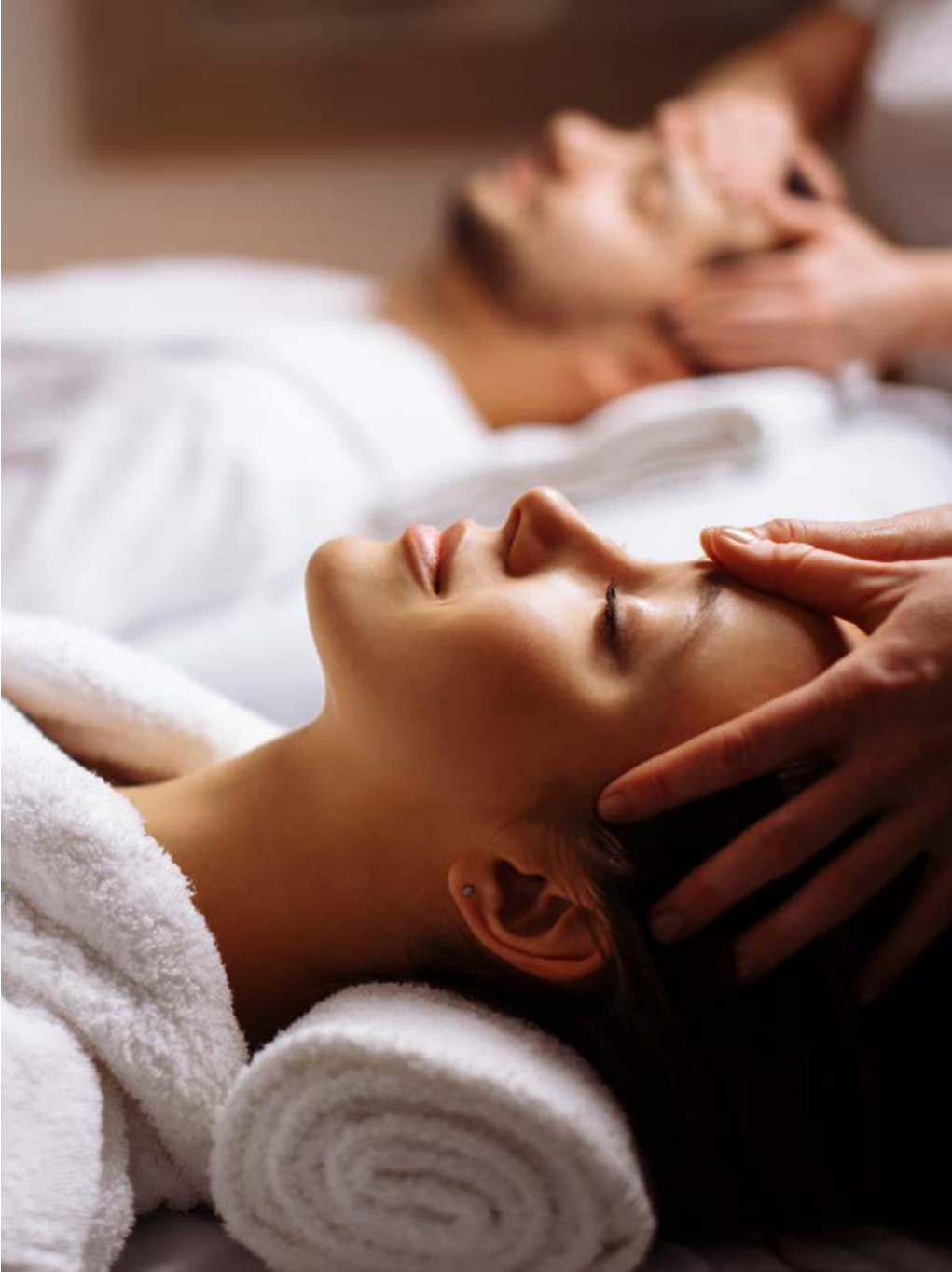
€ 52,-

**BREUSS-MASSAGE** 30 Min

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

€ 50,-









**JAMASTE**  
YOGA • MASSAGE • COACHING

16



### HOT-STONE-MASSAGE 35 Min

Warme Basaltsteine werden auf die Energiezentren gelegt, um diese zu aktivieren. Währenddessen werden Sie mit warmem Sesamöl und Lavasteinen massiert.

Sie finden vollkommene Entspannung. Der Energiefluss wird aktiviert und Muskelverspannungen lösen sich.

