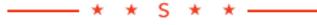




SCHWARZWALD PANORAMA

Hotel.Campus.Selfness



BAD HERRENALB

ERZLEBEN

ZENTRIEREN

BERÜHREN

INVESTITIONEN

SELFNESS, RESILIENZ,
BEAUTY & FASTENKUREN

YOGA,
RESILIENZ &
MEDITATION
ab Seite 13

ACHTSAMKEIT FÜR
KÖRPER, GEIST & SEELE
ab Seite 12

ENTSPANNUNG
& MASSAGE
ab Seite 10

L.O.V.E
yourself



BEAUTY &
NATURKOSMETIK
ab Seite 5

HEILKLIMA
FASTENKUREN
ab Seite 18

FÜR SELBST VERÄNDERER.

Im SCHWARZWALD PANORAMA können Sie neue Kraft schöpfen und Ihren ganz persönlichen Weg finden, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Mit Resilienz, der vielleicht sinnvollsten Superkraft unserer Zeit, stärken Sie Ihre psychische Widerstandsfähigkeit und lernen, Krisen zu bewältigen und in Stressmomenten ruhig zu bleiben. Wir stellen die Bedürfnisse und die naturgegebene Gesundheit eines jeden Gastes in den Mittelpunkt unserer Gastlichkeit – und das unter besten Bedingungen im Kurort mit dem seltenen Doppelprädiat: Bad Herrenalb ist heilklimatischer Kurort und Heilbad zugleich.

Entspannen und genießen Sie, z. B. bei Natur-Kosmetik-anwendungen, Yoga- oder Qigongübungen, Resilienz-training, Klangmeditationen, Schwarz-Waldbaden oder bei einer Heilklima-Fastenkur – unser kompetentes Selfness-Team unterstützt Sie dabei mit Herz und Verstand.

Während Ihres Aufenthaltes werden Sie rundum betreut von unseren erfahrenen Experten mit den Schwerpunkten Beauty, Entspannung, Gesundheit und Ernährung.

Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg zu einem bewussteren Lebensstil und achtsameren Umgang mit sich selbst.

Lernen Sie sich bei unseren ganzheitlichen Selfness-Angeboten neu kennen und schöpfen Sie neue Kraft aus der Selbstveränderung und inneren Zufriedenheit.



Wir sind dabei
von  gerne für Sie da!

Ihre Gastgeber
Stephan Bode und Team

DR. HAUSCHKA Anders von Anfang an

Mit Pflegeprodukten von Dr. Hauschka schenken Sie Ihrer Haut einen Fünf-Sterne-Entspannungsurlaub, der ihr gezielt zurück zum natürlichen Gleichgewicht verhilft.

Die Herstellung der hochwertigen und zertifizierten Naturkosmetik erfolgt vom Anbau bis zur Verarbeitung nach dem Credo, dem Schatz der Natur immer mit Respekt, Nachsicht und Achtsamkeit zu begegnen – und das schon seit 1967. Diese Sorgfalt und Erfahrung wird spürbar anhand der hochwertigen Verarbeitung von rein biologischen Inhaltsstoffen (z. B. Rose, Mandel, Jojoba, Shea- und Mangobutter), die über ein schonendes Auszugsverfahren gewonnen werden.

Mit den verarbeiteten Heilpflanzenextrakten aus höchster Güte der verschiedenen Pflegeproduktserien von Dr. Hauschka können selbst Allergiker sich entspannt zurücklehnen und die Regeneration ihrer Haut genießen.

VERKAUFS-
SHOP ZU DEN
BEHANDLUNGS-
PRODUKTEN

in unserem Beauty,
Wellness & SPA-
Bereich!

