



DER  
ÖSCHBERGHOF



# DYNAMIC SPA

# INHALT

Dynamic Spa	
Die Idee .....	04
Ankommen .....	08
Stärken .....	10
Entspannen .....	12
Festigen.....	14
Dynamic Spa Arrangements .....	16
Dynamic Spa Programm .....	18
Spa Suite unterstützt von Audi .....	20
Team .....	25
Service .....	25
Gesichtsbehandlungen.....	28
Make-up und kleine Extras.....	31
Hände und Füße .....	32
Körperbehandlungen .....	35
Ayurveda.....	39
Massage Klassiker .....	40
Sport und Fitness.....	42
Beauty Hair .....	45
Spa Karten für Tagesgäste .....	46

## IMPRESSUM

**Medieninhaber, Herausgeber und Verleger:** Öschberghof GmbH, Golfplatz 1, 78166 Donaueschingen, Deutschland, info@oeschberghof.com, www.oeschberghof.com, Geschäftsführer: Alexander Aisenbrey

**Konzeption und Gestaltung:** Ender Werbung GmbH & Co KG, www.enderwerbung.com

Preise gültig bis Erscheinen der neuen Preisliste.

## LIEBE GÄSTE,

immer am Puls der Zeit, haben wir exklusiv für Sie eine neue Art der Entspannung geschaffen, das Dynamic Spa.

Zusammen mit dem European Wellness Institute (EWI) haben wir dieses neuartige Spaprogramm entwickelt, das Körper und Geist stärkt und Ihnen mehr Lebensenergie verleiht. Wir wagen so den Vorsprung in eine neue Dimension des Spa Erlebnis und garantieren Faszination pur.

Denn als weiteren Partner konnten wir Audi gewinnen. Begeisterung und Dynamik verbindet. Mit Audi und EWI haben wir starke Partner gefunden, um für Sie das Besondere zu schaffen.

Genießen Sie und lassen Sie sich faszinieren – vom neuen Dynamic Spa.

Beste Grüße  
Ihr



Alexander Aisenbrey



# DIE IDEE

---



A long, bright spa lounge with a row of potted plants and a window with wooden blinds. The room features a long row of dark grey cylindrical planters containing various green plants, including ferns and succulents. To the left, there is a row of dark brown lounge chairs with white towels. The floor is made of light-colored wood-look planks. A large window on the right side is covered with horizontal wooden blinds. The ceiling is white with recessed lighting.

Im Mittelpunkt unserer neuen Dynamic Spa Philosophie steht Veränderung durch Entspannung, Bewegung und Begeisterung. Ankommen, Stärken, Entspannen und Festigen sind die vier Phasen, die Sie gemeinsam zu neuer Lebensenergie führen. Ein Zusammenspiel von Aktivität und Entspannung, ganz nach Ihren individuellen Bedürfnissen.

Wir verwöhnen Sie ganz nach Ihren Wünschen. Entdecken Sie in unserem Spa erholsame Anwendungen und prickelnd belebende Besonderheiten. Sie werden gestärkt und mit neuer Energie durchstarten.

Für ein noch schöneres Leben.

