





**1 uniquement chez nous : le sauna dans l'arbre, construit à 10 m du sol !** sauna finlandais (90°C), espace de repos au 1er étage, douches, fontaine à glaçons, ouvert tous les jours de 13 à 19 h. Nous conseillons des sessions de 10 mn. Pour vous rendre au sauna, vous passez dans le jardin, grande fenêtre avec vue sur l'idyllique vallée.

**2 notre piscine couverte :** 12 x 5 m, 1,40 m de profondeur, la température varie de 28° à 30°C. Elle est ouverte tous les jours de 7-21 h, nous proposons régulièrement l'aquagym.

**3 « Köhlersauna » (le sauna du charbonnier) :** sauna finlandais (80°C), chaque jour de 14 à 19 h, durée conseillée 15 mn. La cabine de sauna est construite comme une meule de charbonnier, l'intérieur est illuminé par des fibres optiques rouges.

**4 Espace de repos** avec mur de sel, température ambiante.

**5 Tanne-Biosauna :** (environ 50°C), durée conseillée: 15 - 20 mn, L'air du sauna est aromatisé à l'odeur des bourgeons de sapin,

luminothérapie avec couleur. On y accède par le petit pont près de l'étang.

**6 Sauna du souffleur de verre :** sauna finlandais , 95°C, durée conseillée : 10 - 15 mn, Aufguss automatique.

**7 Sauna de l'horloger :** Sanarium avec luminothérapie avec couleur, 55°C et 55 % d'humidité, durée conseillée environ 30 mn.

**8 Bain de vapeur „Waldsee“** avec peeling au sel, 45°C, agrémenté de parfums aux huiles essentielles. durée recommandée 10 - 15 mn.

**9 Ruhestein : salle de repos** avec vue panoramique, des canapés confortables et des lits avec matelas à eau.

**10 Sonnenwiese :** bain de luminosité durée conseillée 20 mn. la chaleur bienfaisante des rayons stimule la formation de collagène et raffermi la peau. Tous les bienfaits de la chaleur du soleil sans les inconvénients, pas d'UV, pas de coup de soleil, pas de bronzage.

**11 Fauteuils sous lumière infra-rouge :** la chaleur par rayons infrarouge stimule le

métabolisme et dilate les vaisseaux sanguins. Ceci permet une meilleure circulation sanguine dans les muscles tendus et crispés. Durée conseillée 20 mn.

**12 « Mönchstube » (salle des moines)** voyez la page « Mönchstube à l'hôtel Tanne ».

**13 Parc:** la pelouse invite à s'y reposer et à rêver. Les balancelles vous bercent doucement. Le clapotement du cours d'eau et l'étang contribuent à votre détente.

**14 Klangwasserzimmer (bain musical aquatique)** vous êtes allongé sur un lit à matelas d'eau, habillé ou en peignoir et vous regardez des films courts qui sont projetés sur un écran (la perception sur un matelas d'eau est entièrement différente).

**15 Fitnessraum (salle de sport)** tous les jours de 7 à 21 h. vous trouverez à votre disposition : deux vélo elliptique, un home trainer, et une bicyclette.

14 et 15 sans photos



# SÉANCE DE BIEN-ÊTRE DANS L'ESPACE WELLNESS « TONBA »

Prix à partir du 01.01.2025. Le temps indiqué inclus la pause repos. Après chaque séance, nous vous servons une tasse de thé.

## MASSAGES

### Massage du visage, de la tête et du cou

massage relaxant (environ 30 mn) € 50,-

### Massage des jambes et des pieds

Programme de soins pour les jambes très sollicitées (environ 30 mn) € 50,-

### Massage du dos « Verwöhn » (Bien-être)

avec une huile aromatique de votre choix ou volontiers avec notre huile spéciale de noix de coco Öl (rafraîchi, nourri et sent bon après les vacances) (environ 30 mn) € 50,-

### NOUVEAUTÉ : Massage du dos

#### «Spécial pin»

Relaxation du cou aux reins avec une huile aromatique de votre choix (environ 45 mn) € 70,-

### Massage de tout le corps « Verwöhn »

(Bien-être) avec des huiles essentielles de votre choix (environ 60 mn) € 80,-

### NOUVEAUTÉ : Massage Relax Emotion du corps entier

Les huiles ont été développées selon la théorie des quatre éléments, où les traits de caractère humains sont associés aux éléments feu, eau, terre et air. Ainsi, l'application peut être spécialement adaptée à chaque personne. Vous choisissez l'huile qui vous convient.

