



Massagen,  
Anwendungen  
& Selfness

Balance-Punkt-Angebote



Wohlfühlhotel, Restaurant & Café Sonnentau · Wurmbergstraße 1–3 · 97650 Fladungen  
Telefon 09778 9122-0 · [info@sonnentau.com](mailto:info@sonnentau.com) · [www.sonnentau.com](http://www.sonnentau.com)

## GRÜSS GOTT IM BALANCE-PUNKT

Im Balance-Punkt, der Spa- und Wellnessabteilung des Sonnentaus, erwarten Sie einzigartige und ganzheitliche Erholungsangebote. Begeben Sie sich in die Hände unserer qualifizierten Therapeuten, lassen Sie sich verwöhnen und gönnen Sie sich eine Auszeit!

Der Balance-Punkt wird kraftvoll geleitet von Sonja Karlein, Mitinhaberin des Sonnentaus. Neben ihren Aufgaben in Verwaltung, Personalwesen und Marketing ist es ihr Herzensanliegen, Menschen in Balance zu bringen. Freuen Sie sich auf magisch-zauberhafte Wohlfühlmomente in unserem Balance-Punkt-Bereich!



**Bitte buchen Sie die Anwendungen, wenn möglich, bereits bei der Zimmerreservierung oder bis zu zwei Wochen vor Ihrer Anreise.**



## UNSER HAUPTTEAM: Wir beraten Sie gerne!



Weitere  
Wellness-  
mitarbeiter  
unterstützen  
das Team



*Natürlich verwöhnen mit der Sonne im Herzen.*

Alle nachfolgend genannten Preise verstehen sich inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer. Gesetzliche Mehrwertsteueränderungen oder starke Inflationsschwankungen können sich ggf. auf die Preise auswirken. Mit Erscheinen einer neuen Preisliste bzw. Broschüre verlieren die Angaben in dieser ihre Gültigkeit. Druckfehler sind vorbehalten.

Haftungshinweis: Warum die alternativen Methoden wirken, kann man nicht immer nachweisen. Auch Pfarrer Kneipp, der Wasser und gesundes Leben propagierte, wurde im Lauf der Zeit von der Medizin akzeptiert. Daraufhin folgten Akupunktur und Homöopathie, geistiges Heilen und mehr. Unsere angebotenen Heil- und Behandlungsmethoden können den Arzt bzw. Psychologen, Psycho- oder Physiotherapeuten nicht ersetzen, wohl aber wirkungsvoll ergänzen. Sie dienen der Wiederherstellung und Harmonisierung der körpereigenen Energiefelder und stellen keinerlei Heilbehandlung im rechtlichen Sinne dar.

**\* Zur besseren Lesbarkeit wird in dieser Broschüre das generische Maskulinum verwendet. Die genannten Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.**

## AYURVEDA-ERLEBNIS

- Ayurveda-Abhyanga – Ganzkörper-Tiefenentspannung | 70 min
- Ayurveda-Pada-Abhyanga – Ein Hoch auf die Füße | 25 min
- Ayurveda-Shiro-Abhyanga – (K)eine Kopfsache | 25 min

Preis gesamt | **193,00 €**

Ganzheitlich  
für Sie  
abgestimmt

## VERWÖHN MICH

Auszeit von Kopf bis Fuß

- Kleine Verwöhn-Naturkosmetik mit Gesichtereinigung, Pflegemaske, Gesichts- und Dekolletémassage, Abschlusspflege | 40 min
- Fußpflege – Wohltat für die Füße | 25 min
- Aroma-Öl-Teilkörpermassage – ein verzauberndes Dufterlebnis | 40 min

Preis pro Person | **172,00 €**



## ENERGIE-DUSCHE

Mit neuer Kraft zur Balance finden

- Körperenergetische Balancemassage für tiefe Regeneration | 40 min
- Engelmassage – beflügelte Energie | 70 min
- Cranio-Faciale Kopfmassage – Ausgleich von Dysbalancen | 25 min

Preis pro Person | **206,00 €**

Optional buchbar: Systemische Heilarbeit/Selfness-Coaching für Ihr emotionales Loslassen | 80 min | **+ 110,00 €**



## BASEN-BALANCE

Rundum entschlacken und entgiften

- Naturkosmetik-Behandlung – Basisch | 55 min
- Faszien-Schröpf-Rückenmassage für Elastizität und Beweglichkeit | 25 min
- Entspannungs-Fußreflexzonenmassage zur Reaktivierung der Lebenskräfte | 40 min

Preis pro Person | **189,00 €**

Optional buchbar: Regenata-Basenbehandlung für die ideale Entsäuerung und Entschlackung | 80 min | **+ 115,00 €**



## SINNlichkeit

Tiefenwirksame Kräfte der Elemente

- Rhassoulbad-Zeremonie-Rundumbehandlung | 90 min
- Qi-Massage – Lebensenergie in Fluss bringen | 40 min

Preis pro Person | **191,00 €**



Gönnen  
Sie sich  
...