€ 54,-

### RÜCKENMASSAGE-MIX

Während dieser Massage werden zunächst Rücken, Schultern, Nacken, Becken und Wirbelsäule mit verschiedenen Massagetechniken und Hot Stone behandelt. Die Rückenmuskulatur wird vom Nacken bis zum Becken optimal gelockert und Sie fühlen sich wunderbar entspannt. Die anschließende Gesichts- und Kopfmassage bringt eine tiefe Entspannung mit sich.

60 Minuten	€ 80,-
------------	--------

75 Minuten inkl. Fußmassage	€ 94,-
-----------------------------	--------

17

### ANTISTRESS-MASSAGE 40 Min

Gegen die Anzeichen von Stress wirken Ruhe, Wärme, Liebe und Geduld. Nicht nur Nacken-, Schulter-, Rückenbereich und Arme, sondern auch das Kreuzbein – als wichtige neurologische Region des Körpers – werden sanft und langsam mit wertvollen Ölen massiert und behandelt. Warme Lavasteine bringen eine zusätzliche Entspannung bei dieser Behandlung.

€ 59,-

### AROMAÖL-GANZKÖRPERMASSAGE

60 Min

Bei der sanften Aromamassage werden ätherische Öle mit einer entspannenden Massage kombiniert. Die wohltuende Wirkung dieser Ganzkörpermassage befreit Sie von jeglichem Stress.

€ 79,-

### KOPF-FREI-MASSAGE 30 Min

Bei dieser speziellen Detailmassage wird gezielt auf den oberen Rücken, Schulter, Nacken und Hinterkopf eingegangen. Sanft, achtsam und mit langsamen Bewegungen können Verspannungen gelöst werden.

€ 51,-

### TEILKÖRPERMASSAGE RÜCKEN

30 Min

Bei Verspannungen speziell im Rücken-, Nacken- und Kopfbereich wirkt diese Massage äußerst entspannend und wohltuend. Es werden dabei Griffe und Techniken aus verschiedensten Richtungen wie z.B. der Faszien- oder klassischen Massage angewandt.

soft	€ 50,-
------	--------

medium	€ 51,-
--------	--------

### FUSSREFLEXZONEN-MASSAGE 40 Min

Auf den Füßen befinden sich Reflexzonen, die dem ganzen Körper und den Organen zugeordnet werden können. Vitalisieren Sie Ihren Körper von der Basis an mit einer stimulierenden Massage der reflektorischen Punkte. Körperorgane werden harmonisiert und Energiebahnen angeregt.

€ 60,-

### FUSSREFLEX-RÜCKENKOMPOSITION

60 Min

Eine wohltuende Kombination aus Fußreflexzonenmassage und einer sanften Rückenmassage mit ayurvedischem Kräuteröl.

€ 79,-





# JAMASTE

YOGA • MASSAGE • COACHING

## AYURVEDISCHE

### WUNSCHMASSAGE 45 Min

Bei dieser ayurvedischen Massage können Sie sich mindestens 2 Teilbereiche aussuchen. Unsere Therapeuten können gezielt auf Ihre Wünsche eingehen und massieren Sie mit besten indischen Ölen nach ayurvedischen Techniken.

€ 64,-

### HIMMEL & ERDE 60 Min

Bei dieser ayurvedischen Massage werden zuerst Nacken, Kopf und Gesicht, sowie anschließend die Füße, detailliert mit hochwertigen ayurvedischen Ölen massiert.

Es werden Marma- und Reflexpunkte miteinbezogen. Eine sehr entspannende Massage.

€ 79,-

## SHIROMARDANA

### AYURVEDISCHE KOPFMASSAGE

35 Min

Bei dieser äußerst angenehmen Massage werden speziell Nacken, Kopf und Gesicht mit einem hochwertigen indischen Öl verwöhnt. Diese Massage ist sehr zu empfehlen bei chronischen Kopfschmerzen, Migräne, Stress und Nervosität.

€ 55,-

## ABHYANGA

### GANZKÖRPERMASSAGE 80 Min

Übersetzt heißt Abhyanga „liebende Hände“. Die ayurvedische Ganzkörpermassage inkl. Kopf und Gesicht ist äußerst regenerierend für den Organismus und das Nervensystem. Sie wird auch „Königin der Massagen“ genannt. Alleine die hochwertigen, gut riechenden indischen Kräuteröle tragen viel zur Entspannung bei. Die warmen Öle werden zunächst nach ayurvedischer Art eingestrichen. Begleitend werden Marmapunkte gezielt behandelt.