Dr. Hauschka





GESICHTS- & KÖRPERBEHANDLUNGEN MIT DR. HAUSCHKA-PRODUKTEN

- + **Klassische Gesichtsbildung**
nach Elisabeth Sigmund ca. 120 min / 149 €

Entspannendes Fußbad, Arm- und Handstreichungen,
duftende Kompressen, Gesichtereinigung und -pflege

- + **Revitalisierende**
Gesichtsbildung ca. 105 min / 115 €

Muntermacher für müde Haut, besonders empfehlenswert in
Umstellungsphasen wie Jahreszeitenwechsel

- + **Entspannende Gesichtsbildung** ca. 90 min / 110 €

Gesichtsbildung ohne Tiefenreinigung

- + **Gesichtsbildung**
„Eine Stunde Zeit für mich“ ca. 60 min / 78 €

Individuelle Gesichtsbildung, achtsame Schönheitspflege
für höchste Ansprüche

- + **Reinigende Gesichtsbildung** ca. 60 min / 78 €

Intensive Tiefenreinigung zur Verfeinerung des Hautbildes für
einen strahlenden Teint (Fußbad auf Wunsch)

Bei allen Gesichtsbildungen mit Dr. Hauschka-Produkten auf Wunsch:
Ausreinigen, Augenbrauenkorrektur und Wimpern färben



GESICHTSBEHANDLUNGEN NACH DER BESONDEREN PHARMOS-NATUR-METHODE MIT ALOE VERA FRISCHPFLANZENBLATT

Die Basis jeder Gesichtsbehandlung bilden eine sanfte Reinigung, intensive Massage, Maske und ein Peeling. Sie können die Dauer Ihrer Behandlung, die Intensität und Ihren Schwerpunkt nach Ihren individuellen Bedürfnissen wählen.

- + **Gesicht-Hals-Dekolleté-Behandlung** ca. 60 min / 75 €
- + **Heiße Fußkompressen, Gesicht-Hals-Dekolleté-Behandlung, Augen-Behandlung** ca. 90 min / 105 €
- + **Fuß-Beinmassage, Gesicht-Hals-Dekolleté-Behandlung, Schulter-Nacken-Arm- und Kopf-Nacken-Massage** ca. 120 min / 139 €

Mögliche Behandlungsschwerpunkte:

Intensive Feuchtigkeit – Intensive Feuchtigkeits- und Frischebehandlung

Haut Balance – Tiefenreinigung, Verfeinerung des Hautbildes

Detox Face – Abtransport von Giftstoffen für mehr Elastizität

Anti-Stress-Face – Stimulation der Zellerneuerung

Love your Age – Faltenminderung mit Pflanzextrakten

Nature of Men – Erfrischung für müde Männerhaut

Für Schönheitsanbeter

Die Schönheit liegt in der Natur. Daher verwenden wir für Ihre Wohlfühlbehandlungen hochwertige Pflegeprodukte von PHARMOS NATUR – Eine Marke, die für innovative Qualitätspflege auf Basis von rein natürlichen Pflanzenstoffen in Bioqualität steht.



**PHARMOS
NATUR**

**NATURKOSMETIK
mit dem
Besten aus der
Aloe Vera Pflanze**

Natur pur auf der Haut erleben! Die Pflegeprodukte von PHARMOS NATUR besitzen eine einzigartige und regenerative Wirkung aufgrund der Verwendung von 100% reinem Aloe Vera BioUrsaft. Dieses Wunder-Gel versorgt die Hautzellen mit über 160 wertvollen Inhaltsstoffen, deren Wirkung in Kombination mit weiteren reichhaltigen Pflanzenstoffen, wie Jojoba, Sanddorn, Schafgarbe, Avellana und schwarzem Sesam noch potenziert wird. Die verjüngende Wirkkraft der Cremes, Öle und Lotionen von PHARMOS NATUR ist auch dem Verzicht auf chemisch aufbereitetes Wasser und Konservierungsstoffe zu verdanken. Überzeugen Sie sich selbst von dieser besonderen Qualität auf reiner Naturbasis bei Behandlungen.