(environ 60 mn) € 85,-

### Massage « Forêt-Noire »

Choisissez entre deux huiles aromatiques spéciales.

WOOD: boisé notes de parfum chaudes de bois fraîchement coupé et juteux De l'écorce. Effet fluidifiant, anticonvulsivant, anti-inflammatoire, régénératrice soins des ongles et ensuite une petite Massage des pieds. En option avec vernis ou étendu Massage des pieds.

FOREST : Des arômes herbacés, verts et boisés se combinent pour créer une composition parfumée apaisante et relaxante. Respirez profondément et profitez-en ! Le mélange a un effet revigorant, antispasmodique, régénérant la peau, anti-inflammatoire, antiseptique, calmant et stimulant le système immunitaire. Particulièrement utile pour les troubles du sommeil, les douleurs musculaires et articulaires, les ecchymoses, les foulures, les rhumatismes, la fatigue, l'acné, le psoriasis ou la névrodermite (environ 60 mn) € 85,-

### Massage aux tampons aux herbes

C'est une méthode de massage en douceur avec des huiles essentielles et un assemblage d'herbes aromatiques. Les tampons sont chauffés avant le massage de sorte que les composants actifs soient libérés et que grâce à une technique de massage bien particulière, ils pénètrent profondément dans la peau. Ils activent votre circulation sanguine, aident à éliminer les toxines et soulagent votre tension musculaire. Les forces d'auto-guérison sont activées.

(environ 50 mn) € 85,-

### « Zirben » Massage (massage aux huiles bienfaitantes de pin cembro)

Le massage à l'huile de pin cembro active la circulation sanguine et dénoue les tensions musculaires. Les senteurs boisées d'un enveloppement stimulent et permettent une détente profonde. Les senteurs du pin et le coussin aux copeaux de pin apportent la détente et favorisent un sommeil profond. A la fin du traitement, le coussin vous est offert. Massage de tout le corps : (environ 50 mn) € 80,-

### NOUVEAUTÉ : Massage complet du corps „Nature pure“ avec Peeling du corps

Le gommage complet du corps est optimal sur votre Aligné sur les besoins. La peau reçoit de nouvelles élasticité et humidité, calme stressé Peau (environ 30 min.)

Une huile aromatique de votre choix vient compléter la Massage terminé (ca. 90 min.) € 110,-

### NOUVEAUTÉ : massage du dos

#### „Enchantement floral“

Gâtez - vous avec un massage du dos bienfaisant nous les avons avec des parfums floraux sélectionnés.

(ca. 30 min.) € 55,-

## PEELING DU CORPS

### Fruchtsäurebehandlung

traitement aux acides de fruits. Le peeling gomme en douceur les peaux mortes, soigne la peau et lui confère douceur, fermeté et densité. (environ 50 mn) € 70,-

## ENVELOPPEMENTS

### Enveloppement réhydratant Thalasso-Mare

Cet enveloppement nourrit la peau, active le métabolisme cellulaire et la circulation sanguine. Le calcium active l'élimination des toxines (environ 50 mn) € 60,-

## WELLNESS POUR LES CLIENTS EXTERIEURES:

Avril au novembre:  
du dimanche au jeudi  
Novembre au avril: du lundi  
au jeudi (sauf jours fériés)  
11-19 h

EUR 33,- par personne



## COSMÉTIQUE NATURELLE, UNE DÉCLARATION D'AMOUR À VOTRE PEAU

Nous utilisons exclusivement des produits d'**Annemarie Börlind Natural Beauty**. Des informations sur les produits sont à votre disposition. N'hésitez pas à vous adresser à nos esthéticiennes pour toute question. Elles se feront également un plaisir de vous conseiller lors de l'achat de produits cosmétiques.

### Tannenkosmetik « Rose natur »

Nous travaillons en exclusivité avec les produits de la gamme Annemarie Börlind « Rose Nature ». Laissez vous chouchouter, et envelopper par le parfum de roses. Adapté à chaque type de peau. Analyse et nettoyage de peau, peeling, masque, mise en beauté. (environ 60 mn) € 80,-

### Tannenkosmetik « Verwöhn »

Le programme intensif : nettoyage de peau, peeling, gommage, épilation des sourcils, massage, enveloppement, soin final. (environ 90 mn) € 95,-

### Soins exclusif hôtel Tanne

« **Schöner Ausblick** » (beau panorama) Spécialement approprié pour les besoins individuels de chaque peau. Analyse et nettoyage de peau, peeling, épilation des sourcils, teinture des sourcils et des cils, Massage relaxant, masque adapté à votre peau, soin intégral, mise en beauté. soins du contour de l'œil. (environ 120 mn) € 115,-