€ 100,-

### AYURVEDISCHE WIRBELSÄULEN- UND RÜCKENMASSAGE 40 Min

Die ayurvedische Rücken- und Wirbelsäulenmassage ist außerordentlich wohltuend. Unsere Therapeuten massieren mit hochwertigen indischen Kräuterölen und sanftem Druck Rücken, Becken, Wirbelsäule, Schultern und Nacken. Hierbei werden die Energiebahnen und Marmapunkte ausführlich behandelt.

€ 61,-

### INTUITIVE MASSAGE 60 Min

Bei dieser Massage entscheidet der Massagetherapeut – in Einklang mit Ihren Bedürfnissen – welche Techniken angewendet werden. Auch Körperregion, Öl und verschiedene Werkzeuge werden bei jeder einzelnen Massage individuell auf Sie persönlich abgestimmt. Lassen Sie sich überraschen.

€ 79,-

### SPEZIAL MASSAGE 80 Min

Eine Ganzkörper-Massage ganz nach Ihren Bedürfnissen. Dabei werden Technik, Massageöl, Hilfsmittel und Druckintensität vorab mit unseren Therapeuten festgelegt. Die Dauer der Massage so ausgelegt, dass Sie sich richtig tief entspannen und regenerieren können. Eine ganz individuelle und auf Sie zugeschnittene Massage mit maximalen Effekten. Überzeugen Sie sich selbst von unserer Spezial Massage!

€ 102,-

### ABHYANGA FÜR SCHWANGERE 80 Min

Eine sehr liebevolle und achtsame Ganzkörpermassage, inkl. Kopf- und Gesichtsmassage, um die werdenden Mamas zu entspannen. Es wird in der Rückenlage und Seitenlage sehr langsam, mit warmem Kräuteröl massiert, um Haut und Gelenke zu nähren. Muskeln entspannen sich und das ganze System wird während der Tiefenentspannung neu ausgerichtet. Auch das seelische Wohlbefinden wird positiv beeinflusst.

€ 95,-

### PADABHYANGA 60 Min

Diese ayurvedische Fußmassage wird mit warmen ayurvedischen Kräuterölen (Pinda Thailam, Murivenna) durchgeführt. Es werden sehr ausführlich die Füße mit deren Marma- und Reflexpunkten über die Unterschenkel bis zu den Knien massiert.

€ 79,-





# JAMASTE

YOGA • MASSAGE • COACHING

## THAI-YOGA-MASSAGE 70 Min

Die Thai-Yoga-Massage ist eine innige Verbindung zweier Menschen mit dem Ziel, Verspannungen zu lösen und in Bewegung zu bringen. Die besondere Wirkung liegt im Wechsel von An- und Entspannung und der Aktivierung von Energiefluss in den Energiebahnen (durch die Tiefe des behutsamen Drucks.) Durch das Zusammenwirken ruhiger und fließender Bewegungen entsteht ein Zustand tiefster Entspannung und Regeneration. Grundsätzlich wird der ganze Körper unter Einsatz von Körpergewicht mit Fingern, Handballen, Ellbogen, Knien und Füßen gedehnt, mobilisiert und entspannt. Es werden gezielt sanfte Techniken aus der Osteopathie, vor allem bei der Kopfbehandlung, eingesetzt. Mit bequemer Kleidung auf einer Futonmatratze.

€ 94,-

## DRUCKINTENSIVE MASSAGE 40 Min

Eine spezielle, druckintensive Massage für besonders harte Muskeln und Verspannungen. Wir verwenden, je nach Art der Verspannung, verschiedene Massage-Techniken und -Tools wie z.B. unsere Hände, Unterarme oder Triggerpunkt-Stäbchen. Entspannung und Lockerung der Muskulatur sind bei der druckintensiven Massage das primäre Ziel.

€ 64,-

## SHIATSU-BEHANDLUNG 70 Min

Das Ziel einer Shiatsu-Behandlung ist ein Gefühl von Tiefenentspannung, Ausgeglichenheit und Leichtigkeit. Man kann Shiatsu auch als eine vorbeugende Methode zur Erhaltung der Gesundheit und als Weg zum besseren Kontakt zu sich selbst verstehen. Damit die Energie wieder in Fluss kommt, werden die Energiebahnen und Akupressurpunkte mit sanftem Druck und Gefühl, sowie durch Dehnungstechniken und Griffe aus der Osteopathie gezielt behandelt. (Wirkungsvoll bei Muskelverspannungen, Sorgen, Stress oder Müdigkeit.)

Mit bequemer Kleidung auf einer Futonmatratze.