## WELLNESS-NATURKOSMETIK-BEHANDLUNG MIT ARM-/HANDMASSAGE UND RÜGENER HEILKREIDE

Pflegeprodukte der Fa. Revital

Hautreinigung, Peeling, manuelle Ausreinigung, Augenbrauen und Wimpern färben, Augenbrauenkorrektur, Gesichtshaare epilieren, Tiefenreinigung mit Toner. Sie kommen in den Genuss einer ausgedehnten Gesichts-, Hals- und Dekolletémassage. Anschließend erhalten Sie eine Rügenger Heilkreide-Maske aus erlesenen Pflanzen und basenbildenden Mineralien, die beruhigend, straffend, zellerneuernd und feuchtigkeitsspendend wirkt. Während der Einwirkzeit genießen Sie eine wohlthuende Arm- und Handmassage mit einer Rügenger Heilkreide-Handpackung. Die abschließende Tagespflege für Ihr Gesicht rundet diese ausgiebige und revitalisierende Behandlung ab.

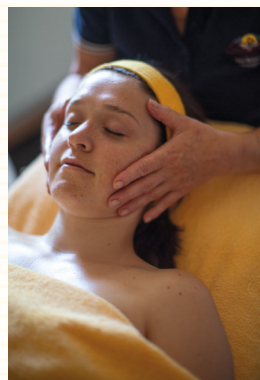
Dauer: 80 min | **120,00 €**

## NATURKOSMETIK-BEHANDLUNG – BASISCH

Energieschub für Ihre natürliche Schönheit

Spüren Sie sowohl Sanftheit als auch Kraft der Natur während der Gesichts-, Hals- und Dekolletébehandlung mit der Naturkosmetik-Linie Revital/Jentschura. Nach gründlicher Reinigung, Epilieren der Gesichtshaare, Färben und Korrektur der Augenbrauen wird eine Gesichtsmaske aus ursprünglicher Rügenger Heilerde mit einer basischen Vliesmaske aufgetragen. Anschließend folgt eine pflegende Tagescreme. Die Behandlung sorgt für eine natürliche Regeneration und Feuchtigkeit, neutralisiert Hautunreinheiten und strafft die Haut.

Dauer: 55 min | **82,00 €** mit Rügenger Heilkreide-Handpackung 70 min | **109,00 €** | Auch für Männer gut geeignet



## KLASSISCHE KOSMETIK-BEHANDLUNG

Zeit für Ihr gutes Aussehen

Zum Paket dieser Gesichts-, Hals- und Dekolletébehandlung gehören Abreinigung, Peeling, Tiefenreinigung mit Toner, Augenbrauen färben, Augenbrauenkorrektur und Gesichtshaarepilierung. Die anschließende, wohlthuende Gesichtsmassage, die Crememaske und die Tagespflege lassen Sie wieder neu erstrahlen.

Dauer: 55 min | **82,00 €** mit Rügenger Heilkreide-Handpackung 70 min | **109,00 €**  
Zusätzliche Gesichtssampulle oder Augenmaske | **7,00 €**



Unser Tipp  
für Frau &  
Mann

## KLEINE VERWÖHN-NATURKOSMETIK

Wunderbar pflegend, wunderbar regenerierend

Im Anschluss an die Gesichtsbehandlung bestimmt Ihr Hauttyp die Pflegemaske (Leinsamenmaske, Rügenger Heilkreide-Kräuter- oder Aloe-Vera-Vliesmaske) der Firma Revital oder Moravan. Es folgt eine Gesichts- und Dekolletémassage. Die in Rosenwasser getränkten Pads zaubern eine schöne Augenpartie. Die nährende Abschlusspflege rundet Ihre Verwöhnbehandlung ab.

Dauer: 40 min | **65,00 €** mit Rügenger Heilkreide-Handpackung 55 min | **92,00 €**





Weiten Sie Ihre Sinne, Ihren Blick für das Wesentliche im Einklang mit den Elementen der Rhön Feuer | Wasser | Erde | Luft und das Licht der Liebe in unserem Balance-Punkt.

## KOSMETISCHE ZUSATZBEHANDLUNG

Buchbar zu einer Hauptbehandlung von mind. 40 min

Wimpern färben

12,00 €

Ampulle mit Augenmaske, auf den Hauttyp abgestimmt

16,00 €

Gesichtsampulle oder Augenmaske

7,00 €

## FUSSPFLEGE

Ihre Füße haben es verdient

Tun Sie Ihren Füßen etwas Gutes mit einer Korrektur der Nagellänge, dem Ausgleich von Nagelform und -haut, der Entfernung von Hornhaut und einer anschließenden Hautpflege.