KÖRPERBEHANDLUNGEN MIT DER BESONDEREN PHARMOS-NATUR-METHODE MIT ALOE VERA FRISCHPFLANZENBLATT

Bitte teilen Sie Ihrem Behandler / Ihrer Behandlerin Ihre individuellen Bedürfnisse und Befindlichkeiten mit, woraufhin wir Sie ganz individuell beraten und behandeln können.

- + Körperbehandlung ca. 60 min / 78 €
- + Körperbehandlung ca. 90 min / 108 €

Mögliche Behandlungsschwerpunkte:

Love your Age² – Verjüngung, Straffung & Regeneration mit reiner Pflanzenpower für trockene und reife Haut

Detox¹ – Entgiftung mit kostbaren Heilpflanzen in Kombination mit reiner BIO ALOE VERA, ideal bei Fastenkuren

Relax & Move – wärmende, ausleitende Massage, gut bei Muskel- und Gelenkschmerzen

Anti-Stress – Entspannungsmassage für neue Energie

¹ Vorbehandlung entweder mit Detox-Salz-Peeling oder Peeling-Massage mit Garshan Handschuhen

² Vorbehandlung mit Algen-Peeling



KLASSISCHE KOSMETIKANWENDUNGEN

- + **Wimpern färben** ca. 20 min / 15 €
- + **Augenbrauen färben** ca. 15 min / 8 €
- + **Augenbrauenkorrektur** ca. 20 min / 12 €

- + **Pediküre Deluxe-Behandlung**
Fußbad, Pediküre, Entspannung & Abschlusspflege
 - **ohne Lack** ca. 35 min / 39 €
 - **mit Lack** ca. 45 min / 49 €

- + **Haarentfernung (Warmwachs)**
 - **Oberschenkel** 18 €
 - **Unterschenkel** 22 €
 - **Rücken oder Brust** 30 €
 - **Oberlippe** 8 €



MASSAGEN

- + **Klassische Rückenmassage** ca. 30 min / 39 €
Lockerung verspannter Muskulatur durch Knetungen, Reibungen, Streichungen
- + **Kopf- & Nackenmassage** ca. 30 min / 39 €
Wohlfühlbehandlung mit speziellen Dehntechniken
- + **Hand-/Arm- oder Fuß-/Beinmassage** ca. 30 min / 39 €
- + **Aromaölmassage** ca. 60 min / 75 €
Wohltuende Massage mit gewärmten Aromaölen
- + **Fußentspannungsmassage** ca. 30 min / 39 €
Lockerung & Entspannung
- + **Ayurveda „Abhyanga“** ca. 60 min / 78 €
Vitalisierende Öl-Massage zur Versorgung des Organismus mit neuer Lebensenergie
- + **Hot-Stone-Massage** ca. 60 min / 69 €
Entspannung der Muskeln mit Hilfe von ca. 60 Grad warmen Steinen

SPAR-TIPP bei Buchung mehrerer Massageanwendungen

| | | |
|------------|-----------------|-----------------|
| 1x Massage | 30 min. / 39 € | 60 min. / 75 € |
| 2x Massage | 30 min. / 75 € | 60 min. / 135 € |
| 3x Massage | 30 min. / 110 € | 60 min. / 195 € |

Für Ihren Kosmetik- und Massage-Termin: Bitte begeben Sie sich im Bademantel auf die 1. Etage und nehmen vor den Behandlungsräumen Platz. Wir holen Sie dort zu Ihrem Termin ab.



Achtsamkeit für Körper, Geist & Seele

Im SCHWARZWALD PANORAMA können Sie sich auf eine Reise begeben: Innere Prozesse verstehen, sich bewusster wahrnehmen, psychische Abwehr fördern und Veränderung durch Achtsamkeit spüren. Coaching verbunden mit Yoga, Meditation, Resilienztraining oder Schwarz-Waldbaden erwirken zusammen mit den heilklimatischen Bedingungen Bad Herrenalbs wirksame Impulse für Ihre Persönlichkeitsentwicklung.