€ 94,-

## ANTI-CELLULITE MASSAGE 40 Min

Eine anregende Massage für Ihre Problemzonen, die mit speziellen Massagegriffen aus der Lymphdrainage und auch Fussreflexzonenmassage mit einem durchblutungsförderndem Öl (Senföl) und mit Bürsten/Garshan kombiniert wird. Das Ziel ist es, den Stoffwechsel der Haut anzuregen, Verklebungen unter der Haut und Gewebe zu lösen und vor allem den Lymphfluss zu fördern.

€ 61,-



## ENTSPANNUNG FÜR MUTTER UND KIND



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

Beauty & more	S. 4 - 5
Salz- Öl- Peelings	S. 6
Bürstenmassage	S. 11
Traumfänger	S. 11
Zirbenduftmassage	S. 11
Lymphmassage	S. 12
Balance-Harmonie-Massage	S. 12
Klangschalen Behandlung	S. 12
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 mit **Zirben-Infrarot-  
Schwingliegen**
- Neue Ruhe- und Rückzugsbereiche
- Panorama-Ruheraum mit Blick zum Na-  
turteich mit verschiedenen Ruheplätzen  
und Liegen zum Entspannen
- Ruheraum Apfelgarten – relaxen in  
wunderbarer Stille
- Ruheliegen im Relaxgarten am Natur-  
teich 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 Bade-  
mänteln, Bade- und Saunatüchern auf  
Ihrem Zimmer
- Badeschlappen kostenlos auf Wunsch
- Bibliothek im Spa
- FKK-Relax-Garten

## ERFRISCHEN UND ABKÜHLEN

- Erlebnisduschen
- 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

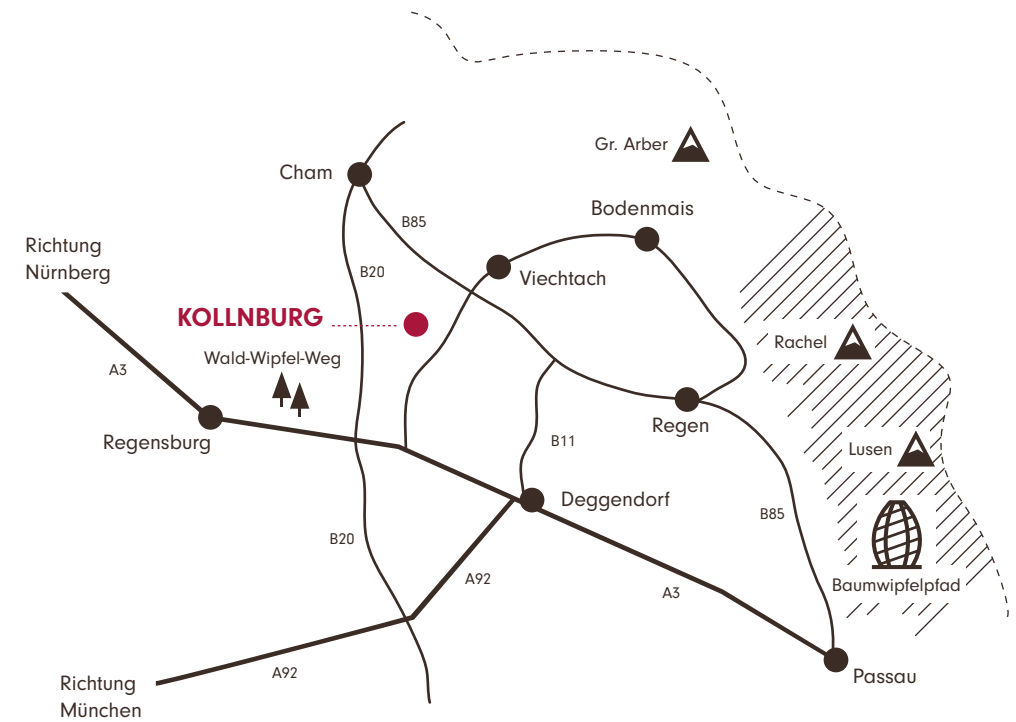
- Fin-Sauna (100 °C)
- Aroma-Dampfbad (42 °C)
- Sole-Laconium (50 °C)
- Zirben-Bio-Sauna (70 °C)

### 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 Innenein-  
stieg, 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



Viechtacher Straße 6 · 94262 Kollnburg · Bayerischer Wald  
Tel.: +49 (0) 9942 94850 · [urlaub@zum-braeu.de](mailto:urlaub@zum-braeu.de) · [www.zum-braeu.de](http://www.zum-braeu.de)