Dauer: 25 min | **43,00 €**



## ENTSPANNUNGS-FUSSREFLEXZONEN-MASSAGE

Unser Körper wird von Körperenergiebahnen, sogenannten Meridianen, in verschiedene Sektoren unterteilt. Erleben Sie, wie eine wohltuende Massage diese Sektoren an den Füßen stimuliert, den Energiefluss anregt und Disharmonien sowie Spannungen im Körper beseitigt. So lässt sich die Lebensenergie reaktivieren und ein Selbstheilungsprozess in Bewegung setzen.

Dauer: 40 min | **66,00 €**

mit Rügener Heilcreide 55 min | **93,00 €**





## TEILKÖRPER-ENTSPANNUNGSMASSAGE

Schulter-, Nacken- oder Rückenmassage, je nach Wunsch

25 min

44,00 €

## KRAFT-TEILKÖRPERMASSAGE

Starke, kraftvolle Massage

25 min

45,00 €

## GANZKÖRPERMASSAGE

Regeneration von Kopf bis Fuß

55 min

82,00 €

## OBERKÖRPER-FUSS-MASSAGE

Wunderbar entspannend, bringt Körper und Geist in Einklang

40 min

65,00 €

## GESICHTS-DEKOLLETÉ-MASSAGE

Anwendung mit Pflegecreme – sanft und schützend zugleich

25 min

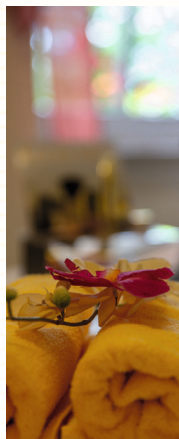
44,00 €

## LYMPHDRAINAGE-BEHANDLUNG – TEILKÖRPER

Aktivierung des Lymphsystems für einen guten Fluss im Körper

40 min

67,00 €



## KRISTALLSALZ-PEELING

Basisch entschlackend und mineralisierend

Kommen Sie in den Genuss einer Ganzkörpermassage-Einreibung mit hochwertigem Lichtkraft-Kristallsalz, das den Körper entschlackt und altes Zellgewebe löst. Die Haut strafft sich, speichert Feuchtigkeit und wird samtig weich. Der Körpereinreibung mit Mandelöl und 100 % naturreinem, ätherischem Lavendelöl folgt eine selbstständige Ruhezeit im Tecaldarium. Hier multipliziert die Tiefenwärme die Wirksamkeit um ein Vielfaches.

Dauer: 20 min | 45 min inkl. Ruhezeit | **55,00 €**



## OHRKERZENBEHANDLUNG

Wärme durchdringt – macht den Kopf und die Ohren frei

Gönnen Sie sich diese intensive Erfahrung und gewinnen Sie Ruhe und Ausgeglichenheit. Spüren Sie eine wohltuende Wärme, die den gesamten Körper durchströmt. Ein Gefühl von Gelassenheit und friedvoller Stille breitet sich aus. Die Kerzen wirken stimulierend auf das Immunsystem und haben eine reinigende Wirkung im Ohrbereich.

Dauer: 25 min | **45,00 €**  
mit Rügener Heilkreide-Handpackung 40 min | **72,00 €**

## LOMI-LOMI-MASSAGE

Hawaiianische Tempelmassage

Geben Sie sich einer intensiven Behandlung hin, die nicht nur mit den Händen, sondern auch mit den weichen Seiten des Unterarms und mit vollem Körpereinsatz praktiziert wird. Diese Massage fließt wie eine Welle über den ganzen Körper und spült Belastungen und Spannungen hinweg. Lomi-Lomi dient der körperlichen, seelischen und geistigen Reinigung und sorgt für Harmonie und Wohlbefinden.

Dauer: 80 min | **115,00 €**

## HEISSE-STEINE-MASSAGE

Steine statt Hände

Lassen Sie los – auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Diese Anwendung ist eine faszinierende Verbindung aus Massage, Energiearbeit und wohltuender Wirkung von heißen Steinen: eine seit Jahrhunderten bekannte Entspannungsmethode. Die von den Steinen transportierte Hitze dringt tief in die Haut ein, stimuliert Selbstheilungskräfte und macht verhärtete Muskulatur geschmeidig. Nehmen Sie wahr, wie sich Ihr gesamter Organismus harmonisiert und optimal stärkt. Die Massage ist insbesondere für gestresste und überarbeitete Menschen geeignet. Ihre Wirkung ist vom ersten Augenblick an spürbar.

**Teilkörper** | Dauer: 50 min inkl. Ruhezeit | **89,00 €**  
**Ganzkörper** | Dauer: 70 min inkl. Ruhezeit | **110,00 €**





# Spezial- & Verwöhnmassagen zum Säure-Basen-Ausgleich

## FASZIEN-MASSAGE MIT SCHRÖPFEN

Detox – basisch und entgiftend bis tief auf Zellebene

Spüren Sie, wie gezielte Druckstimulationen und Schröpfen die Faszien von Verklebungen befreien – weniger eine Massage als vielmehr ein kräftiges Ausstreichen des tief liegenden, kollagenen Bindegewebes, um das bekannte „Zwicken und Ziehen“ im Körper zu lindern. Verspannungen lösen sich, die körpereigenen Kräfte steigen, Narbengewebe wird aufgelockert und Beweglichkeit gefördert. Eine Faszienmassage mit Schröpfen dient nicht nur der Schmerzbehandlung, sondern auch der Prävention.