### Hydro Active-Feuchtigkeit & Frische (Soins hydro-actifs et Rafrachissants)

Soins adaptés aux personnes à peau sèche très tendue et qui souhaitent un soin de réhydratation efficace. Ce soin offre à votre peau une hydratation visible et une fraîcheur intensive. Nettoyage de la peau à effet exfoliant, gommage, ampoule aux principes actifs, masque hydratant adapté, massage, soins hydratants. (environ 90 mn) € 100,-

### Nutri Sensation-Anti Aging

Le soin Nutri-Sensation fortifie et affermit les tissus pour permettre à la peau de redevenir plus élastique. Ce soin vous garantit un apport intensif de nutriments et de lipides pour réparer les effets de l'âge. Un soin bienfaisant intensif. Nettoyage de la peau, peeling intensif, gommage, ampoule Anti-aging, masque adapté, massage bien-être, soin final. (environ 90 mn) € 100,-

### Männergesichtsbehandlung (soin du visage pour hommes)

Pour la peau déshydratée des hommes. Ces soins intensifs et rafraichissants réhydratent la peau. Elle retrouve son élasticité. Le teint apparaît frais et doux. Nettoyage de peau, peeling avec masque de vapeur, gommage, ampoule aux principes actifs, masque, soin final. (environ 60 mn) € 80,-

## NOTRE OFFRE DE SOINS POUR VOS MAINS ET PIEDS!

### Pédicure

Découvrez notre programme de bien-être exclusif pour vos pieds !

Analyse de la peau avec un bain de pieds relaxant suivi d'une douce élimination des callosités. (ca. 60 min.) € 70,-

### Manucure

Ensemble de gâteries avec bain à main et Peeling. Nous coupons, façonnons et polissons vos Ongles, enlever votre cuticule. Ensuite, il y a un petit soin de finition avec de l'huile de clou et de la crème pour les mains. Sans vernis (env. 50-60 min.) € 60,- Avec vernis € 65,-

### Applications supplémentaires

Coloration des cils € 20,-  
Coloration des brassards € 15,-  
Correction des sourcils € 20,-  
Paquet: cils et sourcils colorent, Correction des sourcils € 40,-

épilation à la cire - pas en cas de problèmes de peau Approprié !

lèvre supérieure € 15,-  
menton € 15,-

Venez aux divers traitements en peignoir de bain (pour un traitement de cosmétique et pour le massage à la chandelle aussi en vêtement).

En cas d'annulation le jour même, nous facturons à titre de dédommagement 50 % du prix prévu pour le soin.



# „MÖNCHSTUBE“ LA SALLE DES MOINES À L'HÔT

## VIVEZ UNE EXPÉRIENCE INOUBLIABLE : UN BAIN DANS LA SALLE DES MOINES !

**Vous prenez votre bain dans un baquet en bois  
ou dans un tronc de sapin.**

Venez nous retrouver en peignoir, nous mettons à disposition ce qu'il vous faut car on se baigne habillé : culotte blanche, haut et bonnet blanc.

Que vous preniez votre bain seul, à deux ou entre amis – le bain dans la salle des moines est une expérience inoubliable. Pour cette cérémonie du bain, prévoyez 1 – 1 ½ h. Ce bain est déconseillé aux femmes enceintes.

**Compris dans ce bain :** Un peeling avec de l'argile pendant le bain, des boissons et des fruits frais, un massage de la nuque, le tout encadré par les thérapeutes de la salle des moines.

**Choisissez vos essences pour votre bain**  
(Nous vous conseillons volontiers)

### Bain dans un tronc de sapin

Les baignoires sont faites de troncs de sapins évidés. Le bain se prend à deux, assis face à face, en plein air avec vue sur la vallée de Tonbach ou sur le ciel étoilé.

Notre thérapeute vous prépare un bain au sel et à la craie tout en ajoutant des herbes fraîches et des herbes séchées.

95,- €/p. pers  
avec collation  
120,- €/p. pers

### Bain au miel de sapin

Des extraits de sapin argenté, de pin des montagnes et du miel revigorent si vous sentez épuisé et redonnent des forces. Le bain stimule les fonctions du système nerveux central et la circulation sanguine.

Il débloque aussi les tensions musculaires.

95,- €/p. pers

### Bain de sapin aux herbes

Une concoction d'herbes de Forêt-Noire soigneusement sélectionnées et mélangées pour former une mixture aux senteurs harmonieuses est ajoutée et mélangée à l'eau du bain. Dans le bain, on vous fera un peeling du corps à la craie blanche suivi d'un léger massage des épaules et de la nuque. Traitement conseillé en cas de blocages musculaires fréquents.