MIT VIER PHASEN ZU

# MEHR LEBENSENERGIE



**ANKOMMEN**

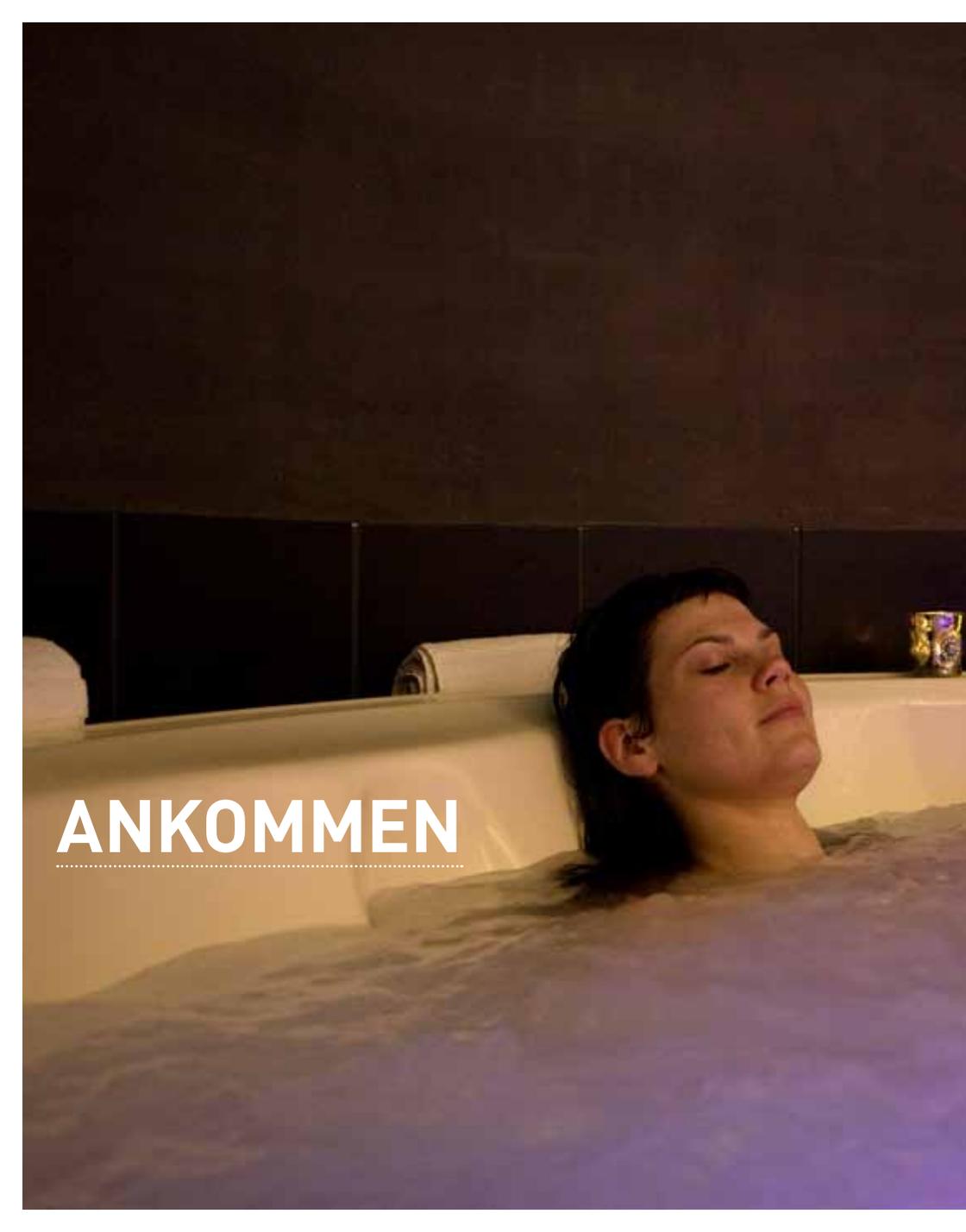


**STÄRKEN**

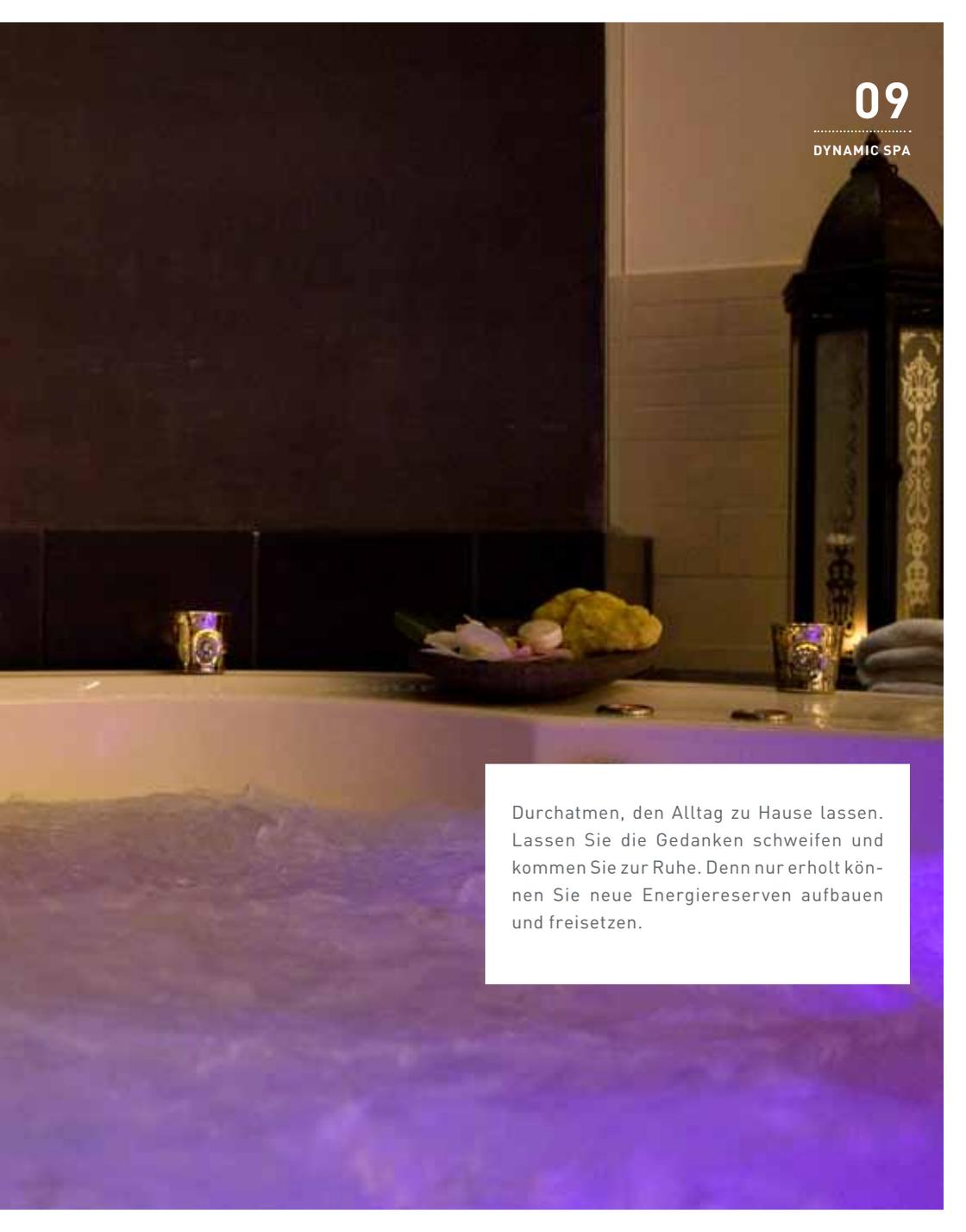


**ENTSPANNEN**

**FESTIGEN**

A woman with dark hair is relaxing in a hot tub at night. She is lying back with her eyes closed, appearing to be in a state of relaxation or sleep. The hot tub is filled with water, and the surrounding environment is dark, suggesting an outdoor setting at night. The text "ANKOMMEN" is overlaid on the image in a white, bold, sans-serif font, underlined with a dotted line.

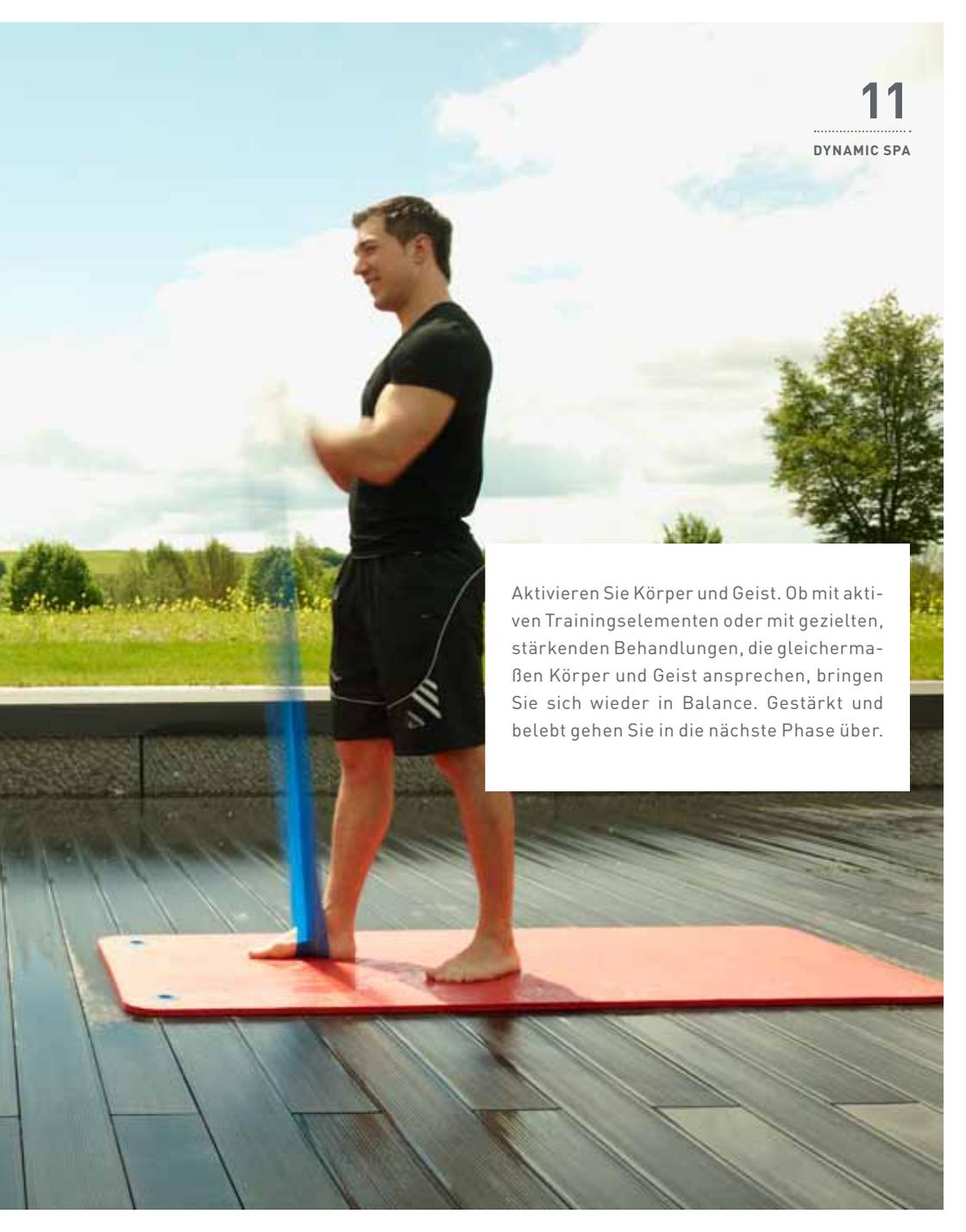
**ANKOMMEN**

A photograph of a spa bath. The water is bubbling and has a purple glow. On the edge of the bath, there is a dark wooden bowl filled with white and pink flowers and a yellow candle. To the right, there is a large, ornate black lantern with a glass panel. The background is dark and textured.

