



zur Himmelschaukel

zur Baumhaussauna

zur Tanne-Biosauna

## DAS „TONBACHER WALDBAD“ – SCHWARZWÄLDER WELLNESS IM HOTEL TANNE

Die Ruhe der Seele ist  
ein herrliches Ding.

Joh. Wolfgang v. Goethe



1



2



3

- **Corona-Info:** Alle Saunen stehen zur Verfügung. Vor jedem Bereich finden Sie Schilder, die die max. Personenanzahl für den entsprechenden Bereich angeben. Solange die Abstandsregeln gelten, ist der Wellnessbereich den Hotelgästen vorbehalten!
- Unser Wellnessbereich ist wie ein Erlebnispfad gestaltet. Die früheren heimatischen Waldberufe der Flößer, Köhler und Bergleute dienten als Vorlage. Genießen Sie ein Erlebnis für alle Sinne!
- Im Wellness-Bistro servieren wir kleine Speisen, Getränke, Kuchen und Kaffee!
- Erfrischen Sie sich am Trinkbrunnen beim „Dorfplätzle“ mit Grander-Wasser (belebtes Wasser nach Johann Grander)!
- Alle Saunen sind textilfrei! Gerne dürfen Sie den Körper mit einem Handtuch bedecken. Bitte nehmen Sie auch ein Handtuch zum darauf Sitzen mit.
- Kinder bis 12 Jahre dürfen die Saunen nur in Begleitung eines Erwachsenen nutzen.
- In Ihrem Zimmer befindet sich eine Badetasche mit Handtüchern für den Wellnessbereich. Als umweltgerecht geführter Betrieb legen wir keine Handtücher im Wellnessbereich aus. Frische Handtücher erhalten Sie jederzeit bei Bedarf.
- Auch am Abreisetag ist die Nutzung bis 14 Uhr inklusive. Wir bitten Sie, die Bademäntel vom Zimmer zu nutzen. Frische Handtücher erhalten Sie an der Rezeption. Es stehen 2 Umkleieräume zur Verfügung.



**1** Nur bei uns: Die **Baumhaus-Sauna**: Unsere Außen-Sauna in 10 Metern Höhe! Finnische Sauna (90 °C), Ruheraum im 1. Stock, Duschen, Eisbrunnen, empfohlene Verweildauer: 10 Minuten. Die Sauna erreichen Sie über den Garten, großes Glasfenster mit Blick auf das idyllische Tal.

**2** Unser **Hallenschwimmbad** hat 28-30 °C, Größe: 12x5m, Tiefe: 1,40, täglich 7-21 Uhr, wir bieten regelmäßig Wassergymnastik an.

**3** **Köhlersauna**: Finnische Sauna (80 °C), empfohlene Verweildauer: 15 Minuten. Die Sauna ist wie ein Kohlenmeiler gestaltet, der Innenraum ist durch rote Glasfasern beleuchtet.

**4** **Salzlounge**: Ruheraum mit salzhaltiger Luft, Zimmertemperatur

**5** **Tanne-Biosauna**: (ca. 50 °C), empfohlene Verweildauer: 15-20 Minuten, Tannenspitzaroma und Farblichttherapie. Über die Brücke am Teich erreichbar.

**6** **Glasmacher-Sauna**: Finnische Sauna, 95 °C, Verweildauer: 10-15 Minuten. Automatischer Aufguss

**7** **Uhrmacher-Sauna**: Sanarium mit Farblicht-Therapie, 55 °C & 55 % Luftfeuchtigkeit, Verweildauer: ca. 30 Minuten.

**8** **Waldsee-Dampfbad**: Dampfbad mit Salzpeeling, 45 °C, Zusatz von ätherischen Duftstoffen, Verweildauer: 10-15 Minuten (derzeit als Ruheraum nutzbar)

**9** **Ruhestein: zum Entspannen**: Gemütliche Liegen und 2 Wasserbetten, Panorama-Blick ins Tal.

**10** **Sonnenwiese**: Das gute Licht der Sonne! Verweildauer: 20 Minuten. Das angenehm warme Sonnenlicht fördert die Kollagenbildung der Haut und wirkt straffend. Das Licht ist ohne UV-Strahlung, kein Sonnenbrand und keine Bräunung.