„Mein Ziel ist es, Menschen in einen tiefen Entspannungszustand zu begleiten und ihnen so zu helfen, ihre Ziele zu erreichen, Beschwerden zu lindern und ihnen das Leben zu schenken, das sie sich wünschen.“

Selfnessleiterin Petra Himmel

Petra Himmel ist zertifizierte Yogalehrerin, Resilienztrainerin, ausgebildete Hypnotiseurin sowie Leiterin für Mitarbeiterpersönlichkeitsentwicklung. Ihre Begeisterung und den Nutzen der Achtsamkeit will sie gerne weitergeben. Eine Woche nur für Ihren Körper, Ihren Geist & Ihre Seele – mit Coaching, Training und Entspannung im Wechsel, für frische Ideen und positive Gedanken. Frau Himmel begleitet Sie gerne während Ihren gesundheitsstärkenden Veränderungsprozessen.



**Finden Sie neue Impulse und entwickeln
oder aktivieren Sie Ihre eigene
Widerstandsfähigkeit durch Resilienz.**

TIPP
Impulsvortrag
**RESONANZ
KULTUR**
(S. 16).

Stress und mangelnde Achtsamkeit können die körperliche und psychische Gesundheit beeinflussen. Stärken Sie Ihre mentale Widerstandskraft für neue Denk- und Handlungsimpulse auf privater oder beruflicher Ebene. Sie schulen durch Körperübungen Ihr Atembewusstsein und gelangen durch begleitendes Coaching zu mehr geistiger und emotionaler Präsenz, zunehmender Ausgeglichenheit und Stabilität.

+ RESILIENZTRAINING & COACHING

Achtsamkeit ist der Schlüssel zur Stärkung und Weiterentwicklung und um den Alltag in seiner ganzen Fülle bewusster zu gestalten. Die Resilienzpraxis beinhaltet Achtsamkeitstraining (z. B. Atembeobachtungen, Bodyscan) und individuelle Coachings, die Veränderungsprozesse aktivieren.

p. Person

· **private Einzelstunden**

1x ca. 60 min / 75 €

1x ca. 90 min / 105 €

+ YOGA

Die Yogapraxis umfasst Meditations- und Entspannungsübungen, die den Körper dehnen, kräftigen und die Koordination schulen. Wählen Sie zwischen verschiedenen Yogastilen wie z. B. meditativ entspannendem Yin Yoga oder aktivem Yoga Walking. Beim Yoga Walking werden Atemtechniken mit Bewegungs- und Aufmerksamkeitsübungen kombiniert. Die physische und emotionale Fitness wird gesteigert und die Vitalität gefördert.

p. Person

· **private Einzelstunden**

1x ca. 60 min / 75 €

1x ca. 90 min / 105 €

· **private Gruppenstunden**

1x ca. 90 min / ab 30 €*

* 30 € gelten erst ab 4 Personen

+ KLANGMASSAGEN NACH PETER HESS®

Während durch harmonische Klänge, durch speziell nach Peter Hess® entwickelte Klangschalen, der Geist beruhigt wird, breiten sich die feinen Vibrationen, die von der schwingenden Klangschale ausgehen, nach und nach im Körper aus. So kann sich eine tiefe Entspannung und ein Zustand des Wohlbefindens einstellen.

p. Person

- **private Einzelstunden¹** 1x ca. 60 min / 75 €
1x ca. 90 min / 105 €

¹ Klangmassage mit bekleidetem Körper

+ MEDITATION & KLANGMEDITATION

Die Meditation lehrt den Geist, sich zu fokussieren. Bei der Klangmeditation wird mit Hilfe von sanften Klängen die körperliche Mitte gefunden. Die Gedanken, Gefühle und Eindrücke intensivieren das Bewusstsein im Hier und Jetzt.

p. Person

- **private Einzelstunden** 1x ca. 60 min / 75 €
1x ca. 90 min / 105 €
- **private Gruppenstunden** 1x ca. 90 min / ab 30 €*