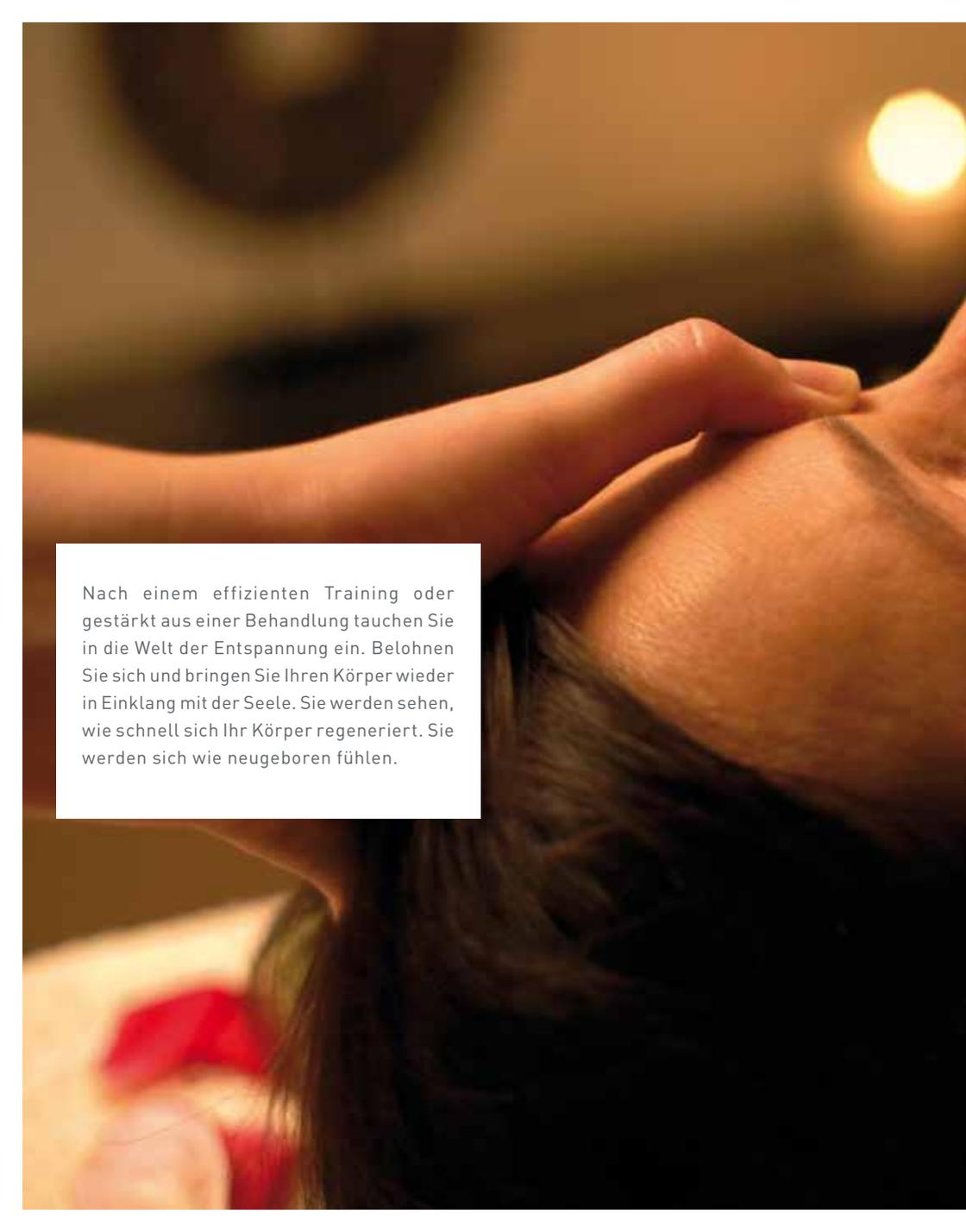
Durchatmen, den Alltag zu Hause lassen. Lassen Sie die Gedanken schweifen und kommen Sie zur Ruhe. Denn nur erholt können Sie neue Energiereserven aufbauen und freisetzen.

**STÄRKEN**





Aktivieren Sie Körper und Geist. Ob mit aktiven Trainingselementen oder mit gezielten, stärkenden Behandlungen, die gleichermaßen Körper und Geist ansprechen, bringen Sie sich wieder in Balance. Gestärkt und belebt gehen Sie in die nächste Phase über.



Nach einem effizienten Training oder gestärkt aus einer Behandlung tauchen Sie in die Welt der Entspannung ein. Belohnen Sie sich und bringen Sie Ihren Körper wieder in Einklang mit der Seele. Sie werden sehen, wie schnell sich Ihr Körper regeneriert. Sie werden sich wie neugeboren fühlen.

# ENTSPANNEN





**FESTIGEN**



Verinnerlichen Sie das Erlebte. Ihr Körper und Geist wird sich so noch lange an die unvergessliche Zeit im Öschberghof erinnern. Sie starten wieder dynamisch durch und profitieren von energiegeladener, nachhaltiger Lebenskraft.

# DYNAMIC SPA ARRANGEMENTS – VORSPRUNG MIT NEUEN IDEEN

Vorfriede ist die schönste Freude. Gestalten Sie Ihren Aufenthalt flexibel nach Ihren Bedürfnissen, ganz dynamisch. Unsere Mitarbeiter/-innen beraten Sie gerne bei der Planung Ihres Dynamic Spa Arrangements.

## **ÖSCHBERGHOF DYNAMIC SPA DAYS<sup>2</sup>**

2 Übernachtungen inkl. 2 Leistungen aus dem Dynamic Spa Programm nach Wahl

Doppelzimmer	436,00 €
Einzelzimmer	486,00 €

## **ÖSCHBERGHOF DYNAMIC SPA DAYS<sup>3</sup>**

3 Übernachtungen inkl. 3 Leistungen aus dem Dynamic Spa Programm nach Wahl

Doppelzimmer	642,00 €
Einzelzimmer	717,00 €

## **ÖSCHBERGHOF DYNAMIC SPA DAYS<sup>4</sup>**

4 Übernachtungen inkl. 4 Leistungen aus dem Dynamic Spa Programm nach Wahl

Doppelzimmer	848,00 €
Einzelzimmer	948,00 €

Unsere Preise verstehen sich pro Person und Arrangement. Reservieren Sie Ihr individuelles Dynamic Spa Arrangement unter +49(0)771 84-0.

## DIE DYNAMIC SPA DAYS-INKLUSIVLEISTUNGEN

- \_ Übernachtung
- \_ Frühstück vom reichhaltigen Buffet und aktuellen Tageszeitungen
- \_ Begrüßungscocktail
- \_ dynamisches Abendmenü im Rahmen der Pauschale
- \_ Früchtekorb und verschiedene Powerriegel bei Anreise auf dem Zimmer
- \_ Tee, Kaffee und verschiedene Snacks am Nachmittag von 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr
- \_ Getränkebuffet in unserer Hotelhalle
- \_ Minibar in Ihrem Zimmer
- \_ Internetzugang über WLAN
- \_ Parkplatz beim Hotel
- \_ Eintritt in den über 2500 m<sup>2</sup> großen Spa Bereich mit Hallenschwimmbad und Fitnessraum
- \_ Grandewasser (belebtes Wasser) im gesamten Spa Bereich
- \_ Teilnahme am täglichen Sportprogramm wie Aqua Fitness, Yoga,...