**Teilkörper** | Dauer: 25 min | **48,00 €**



## REGENATA-BASENBEHANDLUNG

Wie ein warmer, sanfter Mantel um den Körper

Unsere Salz-Öl-Massage mit speziellen Funktionsölen sorgt für ein ganz besonderes Wohlgefühl. Die sanfte und gleichzeitig aktivierende Behandlung, in Ausscheidungsrichtung durchgeführt, verwöhnt Sie von Kopf bis Fuß. Kompositionen aus basischen Salzen mit pulverisierten Edelsteinen und natürlichen Ölen umhüllen Sie fein. Während Ihre Seele auf Reisen geht, wird der Körper auf angenehme Weise gepeelt, entsäuert und entschlackt. Anschließend unterstützt der basische Leibwickel die natürliche Ausscheidungsfunktion der Haut. Genießen Sie die intensive Anwendung zur Aktivierung des Stoffwechsels.



### Als Variante „Kopf“

Basenbehandlung wie oben beschrieben mit einer entspannenden Gesichts- und Kopfmassage

Dauer: 80 min inkl. Ruhezeit | **115,00 €**

### Als Variante „Ohren“

Basenbehandlung wie oben beschrieben mit Anwendung einer Ohrkerze und Ohrenmassage

Dauer: 80 min inkl. Ruhezeit | **115,00 €**

## SALZ-ÖL-SCHRÖPF-MASSAGE

Für eine Haut wie Samt und Seide

Erleben Sie die sanfte Wirkung des basisch-mineralischen Badesalzes Jentschura in Kombination mit Öl. Mit Schröpfgläsern wird die Lymphe an Rücken, Schultern, Nacken und Armen in Ausscheidungsrichtung massiert. Himmlisch entgiftend und entsäuernd. Empfehlenswert für Ihre Säure-Basen-Balance.

Dauer: 40 min | **66,00 €**



## ENERGIE-BÜRSTEN-MASSAGEN NACH P. JENTSCHURA

Ein prickelndes Hauterlebnis

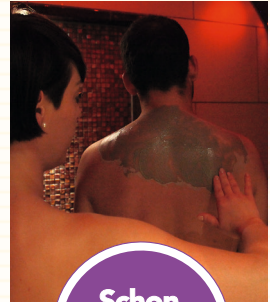
Die Bürstenmassage ist belebend und entspannend zugleich. Sie energetisiert und aktiviert mit Hilfe der Energie-Bronzedrahtbürste den Lymphfluss. Für die Haut ein sanfter Peelingeffekt, der den Hautstoffwechsel in Verbindung mit der Abschlusspflege "MiraVera-Sauerstoffspray" harmonisiert.

Dauer: 25 min | **45,00 €**

## RHASSOULBAD-BEHANDLUNG IM PRIVAT-SPA

### Wie im alten Ägypten

Das Rhassoulbad ist eine orientalische Pflegezeremonie im Dampfbad. Zunächst wird das Naturprodukt Heilerde oder ein Salz-Öl-Gemisch nach Anweisung unserer Behandler am ganzen Körper aufgetragen. Anschließend lassen Sie sich im Rhassoul-Dampfbad von anregenden Düften, sanften Klängen und tropischer Regendusche verwöhnen, wobei sich die reinigende und belebende Wirkung der Naturprodukte in Ruhe entfaltet. Erleben Sie die tiefenwirksamen Kräfte der Elemente Wasser, Erde, Luft und Feuer. Warm eingepackt und ungestört genießen Sie auf Ihrem Loungesofa die Stille im privaten Ruheraum. Ein Fest der Sinne!



Schon  
probiert?

### Wählen Sie zwischen den Varianten:

- **Heilerde**

Einreibung mit Heilschlämmen aus weißer und grüner Heilerde

- **Salz-Honig-Öl-Gemisch**

Einreibung mit hochwertigem Kristallsalz, welches in Honig und Öl gemischt wird. Das Salz und der Honig ziehen die Schlackenstoffe aus dem Körper und geben gleichzeitig Nährstoffe und Mineralien an ihn zurück. Ideal für Ihre Säure-Basen-Balance.

### Rundum-Behandlung durch fachkundigen Wellnesstherapeuten

Die Zeremonie, wie oben beschrieben, wird durch geschultes Vorbe-reiten und Einreiben ergänzt. Sanfte Ausstreichungen und das Halten von energetischen Punkten regen die heilende Wirkung der Rhassoul-zeremonie zusätzlich an und aktivieren die Selbstheilungskräfte. Zur Abrundung der ganzheitlichen Anwendung bieten wir Ihnen nach dem Rhassoul-Dampfbad frisch aufgebrühten Bachblüten-Tee ("Harmonie und Freude" oder "Für alle Fälle") auf Ihrer Wellnessliege an. So kann der Körper auf allen Ebenen entschlacken und genussvoll entspannen. Ein Loslassen und Auftanken für Körper, Geist und Seele.