* 30 € gelten erst ab 4 Personen

+ HYPNOTISCHE TRAUMREISEN

Hypnose ist ein entspannter Bewusstseinszustand, zwischen Wach sein und Schlafen. Dies ermöglicht es, die Aufmerksamkeit auf das Unterbewusstsein zu lenken und die geistige Lernfähigkeit voll auszuschöpfen. Entwickeln Sie Vertrauen in sich selbst und Ihre Fähigkeiten. Auch Ängste können mithilfe von Hypnose gelindert oder aufgelöst werden.

p. Person

- **private Einzelstunden** 1x ca. 60 min / 75 €
- **private Gruppenstunden** 1x ca. 60 min / ab 20 €*

* 20 € gelten erst ab 4 Personen

Die Achtsamkeitsübungen werden in warmer, bequemer Kleidung und barfuß oder wenn nötig in Strümpfen geübt. Bitte kleiden Sie sich im Zwiebellook und lassen Sie dem Bauch genügend Raum zum Atmen.

+ SCHWARZ-WALDBADEN

Die Praxis des Waldbadens verbindet die wohltuende Wirkung zum Beispiel von Qigong mit den nachweislich gesundheitsfördernden Eigenschaften der Bäume, öffnet alle Sinne und ist die Resilienzpraxis für die Freizeit.

p. Person

- **private Einzelstunden** 1x ca. 120 min / 105 €
- **private Gruppenstunden** 1x ca. 120 min / ab 30 €*

* 30 € gelten erst ab 4 Personen

+ QIGONG

Übungen aus dem Qigong lenken das Qi (körper-eigene Energie) und helfen die eigene Gesundheit zu fördern. Meister Khim entwickelte nach jahrelanger Erfahrung mit Qigong-Disziplinen und mit der Methode von Prof. Li Shao Bo seinen eigenen medizinischen Qigong-Stil.

p. Person

- **private Einzelstunden** 1x ca. 60 min / 99 €
- **private Gruppenstunden** auf Anfrage

Mit allen Sinnen den
Kraftort Bad Herrenalb
spürbar erleben.

SPAR-TIPP bei Buchung mehrerer Achtsamkeitsübungen

| | | |
|----------------|-----------------|-----------------|
| 1x Achtsamkeit | 60 min. / 75 € | 90 min. / 105 € |
| 2x Achtsamkeit | 60 min. / 135 € | 90 min. / 195 € |
| 3x Achtsamkeit | 60 min. / 195 € | 90 min. / 285 € |
| 4x Achtsamkeit | 60 min. / 255 € | 90 min. / 375 € |



IMPULSVORTRAG

RESONANZ KULTUR

Der Schlüssel auf dem Weg
zum resilienten Unternehmen.

ULTIMATIVER
TIPP

Stephan Bode, Hotelunternehmer und Eigentümer des SCHWARZWALD PANORAMA, spricht in seinem Impulsvortrag über die Sehnsucht nach neuen Lebens- und Arbeitswelten und gibt dabei einen tiefen Einblick in die Erfahrungen und Entwicklungen preis, die ihn während seines persönlichen Lebenslaufes vom Kellner über den Direktor bis zum heutigen Hotelunternehmer und Branchen-vorreiter in Sachen Bio, Nachhaltigkeit und Wertebewusstsein geprägt haben und noch immer begleiten. Unter seinem Motto: „Alles ist möglich.“ zeichnet er ein Bild von der nahen Zukunft unserer Lebens- und Wirtschaftswelt.

Es geht also darum, mit sich selbst und seiner Mitwelt in Resonanz zu gehen und daraus eine neue sinnvollere Lebens- und Arbeitswelt zu entwickeln. Und diese tragen dann automatisch zu resilienten, also sehr widerstandsfähigen, nachhaltigen und gesunden Unternehmen bei, die wiederum durch ihr Wirken einen sinnvolleren Beitrag für den Menschen und seinen natürlichen Lebensraum leisten.