**11** **Infrarotsitze**: Die Infrarotwärme beschleunigt den Stoffwechsel und weitet die Gefäße.

Auf diese Weise werden verhärtete, überlastete und verspannte Muskelpartien besser durchblutet. Empfohlene Verweildauer ca. 20 Min.

**12** **Mönchstube**: siehe Seite „Mönchstube im Hotel Tanne“.

**13** **Park**: Die Liegewiese lädt zum Verweilen und Träumen ein. Die „Himmelsschaukeln“ wiegen Sie sanft. Das Plätschern des Wasserlaufes

und der Naturteich tragen zur Entspannung bei.

**14** **Klangwasserzimmer**: Sie liegen bekleidet oder im Bademantel auf einem Wasserbett und genießen die täglich wechselnden Kurzfilme, die auf die Wand projiziert werden, empfohlene Verweildauer: 15 Minuten.

**15** **Fitnessraum**: täglich 7-21 Uhr. Es stehen Ihnen zwei Crosstrainer, ein Heimtrainer und ein Sitzfahrrad zur Verfügung.

14 und 15 ohne Abbildung



# VERWÖHNSTUNDEN IM „TONBACHER WALDBAD“

Preise ab 31.01.2021 – Zeiten inklusive Nachruhe. Nach jeder Anwendung servieren wir eine wohltuende Tasse Tee.

## MASSAGEN

### Gesicht-Kopfmassage

entspannende Massage (ca. 25 min.) € 34,-

### Schulter-Nackentherapie

lockerende Massage (ca. 25 min.) € 34,-

### Bein-Fußmassage

lockerende Massage (ca. 25 min.) € 34,-

### Rückenmassage „Verwöhn“

mit Aromaöl Ihrer Wahl (ca. 30 min.) € 40,-

### Rückenentspannung „Pur“

Die heiße Rolle wird langsam auf Ihrem Körper abgerollt und es kommt durch die feuchte, heiße Wärme zu einer Mehrdurchblutung. (ca. 45 min.) € 57,-

**Ganzkörpermassage „Verwöhn“** mit Aromaöl Ihrer Wahl (ca. 60 min.) € 70,-

**Ganzkörpermassage „Luxus“** mit Thalasso Ganzkörperpeeling und Aromaöl (ca. 90 min.) € 97,-

### Ganzkörpermassage Honig

Diese Massage ist eine einzigartige Kombination aus intensiver Honigmassage und wärmender Bienenwachspackung. Großflächige, rhythmische und sanfte Griffe in Kombination mit durchblutungsfördernder Massagetechnik sorgen für tiefe Entspannung und wohltuende Durchwärmung (ca. 50 min.) € 67,-

### Kirschblütenmassage

Am Beginn der Behandlung steht ein sanftes Peeling mit dem speziellen Massage-Handschuh aus natürlichem Sisal. Der zarte Duft der Kirschblütenmassage sorgt für eine wundervolle Entspannung. Abschließende und mobilisierende Massagetechniken dienen der Regeneration und Entspannung der Muskeln und Gelenkstrukturen. (ca. 50 min.) € 67,-

### „Steine des Lebens“ (Hot Stone)

Spüren Sie die wohltuende Wärme heißer Steine auf Ihrer Haut! Die von den Steinen freigesetzte Wärme fördert die Durchblutung. Durch die Wärmeeinwirkung wird Ihre Muskulatur gelockert und tiefgehende Verspannungen werden gelöst. Rückenmassage: (ca. 30 min.) € 42,-  
Ganzkörpermassage: (ca. 50 min.) € 64,-

### Kräuterstempelmassage

Die Massage mit Kräuterstempel ist eine sanfte Behandlung mit wertvollen Ölen und speziell zusammengestellten Kräutermischungen. Die Kräuterstempel werden vor der Massage erhitzt, dadurch werden Wirkstoffe der Kräuter aktiviert. Mit einer besonderen Massagetechnik werden die Wirkstoffe der Kräuter tief in die Haut einmassiert, dadurch wird die Durchblutung gefördert, die Entschlackung unterstützt und Verspannungen gelockert. Es werden die Selbstheilungskräfte angeregt. (ca. 50 min.) € 67,-

