



SCHWARZWALD PANORAMA

Hotel.Campus.Selfness



BAD HERRENALB



YOGA, TCM UND SELFNESS À LA CARTE

INVESTITIONEN

ENTSPANNUNG
& MASSAGE
» ab Seite 9

BEAUTY &
NATURKOSMETIK
» ab Seite 6

TCM
» Seite 14

ACHTSAMKEIT
FÜR KÖRPER UND GEIST
» ab Seite 12

FASTENKUREN
» ab Seite 15

L.O.V.E.
yourself

FÜR SELBSTVERÄNDERER.

Im SCHWARZWALD PANORAMA können Sie neue Kraft schöpfen und Ihren ganz persönlichen Weg finden, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Entspannen und genießen Sie, z. B. bei Anwendungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), bei Yoga- oder Qigongübungen, Natur-Kosmetikanwendungen, Waldbaden oder bei einer Heilfasten-Kur – 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

IHR SELFNESS-TEAM



Kerstin Weinbrecht

Leitung Selfness
& Yoga-Lehrerin



André Weber

Heilpraktiker,
TCM, Colon-Hydro



Meister Khim

Medizinisches
Qigong



**Conny & Reiner
Wettcke**

Fastenleiter

Für Schönheitsanbeter

Die Schönheit liegt in der Natur. Daher verwenden wir für Ihre Wohlfühlbehandlungen hochwertige Pflegeprodukte von Pharmos Natur und Dr. Hauschka – Marken, die für innovative Qualitätspflege auf Basis von rein natürlichen Pflanzenstoffen in Bioqualität stehen.

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 reinsten Naturbasis bei unseren Gesichts- und Körperbehandlungen.


PHARMOS NATUR®
GREEN LUXURY



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



Gerne beraten wir Sie zu unseren zahlreichen Angeboten im Wellness- & Selfness-Bereich. Wir freuen uns auf Sie!



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. 60 min / 60 €
 - **mit Lack** ca. 60 min / 69 €

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





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

Gerne beraten wir Sie zu unseren zahlreichen Angeboten im Wellness- & Selfness-Bereich. Wir freuen uns auf Sie!



GESICHTS- & KÖRPERBEHANDLUNGEN MIT DR. HAUSCHKA-PRODUKTEN

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

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

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

Muntermacher für müde Haut, besonders empfehlenswert in
Umstellungsphasen wie Jahreszeitenwechsel

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

Gesichtsbehandlung ohne Tiefenreinigung

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

Individuelle Gesichtsbehandlung, achtsame Schönheitspflege
für höchste Ansprüche

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

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

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

MASSAGEN

SPAR-TIPP BEI BUCHUNG MEHRERER MASSAGEANWENDUNGEN:

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

- + **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
- + **Lymphdrainage (Ganzkörper)** ca. 60 min / 75 €
Zum Abtransport von überschüssiger Gewebsflüssigkeit und Giftstoffen, Entspannung der Nerven und Muskeln
- + **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
- + **Schröpfmassage (Teilkörper)** ca. 30 min / 39 €
Anregende und kräftigende Wirkung auf Gewebe und Muskeln

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.



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 / 72 €

+ 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



ACHTSAMKEIT FÜR KÖRPER UND GEIST

+ YOGA

Die Yogapraxis umfasst Meditations- und Entspannungsübungen, sowie Übungen, die den Körper dehnen, kräftigen und die Koordination schulen.

p. Person

- **private Einzelstunden** 1x ca. 60 min / 75 €
1x ca. 90 min / 108 €
- **private Gruppenstunden** 1x ca. 90 min / ab 30 €

+ MEDITATION

Die Meditation lehrt den Geist, sich zu fokussieren. Sie lernen unterschiedliche Methoden kennen.

p. Person

- **private Einzelstunden** 1x ca. 60 min / 75 €
1x ca. 90 min / 108 €
- **private Gruppenstunden** 1x ca. 90 min / ab 30 €

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.