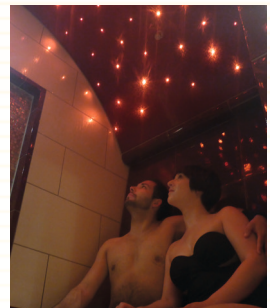


Dauer: 90 min inkl. 30 min Ruhezeit im Privat-Spa | **130,00 € pro Person**  
**100,00 € pro Person bei einer Anwendung zu zweit.**

### Alternatives Angebot:

#### Allein im Spa – oder zu zweit?

Während Sie die Naturprodukte nach Einweisung durch die Behandler eigenständig auftragen, genießen Sie die Dampfbadzeremonie allein oder zu zweit im privaten Spa-Bereich. Für die anschließende Ruhezeit servieren wir Ihnen wahlweise einen spritzigen Sekt-Cocktail oder einen harmonisierenden Wellness-Tee.. Ob entspanntes Ruhen oder geselliges Plaudern – Sie entscheiden, was Ihnen guttut. Das Leben ist so schön!



Dauer: 60 min inkl. 30 min Ruhezeit im Privat-Spa | **95,00 € pro Person**  
**65,00 € pro Person bei einer Anwendung zu zweit** | Weitere Personen bitte auf Anfrage!

# Spezial- & Verwöhnmassagen

## BASISCHES BADEN

- mit Meine Base von Jentschura

Ein besonderes Badevergnügen zum Entgiften, Entsäuern, Entschlacken und Regenerieren. Sie sind aktiv am Erfolg des basischen Badens beteiligt, indem Sie schlackenlösenden Tee trinken und mineralstoffreiche WurzelKraft® zu sich nehmen. Unterstützend können Sie Ihren Körper mit eigener Nagel- oder Körperbürste in Ausscheidungsrichtung bürsten, was den Effekt wesentlich erhöht. Bürste mitbringen oder an der Rezeption erwerben.

Wir bereiten alles für Sie vor und Sie genießen und pflegen Ihren Körper. Sie werden sich anschließend fühlen wie neugeboren.

Badezeit: 60 min | Gesamtaufenthaltsdauer im Privatspa Rhassoul: 90 min | **59,00 €**

## SCHÖNHEITS- UND ENTSPANNUNGSBAD

– Zeit für Sinnlichkeit

Variante: Rhöner Kräuterbad

Die verschiedenen Kräuter im Badewasser regen über die Haut den Stoffwechsel und die Durchblutung an. Der Duft von Rhöner Heu regt die Immunabwehr an, entspannt die Muskeln und fördert die Beweglichkeit. Dazu servieren wir Ihnen einen leckeren Kräuter-Tee.

Badezeit: 20 min | Gesamte Dauer mit Ruhezeit im Privatspa: 60 min | **49,00 €**

Variante Blütenbad – sinnliches Erlebnis

Das Blütenbad umgibt Sie mit seinem schmeichelnden, zarten Duft von Lavendel, Rosen und Ringelblume. Fördert das Loslassen und Gelassenheit für Körper und Geist. Wir servieren Ihnen einen Kräuter-Blüten-Tee.

Badezeit: 20 min | Gesamte Dauer mit Ruhezeit im Privatspa: 60 min | **49,00 €**





## HONIGMASSAGE

Rückenmassage – süß und kraftvoll

### Klassisch

Erleben Sie eine kräftige, energetisch-reflektorische Rückenmassage. Mit einer speziellen Technik gelingt es uns, die Energieflussstörungen im Körper durch den hautähnlichen pH-Wert des Honigs auszugleichen und Schmerzzustände zu beseitigen.

Dauer: 25 min | **47,00 €**



### Basisch mit Salz-Honig

Nach der starken Tiefenreinigung und Pflege zeigt sich Ihre Haut glatt und rosig. Dauer: 25 min | **47,00 €**

## KRISTALL-KLANGMASSAGE

Sanft dahinschweben

Schöpfen Sie Kraft aus der Stille und kommen Sie mit sich und der Welt in Resonanz. Bei den zarten Klängen der Kristallklang-Elfenleiter und der tibetischen Klangschalen vergessen Sie den Lärm des Alltags. Die Schwingungen der Klanginstrumente sind in ihrer Wirkung mit einer Massage vergleichbar, bei der sich Verspannungen und Blockaden lösen. Denn nicht nur unser Gehör nimmt die Schwingungen auf: Jede Zelle unseres Organismus ist dazu in der Lage.