Wählen Sie Ihre Leistungen aus unserem  
speziellen Dynamic SPA Programm

---



# UNSER DYNAMIC SPA PROGRAMM

## **Dynamic Energy – Die Massage** (50 Minuten)

---

Die vitalisierende Massage mit dem Fokus auf Kopf, Nacken und Füße verleiht Ihnen neuen Schwung.

## **Dynamic Face** (60 Minuten)

---

Diese Gesichtsbehandlung geht ganz auf die Bedürfnisse Ihrer Haut ein. Lassen Sie sich von unseren Kosmetikerinnen beraten.

## **Dynamic Handcare** (60 Minuten)

---

Eine Erholung für Ihre Hände mit sanftem Handpeeling und samtweicher Handmassage.

## **Dynamic Pedicure** (60 Minuten)

---

Erleben Sie ein wohltuendes Fußbad, das mit einem kühlen Wadenguss die Pediküre einleitet. Abgerundet wird die Pflege Ihrer Füße mit einer verwöhnenden Fußmassage.

## **Dynamic Bath „Aktiv“ oder „Relax“** (30 Minuten)

---

Entspannend oder anregend, ein besonders auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Wohlfühlbad in unserer Whirlwanne.

\_ Dynamic Sparkling Bath „Aktiv“

\_ Dynamic Sparkling Bath „Relax“

## **Hamam** (50 Minuten)

---

Das Hamam ist eine Seifenschaumwaschung nach alter türkischer Tradition. Ziel des Reinigungsrituals ist die körperliche und geistige Reinigung. Sie entspannen in wohliger Wärme und werden sich wie neugeboren fühlen.

**Klassische Ganzkörpermassage** (50 Minuten)

Sanfte Hände entspannen den Körper und bringen ihn in Einklang mit der Seele.

**Aromaöl Ganzkörpermassage** (50 Minuten)

Bei dieser wohltuenden Massage tragen Sie exotische Düfte und Essenzen gedanklich in die Ferne.

**Sportmassage** (50 Minuten)

Die durch den Sport beanspruchten Muskelpartien werden durchblutet, entspannt und wieder neu belebt.

**Dynamic Personal Training** (60 Minuten)

Auspowern oder zur Ruhe kommen – ein individuelles Fitnessstraining nach Ihren Wünschen.

- \_ Dynamic Personal Training „Aktiv“
- \_ Dynamic Personal Training „Relax“

**Golftraining mit persönlichem Trainer inkl. Ausrüstung** (60 Minuten)

Entdecken Sie die Faszination des Golfspiels.

**Tagesgreenfee und Golfunterricht** (30 Minuten) mit persönlichem Trainer**2 Tagesgreenfees**

Für passionierte Golfspieler und die, die es noch werden wollen. Erleben Sie ein einzigartiges Spiel inmitten herrlicher Landschaft.



## SPA SUITE UNTERSTÜTZT VON



**Audi**

### ÖSCHBERGHOF UND AUDI – LEIDENSCHAFT UND FASZINATION IM EINKLANG

Erleben Sie den unverwechselbaren Vorsprung in der Spa Suite. Lassen Sie sich von der Kraft und Eleganz von Audi faszinieren und genießen Sie Ihr ganz privates Spa Erlebnis. Die Öschberghof Spa Suite ist für Sie exklusiv mit Accessoires von Audi ausgestattet. Desweiteren steht Ihnen Ihr eigenes Soledampfbad, eine Infrarotsauna, Erlebnisduschen sowie ein Eisbrunnen zur Verfügung. Und Sie genießen einen besonderen Relaxbereich mit Sitzlandschaft, TV und Musikanlage.

Um Ihren Aufenthalt in der Öschberghof Spa Suite zu einem besonderen Erlebnis zu machen, haben wir, in Kooperation mit Audi, zwei exklusive Arrangements für Sie zusammengestellt.

## A6 SPA SUITE „BASIC“

### GANZ WIE DER AUDI A6 – KOMFORT MIT HOCHLEISTUNG GEPAART

Nutzung der Spa Suite von zwei bis sechs Personen. Wir verwöhnen Sie mit verschiedenen Erfrischungsgetränken sowie einem Früchtegruß aus der Küche.

2 Personen (3 Stunden)	240,00 €
Jede weitere Person	35,00 €

## Q7 SPA SUITE „EXKLUSIV“

### WIE DER AUDI Q7 – LUXURIÖS UND DURCHDACHT

Entspannen Sie mit Partner, Freunden oder Familie – die Spa Suite bietet Platz für bis zu sechs Personen. Gerne erfrischen wir Sie mit verschiedenen Getränken, einem Gruß aus der Küche und einem Snack aus unserer Vital Bar. Zusätzlich verwöhnen wir jeden Spa Suite-Gast mit einer Dynamic Behandlung nach Wahl. Um dieses Angebot noch abzurunden, können Sie den neuen Audi Q7 exklusiv testen.

Wählen Sie aus:

– **Dynamic Face**

individuelle Gesichtsbehandlung

– **Dynamic Energy – Die Massage**

vitalisierende Ganzkörpermassage

– **Dynamic Sparkling Bath, „Relax“ oder „Aktiv“**

entspannendes oder anregendes Wohlfühlbad

– **Dynamic Personal Training „Relax“ oder „Aktiv“**

auspowerndes oder beruhigendes Fitnesstraining

2 Personen (3 Stunden)	390,00 €
Jede weitere Person	90,00 €





## TEAM

Unsere Gäste fühlen sich rundum wohl. Das garantiert die herzliche Betreuung unserer Mitarbeiter/-innen. Das Öschberghof-Team gibt mit Leidenschaft und Überzeugung Ihrem Aufenthalt eine persönliche Note – garantiert.

## SERVICE

Ihre Zeit im Öschberghof soll unvergesslich sein, deshalb steht für uns Ihr Wohlbefinden an oberster Stelle. Wir erfüllen beinahe alle Wünsche. Mit einer stilvollen, edlen Ausstattung und dem besonders hohen Anspruch an perfekten Service, ist der Öschberghof die ideale Destination für einen unvergesslichen Aufenthalt – privat oder geschäftlich.

**Wählen Sie aus einer Vielzahl von Behandlungen Ihr ganz individuelles Verwöhnprogramm.**



## STARKE PARTNER – FÜR SCHÖNHEIT UND WOHLBEFINDEN

Entdecken Sie in unserem Spa ein umfassendes Angebot an erholsamen und pflegenden Anwendungen. Klassisch oder exotisch, immer individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Wir verwöhnen Sie gerne alleine oder zu zweit in unserem Double Treatment Raum mit unseren exklusiven Kosmetiklinien LA PRAIRIE, LIGNE ST BARTH und REVIDERM.

### LA PRAIRIE – THE ART OF BEAUTY

Die ausschließlich in LA PRAIRIE verwendeten Wirkstoffe gegen Hautalterung aktivieren natürliche Hautfunktionen, setzen neue Energien frei und stärken den hauteigenen Abwehrmechanismus. Das Ergebnis ist eine hocheffektive Pflege und strahlend schöne Haut.

### LIGNE ST BARTH – EINFACH KARIBISCH

Von den karibischen Inseln direkt in unseren Spa. Genießen Sie mit der exotischen Pflegeserie von LIGNE ST BARTH das natürliche Schönheitsgeheimnis der Karibik.