95,- €/p. pers

### Bain de la salle des moines

Un bain dans le baquet, d'après les préceptes des moines, le corps est gommé avec du sel et des limons de mer. Les compléments de sels minéraux et d'oligoéléments pénètrent par la peau dans la circulation sanguine et se répartissent peu à peu dans le corps. Le dos est tamponné avec des pochons aux herbes et « bichonné » avec « un petit massage monacal ». Les senteurs de lavande, camomille, rose, citron et camphre ont un effet très relaxant. On se sent aussi reposé après le bain qu'après un séjour de vacances.

82,- €/p. pers





## « Klosterbierbad » Bain des moines à la bière – fort apprécié par les messieurs!

Déjà les moines connaissaient les bienfaits des bains de bière, aussi bien en usage externe qu'interne. L'eau du bain était bien entendu l'eau de Forêt-Noire que l'on utilisait également pour brasser la bière. On y ajoute houblon et malt. Durant le bain, un peeling à la craie épure la peau et la rend toute douce. Toujours dans le bain, un petit massage « monacal » et, bien entendu, une bière accompagne ce rituel.

82,- €/p. pers

## Bain monacal asiatique

Bain aux herbes d'après les préceptes des moines du Wat Po en Thaïlande. Vous êtes plongé dans un bain aux herbes asiatiques soigneusement sélectionnées. On vous fera un massage thaïlandais aux effets bienfaisants pour tout l'appareil musculaire.

82,- €/p. pers

## Ayurveda dans la salle des moines

### Abhyanga (désintoxication)

Léger massage du corps. L'huile de sésame pénètre dans la peau et dissout les déchets toxiques. Nous vous conseillons de terminer le traitement par une douche chaude pour éliminer les toxines.

environ 1 h  
80,- €/p. pers

### Ayurvedischer Salzwickel (enveloppement au sel) Masque et peeling du visage compris

Peeling avec du sel (sel de mer et des granulés de 8 graines différentes). Puis le corps est enveloppé de bandelettes de coton imbibées d'eau salée. Les muscles sont désacidifiés les toxines sont éliminées. Le traitement comprend aussi un peeling du visage et un petit massage de réflexologie plantaire. On se sent renaître.

environ 1,5 h  
85,- €/p. pers

### Massage du monastère (massage corporel)

Massage de tout le corps par pression d'après les préceptes du monastère du Wat Po. Les blocages sont éliminés. L'énergie circule à nouveau.

env. 1,0 h 80,- €

## Le bain du confessionnal – pour les femmes!

Le bain du confessionnal est préparé avec des herbes aux senteurs fraîches de citron, de pamplemousse et de citronnelle, des fleurs d'oranger flottent à la surface de l'eau. Diverses huiles traitantes adoucissent votre peau. Durant votre bain les épaules et la nuque sont massées. Des fruits et une boisson vous seront servis. Un bain pour se détendre et se reposer.

95,- €/p. pers

## « KUSCHELBAD » (BAIN BIEN-ÊTRE POUR 2 PERSONNES)

Laissez-vous tenter par un menu à 5 plats dans le tronc d'arbre en plein air ou dans le baquet de bois dans la salle des moines. Le bain se prend habillé d'une culotte d'un bonnet blancs et pour les dames d'un haut blanc, nous fournissons les vêtements. La thérapeute chargée de la salle des moines vous prépare un bain à base de sel, de craie, avec divers extraits, des herbes fraîches ou des herbes séchées. Un petit massage de la nuque renforce la sensation de bien-être. Nous vous servons du « Sekt » (crémant allemand) **EUR 135,- p. pers**



# MASSAGES DU MONASTÈRE DANS LA SALLE DES MOINES

## Massage du monastère Spécial Plus

Ce massage a pour but de corriger les déséquilibres du squelette. Grâce à des élongations appropriées, les muscles, les fascias et les tissus conjonctifs sont remis en place.

env. 1 h 80,- €

## Massage des pieds

Les organes du corps sont stimulés par des pressions des zones de réflexologie plantaire.

env. 1/2 h 40,- €

## Massage du monastère pour le dos

Recommandé si vous avez de fortes tensions dans le dos. Ce massage stimule les muscles et aide à libérer les toxines dans l'épaule et la nuque. Le miel a un effet antibactérien et libère les blocages dans l'épaule.