### Zirben-Massage

Die Zirbenmassage fördert die Durchblutung und die Lösung von Verspannungen. Der aromatische-holzige Duft der Zirbenpackung

regt an und sorgt gleichzeitig für eine tiefe Entspannung. Der Duft des Zirbenkieferöls und des Zirbenkissens wirken beruhigend und fördern einen erholsamen Schlaf.  
Ganzkörpermassage: (ca. 50 min.) € 72,-

## KÖRPERPEELINGS

### NEU: Fruchtsäurebehandlung

Das gut spürbare Körper-Peeling entfernt sanft abgestorbene Hautzellen. Durch den hohen Fruchtsäureanteil wird die Haut verfeinert, geglättet und gestrafft. (ca. 50 min.) € 65,-

### Thalasso Mare Ganzkörperpeeling

Meersalz und Braunalge spendet Feuchtigkeit, regt den Stoffwechsel und die Durchblutung an, entchlackend, glättend. (ca. 30 min.) € 40,-

## KÖRPERPACKUNGEN

### Thalasso-Mare-Paket – „Wie ein Tag am Meer“

**Thalasso-Mare Ganzkörperpeeling**  
Löst verhornte Hautschichten und verfeinert das Hautbild.

**Thalasso-Mare Körperpackung**  
Wirkt feuchtigkeitsspendend, entchlackend, stoffwechsellagernd und hautglättend.

### Algen Gesichtsmaske

Mit antioxidativer Wirkung. Wirkt hautverjüngend und die Haut erscheint fester und feinporiger. (ca. 90 min.) € 97,-

### Thalasso Mare Entschlackungspackung

Diese Packung nährt die Haut, regt den Zellstoffwechsel und die Durchblutung an. Kalk fördert den Abbau und Abtransport von Schlackenstoffen. (ca. 50 min.) € 50,-

### Thalasso Mare Feuchtigkeitsspendende Packung

Regt den Zellstoffwechsel und die Durchblutung an, nährend, stark feuchtigkeitsspendend. Der Abbau und Abtransport von Schlackenstoffen wird gefördert. (ca. 50 min.) € 50,-

### „Personal Training“

mit unserer Fitness-Trainerin Gabi Raddadi. Nach umfangreicher Anamnese und einem persönlichen Gespräch gibt Ihnen unsere erfahrene Trainerin wertvolle Anweisungen für ein maßgeschneidertes wirkungsvolles Training in jedem Alter. Finden Sie zu Ihrer gesunden Balance zwischen Aktivität und Entspannung. (ca. 60 min.) € 40,-



## NATURKOSMETIK – EINE LIEBESERKLÄRUNG FÜR IHRE HAUT

### Tannenkosmetik „Klassik“

Diese Gesichtsbehandlung ist für jeden Hauttyp geeignet. Abreinigung, Peeling, Ausreinigung, Maske, Abschlusspflege (ca. 60 min.)

€ 67,-

### Tannenkosmetik „Verwöhn“

Das erweiterte Verwöhnprogramm! Abreinigung, Peeling, Ausreinigung, Augenbrauenkorrektur, Massage, Maske, Abschlusspflege (ca. 90 min.)

€ 82,-

### Tannenkosmetik „Luxus“

Besondere Gesichtsbehandlung speziell abgestimmt auf die Hautbedürfnisse. Abreinigung, Hautanalyse, Peeling, Ausreinigung, Augenbrauenkorrektur, Spezialampulle und typgerechte Maske, Verwöhnmassage, Abschlusspflege, kleines Make-up (ca. 120 min.)

€ 102,-

### Hydro Active-Feuchtigkeit & Frische

Für feuchtigkeitsarme Haut, die zu Spannungsgefühl neigt und sich eine wirksame Feuchtigkeitspflege wünscht. Diese Behandlung schenkt Ihrer Haut sichtbar mehr Feuchtigkeit und Frische. Abreinigung, Effekt-Peeling, Ausreinigung, Wirkstoffampulle, spezielle Feuchtigkeitsmaske, Massage, Feuchtigkeitspflege (ca. 90 min.)