### REVIDERM – INNOVATIVE WIRKSTOFF-FORSCHUNG IN VERBINDUNG MIT MODERNER DERMATOLOGIE

REVIDERM setzt darauf, hauteigene Regenerationskräfte zu stimulieren und lang anhaltend zu aktivieren. So wird moderne Wissenschaft mit den Kräften der Natur in Einklang gebracht. Tauchen Sie ein in eine völlig neue Pflegedimension und erleben Sie ein neues Hautgefühl mit REVIDERM.

**la prairie**  
SWITZERLAND

  
L I G N E  
ST BARTH

  
REVIDERM

## GESICHTSBEHANDLUNGEN

In allen unseren Gesichtsbehandlungen ist das Formen der Brauen auf Wunsch inbegriffen.

**ST BARTH Pureness** (75 Minuten) 73,00 €

Unsere klassische Gesichtsbehandlung. Reinigung, Peeling, Wirkstoffampulle, Ausreinigen, Massage und Maske individuell auf Ihren Hauttyp abgestimmt. Lassen Sie sich von unseren Kosmetikerinnen beraten.

**ST BARTH Pureness - Pour Homme** (75 Minuten) 73,00 €

Die Gesichtsbehandlung ist individuell auf Ihren Hauttyp und den Bedürfnissen männlicher Haut abgestimmt. Mit Reinigung, Peeling, Wirkstoffampulle, Ausreinigen, Massage und Maske ist diese stärkende Aktivpflege für den Mann pflegend und entspannend zugleich.

**ST BARTH Freshness** (90 Minuten) 96,00 €

Kurzurlaub in der Karibik: Eine intensiv entspannende und erholsame Behandlung mit der natürlichen Energie karibischer Pflanzen und Früchte, sowie frischem Papaya- und Gurkenmousse. Die pflegende Handmassage mit einem Duft aus Bourbon-Vanille, feiner Lilie oder der karibischen Tiaré Blüte rundet das Wohlfühlerlebnis ab.

**REVIDERM Cell Regeneration** (75 Minuten) 91,00 €

Die Regenerationsbehandlung mit Mikrodermabrasion für die anspruchsvolle Frau. Linien und Fältchen werden gemildert. Die Haut erlangt ein feineres und pralleres Aussehen.

**REVIDERM Cell Regeneration mit Hydrolage** (100 Minuten) 115,00 €

Die Hydrolage besteht aus Kollagenvlies und Gipsmodellage und wird körperwarm aufgetragen. Die Hydrolage stimuliert die Hautfunktion und füllt Feuchtigkeitssdepots wieder auf.



---

**LA PRAIRIE Beauty Express** (35 Minuten) 65,00 €

„Yoga“ für die Haut. Die schnelle Verwöhnung mit langanhaltender Wirkung.

---

**LA PRAIRIE Swiss Treatment for Men** (60 Minuten) 110,00 €

Die Verwöhnbehandlung für den Mann. Abgestimmt auf die Ansprüche der Hautbedürfnisse, tiefenreinigend oder beruhigend.

---

**LA PRAIRIE Cellular Hydrating Treatment** (90 Minuten) 140,00 €

Feuchtigkeitszufuhr und Feuchtigkeitsbindung für normale bis trockene Haut.

---

**LA PRAIRIE Swiss Cellular Anti-Aging Treatment** (90 Minuten) 140,00 €

Intensivbehandlung zur Hautverfeinerung und Glättung. Feine Linien und Fältchen werden gemildert.

---

**LA PRAIRIE Caviar Firming Treatment** (90 Minuten) 150,00 €

Purer Luxus mit echtem Caviar umschmeichelt die Sinne. Sofortige Ausstrahlung und Festigung sind das Geschenk dieser Behandlung.

---

**LA PRAIRIE Pure Gold Radiance Facial** (105 Minuten) 160,00 €

Der „goldene“ Maßstab in der Anti-Aging-Pflege. Ein Serum mit 24 Karat Gold strafft und festigt die Haut sichtbar, verleiht ihr ein strahlendes, warmes Leuchten. Warme Pflegemasken sorgen für ein absolutes Wohlgefühl.

## MAKE-UP UND KLEINE EXTRAS

### MAKE-UP

<b>Fresh Make-up</b> (15 Minuten)	18,00 €
-----------------------------------	---------

Auf Wunsch nach der Gesichtsbehandlung als leichtes Tages Make-up

<b>Tages Make-up</b> (25 Minuten)	28,00 €
-----------------------------------	---------

<b>Abend Make-up</b> (25 Minuten)	35,00 €
-----------------------------------	---------

<b>Braut Make-up</b>	individuell auf Anfrage
----------------------	-------------------------

### WIMPERN UND BRAUEN

<b>Augenbrauen formen</b> (15 Minuten)	10,00 €
--	---------

(als Extra, ohne Gesichtsbehandlung)

<b>Augenbrauen färben</b> (10 Minuten)	10,00 €
--	---------

<b>Wimpern färben</b> (20 Minuten)	18,00 €
------------------------------------	---------

### DEPILATION MIT WARMWACHS

<b>Oberlippe &amp; Kinn</b> (10 Minuten)	12,00 €
--	---------

<b>Unterschenkel</b> (25 Minuten)	28,00 €
-----------------------------------	---------

<b>Unterschenkel und Oberschenkel</b> (45 Minuten)	48,00 €
--	---------

<b>Bikinizone</b> (15 Minuten)	21,00 €
--------------------------------	---------

<b>Arme</b> (20 Minuten)	23,00 €
--------------------------	---------

<b>Achseln</b> (15 Minuten)	16,00 €
-----------------------------	---------

<b>Brust oder Rücken</b> (25 Minuten)	30,00 €
---------------------------------------	---------

# HÄNDE UND FÜSSE

## SCHÖNE HÄNDE

**Maniküre ohne Lack** (45 Minuten) 40,00 €

---

Mit sanftem Handpeeling und samtweich pflegender Handmassage.

Dazu empfehlen wir

eine pflegende Handpackung im Paraffinbad. 13,00 €

---

**Maniküre mit Lack** (60 Minuten) 49,00 €

---

**Männersache – Nagelpflege für Ihn** (45 Minuten) 40,00 €

---

Hier gehen wir gezielt auf die Besonderheiten von Männerhänden ein.

Mit sanftem Handpeeling und verwöhnender pflegender Handmassage.

## ENTSPANNTE FÜSSE

**Wellness Pediküre** ohne Lack (50 Minuten) 47,00 €

---

Erleben sie ein wohltuendes Fußbad, das mit einem kühlen Wadenguss die Pediküre einleitet. Abgerundet wird die Pflege Ihrer Füße mit einer verwöhnenden Fußmassage.

**Wellness Pediküre** mit Lack (60 Minuten) 55,00 €

---





# KÖRPERBEHANDLUNGEN

## KÖRPERPEELINGS

**ST BARTH Softness** (30 Minuten) 43,00 €

Die Fruchtenzyme frischer Papaya, Seesand und reines Kokosnuss-Öl verwöhnen Ihre Haut bei dieser Körperpeeling Massage mit wertvollen Nährstoffen aus der Karibik.

**Aqua Marine Peeling** (30 Minuten) 40,00 €

Belebende Kombination aus naturbelassenem Meersalz und reichhaltigen Ölen unterstützen die sanfte Tiefenreinigung für ein Gefühl klarer, samtweicher Haut.

## KÖRPERPACKUNGEN

Alle Packungen genießen Sie in unserer Sanotherm Schwingliege.