SPAR-TIPP BEI BUCHUNG MEHRERER ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

1x Achtsamkeit 60 / 90 min. 75 / 108 €
2x Achtsamkeit 60 / 90 min. 135 / 202 €
3x Achtsamkeit 60 / 90 min. 195 / 294 €



+ RESILIENZ

Achtsamkeit ist der Schlüssel um den Alltag in seiner ganzen Fülle zu erleben und bewusst zu gestalten. Die Resilienzpraxis vermittelt alltagstaugliche Achtsamkeitsübungen um Stress abzubauen.

p. Person

- **private Einzelstunden** 1x ca. 60 min / 75 €
1x ca. 90 min / 108 €

+ THAI-YOGA-MASSAGE

Bei dieser Massage wird Ihr Körper vollkommen passiv durch eine Reihe von dehnenden und öffnenden Yogapositionen geführt, um Blockaden in Gelenken und benachbarten Muskelgruppen zu lösen. Gleichzeitig werden die Energielinien stimuliert, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

p. Person

- **private Einzelstunden** 1x ca. 60 min / 75 €
1x ca. 90 min / 108 €

+ QIGONG

Übungen aus dem Qigong lenken das Qi (körpereigene 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

+ 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.

buchbar von Mai bis Oktober, p. Person

- **private Einzelstunden** 1x ca. 120 min / 99 €
- **private Gruppenstunden** 1x ca. 180 min / ab 22 €

TCM – TRADITIONELL CHINESISCHE MEDIZIN

- + **Erstanamnese** 1 Sitzung à ca. 45 min / 77 €
Beinhaltet eine ganzheitliche Anamnese der aktuellen Gesundheitssituation, eine Zungen-Puls-Diagnose, Ernährungsberatung & weitere Therapieempfehlungen
- + **Akupunktur*** 1 Sitzung à ca. 45 min / 55 €
- + **Ohrakupunktur*** 1 Sitzung à ca. 15 min / 22 €
- + **Heilkräutertherapie*** 1 Sitzung à ca. 30 min / 22 €
- + **Moxa-Therapie*** 1 Sitzung à ca. 30 min / 22 €
- + **Schröpfen** 1 Sitzung à ca. 30 min / 33 €
- + **Kinesiotaping**
Sie können lernen, sich selbst zu tapen.
1 Sitzung à ca. 15 min / 30 €
 - **mit Ausbildung** 1 Sitzung à ca. 30 min / 44 €
- + **TCM-Paket** 5 Sitzungen à ca. 45 min / 275 €
1x Erstanamnese
3x Akupunktur
1x Abschlussgespräch
- + **Colon-Hydro-Therapie** 1 Sitzung à ca. 60 min / 115 €
3 Sitzungen à ca. 60 min / 300 €
5 Sitzungen à ca. 60 min / 490 €

**nur mit einmaliger Erstanamnese buchbar*

FASTENKUREN IM SCHWARZWALD PANORAMA

Im SCHWARZWALD PANORAMA haben Sie die Möglichkeit, Ihren Körper durch unsere Fastenprogramme ganzheitlich zu entgiften.

Basenfasten – Verhelfen Sie Ihrem Körper zu einem ganzheitlich neuen und positiveren Lebensgefühl! Während der sechstägigen Kur ernähren Sie sich von rein pflanzlichen Produkten und frisch gepressten Säften. Auf säurebildende Lebensmittel, wie Getreideprodukte, tierische Erzeugnisse und Zucker wird verzichtet.

Eine weitere wirksame Methode zur Entschlackung ist das **Heilfasten nach Dr. Buchinger**. Hierbei handelt es sich um eine reine Trinkkur auf der Basis von Gemüsebrühe, Säften, Tees und basisches Wasser. Zur Unterstützung werden die Fastenkuren von täglichen Wanderungen oder Yoga begleitet. Gönnen Sie Ihrem Körper einen Restart durch mehr Achtsamkeit und bewussten Umgang mit sich selbst – und das alles in einem erholsamen Ambiente. Ihr Körper wird es Ihnen mit Gesundheit danken.



Gesundheit, die gut schmeckt!

Basenfasten steht für Gesundes essen, satt werden und Genießen, um gleichzeitig den Grundstein für eine gesündere und zukünftige Lebensweise zu legen. Während Ihrer Fastenkur steht Ihnen die permanente Betreuung unserer externen Partner Reiner und Conny Wettcke zur Verfügung. Familie Wettcke verfügt über Wissen aus über 20 Jahren Erfahrung als hauptberufliche und ausgebildete Fastenleiter. Mit hoher Kompetenz und Fürsorge kümmern Sie sich um Ihr Wohl – stets mit dem Herz in der Hand und zu jeder Zeit.