RESILIENZ – RESTART FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE

- + 6x klimaneutral Übernachten, Wohnen & Träumen
- + 6x Reichhaltiges Zero-Waste Frühstücksbuffet
- + 4x 3-Gang Genusssdinner (serviert oder als Buffet), vegetarische oder vegane Küche
- + Begrüßungsimpuls von Stephan Bode, Hotelgeschäftsführer & Inhaber
- + Kennenlerngespräch zur individuellen Zieldefinition 15 min
- + 5x Yoga- oder Meditationsmodul je 60 min
- + 3x Resilienzimpuls je 60 min (private Einzelstunde)
- + 1x Zukunftsorientierter Resilienzimpuls 60 min (Actionsteps zur Erreichung individueller Ziele)
- + Heilbad, Erholen & Entspannen im 1.000 qm großen SPA-Bereich
- + Mind. 90% zertifizierte Bio-Qualität in der Zubereitung aller Speisen und Getränke
- + Glutenfreie Küche auf Wunsch
- + Wanderrucksäcke und Yogamatten verleihen wir auf Anfrage
- + Lachende Gesichter
- + Herzliche Mitarbeiter

Investition p. Person ab 1.290 €

Buchbar nach Verfügbarkeit.

Für ein individuelles Angebot senden Sie bitte Ihre Anfrage an info@schwarzwald-panorama.com



Arrangement auch mit 3 Übernachtungen ab 714 € (p. P. im DZ) buchbar. Weitere Infos finden Sie unter www.schwarzwald-panorama.com

Heilklima-Fastenkuren

Im SCHWARZWALD PANORAMA können Sie durch unsere Fastenprogramme Ihrem Körper, Geist & Seele Gutes tun – und das unter besten Bedingungen im Kurort mit dem seltenen Doppelprädikat: Bad Herrenalb ist heilklimatischer Kurort und Heilbad zugleich. Viele Extras, wie Yoga, Schwarz-Waldbaden, Colon-Hydro-Anwendungen, klassische Massagen und Kosmetikanwendungen runden Ihren Fastenurlaub ab.



„Das Fasten ist für mich eine Zeit der Achtsamkeit. Eine Gesundheitspflege für Körper, Geist & Seele. Machen Sie mit mir die Erfahrung, mit neuer Energie aus der Fastenwoche zu starten.“

Fastenleiterin Christiane Hefner

Christiane Hefner ist ausgebildete Fastenleiterin und zertifizierte Ernährungsberaterin. Ihre Begeisterung und den Nutzen des Fastens will sie gerne weitergeben. Gehen Sie auf die Reise zu sich selbst, zum Auftanken, Luftholen, Durchatmen und natürlich zum Fastenwandern. Eine Woche nur für Ihren Körper, Geist & Seele – mit viel Bewegung und Entspannung im Wechsel, stets unter Berücksichtigung Ihrer ganz individuellen Bedürfnisse. Frau Hefner begleitet Sie gerne während Ihrer Fastenzeit.





**TAGES-
ABLAUF
AUF DER
WEBSEITE**

FASTENKUR NACH DR. BUCHINGER

Die Buchinger Fastenkur ist eine der wenigen über Jahrzehnte erprobte und erfolgreiche, echte Fastenkur. Diese Methode findet sowohl beim „Fasten für Gesunde“ als auch beim klinischen Fasten ihre Anwendung. Eine Kur kann zwischen ein bis drei Wochen durchgeführt werden. Begleitend bieten wir ein abwechslungsreiches Freizeitprogramm mit Bewegung, Entspannung sowie mit Ernährungs- und Gesundheitsberatung.

FASTENKUR MIT BASISCHER KOST

Ernähren Sie sich natürlich gesund mit saisonalen und regionalen Produkten und einer jahrzehntelangen Erfahrung über die schonende und qualitativ hochwertige Zubereitung von basischen Gerichten. Die Kur mit Obst und Gemüse entsäuert den Körper und wirkt heilend und gesundheitsfördernd.