**ST BARTH Sensation** (30 Minuten) 48,00 €

Diese wohltuende Körperpackung spendet intensive Feuchtigkeit und hinterlässt ein sichtbar verfeinertes und samtig seidiges Hautbild am ganzen Körper.

**ST BARTH Elasticity** (30 Minuten) 48,00 €

Neben wertvollen Mineralien und Vitaminen sorgen vor allem die reichhaltigen Nährstoffe aus kalt gepresstem Avocado-Öl für ein sichtbar verfeinertes und gestrafftes Hautrelief.

**Aqua Marine Remodeller** (30 Minuten) 45,00 €

Eine Auswahl hochwertiger Meeresalgen spenden der Haut die ganze Vitalkraft und Frische des Meeres. Ihr Reichtum an Mineralien und Proteinen gilt als ideale Pflege für mehr Elastizität und Festigkeit des Bindegewebes.



## VERWÖHN- UND SCHÖNHEITSBÄDER

**Schönheitsbad ST BARTH Dream** (25 Minuten) 39,00 €

Dieses exotische Schönheitsbad ist entspannend und intensiv pflegend zugleich. Die hochwertigen Öle und Lotionen von Avocado, Kokosnuss, Vanille, Tiaré und Lilie hinterlassen einen dezent samtigen Schimmer auf Ihrer Haut. Dazu reichen wir Ihnen einen exotischen Fruchtdrink.

**Kristallbad** (25 Minuten) 39,00 €

Erleben Sie Meeresfrische pur. Dieses Bad stärkt und remineralisiert Ihr Gewebe und sorgt gleichzeitig durch die enthaltenen Mineralsalze für ein samtweiches Hautgefühl. Genießen Sie dazu ein Glas Sekt.

## WELLNESS-MASSAGEN

**Hamam** (45 Minuten) 58,00 €

---

Eine Seifenschaumwaschung nach alter türkischer Herkunft. Der Körper wird gewaschen, gepeelt und massiert. Ziel des Reinigungsrituals ist die körperliche und geistige Reinigung. Die Muskulatur wird gelockert und die Haut gepflegt. Sie entspannen in wohliger Wärme.

**ST BARTH Harmony** (60 Minuten) 76,00 €

---

Genießen Sie eine entspannende, sanfte Körpermassage von Kopf bis Fuß. Mit speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten, intensiv wirkenden Pflegeprodukten werden Sie wunderbar verwöhnt und tanken nebenbei neue Kraft.

**Lomi-Lomi-Nui** (90 Minuten) 107,00 €

---

Hawaiianische Tempelmassage mit warmen Ölen und entspannender Musik. Die LOMI-LOMI-NUI basiert auf einer alten hawaiianischen Ur-Zeremonie und befreit Körper, Geist und Seele von Stress und hartnäckigen Verspannungen. Diese Massage lässt Sie den Alltag vergessen und Sie spüren ein Gefühl von Freiheit und totaler Entspannung. Schließen Sie die Augen und gehen Sie auf die Reise.

**Kundalini Massage** (60 Minuten) 69,00 €

---

Kundalini bedeutet in Indien „Lebensenergie“ und ist eine Massage die sich ausschließlich auf Ihren Oberkörper konzentriert. Das gesamte Meridiansystem wird harmonisiert und Ihr Körper erhält neue Energie.



## AYURVEDA

Ayurveda – Tauchen Sie ein, in das alte Wissen vom langen und gesunden Leben. Warme Öle und wohltuende Berührungen schenken Ihnen tiefe Entspannung, Wohlbefinden und Schönheit, die von Innen kommt.

**Abhyanga** (60 Minuten) 88,00 €

---

Die Königin der ayurvedischen Massagen. Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Der Körper wird mit hochwertigen warmen Ölen eingeeilt und nach ayurvedischem Massageritual verwöhnt.

### „SHIRODHARA“ AYURVEDISCHER STIRNÖLGLUSS

Ein Strahl warmen Öls fließt sanft über Ihre Stirn, führt Sie in tiefe Entspannung und innere Ruhe. Hervorragend geeignet, um sich vom Alltag zu erholen oder gezielt bei Schlafstörungen, Stress oder Erschöpfung.

**Kleine Abhyanga mit Shirodhara** (60 Minuten) 95,00 €

---

Eine Kombination aus den beiden zuvor beschriebenen Anwendungen.

**Mukabhyanga und Shirodhara** (60 Minuten) 95,00 €

---

Eine Kombination aus einer Kopf- und Gesichtsmassage mit Stirnölguss.

**Garshan Seidenhandschuh Massage** (30 Minuten) 46,00 €

---

Eine stoffwechsel- und lymphflussanregende Ganzkörpermassage für innere Leichtigkeit und neue Vitalität.

## MASSAGE KLASSIKER

... die verwöhnen, regenerieren, die Durchblutung anregen und mehr...

### KLASSISCHE MASSAGE – VERSPANNUNGEN LÖSEN

<b>Rückenmassage</b> (25 Minuten)	35,00 €
<b>Ganzkörpermassage</b> (50 Minuten)	59,00 €

### AROMAÖL MASSAGE

Mit hochwertigen Aromapflegeölen, welche die Haut und die Sinne verwöhnen.

<b>Teilkörpermassage</b> (25 Minuten)	39,00 €
<b>Ganzkörpermassage</b> (50 Minuten)	65,00 €

### SPORTMASSAGE

Die durch den Sport beanspruchten Muskelpartien werden durchblutet, entspannt und wieder neu belebt.

<b>Teilkörpermassage</b> (25 Minuten)	36,00 €
<b>Ganzkörpermassage</b> (50 Minuten)	63,00 €

### GOLFMASSAGE

Mit speziellen Massagegriffen werden die beim Golfen beanspruchten Muskelpartien gezielt behandelt und gelockert.

<b>Teilkörpermassage</b> (25 Minuten)	36,00 €
<b>Ganzkörpermassage</b> (50 Minuten)	63,00 €

## LYMPHDRAINAGE

Das Lymphsystem gilt als die Lebensader des menschlichen Körpers. Die sanfte Massagetechnik regt die Lymphzirkulation an und entstaut. Gleichzeitig wirkt diese Massage entwässernd und entspannend.

**Kleine Lymphdrainage** (25 Minuten) 35,00 €

**Große Lymphdrainage** (50 Minuten) 60,00 €

**Fußreflexzonenmassage** (40 Minuten) 40,00 €

Unsere Füße sind das Spiegelbild des Körpers. Organe, Lymph- und Nervensystem können an unseren Füßen gezielt stimuliert und positiv beeinflusst werden.

**Das Energiepaket** (60 Minuten) 74,00 €

Eine Kombination aus Fußreflexzonenmassage und einer intensiven Rückenmassage. Nach dieser Behandlung fühlen Sie sich „aufrecht wie ein Baum“ und herrlich entspannt. Auch sehr beliebt bei unseren männlichen Gästen.

**Akupressurmassage** (30 Minuten) 38,00 €

Durch den Druck geschulter Hände kann der Energiefluss im Körper positiv beeinflusst werden. Dies ist eine gute und zugleich effektive Begleitung bei allen funktionellen Störungen wie beispielsweise Kopf- oder Rückenbeschwerden.

**Barfuß im Gras** (25 Minuten) 30,00 €

Ihre Füße tragen Sie ein Leben lang – danken Sie es Ihnen mit dieser wohltuenden Fuß- und Beinmassage.