„Das Fasten ist für uns eine völlig natürliche Methode der Reinigung und Regeneration für Leib und Seele. Im Rhythmus des Lebens gibt es immer wieder Zeiten der Reduktion und Mäßigung. Machen Sie mit uns die Erfahrung, diesen natürlichen Rhythmus wieder zu spüren.“





BASENFASTEN KUR

- + 6x Übernachten, Wohnen & Träumen
- + 6x Vollpension (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) mit basenreicher Kost
- + Basenfasten Kur mit Betreuung, tägliches Fastengespräch sowie Vorträge über eine gesunde Lebensweise
- + Kräutertee-Bar (aus biologischem Anbau), ionisiertes (basisch pH 8,2) Bad Herrenalber Quellwasser
- + Unterstützung der gesamten Fastenkur durch mineralische Nahrungsergänzungen (Schüssler-Salze) und Aroniasaft
- + Geführte Wanderungen (ca. 1,5 bis 3 Stunden)**
- + Meditative Texte und Musik zur Entspannung**
- + Yoga (ca. 1,5 Stunden, nach Verfügbarkeit)
- + 2x Teilkörpermassagen (à 30 min)

*** nicht samstags
und sonntags*

Investition p. Person ab 1.239 €

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



Durch ausgebildete Fastenleiter und unser Selfness-Zentrum können wir Ihre Fastenkur von Anfang an begleiten.

FASTENKUR nach Dr. Buchinger

- + 6x Übernachten, Wohnen & Träumen
- + Fastenkur mit Betreuung, tägliches Fastengespräch sowie Vorträge über eine gesunde Lebensweise
- + Frisch gepresste biologische Säfte und Gemüsesuppen, Kräutertee-Bar (aus biologischem Anbau), ionisiertes (basisch pH 8,2) Bad Herrenalber Quellwasser
- + Unterstützung der gesamten Fastenkur durch mineralische Nahrungsergänzungen (Schüssler Salze) und Aroniasaft
- + Geführte Wanderung (ca. 1,5 bis 3 Stunden)**
- + Meditative Texte und Musik zur Entspannung**
- + Yoga (ca. 1,5 Stunden nach Verfügbarkeit)

Investition p. Person ab 825 €

*** nicht samstags
und sonntags*

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

EMPFOHLENE EXTRAS ZU IHRER FASTENKUR:

+ Yoga	4 x 90 min	120 €
--------	------------	-------

+ Colon-Hydro-Therapie	1 Anwendung	115 €
	3 Anwendungen	300 €
	5 Anwendungen	490 €

+ Fußentspannungsmassage	30 min	39 €
--------------------------	--------	------

+ Rückenmassage	30 min	39 €
-----------------	--------	------

+ Ganzkörpermassage	60 min	75 €
---------------------	--------	------

+ Aufbaukost basisch (nach Buchinger Fastenkur)	p. Person / Tag	58 €
--	-----------------	------

BUCHUNGSHINWEISE À LA CARTE 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 ARRANGEMENTS

Das ist in Ihren Arrangements enthalten:

- + Herzliche Mitarbeiter und lachende Gesichter
- + Wohnen und Entspannen im komfortablen Zimmer mit Flatscreen (TV-, Radio- & SKY-Senderauswahl), Minibar, Safe
- + WLAN-Internetzugang
- + Nutzung eines großzügigen Balkons oder einer Terrasse mit herrlichem Ausblick in die Naturumgebung in absoluter Ruhe
- + Geräumige Badezimmer mit Föhn und beleuchtetem Schminkspiegel, teilweise mit Bidet
- + SPA-Tasche mit Saunahandtüchern, flauschigem Bademantel (leihweise) und Badeslipper
- + Zero-Waste Frühstück vom reichhaltigen Buffet
- + 1x Flasche Black Forest Mineralwasser auf dem Zimmer bei Anreise
- + Heilklimatische Luft
- + Kostenfreie Nutzung unseres Selfness- und SPA-Bereiches mit Mineral-Thermal-Schwimmbad und Whirlpool, Sonnenterrasse, Finnischer Nasssauna und Biosauna mit Farblicht, Dampfbad, Solarium, Ruheraum mit Teestation und Fitness-Suite



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.

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

www.schwarzwald-panorama.com

WIN!
CHARTA



Deutscher
NACHHALTIGKEITS
Kodex



ClimatePartner 

Wir sind Partner

cocoon[®]

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

Stand Juli 2019 / 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).