€ 87,-

### Anti-Aging Behandlung

Anspruchsvolle Haut braucht eine Pflege, die gegen die Zeichen der Hautalterung wirkt. Diese Behandlung verbessert die Elastizität und

Spannkraft der Haut und hilft, die Faltentiefe zu verringern. Die Hautdicke wird verbessert, Fältchen werden gemildert. Abreinigung, Peeling, Ausreinigung, Augenbrauenkorrektur, Hydrolat, Pflanzenöl, Verwöhnmassage, Straffungsgel, Spezialmaske, Ampulle, Abschlusspflege (ca. 90 min.)

€ 87,-

### Männergesichtsbehandlung

Für die feuchtigkeitsarme Männerhaut. Die feuchtigkeitsarme Männerhaut wird sichtbar und fühlbar erfrischt und angenehm durchfeuchtet. Der Teint erstrahlt frisch und weich. Abreinigung, Peeling mit Bedampfung, Ausreinigung, Wirkstoffampulle, Maske, Massage, Abschlusspflege (ca. 90 min.)

€ 72,-

### Enthaarung mit Wachs

Oberlippe  
Kinn  
bei Hautproblemen nicht geeignet!

€ 10,-

€ 10,-

### Zusatzanwendungen

Wimpern färben € 15,-  
Brauen färben € 10,-  
Brauenkorrektur € 10,-  
Paket: Wimpern und Augenbrauen färben, Augenbrauenkorrektur € 30,-

### Gepflegte Hände (Maniküre)

Nägel kürzen und in Form feilen,  
Nagelhaut entfernen, Nägel polieren, Nagelöl und Handcreme (ca. 45 min.)  
mit Nägel lackieren € 52,-

€ 46,-

€ 52,-

### SPA-Maniküre

Rundum verwöhnt mit Handbad, Peeling, Nägel kürzen und formen, Nagelhaut entfernen, Packung, Handmassage und Shellac. Ein echtes Erlebnis für die Hände.

Für Diabetiker nicht geeignet!

(ca. 75 min.)

€ 72,-

### Gepflegte Füße (Pediküre)

Fußbad, Hornhaut entfernen, Nägel kürzen, Nägel feilen, Nagelhaut entfernen, Pflegecreme. Für Diabetiker nicht geeignet!

(ca. 45 min.) mit Lack ca. 60 min.

€ 52,-

### SPA-Pediküre

Rundum verwöhnt mit Fußbad, Hornhaut entfernen, Nägel kürzen, Nagelhaut entfernen, Peeling, Lack, kleine Fußmassage. Ein echtes Erlebnis für die Füße. Für Diabetiker nicht geeignet!

(ca. 75 min.)

€ 70,-

### Algenmaske für Gesicht und Dekolleté

Die gewebestraffende Behandlung beinhaltet eine einfache Gesichtereinigung, eine Ampulle, Algenmaske, ein Tonic und eine Abschlusspflege, ist entschlackend, entgiftend, regt den Stoffwechsel an, sorgt für ein straffes und glattes Hautbild. (ca. 50 min.)

€ 52,-

Kommen Sie einfach im Bademantel zu den Anwendungen (bei Kosmetik und Ohrkerzen gerne auch bekleidet). Bei einer Stornierung der gebuchten Anwendung am selben Tag berechnen wir 50% Ausfallgebühren.



Wir verwenden  
Kosmetik von:

ANNEMARIE  
BÖRLIND  
NATURAL BEAUTY

Pino und Kurland

# MÖNCHSTUBE IM HOTEL TANNE

## ERLEBEN SIE DAS BESONDERE: EIN BAD IN DER MÖNCHSTUBE!

### Sie baden im Holzkasten oder im ausgehöhlten Tannenbaumstamm.

Kommen Sie einfach im Bademantel zu uns! Gebadet wird mit weißer Hose, weißem Brusttuch und weißer Mütze (wir kleiden Sie ein). Cordula Bosch betreut Sie persönlich.