## SPORT UND FITNESS

### SPORT MACHT DAS LEBEN SCHÖNER UND HÄLT SIE GESUND!

Werden Sie aktiv! In unserem Sport- und Fitnessbereich bieten wir Ihnen in einem besonderen Ambiente alles was Sie für ein gezieltes Training brauchen. Neben modernsten TechnoGym-Fitnessgeräten, dem aktuellen Trainingskonzept von KINESIS und Power Plate, bieten wir ein abwechslungsreiches Sportprogramm mit Yoga, Pilates, Aqua Fitness, Spinning, u.a.

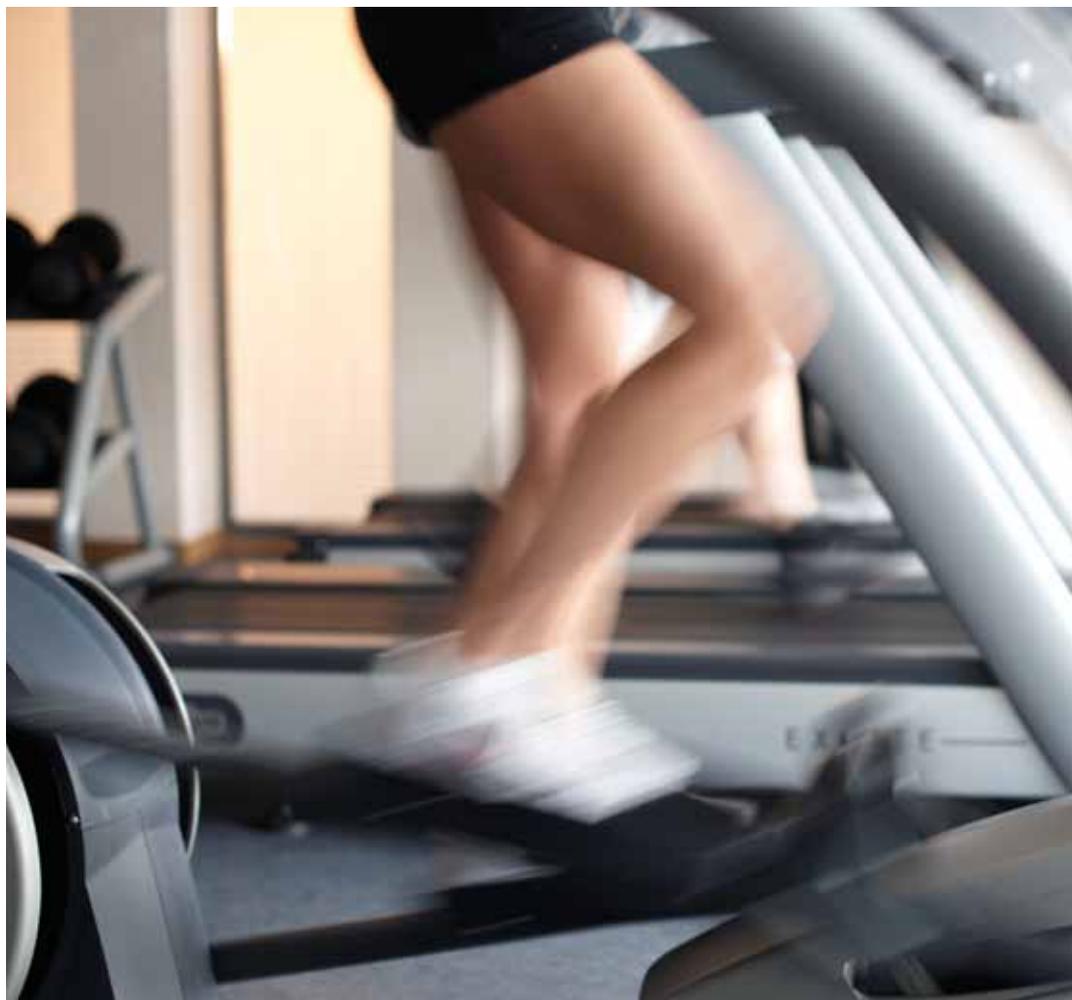
Reservieren Sie eine Stunde exklusiv und fragen Sie unser Trainerteam nach Ihrem ganz individuellen Programm.

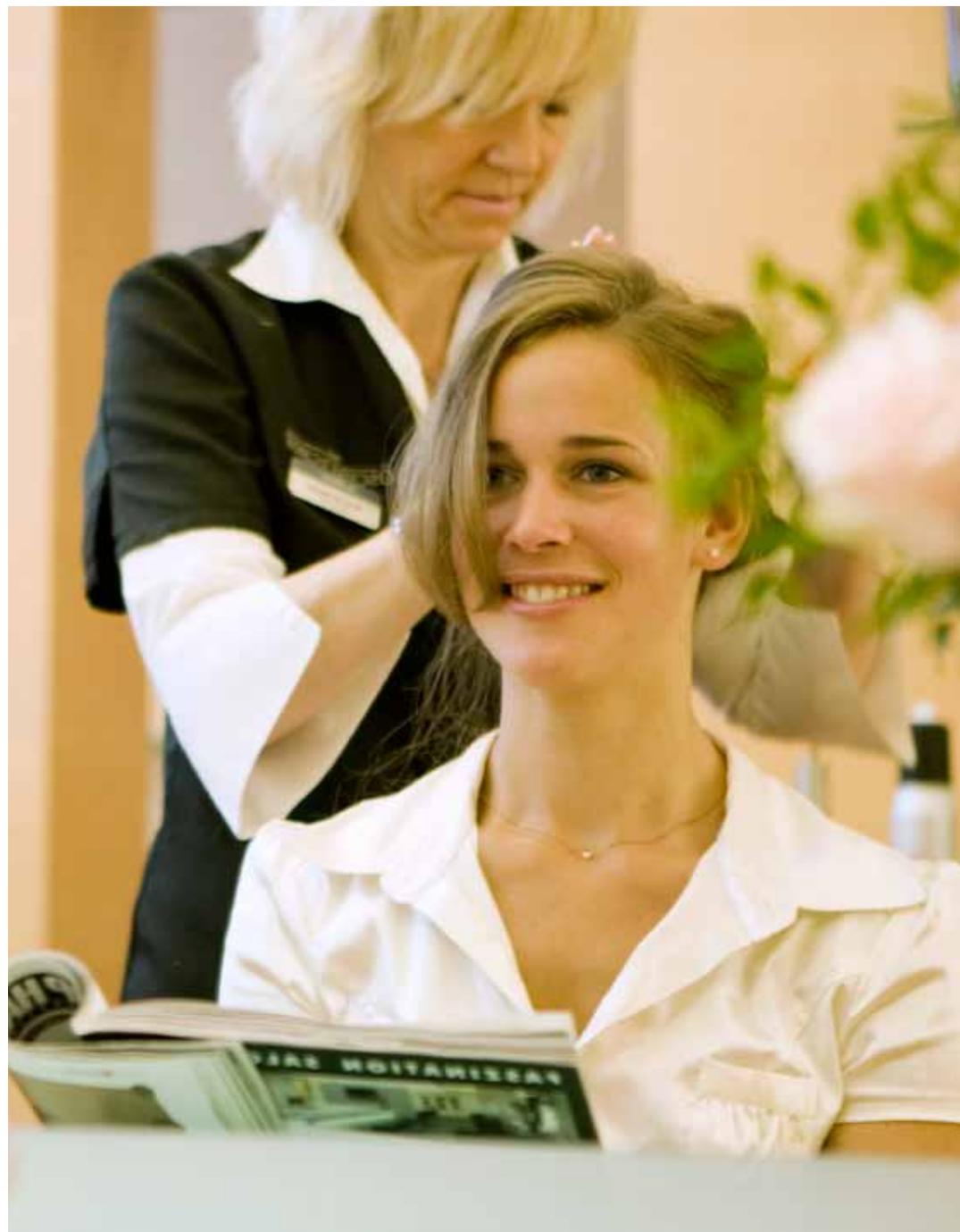
### PERSONAL TRAINING

<b>1 Einheit</b> (60 Minuten)	59,00 €
<b>2 Einheiten</b> (120 Minuten)	110,00 €
<b>3 Einheiten</b> (180 Minuten)	165,00 €
<b>Geräteeinweisung</b> (30 Minuten)	29,00 €

Unser aktuelles Sport- und Kursprogramm erhalten Sie am Hotelempfang.