Dauer: 40 min | **67,00 €** | **Optional buchbar:** Klangreise in der Gruppe (s. S. 14)



## ENGELMASSAGE

Erleben Sie eine ganzheitliche Wohlfühlbehandlung und tiefe Erholung, getragen auf den Flügeln Ihres persönlichen Engels. Die Botschaft Ihrer Engelkarte und der Engelduft, den Sie zu Beginn intuitiv wählen, begleiten Sie während dieser wohligen Ganzkörpermassage. Vertrauen, fließende Ruhe und Zufriedenheit werden gestärkt. Und Sie fühlen sich dem Himmel so nah!

Dauer: 70 min | **99,00 €**

## ACHTSAMKEITSMASSAGE

Ich bin der wichtigste Mensch in meinem Leben

Entfalten Sie achtsames Bewusstsein durch intuitives Ziehen einer Achtsamkeitskarte mit positivem Anregungstext, den Sie anschließend gedanklich mit in die belebende und zugleich entspannende Ganzkörpermassage nehmen. Gebe ich mir selbst genügend Achtsamkeit? Nehme ich meinen Körper und Geist achtsam wahr? Sage ich danke? Danke Arme, Beine, Organe ... für eure vollkommene Funktion. Danke Kopf, dass ich denke und entscheide, danke Herz, dass ich fühle – danke, dass ich lebe.

Dauer: 70 min | **99,00 €**



## Spezial- & Verwöhnmassagen

### CHINESISCHE QI-MASSAGE

Heilung aus Fernost

Profitieren Sie von der chinesischen Massagelehre und deren wichtigsten Griffen. Spezielle Techniken bringen die Lebensenergie (Qi) wieder in Fluss. Blockaden in den Energiebahnen lösen sich, was Ihren gesamten Organismus in Einklang bringt. Gerade bei gestressten und verspannten Menschen eignet sich die chinesische Qi-Massage hervorragend, um das körperliche und seelische Wohlbefinden zu stärken und die Regeneration zu fördern.

Dauer: 40 min | **67,00 €**



### KÖRPERENERGETISCHE BALANCEMASSAGE

In Einklang mit sich selbst

Besonders sanft berührt Sie diese Form der Massage, bei der der physische Körper wieder in Harmonie mit dem energetischen Körper und der Seele gebracht wird. Es sind Blockaden auf den unterschiedlichsten Ebenen, die sich auflösen dürfen. Das schafft Platz für ein einheitliches Wirken der Seele sowie der Lebenskraft an sich – entgegen Stress und Überbelastung.

Dauer: 40 min | **67,00 €**

### CRANIO-FACIALE KOPFMASSEGE

Pause für den Geist

Durch achtsame und sanfte Techniken werden Stress, Flüssigkeitsansammlungen und energetische Dysbalancen wieder in Fließgleichgewicht umgewandelt. Der Geist entspannt, die Hitze im Kopf fließt ab, überreizte Nerven werden besänftigt.

Dauer: 25 min | **45,00 €**

mit Rügener Heilkreide-Handpackung 40 min | **72,00 €**



### BREUSS-MASSAGE

Frei von Schmerz

Zur Vorbeugung sowie Regeneration von Bandscheiben- und Rückenproblemen erfährt Ihre Wirbelsäule hier eine feinfühligke, energetisch-manuelle Massage. Seelische und körperliche Verspannungen können sich dabei sanft in Luft auflösen.

Dauer: 25 min | **47,00 €**



### FASZIENBEHANDLUNG | BEWEGLICH UND SCHMERZFREI LEBEN

Mit Liebscher & Bracht Schmerztherapeut Klaus Kromer

Die Liebscher & Bracht Schmerztherapie umfasst Anamnese, Osteopressur und Engpassdehnung. Durch Druck auf spezielle Knochenrezeptoren wird der Alarm-Schmerz stark reduziert oder ganz gelöscht. Um die Schmerzfreiheit dauerhaft zu erhalten, erlernen Sie individuelle Übungen, die Sie eigenständig umsetzen können. Empfehlenswert sind bis zu 3 Sitzungen. Rechtzeitige Voranmeldung ist wichtig, da Herr Kromer nur an max. 3 Tagen im Hotel tätig ist.

Dauer: 70 min | **99,00 €**



### AROMA-ÖL-MASSAGE

Ein verzauberndes Duft-Erlebnis

Lassen Sie sich sanft massieren – mit einem Basisöl, dem 100 % reine, ätherische Öle zugefügt werden. Die individuell abgestimmte Mischung dient zur Entkrampfung, Kräftigung und Stärkung des Immunsystems. Ätherische Öle wecken und stärken die Selbstheilungskräfte des Körpers und wirken auf das seelische Gleichgewicht.