Ob alleine, mit dem Partner oder mit Freunden – ein Bad in der Mönchstube wird unvergesslich bleiben! Für ein Bad in der Mönchstube sollte man 1–1 1/2 Stunden Urlaubszeit mitbringen. Bäder für Schwangere: nach Absprache!

**Bei jedem Bad ist inklusive:** Die Beratung nach dem Hauttyp, ein Peeling während dem Bad, Getränke und erfrischendes Obst während dem Bad, eine Nackenmassage und die persönliche Betreuung durch die Mitarbeiter der Mönchstube.

**Besuchen Sie auch die „Baderalm“ in  
Oppenau-Ibach: [www.bergdorf-bader-alm.de](http://www.bergdorf-bader-alm.de)**

### Tanne-Baumstammbad

Tannenbaumstämme wurden eigens für dieses Bad ausgehöhlt. Sie sitzen sich im Baumstamm gegenüber – im Freien mit Blick auf das Tonbachtal oder auf den Sternenhimmel. Sie baden in Salz und Kreide mit Zusätzen von frischen oder getrockneten Kräutern.

**89,- €/Person  
mit Vesper  
113,- €/Person**

### Tannenhonigbad

Zusätze von Edeltanne, Latschenkiefer und Honig beleben bei Erschöpfung und spenden Kraft. Das Bad regt die Funktion des zentralen Nervensystems und die Durchblutung an. Weiter löst es auch Verspannungen der Muskulatur.

**89,- €/Person**

### Tannenkräuterbad

Erlesene Kräuter des Schwarzwaldes werden miteinander gemischt und ergeben einen wohltuend gut riechenden Sud der unter ständigem Rühren in das Badewasser gemischt wird. Der Körper wird mit weißer Kreide und Flusskiesel gepeelt, die Schultern und der Nacken werden im Bad sanft massiert. Löst hartnäckige Verspannungen.

**95,- €/Person**

### Mönchstubenbad

Ein Bad im Kasten nach Vorlage der Mönche. Der Körper wird mit Salz und Salz/Meerschlick gereinigt. Die Zusätze von Mineralsalzen und Spurenelementen gelangen durch die Haut in den Blutkreislauf und verteilen sich schrittweise im Körper. Der Rücken wird mit heißen Kräuterstempeln abgetupft und mit der kleinen Klostermassage verwöhnt. Der Duft von Lavendel, Kamille, Rosen, Zitrone und Kampfer wirkt total entspannend und man fühlt sich nach dem Bad wie nach einem Erholungsurlaub.

**77,- €/Person**



### Klosterbierbad – vor allem für Männer!

Schon die alten Mönche wussten über die Heilwirkung des Bierbades, von außen und von innen, Bescheid. Sie badeten in Hopfen und Malz und natürlich mit dem berühmten Brauwasser aus dem Schwarzwald. Bei diesem Bad wird die Haut mit einer Paste aus Kreide und Kiesel abgerieben und wird dadurch weich und zart wie Babyhaut. Der Rücken bekommt im Kasten eine kleine Klostermassage und der „Kleine Mönch“ darf dabei natürlich auch nicht fehlen.

77,- €/Person

### Beichtelbad – vor allem für Frauen!

Das Beichtelbad wird mit einem sehr angenehmen frischen Duft von Zitrone, Grapefruit und Lemongras angerührt. Orangenblüten zieren das Wasser, verschiedene Öle pflegen die Haut und machen sie angenehm weich. Schulter und Nacken werden durch eine Massage im Bad verwöhnt. Als Gaumenfreuden werden Obst und Getränke serviert. Ein Bad zum Entspannen und Genießen.

95,- €/Person

### NEU: Kloster „Kater-Bad“

„Hat man an der Bar zu viel getrunken, rennt der „Kater“ in die Mönchstube und lässt sich ins „Entgiftungsbad“ tunken! Erfrischendes Obst dazu und die Mattheit ist verflogen im Nu!

ca. 1,0 Std. 77,- €



### Asiatisches Klosterbad

Kräuterbad nach Lehren der Mönche im Wat Po in Thailand. Sie baden in ausgesuchten asiatischen Kräutern. Der Rücken bekommt eine spezielle Thai-Massage gegen starke Verspannungen. Das Bad hat eine wohltuende Wirkung für die gesamte Muskulatur.