Liebe Gäste, gerne geben Ihnen unsere Fitness Trainer die im Personal Training individuell zusammen gestellten Übungen mit nach Hause. Nutzen Sie diesen Service damit Sie auch daheim Ihr Training effektiv weiter führen können.





## BEAUTY HAIR

Terminvereinbarung bei  
Frau Heidi Heizmann unter  
Tel.: +49 (0)771 84-300 oder  
Mobil: +49 (0)160 96 23 38 43

Öffnungszeiten:

Dienstag	08.00 – 13.00 Uhr
Mittwoch	13.30 – 18.00 Uhr
Donnerstag	13.30 – 18.00 Uhr
Freitag	08.00 – 18.00 Uhr
Samstag	08.00 – 12.00 Uhr
Sonntag und Montag Ruhetag	

### DAMENHAARSCHNITT

Waschen, Schneiden, Föhnen

<b>Kurzes Haar</b>	ab 36,50 €
<b>Langes Haar</b>	ab 41,00 €
<b>Coloration</b>	ab 27,50 €
<b>Tönung</b>	ab 21,00 €
<b>Strähchentechniken</b>	ab 32,50 €

### Waschen und Legen

Kurzes Haar	ab 17,50 €
Langes Haar	ab 21,00 €

### Waschen und Föhnen

Kurzes Haar	ab 17,50 €
Langes Haar	ab 21,00 €

### Umformung Dauerwelle

Kurzes Haar	43,00 €
Langes Haar	51,00 €

<b>Steckfrisuren</b>	ab 19,50 €
----------------------	------------

### KINDERHAARSCHNITT

Waschen, Schneiden, Föhnen ab 16,50 €

### HERRENHAARSCHNITT

Waschen, Schneiden, Föhnen	23,00 €
nass schneiden	19,50 €

<b>Kopfmassage</b>	4,50 €
--------------------	--------

<b>Chi-Kopfmassage</b>	10,00 €
------------------------	---------

## SPA KARTEN FÜR TAGESGÄSTE

### UNSERE SPA KARTEN BEINHALTEN DIE NUTZUNG VON:

- \_ Hallenschwimmbad (25 m x 12,5 m)
- \_ Saunalandschaft inklusive der Ruheräume (teils mit Kamin und Wasserbetten)
- \_ Fitnessraum mit modernsten Geräten
- \_ Gymnastikraum
- \_ tägliches Sportprogramm (Aqua Fitness, Yoga, ...)
- \_ Grander Wasser Trinkbrunnen im gesamten Spa Bereich.



**Tagesbuffet mit Kaffee, Tee, verschiedenen Säften  
und kleinen Snacks (von 12.00 - 18.00 Uhr) inklusive.**

<b>Jahreskarte</b>	1.998,00 €
<hr/>	
(nicht übertragbar)	

<b>Monatskarte Montag bis Donnerstag*</b>	265,00 €
<hr/>	
(nicht übertragbar)	

<b>Tageskarte Montag bis Donnerstag*</b>	39,50 €
<hr/>	
(nicht übertragbar)	

<b>Tageskarte Freitag bis Sonntag, Feiertage</b>	59,00 €
<hr/>	
(nicht übertragbar)	

<b>10er-Karte Montag bis Sonntag, Feiertage</b>	531,00 €
<hr/>	
(übertragbar)	

\*Gilt nicht an Feiertagen.

Alle Spa Karten erhalten Sie am Hotelempfang.  
Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne unter  
Tel.: +49 (0)771 84-0 zur Verfügung.



## UNSER SPA – 2.500 m<sup>2</sup> ERHOLUNG

### ÖFFNUNGSZEITEN

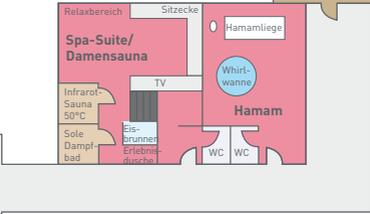
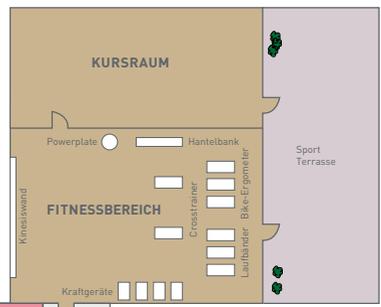
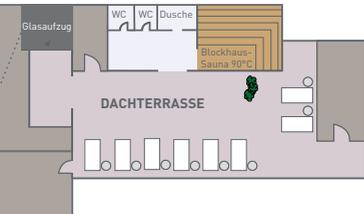
Spa Bereich Oktober – April	10.00 – 22.00 Uhr
Spa Bereich Mai – September	12.00 – 22.00 Uhr
Hallenschwimmbad täglich von	06.00 – 22.00 Uhr
Sport- und Fitnessbereich täglich von	06.00 – 22.00 Uhr
Vitalbar Oktober – April	11.00 – 20.00 Uhr
Vitalbar Mai – September	12.00 – 20.00 Uhr
Massage und Kosmetik täglich von und nach Vereinbarung	09.00 – 19.00 Uhr

direkt am Spa Empfang  
Tel.: +49 (0)771 84-548  
kosmetik@oeschberghof.com

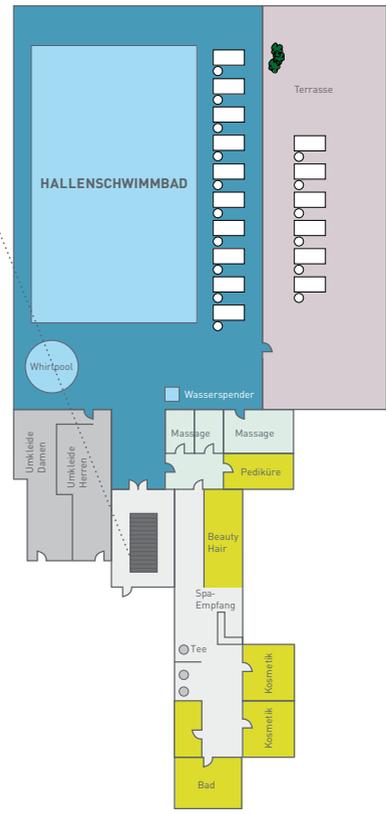
Beauty Hair	Sonntag und Montag Ruhetag
Dienstag	08.00 – 13.00 Uhr
Mittwoch	13.30 – 18.00 Uhr
Donnerstag	13.30 – 18.00 Uhr
Freitag	08.00 – 18.00 Uhr
Samstag	08.00 – 12.00 Uhr

Weitere Termine nach Vereinbarung  
direkt bei Frau Heidi Heizmann

Tel.: +49 (0)771 84-300  
Mobil: +49 (0)160 96 23 38 43



■ Treppenhaus / Aufzug  
■ Service- / Technikräume



Zugang zum Hotel





DER  
ÖSCHBERGHOF