env. 1/2 h 48,- €

## Emmet Technique

La Technique EMMETT est une pratique corporelle utilisant l'application de légères pressions des doigts sur des points précis du corps, sur les fascias, les muscles, les tendons et les nerfs. Elle vise ainsi à réactiver la fonction d'auto-guérison du corps.

env. 1/2 h. 45,- €

env. 1 h 82,- €

env. 1 1/2 h. 105,- €



## Emmet Technique Lymphsequenz

La circulation sanguine est stimulée. Cette pratique sert au soulagement, réduit aussi les gonflements et accélérée la guérison

env. 1 h 82,- €

## Emmett Technique l'ouïe

env. 1/2 h. 42,- €

## Emmett Technique mâchoire

env. 1/2 h. 42,- €

## Emmett Technique talons

env. 1/2 h. 42,- €

## Emmett Technique cheville / genou

env. 1/2 h. 42,- €

## Massage des fascias

Traitement intensif des blocages et tensions fasciales. Stimulation et libération par des pressions profondes des nœuds et du manque de souplesse des cellules du tissu conjonctif.

env. 1/2 h 48,- €

env. 1 h 80,- €

## Kloster-Thaibehandlung spezial / traitement à la façon des moines thaïlandais

Traitement qui calme les douleurs dans le pied, le genou ou la hanche, apaise les maux de tête, de la nuque ou de l'épaule, les microtraumatismes répétés. On traite les lignes énergétiques du corps grâce à des pressions et des techniques d'élongation.

env. 1/2 h 80,- €

env. 1 h 105,- €

## Massage thaïlandais de réflexologie plantaire et bain de pied

Dans les pieds se terminent environ 7000 nerfs. Une sensation de lourdeur dans les pieds influence notre bien-être global. Grâce au massage des zones réflexes, vous ressentirez une légèreté et une revitalisation de vos pieds. Corps et âme seront rafraîchis et renforcés.

env. 1 h 75,- €

# L'ÉQUIPE DE L'ESPACE WELLNESS « TONBACHER WALDBAD »

Donnez-nous un peu de temps pour que nous puissions vous « bichonner » à l'hotel Tanne à Tonbach.



## Gabriele Raddadi

Madame Raddadi est notre professeur de sport et de fitness. Elle propose un programme de santé avec marche, gymnastique aquatique, marche nordique et exercices de relaxation

## Le bain des sirènes

(pour jeunes et encore jeunes)

Apprendre à nager comme les sirènes dans notre piscine. Cours + photo, 1 h € 50,- p.p.



Cours de natation pour votre enfant!



## Mariola Kania-Travisano

Elle est esthéticienne et masseuse. Les soins des pieds et Manucure sont sa passion. Notre employé depuis juillet 2024. Elle vit avec sa famille à Baiersbronn et vient de Pologne.

## Dorottya Viski

«Dorka» vient de Hongrie et est chez nous depuis janvier 2024. Elle est une esthéticienne diplômée. Les massages et les moulagés lui font plaisir. La langue allemande a elle a appris rapidement et est toujours joyeux.

## Stefan Züfle

Il est un des meilleurs amis de Jörg Möhrle. Après stations coordonnées dans la maison de retraite et chez l'orthopédiste, il fait partie de notre équipe depuis mai 2024. Il organise notre espace Wellness. Il propose des massages. Et il est le député de Benni Braun.

## « Personal Training » (Conseils personnalisés)

avec Gabi Raddadi, notre conseillère sportive. Après une anamnèse détaillée au cours d'un entretien, notre conseillère et professeur de sport vous donnera de précieux conseils pour un entraînement sur mesure efficace quel que soit votre âge. Trouver votre propre équilibre entre activité et repos.  
45 min € 45,- / 60 min € 60,-  
chaque personne supplémentaire € 10,-



## Cordula Bosch s'occupe du «Mönchstube»

Dans la salle des moines, Cordula Bosch fait revivre les anciens métiers de « moine préposé aux bains » et de « moine masseur ». Vous pouvez faire l'expérience d'une cérémonie de bain exceptionnelle dans le baquet en bois ou dans un tronc de sapin évidé (un arbre de 189 ans). Les massages proposés émanent des préceptes des monastères asiatiques. Cordula est masseuse. Elle a une formation de naturopathe confirmée. Elle continue de se spécialiser notamment en Phytothérapie (l'art de soigner par les plantes). Elle transmet volontiers son savoir. Depuis 2024, elle offre le „Technique Emmet“.

„Venez nous retrouver au village ludique de Hüttendorf dans le chalet du maître des bains!“

[www.bader-almhuetten.de](http://www.bader-almhuetten.de)