FASTENKUR NACH DR. BUCHINGER

- + 6x klimaneutral Übernachten, Wohnen & Träumen
- + Frisch gepresste Säfte und Gemüsesuppen
- + Betreuung & tägliches Fastengespräch sowie Vorträge über eine gesunde Lebensweise
- + Kräutertee-Bar (aus biologischem Anbau), ionisiertes (basisch pH 8,2) Bad Herrenalber Quellwasser
- + Unterstützung durch mineralische Nahrungsergänzungen
- + Meditative Texte und Musik zur Entspannung
- + 2x Selfness-Schnupper-Module je 30 min (z. B. Yoga, Klangmeditation, Progressive Muskelentspannung etc.)
- + Geführte Wanderungen und achtsames Schwarzwaldbaden an der heilklimatischen Luft
- + Heilbaden, Erholen & Entspannen im 1.000 qm großen SPA-Bereich

Investition p. Person ab 855 €

Buchbar nach Verfügbarkeit. Gerne senden wir Ihnen ein individuelles Angebot zu. Senden Sie hierfür bitte Ihre Anfrage an info@schwarzwald-panorama.com



Durch unsere Fastenleiterin und unser Selfness-Zentrum können wir Ihre Fastenkur von Anfang an begleiten.



TERMINE

auf unserer
Website unter
Selfness/Fasten-
kuren

FASTENKUR MIT BASISCHER KOST

- + 6x klimaneutral Übernachten, Wohnen & Träumen
- + 6x Vollpension mit basenreicher Bio-Kost
- + Betreuung & tägliches Fastengespräch sowie Vorträge über eine gesunde Lebensweise
- + Kräutertee-Bar (aus biologischem Anbau), ionisiertes (basisch pH 8,2) Bad Herrenalber Quellwasser
- + Unterstützung durch mineralische Nahrungsergänzungen
- + Meditative Texte und Musik zur Entspannung
- + 2x Selfness-Schnupper-Module je 30 min (z. B. Yoga, Klangmeditation, Progressive Muskelentspannung etc.)
- + Geführte Wanderungen und achtsames Schwarzwaldbaden an der heilklimatischen Luft
- + Heilbad, Erholen & Entspannen im 1.000 qm großen SPA-Bereich

Investition p. Person ab 1.205 €

Buchbar nach Verfügbarkeit. Gerne senden wir Ihnen ein individuelles Angebot zu. Senden Sie hierfür bitte Ihre Anfrage an info@schwarzwald-panorama.com



Kuren sind auch ohne Logis buchbar. Wanderrucksäcke und Yogamatten verleihen wir auf Anfrage.

EMPFOHLENE EXTRAS ZU IHRER FASTENKUR

+ COLON-HYDRO-ANWENDUNG

- 1 Anwendung 115 €
- 3 Anwendungen 300 €
- 5 Anwendungen 475 €

+ YOGA

Mithilfe von Asanas stärken Sie Ihren Körper, halten ihn flexibel und üben sich in Balance.

- **private Einzelstunde** 1 x 60 min / 75 €
1 x 90 min / 105 €
4 x 90 min / 375 €
- **private Gruppenstunde** 1 x 90 min / ab 30 €*

* 30 € gelten erst ab vier Personen

+ **FUSSENTSPANNUNGSMASSAGE** 30 min / 39 €

+ **RÜCKENMASSAGE** 30 min / 39 €

+ **GANZKÖRPERMASSAGE** 60 min / 75 €

+ **AUFBAUKOST BASISCH** p. Person / Tag
nach Dr. Buchinger Fastenkur 58 €

TAGESGÄSTE WILLKOMMEN

Nutzung des 1.000 qm großen SPA-Bereiches inkl. SPA-Tasche mit Saunahandtüchern, Bademantel (leihweise) und Badeslippern.