77,- €/Person

### Ayurveda in der Mönchstube

#### Abhyanga (Entgiftung)

Der Körper wird mit sanften Händen umspielt. Das warme Sesamöl wird in die Haut einmassiert und löst die Schlackenstoffe. Wir empfehlen anschließend eine warme Dusche, um die Schlackenstoffe zu entfernen.

ca. 1,0 Std. 75,- €

### Ayurvedischer Salzwickel inklusive Gesichtsmaske und Peeling

Peeling mit Badesalz (Meersalz und 8 verschiedene Edelsteingranulate). Anschließend wird der Körper mit getränkten Baumwollbandagen eingewickelt. Die Muskulatur wird entsäuert, die Gift- und Schlackenstoffe entzogen. Inklusive Gesichtspeeling und kleine Fußreflexzonenmassage. Man fühlt sich wie „neugeboren“!

ca. 1,5 Std. 75,- €

## DAS „KUSCHELBAD“ FÜR 2 PERSONEN!

Lassen Sie sich verwöhnen im Tannenbaumstamm oder in der Mönchstube mit 5 Gang Menü. Gebadet wird mit weißer Hose, weißem Brusttuch und weißer Mütze (wir kleiden Sie ein). Unser Mitarbeiter der Mönchstube badet Sie in Salz, Kreide mit Zusätzen, mit frischen oder getrockneten Kräutern. Eine kleine Nackenmassage stärkt das Wohlbefinden. Dazu servieren wir Sekt.

EUR 125,- pro Person



# KLOSTERMASSAGEN IN DER MÖNCHSTUBE



## Klostermassage (Ganzkörper)

Ganzkörper Druck-Massage nach Lehren des Klosters Wat Po am ganzen Körper. Blockaden werden beseitigt. Die Energielinien fließen wieder.

ca. 1,0 Std. 65,- €

## Kloster Spezial Plus

Bei dieser speziellen Massage werden Fehlbelastungen beseitigt. Durch speziell entwickelte Dehnungen werden Muskeln, Faszien und Bindegewebe in den physiologisch vorgesehenen Zustand zurückgeführt.

ca. 1,0 Std. 70,- €

ca. 1,5 Std. 95,- €

## Klostermassage für die Füße

Durch Druck der Reflexzonen an den Füßen werden die Organe des Körpers stimuliert.

ca. 0,5 Std. 35,- €

## Klostermassage Honig Fußmassage

Stoffwechselprodukte und Gifte werden auch über die Haut ausgeschieden, besonders über die Füße. Inklusiv kurzer Fußreflexbehandlung

ca. 0,5 Std. 35,- €

## Klostermassage für den Rücken (mit Honig)

für starke Verspannungen. Diese Massage löst und befreit die Schulter und den Nacken von Giftstoffen. Honig hat eine antibakterielle Wirkung und löst Verklebungen in der Schulter. Dauer und Preis bleibt.

ca. 0,5 Std. 38,- €

## Dorn-Breuss

Fehlhaltungen können durch diese sanfte Anwendung korrigiert werden. Durch leichten Druck, Bewegung und Dehnübungen werden Korrekturen der Beinlänge und der Gelenke durchgeführt. Mit selbst hergestelltem Johanniskrautöl und Beinwellsalbe!

ca. 1,0 Std. 70,- €

## Behandlung der Halswirbelsäule nach Dorn-Breuss

Nach der Dorn-Breuss-Massage wird der 1. Halswirbel (Atlas) korrigiert und mit einem leichten Druck in Bewegung gelockert.

ca. 1,0 Std. 70,- €

## Faszienmassage

Intensive Behandlung der faszialen Verspannungen. Druckhafte Stimulation von Bindegewebezellen bei Verklebung oder Knotenbildung.

ca. 30 Min. 40,- €

ca. 60 Min. 75,- €

## Kloster-Thaibehandlung spezial

Zur Linderung bei Schmerzen in Fuß-, Knie- und Hüftgelenken, bei Kopf-, Nacken- und Schulterblattschmerzen, Schulter-Arm-Syndrom. Die Energielinien des Körpers werden durch genau festgelegte Druck- und Dehnungstechniken behandelt.