**Teilkörper** | Dauer: 40 min | **67,00 €** | **Ganzkörper** | Dauer: 70 min | **99,00 €**

### AYURVEDA-ABHYANGA

Die große Einölung für Tiefenentspannung

Sie gilt als Königin der ayurvedischen Massagen: Eine Ganzkörper-Wellnessanwendung, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Reine, hochwertige Öle aus Sri Lanka regen die Entgiftungssynthese in Ihrem Körper an und steigern Ihre Kraft und Ihr Wohlbefinden. Dieses ganzheitliche Erlebnis wirkt gesundheitsfördernd und lässt tiefe Entspannung und Geborgenheit empfinden.

Dauer: 70 min inkl. Ruhezeit | **105,00 €**



### AYURVEDA-PADA-ABHYANGA

Ein Hoch auf unsere Füße

Sie werden die ayurvedische Fußmassage als wohltuend sowie harmonisierend empfinden. Die Stimulierung spezieller Marmapunkte am Fuß regt den Energiefluss im gesamten Körper an. Diese besondere Fußmassage wirkt kräftigend und revitalisierend, stärkt das Immunsystem und unterstützt die Verdauung. Sie mindert Erschöpfung, Schlaflosigkeit, Schmerzen und Nervosität und steigert zugleich Ihre Vitalität und Ihre Energie.

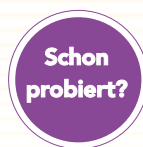
Dauer: 25 min | **47,00 €**

### AYURVEDA-SHIRO-ABHYANGA

(K)eine reine Kopfsache

Eine Wohltat für Ihre Sinne: Diese spannungslindernde, ayurvedische Kopfmassage beseitigt Müdigkeit und erweitert das Bewusstsein. Sie belebt Ihren Teint und mildert Falten. Körper, Geist und Seele erfahren Entlastung. Die ayurvedische Kopfmassage mit reinigenden, kühlenden Ölen hilft bei der Linderung von Migräne und steigert spürbar Ihr Wohlbefinden und Ihre geistige Klarheit. Einfach loslassen und genießen!

Dauer: 25 min | **47,00 €**





## Aktiv-Programm

### QI GONG | YOGA | TAI CHI | AKTIVE MEDITATION | TRAUMREISE

Sanfte Atem- und Bewegungsübungen bringen Sie ins Gleichgewicht.

bis 8 Teilnehmer **45 min**  
ab 9 Teilnehmern **78,00 €**  
**98,00 €**

### PILATES | RÜCKEN FIT | FITNESS-STUNDE | MONDGYMNASTIK

Das bringt Sie in Schwung.

bis 8 Teilnehmer **45 min**  
ab 9 Teilnehmern **78,00 €**  
**98,00 €**

### WALDBADEN

Erspüren Sie die heilenden Kräfte des Waldes!

max. 20 Teilnehmer **90 min**  
**110,00 €**

### KRISTALLKLANG-TIEFENENTSPANNUNG IN DER GRUPPE

Sanft dahinschweben und den heilenden Klängen der Kristallstäbe lauschen

max. 20 Teilnehmer **40 min**  
**130,00 €**

## weitere Angebote

### BRAINLIGHT – 4D-SHIATSU-MASSAGESESSEL

Tiefenentspannung – für ein gestärktes Immunsystem. Dieses ganzheitliche Erlebnis fördert Konzentration und baut Stress gekonnt ab.

**Coins erhalten Sie an der Rezeption**

### HYDROJET – WASSERBETT-MASSAGELIEGE

Wassermassage – bewährt gegen Verspannungen, entspannt bis auf Zellebene und aktiviert sanft den Körper.

**Euro-Münzeinwurf**

### SELFNESS: WELLNESS FÜR KOPF, HERZ & BAUCH

Tue DIR gut

Selfness ist bewusste Achtsamkeit für den eigenen Körper, den Geist und die Seele – bringen Sie Kopf, Herz und Bauch in Einklang! Es ist viel mehr als reines „Sich-verwöhnen-lassen“. Selfness vereint den Anspruch „Das tut mir gut“ mit „Das bringt mich weiter“. Urlaub und seelisch-emotionaler Ausgleich ... eine wirklich wunderbare Kombination.

Die eigene Mitte finden, loslassen und die Selbstheilungskräfte aktivieren, ganz im Sinne von „Ich bin, ich kann und ich handle.“ Nehmen Sie sich Zeit für das Wichtigste: SICH SELBST!





## SYSTEMISCHE HEILARBEIT

### Selfness-Coaching mit Herz

Innere Balance finden. Ängste, Blockaden und Ballast lösen. Krisen, Stress und Burn-out meistern. Visionen und Potenziale entfalten. Ins Reine kommen – mit sich selbst, beruflich und familiär. All das ermöglichen wir Ihnen durch eine Transformationsaufstellung und mediale Heilarbeit mit Heilpunkten (Niemann-Methode). Sonja Karlein, systemischer Coach und Mentaltrainerin, begleitet und unterstützt dabei – mit viel Erfahrung, medialem Wissen und herzbasierend.