- p. Person / Tag**
- **Tagesgäste** 35 €
 - **Hotelgäste** vor Check-In / nach Check-Out 15 €

BUCHUNGSHINWEISE EINZELLEISTUNGEN

Für garantierte Terminvereinbarungen bitten wir Sie um frühestmögliche Buchung der Einzelleistungen. Für kurzfristige Terminvergaben bei uns vor Ort fragen Sie bitte unser Team an der Rezeption nach verfügbaren Plätzen – eine Termingarantie können wir in diesem Fall jedoch nicht geben. Selfness- / Wellness-Anwendungen können bis 24 Stunden vorher kostenfrei storniert werden. Bei einer späteren Stornierung oder Nichterscheinen behalten wir uns das Recht vor, 100% der gebuchten Leistung zu berechnen.

INKLUSIVE LEISTUNGEN FASTENKUREN-ARRANGEMENTS

- + Herzliche Mitarbeiter, lachende Gesichter
- + Wohnen und Entspannen im komfortablen Zimmer mit Flatscreen (SKY-Senderauswahl), Minibar, Safe, WLAN, Kopfkissenmenu, Teestation, Tablet
- + Geräumige Badezimmer mit Föhn und beleuchtetem Schminkspiegel
- + Balkon- oder Terrassennutzung mit herrlichem Ausblick in die Naturumgebung und absoluter Ruhe
- + SPA-Tasche mit Saunahandtüchern, flauschigem Bademantel (leihweise) und Badeslippern
- + Vegetarische / vegane / glutenfreie Küche auf Wunsch
- + Kostenfreie Nutzung unseres Selfness- und SPA-Bereiches mit Mineral-Thermal-Schwimmbad und Whirlpool, Sonnenterrassen, Finnischer Nasssauna und Biosauna mit Farblicht, Dampfbad, Solarium, Ruheraum, Teestation, Büchertauschregal und Fitness-Suite
- + Wanderwege direkt vom Hotel weg
- + Doppelprädikat heilklimatischer Kurort und Heilbad Bad Herrenalb
- + Shuttleservice (Bahnhof Bad Herrenalb) auf Anfrage



**Verschenken Sie
MIT UNSEREM
HOTELGUTSCHEIN**

**Entspannung für jede
Gelegenheit!**

*Unser
Geschenktipp!*

**Verschenken Sie mit einem Gutschein
vom SCHWARZWALD PANORAMA
Naturgenuss für jede Gelegenheit!**

Egal ob Sie Ihre Lieben mit einem genussvollen Aufenthalt in unserem Hotel, mit einer wohltuenden Wellness- und Beauty-Anwendung oder mit einem Selfness-Arrangement erfreuen möchten – mit unserem Gutschein verschenken Sie Besonderes für besondere Menschen.

Kontaktieren Sie uns über unser
Buchungstelefon +49 7083 927-0
oder über unser Online-Formular auf
www.schwarzwald-panorama.com.

TIPP

Abonnieren Sie
unseren Newsletter
und bleiben Sie
up to date.

Rechteichweg 22 . 76332 Bad Herrenalb
Telefon +49 7083 927-0
info@schwarzwald-panorama.com



4 Ladestationen
für Elektrofahrzeuge

**WIN!
CHARTA**



Deutscher
NACHHALTIGKEITS
Kodex



Wir sind Partner

Klimaneutral
Hotel
ClimatePartner.com/1186-2008-1001



Schmeck den Süden
Gastronomie
Baden-Württemberg

cocoon®

Klimaneutral gedruckt auf Cocoon
Papier 100% Recyclingpapier zerti-
fiziert durch FSC® und Blauer Engel

Stand März 2022 / Mit Erscheinen dieser Broschüre verlieren alle Vorhergehenden ihre Gültigkeit. Änderungen, Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Alle Investitionen verstehen sich inkl. aktuell gesetzlich gültiger MwSt. · Klimaneutral designed (rittweger-team.de).