ca. 1 Std. 70,- €

ca. 1,5 Std. 95,- €

## Thailändische Fußreflexzonenmassage mit Fußwaschung

In den Füßen enden rund 7000 Nerven. Ein Schweregefühl in den Füßen beeinflusst unser gesamtes Wohlbefinden. Durch die Reflexzonenmassage spüren Sie eine Leichtigkeit und Belebung Ihrer Füße. Körper und Seele werden erfrischt und gekräftigt.

ca. 1 Std. 70,- €

## Kloster Schröpfmassage

Wertvolles Öl wird mit angesaugten Schröpfköpfen langsam über den Rücken gezogen. Dadurch wird das Bindegewebe intensiv beeinflusst. Blockaden können gelöst werden:

ca. 0,5 Std. 42,- €

## NEU: Kloster Bamboo-Massage

Diese außergewöhnliche Massage hat ihren Ursprung im asiatischen und tropischen Raum. Vor der Massage wird der Körper durch spezielle Massagegriffe erwärmt, dann werden einzelne Körperpartien durch reiben, rollen und drücken mittels erwärmten Stäben massiert. Die Massage gibt Lebensenergie und wirkt zutiefst entspannend und effektiv.

ca. 0,5 Std. 42,- €

ca. 1,0 Std. 72,- €

## NEU: Kloster Entgiftungs-Massage

Durch sanften Druck der Meridiane werden Schlacke gelöst und abtransportiert.

ca. 1,0 Std. 65,- €

# DAS TEAM IM „TONBACHER WALDBAD“

## SCHENKEN SIE SICH ZEIT ZUM VERWÖHNEN!

Zeit ist eines der wertvollsten Güter heutzutage. Nehmen Sie sich Zeit – schenken Sie Ihren Lieben Zeit – erleben Sie Verwöhnstunden in der Tanne Tonbach.



### Gabriele Raddadi

Frau Raddadi ist unsere Sport- und Fitnesstrainerin. Sie bietet ein gesundheitsförderndes Sportprogramm mit u.a. Walking, Wassergymnastik, Nordic Walking, Entspannungsübungen an.

### Meerjungfrauen-Schwimmen

(für Junge und Junggebliebene)  
Schwimmen lernen wie Meerjungfrauen.  
In unserem Schwimmbad. Unterricht + Foto,  
ca. 1 Stunde: € 45,- p. P.



### Sophia Jahn und Sarah Fuhrmann

Frau Jahn kommt aus Magdeburg und zählt seit März 2013 zu unserem Team. Sie ist Masseurin, medizinische Bademeisterin und Fachkosmetikerin.

Frau Fuhrmann ist ausgebildete Kosmetikerin.

Sophia und Sarah verwöhnen Sie mit verschiedenen Anwendungen, Maniküren, Pediküren, Packungen und Peelings!

Die Damen zelebrieren täglich  
Sauna-Erlebnis-Aufgüsse für Sie!



### Familie Bosch betreut die „Mönchstube“

Die Familie Bosch lässt die alten Berufe des Bademönchs und Reiber in der „Mönchstube“ wieder aufleben. Im Holzkasten und in ausgehöhlten Baumstämmen (von 189 Jahre alten Tannen) werden Sie, liebe Gäste, unvergessliche Badezeremonien erleben!

Die Massagen werden traditionell nach asiatischen Klostermethoden durchgeführt. Reinhard Bosch ist diplomierter Masseur und Gesundheitspraktiker. Seine Frau Cordula ist Masseurin nach asiatischen Klostermethoden. Sie hat eine abgeschlossene Heilpraktiker-Ausbildung (3 Jahre) und absolviert regelmäßig Schulungen. Außerdem hat sie eine 1-jährige Ausbildung „Phyto-Therapie“ (Pflanzenschule) absolviert. Ihr Wissen gibt sie gerne weiter.

**Besuchen Sie auch das Erlebnis-Hüttendorf mit der Bader Almhütte! [www.bader-almhuette.de](http://www.bader-almhuette.de)**