Dauer: ca. 80 min | **110,00 €** (Verlängerung möglich! Auf Absprache: 1 Euro pro Minute)



## AUSBILDUNG: BALANCE-HEILPUNKTE ZUM MENTALEN TRAINING NIEMANN-METHODE | Die Kunst, der eigene Heiler zu sein

Erlernen Sie die Heilpunkte-Anwendung nach der Niemann-Methode und unterstützen Sie Ihre mentalen Selbstheilungskräfte. Mit den Heilpunkten haben Sie ein wunderbares Werkzeug, um sich aus einem Stimmungstief selbst herauszuhelfen, wieder sachlich klar zu denken und Ihre emotionale Balance zurückzuerlangen. Die Heilpunkte kombinieren auf wunderbare Weise mentales Training mit positiven Affirmationen und körperlicher Energiepunkte-Ausgleichung. Es setzt ein Bewusstseinsprozess ein, mit dem sich Wünsche, Ziele und Wohlbefinden verwirklichen lassen.

Schulungseinheit ca. 3,5 Stunden inkl. Skript & Karten | **220,00 € für 1 Person | 180,00 € ab 2 Personen**  
Empfehlenswert ist es, eine mediale Heilarbeit vorab zu buchen. Sie arbeiten selbst therapeutisch? Dann sind die Heilpunkte ebenfalls eine wertvolle Ergänzung und Unterstützung.

## LEICHTER LEBEN | BERATUNG UND COACHING

Wir kommen schnell und direkt zum Kern der Probleme, damit Sie Lösungen erkennen und entwickeln können. Befreit finden Sie mit Leichtigkeit und Humor Ihre innere Balance. Einzelcoaching mit Birgit Seufert, Psychotherapeutin HP und Coach mit reichhaltigem Erfahrungsschatz.

Dauer: 90 min | **150,00 €**



## ZAHLENANALYSE | NACH INGRID RASELENBERG UND DEM TIROLER ZAHLENRAD Erkennen Sie sich selbst über Ihre individuellen Zahlen

Ihr Geburtsdatum und Ihr Name sind kein Zufall, sondern tragen Botschaften in sich, die anhand der unterschiedlichen Numerologieansätze entschlüsselt werden können. Ziel ist es, Sie als Menschen wieder in Ihrem Sein und Ihrem schöpferischen Potenzial in Kontakt zu bringen und Ihnen Ihre seelischen Lebensaufgaben bewusst zu machen: Die Balance im Leben immer wiederzufinden.

Ausarbeitung, Berechnung und ca. 60 min Gesprächsberatung | **130,00 €**  
Gesprächsberatung mit Mentaltrainerin Sonja Karlein auch telefonisch, per Zoom möglich.



# Zu guter Letzt – Tagesverwöhnerlebnisse

## TAG DER ROMANTIK

Zeit zu zweit

- Eintritt in den Wellness-Wohlfühlbereich | Tageskarte
- Kerzenschein-Dinner | 4-Gang-Menü im Restaurant

Preis pro Person | **68,00 €**



## SPA & BALANCE

Ein Tag für mich

- Eintritt in den Wellness-Wohlfühlbereich | Tageskarte
- Entspannungs-Teilkörpermassage | 25 min
- Wellness-Salatteller
- Mineralgetränk Bionade
- Kaffeespezialitäten

Preis pro Person | **87,00 €**



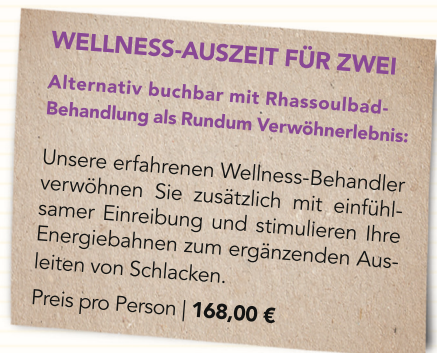
## WELLNESS-AUSZEIT FÜR ZWEI

Wir lassen's uns gut gehen

- Eintritt in den Wellness-Wohlfühlbereich | Tageskarte
- Rhassoulbad-Behandlung im Privat-Spa | 2 Personen
- Kerzenschein-Dinner | 4-Gang-Menü im Restaurant

Preis pro Person | **133,00 €**

**Auf Wunsch auch nur Tageseintritt möglich!**



Die Familien Goldbach und Karlein mit Sonnentau-Team freuen sich auf Ihren Besuch in der Rhön.



WIR SIND GENUSSORT 2018  
[www.100genussorte.bayern](http://www.100genussorte.bayern)



### Wohlfühlhotel, Restaurant & Café Sonnentau

Familien Goldbach und Karlein  
Hotel Sonnentau GmbH & Co. KG  
Wurmbergstraße 1–3  
97650 Fladungen

Telefon 09778 9122-0  
[info@sonnentau.com](mailto:info@sonnentau.com)  
[www.sonnentau.com](http://www.sonnentau.com)

Folgen Sie uns:

