



GRÄFLICHER PARK
Hotel & Spa

GARTEN SPA

MEDICAL SPA

SPORT



INHALT

GARTEN SPA

AUSSTATTUNG & ÖFFNUNGSZEITEN	4-5
SPA SUITEN & ARRANGEMENTS	6-7
GESICHTSBEHANDLUNGEN	8
KÖRPERBEHANDLUNGEN	
BÄDER	9
KÖRPER-PEELING	10
KÖRPER-PACKUNGEN	11
KÖRPER-PFLEGEBEHANDLUNGEN	11
HÄNDE & FÜSSE	11
MASSAGEN	12

MEDICAL SPA

F.X. MAYR EXCELLENCE	14-16
INDIVIDUELLE DIAGNOSTIK	17
WASSER & MOOR	18-19
ANWENDUNGEN	20-21

SPORT

PERSONAL COACHING	22
SPORTANGEBOTE	23

SEITENVERZEICHNIS	24-25
-------------------------	-------

GARTEN SPA

GRÄFLICHER PARK HOTEL & SPA

Endlich Zeit für sich: Entdecken Sie jenseits des Alltags Ihre ganz persönliche Oase der Erholung. Der GARTEN SPA, Mittelpunkt des „Gräflicher Park Hotel & Spa“, bietet auf 1500 m² alles, was Körper und Geist guttut. Ausgiebig schwimmen im 25 Meter langen, beheizten und mit Quellwasser gefüllten Außenpool. Regenerieren in unterschiedlichen Saunen, Whirlpool und Dampfbädern. Paradiesische Ruhe genießen im Spa-Garten auf Sonnenliegen. Müde Muskeln in Schwung bringen im Fitnessraum mit „High-Tech“-Geräten. Verwöhnen lassen von Kopf bis Fuß mit Beauty und Wellness in den Händen des kompetenten GARTEN SPA-Teams. Die warmen Farben im gesamten Spa laden zum Wohlfühlen ein. Aus allen Räumen genießen Sie reizvolle Perspektiven auf den Gräflichen Park, einem der schönsten Landschaftsgärten Deutschlands.

AUSSTATTUNG

GARTEN-SAUNA

Die Garten-Sauna mit ihrer finnischen Sauna und der Vitalbad-Sauna, mit drei verschiedenen Erlebnisduschen, vier Fußbädern und einem Ruheraum liegt etwas abseits der Behandlungsräume. Die vollkommene Ungestörtheit beim Saunieren wird komplettiert durch den eigenen überdachten Entspannungsbereich im Spa Garten. Eine Sauna exklusiv für Damen kann nach Voranmeldung reserviert werden.

FINNISCHE SAUNA

In der finnischen Sauna können Sie durch zwei große Fenstertüren den offenen Blick zum Außenpool und in den Spa Garten genießen und die angenehme Wirkung einer finnischen Sauna bei 90°C erleben.

VITALBAD-SAUNA

Ein bisschen Tropenfeeling gefällig? Hier finden Sie eine Temperatur von 50–55°C und eine Luftfeuchtigkeit von 25–55% vor. Ideal für alle, denen eine finnische Sauna zu heiß ist.

DAMPFBÄDER

Erleben Sie die feuchte Wärme des Mineral- und des Ritualdampfbades. Beide sind angenehme Schwitzbäder mit saunaähnlicher Wirkung, die schon in der Antike genutzt worden sind. Die ideale Kombination von Wärme und Feuchtigkeit entkrampft, reinigt, pflegt und entspannt, und dient der Entgiftung des Körpers über die Haut.

WET TABLE

Die Steinbetten aus Granit sind auf ca. 39°C erwärmt. Dadurch fühlen sich die Wet Tables angenehm an und man entspannt sich schnell bei Behandlungen in Verbindung mit warmem Wasser. Erleben Sie auf dem Wet Table die reinigende Wirkung eines Peelings oder den durchblutungsfördernden Effekt einer Seifenbürstenmassage.

HEISSBECKEN

Genießen Sie ein Bad in unserem Heißbecken (39°C). Es löst Verspannungen in der Muskulatur und wirkt durchblutungsfördernd auf Ihrer Haut. Um die Wirkung des Heißbeckens zu intensivieren, empfehlen wir Ihnen vorher eine Seifenbürstenmassage.

WHIRLPOOL 28°C

Ausruhen kann man auch im blubbernden Wasser des großzügigen Beckens: auf zwei Wasserbänken und zwei Wasserliegen – mit Blick auf den Außenpool, in den Spa Garten und in die Landschaft des Teutoburger Waldes.

AUSSENPOOL

Der Mittelpunkt des GARTEN SPA ist das 25 Meter lange Schwimmbad, das mit eigenem Quellwasser gefüllt ist. Steigen Sie in der Wärme des Innenbereichs in den Pool, und schwimmen Sie nach draußen, in die Natur des Spa Gartens. Der ganzjährig beheizte 28°C warme Außenpool lädt zum sportlichen Schwimmen, aber ebenso zum Entspannen ein.

INNENPOOL

Von den Hotelzimmern sind es nur wenige Schritte durch den Gräflichen Park zum mit 32°C warmen Mineralwasser gefüllten Indoorpool (15,5 x 4,5 Meter) in den historischen Badehäusern. Das Schwimmen in diesem angenehmen Nass mit herrlichem Blick in den Park gilt als beste Therapie gegen Stress. Für schonende, aber gezielte Bewegung, sorgt die Wassergymnastik, mit der Sie unter Anleitung unserer Therapeuten Rücken und Gelenke sanft kräftigen können. Die Muskeln lockern sich, die Atmung wird ruhiger, der Blutdruck senkt sich, die Durchblutung wird gefördert. Auch Kinder sind hier herzlich willkommen!

SPA GARTEN

Der Außenpool und die Garten-Sauna sind die Mittelpunkte im großzügigen Spa Garten. Der Spa Garten bietet große Rasenflächen und

Rückzugsmöglichkeiten auf Sonnenliegen unter Bäumen.

RUHERÄUME

Entspannen und genießen Sie in der Wohlfühlatmosphäre der drei unterschiedlichen Ruheräume. Der intimste Ruheraum ist im Badehaus. Dort kann man sich, umgeben von Vorhängen, vor der Welt verstecken.

Im Ruheraum im ersten Stock des GARTEN SPA wird man durch nichts abgelenkt. Seine Größe und der Blick in den Platanenhof macht ihn luftig, und er bietet viel Platz zum Verweilen.

Im Erdgeschoss befindet sich der in warmen Farben gehaltene Relaxraum mit Kamin. Das Flackern des Kaminfeuers verbreitet auch bei kältestem Wetter viel Gemütlichkeit und Wärme.

FITNESSRAUM

In unserem Fitnessraum stehen Ihnen folgende Cardiogeräte für Ausdauertraining, Herz-Kreislauf-Training und Konditionstraining zur Verfügung:

2 x TechnoGym Excite Run 700 (Laufband)

2 x TechnoGym Excite Synchro 700i
(Crosstrainer)

1 x TechnoGym Excite Wave 700i
(neuer kleiner Stepper)

1 x TechnoGym Excite Recline 700i
(Sitzfahrrad)

Zusätzlich für Krafttraining (Muskelaufbau-Training):

1 x PowerRoller (Oberkörperroller für die Bauchmuskulatur)

4 x Gym80 Zirkeltrainingsgeräte (zwei für die Beinmuskulatur, zwei für Rücken/Schulter/Brust/Arme)

2 x Spinning Räder (Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Koordination, Kraft, Flexibilität und Ausdauer)

1 x Kinesis-Wand



ÖFFNUNGSZEITEN

Außenpool	7.00–22.00 Uhr
Pool & Fitness	7.00–22.00 Uhr
Sauna & Dampfbad	10.00–22.00 Uhr
Rezeption & Behandlung	9.00–19.00 Uhr
Innenpool	13.00–21.00 Uhr



SPA SUITEN

In den Spa Suiten des GARTEN SPA werden Sie das Gefühl haben, den gesamten Wellnessbereich für sich allein zu haben. Die Möglichkeit, zwischen Behandlungen, Bädern und Saunagängen ungestört zu sein und Raum und Zeit für sich zu haben, ist der wahre Luxus, ob in den kleinen Spa Suiten oder in der Luxus Spa Suite.

KLEINE SPA SUITEN (für 2 Personen)

In den kleinen Spa Suiten können Sie zu zweit die schonende Wirkung der Bio-Sauna erleben (60°C), gemeinsam baden und alle pflegenden Gesichts- und Körperbehandlungen aus dem Programm des GARTEN SPA genießen.

LUXUS SPA SUITE (bis zu 4 Personen)

Die Luxus Spa Suite ist eine großzügig angelegte Behandlungssuite mit Aroma-Dampfbad, Kräuter-Sauna (Temperatur wählbar), Erlebnisdusche, Whirlpool, einem Wet Table, zwei Behandlungsliegen und Ruhebereich, die exklusiv gebucht werden kann. 2 bis 4 Personen können hier zwischen drei und neun Stunden verbrin-

gen. Selbstverständlich werden nach Wunsch auch Speisen und Getränke angeboten. Ein Spa ganz für sich allein, welch ein Luxus! Speziell für die Spa Suiten sind für Sie folgende Behandlungen entwickelt worden:

ARRANGEMENTS

BELEBENDE ENTSPANNUNG

Nach dem Sie Ihren Körper in der Bio-Sauna mit Blick in den Platanenhof, aufgewärmt und sich entspannt haben, können Sie gemeinsam ein Bad genießen, angereichert mit gehaltvollen Mineralsalzen, die den Feuchtigkeitshaushalt Ihrer Haut stabilisieren.

€ 40,- pro Person | ca. 45 Min.

SPA RITUAL ACHT EDELSTEINE

Spüren Sie die besondere Wertigkeit einer basisch-mineralischen Peelingmassage, mit in feinsten Mahlungen enthaltenen acht Edelsteinen, die eine wohltuende Reinigung und Selbstfettung der Haut bewirken, intensiviert durch einen Aufenthalt in der Bio-Sauna. Das anschließende

basische Bad ist eine Wohltat für Körper und Seele und wird gekrönt mit einer sanften 30-minütigen Ganzkörpermassage.

€ 85,- pro Person | ca. 90 Min.

CLARINS METHODE SPA BEHANDLUNGEN

Die Spa Behandlungen, die Lebenskraft schenken. Seit Urzeiten wird die Kraft des Wassers für pflegende und heilende Anwendungen genutzt. Und beinahe ebenso lange werden dem Wasser kostbare Zusätze beigegeben, um die Wirkung noch zu steigern. Wählen Sie zwischen dem kräftigenden, erfrischenden Programm Spa Tonic, dem figurstraffenden Programm Spa Minceur und dem Entspannungsprogramm Spa Relax.

€ 175,- pro Person | jede der Clarins Methode Spa Behandlungen ca. 110 Min.

SPA RITUAL TONIC

- Färberdistel-Peeling
- Aromabad mit Pfefferminz
- Körperpackung mit weißer Tonerde und Huile Tonic

SPA RITUAL MINCEUR

- Färberdistel-Peeling
- Aromabad mit Ginster
- Körperpackung mit weißer Tonerde und Huile Anti-Eau

SPA RITUAL RELAX

- Lavendel-Peeling
- Aromabad mit Kamille, Basilikum und Geranie
- Körperpackung mit weißer Tonerde und Huile Relax

In der Luxus Spa Suite können alle Behandlungen aus dem GARTEN SPA-Folder gebucht werden. Wer nicht gestört werden möchte und sich trotzdem gegenseitig verwöhnen will, kann zwischen verschiedenen Peelings und Pflegecocktails für den Körper wählen.

SALZ-PEELING GARTEN SPA*

Ihre Haut wird stimuliert und das feine Meersalz hinterlässt ein geschmeidig weiches Hautgefühl.

€ 15,- pro Person

KÖRPERPEELING AFRIKA

Pflegendes Zucker-Peeling mit wertvollen afrikanischen Ölen aus dem Marula-Samen, für eine streichelzarte, ebenmäßige, glatte Haut.

€ 10,- pro Person

KÖRPER-PEELING ASIA

Dieses Körperpeeling sorgt mit seinem Anti-Stress-Komplex und sanften Peelkörpern aus Bambus für eine frische, strahlende Haut.

€ 12,- pro Person

KÖRPERPEELING INDIA

Eine Kombination von mineralhaltigem Himalaya-Salz und indischen Ölen bringt Ihre Haut ins Gleichgewicht und lässt sie ebenmäßig und glatt erscheinen.

€ 15,- pro Person

PFLEGECOCKTAIL GARTEN SPA*

Erfrischender Cocktail, für die Haut, die nach Licht und Feuchtigkeit durstet.

€ 15,- pro Person

POWER-ENTGIFTUNG

DURCH VULKANGESTEIN*

Gereinigte, entschlackte Haut und ein verbessertes feinporiges Hautbild.

€ 25,- pro Person

ANTI-AGING FÜR IHREN KÖRPER

Überraschend leicht wird Ihre Haut mit Feuchtigkeit versorgt und intensiv vor vorzeitiger Hautalterung geschützt.

€ 20,- pro Person

2 Personen: € 190,-

3 Personen: € 265,-

4 Personen: € 340,-

*Diese Produkte werden mit unserem eigenen Quellwasser für Sie vorbereitet.

GESICHTSBEHANDLUNGEN

GARTEN SPA-GESICHTSBEHANDLUNG FÜR SIE UND IHN. Das kleine Pflegeprogramm für Ihre Haut, die Basis für eine jugendlich aussehende, strahlend schöne Haut.

€ 60,- pro Person | ca. 50 Min.

Für ein besonderes Gefühl: Clarins Spa. Hochkonzentrierte PRO Pflegeformeln, kombiniert mit der einzigartigen Clarins Massagetechnik, verleiht Ihnen Schönheit und Ausstrahlung – sichtbar, sofort und nachhaltig.

€ 92,- pro Person | Die auf Ihren Hauttyp und Ihre Bedürfnisse abgestimmten Gesichtsbehandlungen dauern jeweils 75 Min.

SPÜRBAR JÜNGER – Straffung und Festigung, die speziell auf die Bedürfnisse müder, feiner und anspruchsvoller Haut abgestimmt sind.

SCHÜTZENDE HÜLLE – Sanfte Pflege, die mit einem Mix aus Avocado, Aloe Vera und Apfeln-Öl Ihre empfindliche Haut stabilisiert.

FRUCHTIGES ERLEBNIS – Vitalisierender Energie-schub, Ihre Haut und Ihre Sinne leben spürbar auf.

PURE FEUCHTIGKEIT – Intensive Behandlung trockener Haut durch feuchtigkeitsspendende Wirkstoffe.

SANFTER AUSGLEICH – Pflegende Streichel-einheiten für Gesicht und Sinne, die Ihre Haut nachhaltig zurück ins Gleichgewicht bringen.

PERFEKTE BALANCE – Klärende und ent-schlackende Reinigungsbehandlung zum Aus-gleich und zur Normalisierung Ihres Hautbildes.

PERFEKTE BALANCE PLUS – mit intensiver Ausreinigung.



ENERGIE FÜR MÄNNER – Sanft reinigende und belebende Gesichtsbehandlung, die die Energie-depots auffüllt.

GESICHTSMASSAGE

Ätherische Öle einatmen und die pflegende Wirkung spüren. Ein Fest für Ihre Sinne.

€ 45,- pro Person | ca. 30 Min.

EXTRAS

Wimpern färben	€ 12,-
Augenbrauen färben	€ 8,-
Augenbrauenkorrektur	€ 10,-

HAARENTFERNUNG

Gesichtspartie	€ 8,-
Oberlippe	€ 6,-
Unterschenkel	€ 18,-
Beine komplett	€ 30,-
Bikinizone	€ 20,-
Achseln	€ 15,-

KÖRPERBEHANDLUNGEN

BÄDER

WASSER – Ursprung allen Lebens. Tauchen Sie ein in eines der pflegenden und erfrischenden Bäder, angereichert mit Essenzen aus der Natur.

Ab € 25,- pro Person, je nach Badezusatz.

Zur Verwöhnung und Entspannung Ihres Körpers dauert jedes der Bäder ca. 20 Min.

MILCHBAD

Die enthaltenen Milchpeptide bewahren und stärken den Feuchtigkeitsgehalt Ihrer Haut. Durch das wohlige warme Bad entspannt und beruhigt sich Ihr gesamter Körper.

€ 25,- pro Person

KRÄUTERBAD

Heimische Kräuter – wahre Allroundtalente: Rosmarin, Salbei und Zitronenmelisse wirken in ihrer Kombination durchblutungsfördernd, reinigend, regulierend und entzündungshemmend auf Ihren Körper.

€ 30,- pro Person

AROMAÖL-BAD MIT GINSTER

Spezialbad, um den Körper intensiv zu entschlacken und Ihre Konturen fühlbar zu straffen. Krönung des Bades sind die begleitende Handmassage und das abschließende Pflegeritual.

€ 37,- pro Person

AROMAÖL-BAD MIT PFEFFERMINZ

Eingehüllt in die Wärme des Wassers, aromatische Düfte in der Nase, so lässt sich neue Energie tanken. Krönung des Bades sind die begleitende Handmassage und das abschließende Pflegeritual.

€ 37,- pro Person

AROMAÖL-BAD MIT KAMILLE, BASILIKUM UND GERANIE

Muskelverspannungen werden einfach weggespült und die Pflanzenextrakte beruhigen, pflegen. Krönung des Bades sind die begleitende Handmassage und das abschließende Pflegeritual.

€ 37,- pro Person



KÖRPERPEELING

MILCH-SALZ-PEELING

Stimuliert Ihre Haut und hinterlässt ein geschmeidig weiches Hautgefühl.

€ 30,- pro Person | ca. 20 Min.

GENIESSER-PEELING

Peeling mit vierfach Wirkung: reinigend, entschlackend, beruhigend und „Türöffner“ für nachfolgender Behandlungen.

€ 55,- pro Person | ca. 40 Min.

LAVENDEL-PEELING

Für einen entspannten Start in die Spa Pflege. Exklusive Kombinationen aus Lavendelextrakt und Camargue-Salz entfernen sanft verhornte Zellen, regen die Mikrozirkulation an, beschleunigen die Zellerneuerung.

€ 65,- pro Person | ca. 45 Min.

FÄRBERDISTEL-PEELING

Feuchtigkeitsspendende Färberdistelblüten und ätherische Öle vertreiben jede Müdigkeit und beleben Körper und Sinne.

€ 65,- pro Person | ca. 45 Min.

AROMA-ENERGIE-PEELING

Ein erfrischendes Peelingritual, das die Haut glatter und samtig weich werden lässt. Ein besonderer Energiekick für den ganzen Körper.

€ 60,- pro Person | ca. 45 Min.

AROMA-RELAX-PEELING

Entspannende Hautreinigung für den Körper. Über Haut und Nase wirken die duftenden Inhaltsstoffe besänftigend auf den Geist und lassen ihn zur Ruhe kommen.

€ 60,- pro Person | ca. 45 Min.

SALZ-HONIG-PEELING

Dieses milde, basische Peeling auf dem Wet Table bewirkt eine wohltuende Reinigung und Selbstfettung der Haut, und schenkt ihr eine angenehme Geschmeidigkeit.

€ 25,- pro Person

SEIFENBÜRSTENMASSAGE

Das intensive Peeling auf dem Wet Table durch Bürste und Olivenölseife, entfernt feinste Hautschüppchen und reinigt porentief. Die Durchblutung Ihrer Haut wird gefördert und der Körper energetisiert.

€ 30,- pro Person



KÖRPERPACKUNGEN

Geben Sie Ihrer Haut was Sie braucht – und mehr!

VITAMINCOCKTAIL

Stärkt die Widerstandskraft und schützt vor lichtbedingter Hautalterung, die Haut erscheint zart und geschmeidig.

€ 45,- pro Person | ca. 30 Min.

TONIC

Weißer Tonerde und tonisierende ätherische Öle regen die Mikrozirkulation an, entschlacken, reinigen und stimulieren. Der gesamte Körper wird revitalisiert. Eine Kopf- und Fußmassage entspannt und verwöhnt während der Einwirkzeit.

€ 85,- pro Person | ca. 60 Min.

ANTI-EAU

Eine hochwirksame Mischung aus warmem Ton und ätherischen Ölen reinigt und baut Wasser-einlagerungen ab. Ihr Lymphsystem und die Blutzirkulation werden angeregt. Luxus pur: die zusätzliche Kopf- und Fußmassage.

€ 85,- pro Person | ca. 60 Min.

RELAX

Eine Wohltat für Körper und Seele. Verhärtete Muskelpartien lockern sich, Stress und Anspannung fallen ab. Die Fuß- und Kopfmassage fördert die intensive Durchwärmung und das wohlige Körpergefühl.

€ 85,- pro Person | 60 Min.

KÖRPERPFLEGE- BEHANDLUNGEN

Clarins Methode Spa Körperpflegebehandlungen modellieren, straffen und verleihen Ihrer Haut mehr Ausstrahlung.

€ 92,- pro Person | Jede der Clarins Methode Spa Behandlungen dauert ca. 75 Min.

KLARE KONTUREN

Modellierende Behandlung mit einer hochwirksamen Pflegeformel, die entschlackt, entwässert und aktiviert.

JUGENDLICHE FESTIGKEIT

Absolut wirkungsvolle und zugleich komfortable Anti-Age-Behandlung. Feste Strukturen, Spannkraft und Elastizität durch Aktivstoffe.

DURSTLÖSCHER

Mildert die Zeichen der Zeit, Ihre Körperhaut wird zart, seidig und wirkt frisch und jugendlich.

HÄNDE & FÜSSE

SPA MANIKÜRE

Effektives Peeling, sanfte Nagelformung und reichhaltige Handpflege sorgen für geschmeidige Hände.

€ 60,- pro Person | ca. 60 Min.

SPA PEDIKÜRE

Sanfte Reinigung und intensives Peeling, schön geformte Nägel und eine reichhaltige Creme sorgen für ein neues „Auftreten“.

€ 60,- pro Person | ca. 60 Min.

LACKIEREN

Basislack, Farblack und Toplack

€ 10,-

HAND- ODER FUSSMASSAGE

Gönnen Sie Ihren Händen oder Ihren Füßen eine Auszeit und erleben Sie die wohltuende Wirkung einer Massage.

€ 35,- pro Person | ca. 35 Min.



MASSAGEN

LUXUSGEFÜHL

Sanfte Körpermassage mit beruhigendem und entspannendem Öl.

€ 55,- pro Person | ca. 40 Min.

AROMAÖL-MASSAGE

Wohltuende und pflegende Ganzkörpermassage mit drei Aromaölen zur Wahl.

€ 78,- pro Person | ca. 60 Min.

MASSAGE MIT WARMEN LAVASTEINEN

Duftendes Öl und erwärmte Steine bringen Ruhe und Erholung für Ihren gesamten Körper.

€ 85,- pro Person | ca. 75 Min.

SANFTE RÜCKENMASSAGE

Sanfter Druck entspannt Ihre Haut und lässt Sie den Alltag vergessen.

€ 35,- pro Person | ca. 30 Min.

KOPFMASSAGE

Die Zeit vergessen. Belebende oder beruhigende Kopfmassage, mit einer Auswahl von Duftwässern.

€ 20,- pro Person | ca. 15 Min.

INTENSIV-MASSAGE

Teil- oder Ganzkörpermassage zur Muskelentspannung.

€ 40,- pro Person | ca. 30 Min.

€ 70,- pro Person | ca. 60 Min.

Medizinische Massagen finden Sie auf den Seiten 20 und 21.

MEDICAL SPA

GRÄFLICHER PARK HOTEL & SPA

Gesundheit und Wohlbefinden durch die Heilkräfte der Natur. Mens sana in corpore sano – in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist: Gesundheit und Wohlbefinden gehen bei uns Hand in Hand. Unsere medizinische Kompetenz bei den Anwendungen in den Abteilungen der historischen Badehäuser – nicht nur im F.X. Mayr Excellence – hat sich herumgesprochen. Von unseren Therapeuten mit fundierter medizinischer Ausbildung erhalten Sie wertvolle Anregungen, Ihre Lebensqualität zu steigern. Und können den Körper wieder in die richtige Balance bringen ...

F.X. MAYR EXCELLENCE

DIE F.X. MAYR-KUR

Wir essen zu schnell, zu viel, zu oft und zur falschen Zeit, und dann auch noch das Falsche. Die Folgen sind Unwohlsein, Allergien, Übergewicht, Verdauungsstörungen, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Beschwerden und viele weitere „Zivilisationskrankheiten“.

Der österreichische Naturarzt Franz Xaver Mayr (1875–1965) hat einen praktikablen Ausweg aus diesem Teufelskreis entwickelt. Er setzt auf eine Kur, welche auf der Erkenntnis beruht, dass die meisten gesundheitlichen Probleme aus der Überforderung des Verdauungstraktes resultieren. Die F.X. Mayr-Therapie packt die gesundheitlichen Störungen mit ihrem intensiv-diätetischen Ansatz an der Wurzel und bringt die körpereigenen Heilungskräfte zum Einsatz. Dieser Prozess wird durch verschiedene Anwendungen aus dem naturheilkundlichen Bereich unterstützt.

Natürlich steht am Anfang eine umfassende Diagnose des Gesundheitszustandes des Gastes,

auf der die individuelle Behandlung und Diät-empfehlung basieren. Absolute Ruhe und Schonung beruhigen das vegetative Nervensystem, eine Voraussetzung für eine erfolgreiche Regeneration. Heilwasser und Kräutertees sorgen für eine gründliche Säuberung des Verdauungstraktes. Bauchbehandlungen durch den Arzt verstärken die Durchblutung im Bauchraum, entstauen die Leber und regen die Darmeigentätigkeit an.

Die diätetische Intensität der Kur wird individuell festgelegt und kann auch in Form der sogenannten „Milden Ableitungs-Diät“ durchgeführt werden (siehe Abb.). Ein wichtiger Leitsatz der Kur lautet: „So viel wie nötig, so wenig wie möglich.“ Das bedeutet während der Kur: nach jeder Mahlzeit gesättigt und vor jeder Mahlzeit einen guten Appetit – aber keinen Hunger!

F.X. MAYR EXCELLENCE-ARRANGEMENTS

Die Arrangements beinhalten folgende Inklusivleistungen:

- Persönliche Begrüßung und Beratung durch unseren F.X. Mayr-Facharzt Dr. Hietkamp
- Führung durch das F.X. Mayr Excellence im Hölderlin-Haus
- Die Ess- und Kauschulung nach Dr. F.X. Mayr im Speiseraum des Hölderlin-Hauses, inklusive der milden Ableitungsdiet einige Tage vor der Abreise
- Bereitstellung der Gemüsebrühe, Nutzung der Tee- und Trinkbar mit Zugang zur Heilquelle „Caspar-Heinrich“ im Hölderlin-Haus
- Bereitstellung von Basenpulver und Bittersalz
- Nutzung der Band- und Rollenmassage und der Infrarot-Kabine im Hölderlin-Haus
- Trinkkur mit der Bitterheilquelle „Rabe“ in den Brunnenarkaden
- Nutzung des modernen Fitnessraums im GARTEN SPA
- Tägliche Bewegungsprogramme „Fit in den Morgen“ und „Nordic Walking“
- Im GARTEN SPA stehen Saunen und Dampfbäder mit Relaxzonen zur Verfügung



F.X. MAYR ZUM KENNENLERNEN

Nach einer Übernachtung lernen Sie eine Mahlzeit à la Mayr kennen und führen ein Gespräch mit unserem Mayr-Arzt. Danach werden Ihnen bei einer Führung die Möglichkeiten des F.X. Mayr Excellence im Hölderlin-Haus vorgestellt. Sie nutzen die Inklusivleistungen unseres Hauses.

ab € 187,- pro Person im Komfort-DZ

RELAX & DETOX – DER KURZAUFENTHALT ZUM ENTSPANNEN UND ENTSCHLACKEN

Zwei Übernachtungen sorgen für Ihre Entspannung, während die „Detox-Erfahrung“ durch eine entlastende Diät gesichert wird: die Ess- und Kauschulung bei einem typischen Frühstück, Mittag- und Abendessen im F.X. Mayr Excellence. Der Tag beginnt mit dem Bewegungsprogramm „Fit in den Tag“, und im Verlauf des Tages genießen Sie eine Tiefenwärmebehandlung und die Inklusivleistungen unseres Hauses.

ab € 342,- pro Person im Komfort-DZ

F.X. MAYR EXCELLENCE „AUSZEIT“

- 7 Übernachtungen in der Ruhe des Parks, die mit folgendem Behandlungsprogramm kombiniert werden:
- 1 ärztliche Erstuntersuchung
- 3 ärztliche Folgeuntersuchungen und Bauchbehandlungen
- 3 Ganzkörpermassagen
- 2 mechanische Lymphdrainagen
- 1 medizinisch-kosmetische Gesichtsbildung
- 2 Tiefenwärmebehandlungen
- 2 temperaturansteigende Fußbäder
- 2 Kohlensäure-Mineralbäder
- 2 physiotherapeutische Behandlungen
- 2 Basenbäder
- 1 Milch-Salz-Peeling

ab € 1.642,- pro Person im Komfort-DZ

F.X. MAYR EXCELLENCE „REGENERATION“

- 13 Übernachtungen, die mit den folgenden Behandlungen kombiniert werden:

- 1 ärztliche Erstuntersuchung
- 6 ärztliche Folgeuntersuchungen und Bauchbehandlungen
- 6 Ganzkörpermassagen
- 4 mechanische Lymphdrainagen
- 3 medizinisch-kosmetische Gesichtsbildungen
- 5 Tiefenwärmebehandlungen
- 5 temperaturansteigende Fußbäder
- 5 Kohlensäure-Mineralbäder
- 4 physiotherapeutische Behandlungen
- 2 Basenbäder
- 1 Milch-Salz-Peeling
- 1 Körperpackung

ab € 3.143,- pro Person im Komfort-DZ

ZUSÄTZLICH BUCHBARE WOCHENPROGRAMME:

MIT DER HEILKRAFT DES MOORES FÜR MEHR RÜCKENGESUNDHEIT

Verspannungen, Schmerzen und Blockaden in der Wirbelsäule oder in den Gelenken schränken die Lebensqualität erheblich ein. Durch die entschlackende Wirkung der F.X. Mayr-Kur, der Massagen und durch die wärmedurchflutende, regenerierende Wirkung des Moores können Rücken und Gelenke deutlich entlastet werden. Physiotherapie-Behandlungen stärken die Muskulatur. Programminhalt: 3 Moorbäder, 3 Ganzkörpermassagen, 1 physiotherapeutische Behandlung. € 231,-

MIT DER HEILKRAFT DES MOORES FÜR DIE FRAU

Cellulite, Regel- und Wechseljahresbeschwerden sowie auch ein unerfüllter Kinderwunsch sind Zeichen einer hormonellen Störung. Durch die F.X. Mayr-Kur spricht der Körper sensibler auf seine Hormone an und wird durch Wärmebehandlungen und Massagen bei dieser Umstellung unterstützt. Programminhalt: 3 Moorbäder, 3 Bindegewebsmassagen. € 185,-

SPEZIELLE ANWENDUNGEN IM F.X. MAYR EXCELLENCE

MASSAGEN

Alle medizinischen Massageformen werden im F.X. Mayr Excellence angeboten.

€ 30,- pro Person | ca. 25 Min.

Das Rollen- und Bandmassagegerät steht unseren Gästen kostenlos zur Verfügung.

TIEFENWÄRME

Die Tiefenwärme beschleunigt den Stoffwechsel, fördert die Entgiftung und unterstützt die Gewichtsreduktion.

€ 40,- pro Person | ca. 60 Min.

KOHLensäURE-MINERALBÄDER

Kohlensäure-Mineralbäder bewirken eine beschleunigte Durchblutung im Gewebe und einen verstärkten Lymphabfluss.

Mit Zusatz € 25,- pro Person | ca. 20 Min.

TEMPERATURANSTIEIGENDE FUSSBÄDER

Temperaturansteigende Fußbäder lösen über das Gefäß- und Nervensystem Reaktionen im Bein-, Becken- und Bauchbereich aus, die der Entschlackung dienen.

€ 20,- pro Person | ca. 30 Min.

MECHANISCHE LYMPHDRAINAGE

Die mechanische Lymphdrainage wird im Bein- und Hüftbereich eingesetzt und löst einen starken lymphdrainierenden Effekt aus.

€ 30,- pro Person | ca. 30 Min.

MEDIZINISCH-KOSMETISCHE GESICHTSBEHANDLUNG

Durch die entstauend wirkende Lymphdrainage kommt es zu einer straffenden und glättenden Wirkung auf die Gesichtshaut.

€ 45,- pro Person | ca. 30 Min.

BODY-WRAPPING KOMBINIERT MIT MECHANISCHER LYMPHDRAINAGE

Das „Body-Wrapping“ ist eine Form der Lymphdrainage, die sich der Technik der Wicklung bedient und mit der mechanischen Lymphdrainage kombiniert wird.

75,- € pro Person | ca. 30 Min.

ELEKTROLIPOLYSE

Eine Möglichkeit zur Behandlung des Unterhautfettgewebes ist mittels der Elektrolipolyse möglich. Die Haut gewinnt an Spannung und das Fettgewebe wird abgebaut.

30,- € pro Person | ca. 30 Min.

COLON-HYDRO-THERAPIE

Die Colon-Hydro-Therapie, oder Dickdarm-Lavage, bewirkt eine völlige Entleerung des Dickdarmes.

150,- € pro Person | ca. 60 Min.

INFRAROT

Infrarot als Teilspektrum des natürlichen Sonnenlichtes löst im Körper eine Wärmereaktion aus, die eine Entspannung der Muskulatur bewirkt.

Die Infrarot-Kabine steht unseren Gästen kostenlos zur Verfügung.



Dr. Henk C. Hietkamp
F.X. Mayr-Facharzt



INDIVIDUELLE DIAGNOSTIK IM RAHMEN DER PRÄVENTIVMEDIZIN

- Durch den Fortschritt moderner Labordiagnostik und aus neueren Erkenntnissen der Grundlagenforschung können Einblicke in verschiedenste biochemische Abläufe gewonnen werden.
- Der Ernährungsstatus umfasst Vitamine, Spurenelemente, essentielle Fettsäuren, das Säure-Basenprofil und zelluläre Stoffwechselprodukte.
- Die Untersuchung des genetischen Musters kann Aussagen liefern über die Entgiftungsleistung des Körpers (wichtig z.B. bei Rauchern).
- Die Untersuchung der Gehirnbotsstoffe lässt sich mit Speichelproben sehr sensibel feststellen. Diese Untersuchungsmethode eignet sich u.a. bei Burn out, Depression, nachlassender Gedächtnisleistung und Schlafstörungen.
- Die hormonelle Veränderung für die Frau in den Wechseljahren und danach, wie auch die beim Mann, lassen sich ebenfalls durch Hormonuntersuchungen im Speichel sehr gut erfassen.
- Die Erfassung der Schwermetallbelastung (Raucher, Amalgam) ist bei allen chronischen gesundheitlichen Störungen unabdingbar.

Kosten: abhängig von Beratungsaufwand und Laborleistung.

DIE HEILKRÄFTE DER NATUR NUTZEN

Von den Heilkräften der Natur verwöhnt ist die Region des Teutoburger Waldes. Die traditionelle Spa-Kultur, mit dem kohlenstoffhaltigen Wasser der Mineralquellen und dem Naturmoor der Region, ist seit über 225 Jahren weit über die Grenzen von Bad Driburg bekannt.

Prävention durch wertvolle Ressourcen – dank unseres ganzheitlichen und authentischen Konzeptes können wir den Wünschen unserer Gäste entsprechen.

UNSERE HEIL- UND MINERALQUELLEN

Bereits die Römer schworen auf die heilende Wirkung des Wassers. Natürliches Heilwasser aus eigenen Quellen sprudelt in den Brunnenarkaden des „Gräflicher Park Hotel & Spa“. Seit mehr als zwei Jahrhunderten wird das Heilwasser in Bad Driburg auf unterschiedliche Weise zur Förderung der Gesundheit eingesetzt. Selbst der Dichter Friedrich Hölderlin schwärmte bei seinem Aufenthalt 1796 über die Frische des besonderen Wassers: „Ich brauchte das Bad ein wenig und trank das köstliche stärkende Mineralwasser und befinde mich ungewöhnlich gut davon.“ Und damals wie heute nutzen erfahrene Mediziner und Therapeuten die kohlenstoffhaltigen Heilquellen, welche den Körper nachhaltig entschlacken und entgiften. Verschiedene Quellen, verschiedene Wirkungen: Die mineralhaltige „Caspar-Heinrich-Quelle“ regt die Ausscheidung an, die „Rabe-Quelle“ mit ihrem leicht bitteren Geschmack ist vor allem im Magen-Darbereich wirksam und versorgt den Organismus mit Eisen und Calcium. Kurze Wege zu mehr Gesundheit: Das Heilwasser kann ganz bequem im Hölderlin-Haus, in den Brunnenarkaden oder im GARTEN SPA direkt von der Quelle genossen werden.





UNSER MOOR

Wertvolle Pflanzenteile, die sich über Jahrhunderte auf natürliche Weise zersetzt haben, verleihen dem Bad Driburger Schwefelmoor seine heilenden Wirkstoffe. Der dunkelbraune bioaktive Naturstoff wird aus einem Flachmoor in der Nähe des westfälischen Ortes Hille im Kreis Minden-Lübbecke gestochen und für den „Gräflicher Park Hotel & Spa“ täglich frisch aufbereitet. Ob als Bad oder als Packung in den historischen Badehäusern, das Moor sorgt für tiefgreifende Entspannung und Belebung des ganzen Körpers. Die sanfte Wärmeübertragung auf den Körper steigert die Durchblutung des Bewegungsapparates und der tiefsten Muskelschichten. Nach der intensiven Wärme des Moores verspürt man eine wohlige Müdigkeit, die Körpersysteme fahren runter, die absolute Entspannung setzt ein. Das Moor wirkt auch äußerlich: Noch Stunden nach der Behandlung fühlt sich die Haut durch die Entschlackung weich und elastisch an. Außerdem wird auch der Stoffwechsel der inneren Organe auf wohlthuende Weise angeregt. Vor allem bei Gelenk- und Wirbelsäulenbeschwerden wirkt das Moor schmerzlindernd und belebend. Die Erfahrung hat ebenfalls gezeigt, dass Moor positiven Einfluss auf den weiblichen Organismus hat. Wirksame pflanzliche Stoffe – den Östrogenen ähnlich – kurbeln den Hormonhaushalt an, sind hilfreich bei Kinderwunsch und lindern Wechseljahresbeschwerden auf effektive Weise. Und das alles ohne belastende Chemie. Auch Kaltmoorpackungen stehen den Gästen zur Verfügung, z.B. um entzündete Gelenke zu kühlen. Moor – das ist reine Natur für Körper und Seele, die lang anhaltend das Wohlbefinden steigert.

ANWENDUNGEN

BÄDER

NATÜRLICHES KOHLENSÄURE-MINERALBAD

Ein Bad, das Ihren Körper entspannt und Ihre Haut mit Nährstoffen versorgt. Nachruhe auf Wunsch.

€ 20,- pro Person | ca. 15 Min.

Zusätze: Sole-/Fichtennadelextrakt € 3,-

MILCH-MOLKE-BAD

Ein Bad, das Ihre Haut weich und geschmeidig hält.

€ 25,- pro Person | ca. 20 Min.

MEERSALZ-BAD

Ein Bad, das entschlackt und Ihren Stoffwechsel anregt.

€ 25,- pro Person | ca. 20 Min.

MOORBÄDER/-PACKUNGEN

Moor ist einer der wohl ältesten bekannten Rohstoffe, den uns Mutter Natur zur Heilung geschenkt hat.

MOORBAD

Moorvollbad mit Reinigungsdusche und Nachruhe

€ 39,50 pro Person | ca. 40 Min.

MOORPACKUNG

Warm oder kalt mit Nachruhe.

Vollpackung € 37,- pro Person | ca. 40 Min.

Teilpackung € 29,50 pro Person | ca. 40 Min.

MASSAGEN

DIE KLASSIKER

Intensive Teil- oder Ganzkörpermassage zur Lockerung und Entspannung der Muskulatur.

€ 35,- pro Person | ca. 30 Min.

€ 55,- pro Person | ca. 50 Min.

AROMAÖL-MASSAGE

Verschiedene naturreine ätherische Öle aus Blättern, Blüten und Wurzeln sorgen für eine beruhigende, belebende oder entspannende Wirkung.

Sie ist eine der angenehmsten Massage-Formen, um die hochwertigen Öle zu genießen. Außerdem werden die Selbstheilungskräfte aktiviert.

€ 60,- pro Person | ca. 45 Min.

AROMA – KERZENMASSAGE

Die Komposition aus sanft stimulierenden Extrakten mit hautpflegenden Wachsen und Kokosöl verleiht dieser Behandlung ihren einzigartigen Charakter – ein Erlebnis für den Körper und die Sinne.

€ 58,- pro Person | ca. 40 Min.

AYURVEDA ABHYANGA

„Die liebenden Hände“: Verwöhnen Sie Körper, Geist und Seele durch eine zweihändige oder vierhändige Ayurveda-Massage mit angewärmten Ölen. Die Therapeuten helfen Ihnen Stress abzubauen, und Sie finden zu neuer Gelassenheit und tiefer Entspannung.

€ 80,- pro Person | ca. 60 Min.

Vierhändige Massage: € 120,-

MUKABHYANGA

Entspannung pur bietet auch die ayurvedische Gesichts-Kopf-Massage mit angewärmten Ölen.

€ 60,- pro Person | ca. 30 Min.

PODOYANGA

Eine ayurvedische Fußmassage mit angewärmten Ölen lässt bislang versteckte Energien wieder frei fließen.

€ 60,- pro Person | ca. 30 Min.

SHIRODARA

Ein fließend warmer Ölstrahl auf die Stirn, der sogenannte Stirnguss, zählt zu den häufigsten Anwendungen in der indischen Heilkunst und ist eine der zuverlässigsten Arten, totale Entspannung zu erlangen.

€ 60,- pro Person | ca. 20 Min.

Unser Tipp: Kombinieren Sie den Stirnguss mit einer Gesichts-Kopf-Massage für € 100,-.

INDISCHE KOPFMASSAGE

Entspannt und harmonisiert – pures Wohlbefinden.

€ 45,- pro Person | ca. 35 Min.

TIBETISCHE MASSAGE

Diese Form der Rückenmassage, mit ihren sanften Streichungen, stammt aus den Klöstern Tibets und wird noch heute von den Mönchen Tibets regelmäßig angewandt. Durch die Öl-massage lösen sich Verspannungen und Verhärtungen. Bewegungen werden weicher, Sie atmen freier. Genießen Sie eine der effektivsten Methoden, Stress abzubauen, und schließlich in Einklang mit sich selbst zu kommen.

Rückenmassage | € 55,- pro Person | ca. 40 Min.

Rückenmassage mit Kopf- oder Fußmassage

€ 70,- pro Person | ca. 60 Min.

KUNDALINI

Kundalini verkörpert die in uns ruhende Energie. Die Vitalpunkt-Massage hat eine stabilisierende Wirkung auf das Immunsystem. Besonders bei allen Verspannungen und Schmerzen im Kopf-, Nacken-, Schulter-, Rücken- und Beckenbereich ist die Anwendung sehr erfolgreich. Auf tiefer Ebene können die Energien sich wieder frei entfalten.

€ 58,- pro Person | ca. 40 Min.

SHIATSU

Bei dieser japanischen Druckpunkt-Massage wird der Energiefluss entlang der Meridiane gespürt und durch sanften Druck mit Fingern, Handflächen und Knien angeregt. Sie erfahren die Behandlung als entspannend und belebend. Die Selbstheilungskräfte werden durch den ungehinderten Energiefluss angeregt und gestärkt.

€ 58,- pro Person | ca. 45 Min.

FUSS- ODER HANDREFLEXZONEN- MASSAGE

Die Reflexzonenmassage ist eine entspannende Druckpunkt-Massage (Akupressur), die Körper und Geist auf- und den Alltagsstress abbaut.

Es werden dabei bestimmte Punkte massiert, die über die Nervenbahnen mit einzelnen Organen des Körpers verbunden sind. Der Energiefluss wird angeregt und die Abwehr gestärkt.

€ 30,- pro Person | ca. 25 Min.

MANUELLE LYMPHDRAINAGE

Die manuelle Lymphdrainage ist eine Entstauungstherapie für geschwollene Körperregionen. Durch kreisförmige Verschiebetechniken, welche mit leichtem Druck angewandt werden, wird Flüssigkeit aus dem Gewebe in das Lymphgefäßsystem verschoben und abtransportiert.

Ganzkörper: € 45,- pro Person | ca. 50 Min.

Teilkörper: € 28,- pro Person | ca. 30 Min.

SCHRÖPFEN

Schröpfen ist eine der wohl wirkungsvollsten Therapien gegen Verspannungen und Rückenprobleme. Durch Unterdruck wird die Durchblutung der Muskelpartien angeregt. Die Spannungen lösen sich, der Stoffwechsel wird aktiviert, die Atmung wird freier.

€ 30,- pro Person | ca. 20 Min.

AKUPUNKT-MASSAGE

Auf Basis der chinesischen Akupunktur erreicht diese anregende Massage über den Weg des Energieflusses gesteigerte Vitalität. Danach fühlen Sie sich frisch und voller Tatendrang.

€ 60,- pro Person | ca. 45 Min.

MEDI-TAPING

Medi-Taping wird angewendet bei muskulären Problemen mit Schmerzen, Gelenkerkrankungen, Arthrosen, aber auch bei Kopfschmerzen, Migräne und Schwindel. Das Geheimnis des Klebeerfolges liegt in der Klebetechnik. Unsere Therapeuten legen die Tapeverbände individuell an, sodass die Haut und das darunter liegende Gewebe sanft massiert werden. Das Tape ist atmungsaktiv, wasserbeständig und hautfreundlich und kann so viele Tage auf der Haut verbleiben.

Ab € 10,- pro Person

SPORT

Abstand gewinnen von Stress und Hektik, Gedanken ordnen, Neues planen und Gutes für die Gesundheit tun. Diese Ziele lassen sich am besten mit einem breitgefächerten Sportprogramm verwirklichen. Denn Sport bringt nicht nur Herz und Kreislauf richtig in Schwung, sondern gilt ja als Stresskiller Nummer eins. Und: Regelmäßige Bewegung bringt Körper und Seele wieder in Einklang, lässt überflüssige Pfunde purzeln, baut schlechte Laune ab und beugt wirksam Depressionen vor.

Unser Team hilft Ihnen dabei, ein neues Körperbewusstsein zu entwickeln, Kondition und Ausgeglichenheit zu steigern. Ganz gleich, ob Sie individuell, in der Gruppe oder mithilfe eines Personal Coachs trainieren möchten, für jeden Anspruch und für jeden Geschmack findet sich das richtige Bewegungsprogramm, das Sie wieder fit und gestärkt für den Alltag werden lässt.

PERSONAL COACHING

Unser Personal Coach ist Ihr individueller Begleiter in Sachen körperlicher Befindlichkeiten. Seine hochwertige fachliche Expertise soll Ihnen helfen, Ihren eigenen gesunden Lebensweg zu finden, und das nicht nur während des Aufenthalts in unserem Haus, sondern auch in Ihrer gewohnten Umgebung oder Ihrem Alltag. Er entwickelt mit Ihnen einfache Konzepte und gibt Ratschläge für neue Perspektiven.

PERSONAL COACHING

Der eigene Fitnesstrainer zeigt Ihnen, wie Sie richtig trainieren.

Ab € 80,- pro Person | ca. 60 Min.

VITAL CHECK

Umfangreicher Fitness-Check mit Körperfettmessung, Blutdruckmessung, Ausdauer- und Muskelfunktionstest mit anschließender Auswertung.
€ 56,- pro Person | ca. 45 Min.

VITAL PACKAGE

Vital Check inklusive anschließendem Personal-Coaching.

€ 115,- pro Person | ca. 90 Min.



SPORTANGEBOTE

Folgende Möglichkeiten stehen Ihnen zur Verfügung:

FIT IN DEN MORGEN IM PARK

Im weitläufigen Landschaftspark ist Bewegung auch am frühen Morgen ein echtes Vergnügen. Mit Atem-, Dehnungs- und Bewegungsübungen starten Sie mitten im Grünen und an der frischen Luft richtig gestärkt in den Tag. Jeweils montags, mittwochs und freitags um 7.00 Uhr ist unsere Therapeutin für Sie im Einsatz. Nach den Übungen geht es durch das Kneipp-Tretbecken, mit seiner warmen und kalten Bahn. Den Abschluss bildet ein erfrischender Kneippguss. Treffpunkt: Hölderlin-Haus.

€ 13,50 pro Person | ca. 40 Min.

FIT IN DEN MORGEN IM SCHWIMMBAD

Im angenehmen 32°C warmen Mineralbad des Medical Spa ist Bewegung einfach nur wohltuend. Mit gezielten Übungen zeigt Ihnen unsere Therapeutin, wie sich Rücken, Muskeln und Gelenke auf schonende Weise kräftigen lassen und die Durchblutung gefördert wird. Die Wassergymnastik steht jeweils dienstags, donnerstags und samstags um 7.00 Uhr auf dem Programm. Anschließend folgen das Wassertreten und ein abschließender Beinguss nach Kneipp.

€ 16,50 pro Person | ca. 40 Min.

NORDIC WALKING

Die reizvolle Umgebung rund um Bad Driburg mit zwei Stöcken erobern: das bietet Ihnen Nordic Walking. Die Trendsportart setzt rund 90 Prozent der Körpermuskulatur in koordinierte Bewegung um, die Verdauung wird angeregt und der Insulinspiegel gesenkt. Die Therapeutin erwartet die Teilnehmer von Montag bis Freitag um 13.45 Uhr im Foyer des Hölderlin-Hauses. Von dort aus geht es über gut ausgeschilderte Rundwanderwege. Die Stöcke werden gestellt.

€ 15,- pro Person | ca. 40 Min.

Nordic Walking kann auch als Einzeltermin gebucht werden. Termin und Preise auf Anfrage.

SCHWIMMEN

Im 25 Meter langen und beheizten Außenpool im Garten Spa lässt sich so manche Bahn ziehen. Sportliche Schwimmer kommen hier auf ihre Kosten. Und gleichzeitig genießen Sie die zahlreichen reizvollen Perspektiven, die der Gräfliche Landschaftspark bei jedem Wetter und in jeder Jahreszeit bietet.

JOGGING IM PARK

Wer gern läuft, findet in Bad Driburg weitläufige Strecken. Eine der schönsten ist natürlich durch den 60 Hektar großen Gräflichen Park, der mit seinem historischen Baumbestand, kleinen Teichen, farbenprächtigen Bepflanzungen und einem ausgedehnten Wegenetz Abwechslungen bereithält.

TENNIS

Imitten des Landschaftsparks lockt eine Rarität: Echte Rasenplätze wie in Wimbledon laden zum Spielen ein. Zwei Rasen-Tennisplätze und vier Asche-Tennisplätze stehen von Ende April bis Ende Oktober zur Verfügung. Zudem gehören eine Vierfeld-Tennishalle und ein ATP-Professionalsplatz ganzjährig zu den Spielorten. Individuelle Kurse unter Anleitung werden angeboten.

GOLF

In idyllischer Lage liegt der 18-Loch-Championchip-Golfplatz des Bad Driburger Golfclubs. Auf der weitläufigen Meisterschafts-Anlage mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden und faszinierenden Ausblicken können Sie Ihr Handicap verbessern. Auch Anfänger sind willkommen: Denn innerhalb einer Woche lässt sich die Platzreife erlangen.

www.bad-driburger-golfclub.de

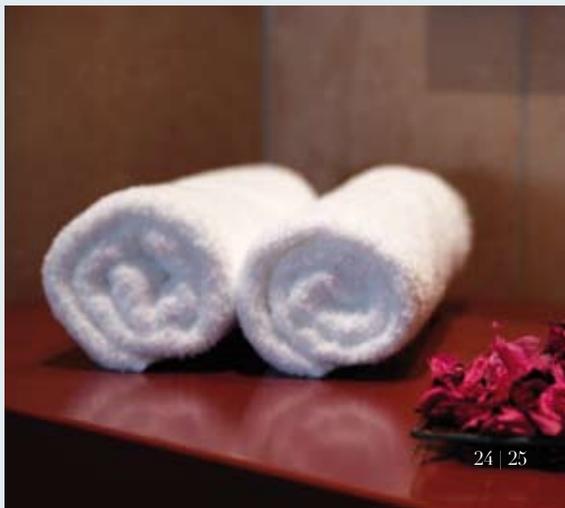
A-Z

A kupunkt-Massage	21
Anti-Eau-Körperpackung	11
Aroma-Kerzenmassage	20
Aromaöl-Bäder	9
Aromaöl-Massage	12+20
Aromapeeling	10
Augenbrauen färben	8
Augenbrauenkorrektur	8
Ayurveda Abhyanga	20
<hr/>	
B ody-Wrapping	16
<hr/>	
E lektrolipolyse	16
<hr/>	
F ärberdistel-Peeling	10
Fit in den Morgen im Park	23
Fit in den Morgen im Schwimmbad	23
Fuß- oder Handreflexzonen-Massage	21
Fußmassage	11
<hr/>	
G enießer-Peeling	10
Gesichtsbehandlungen	8
Gesichtsmassage	8
Golf	23

H aarentfernung	8
Handmassage	11
<hr/>	
I ndische Kopfmassage	21
Infrarot-Kabine	16
Intensiv-Massage	12
<hr/>	
J ogging im Park	23
<hr/>	
K ohlensäure-Mineralbad	16
Kopfmassage	12
Körpermassage „LUXUSGEFÜHL“	12
Kräuterbad	9
Kundalini	21
<hr/>	
L avendel-Peeling	10
<hr/>	
M anuelle Lymphdrainage	21
Massage mit warmen Lavasteinen	12
Mechanische Lymphdrainage	16
Medi-Taping	21
Medizinisch-kosmetische Gesichtsbildung	16
Meersalz-Bad	20
Milchbad	9

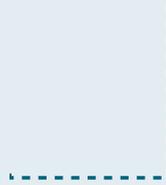
Milch-Molke-Bad	20
Milch-Salz Peeling	10
Moorbäder	20
Moor-Teilpackung	20
Moor-Vollpackung	20
Mukabhyanga	20
<hr/>	
N ordic Walking	23
<hr/>	
P ersonal Coaching	22
Podoyanga	20
<hr/>	
R elax-Körperpackung	11
<hr/>	
S alz-Honig-Peeling	10
Sanfte Rückenmassage	12
Schröpfen	21
Schwimmen	23
Seifenbürstenmassage	10
Shiatsu	21
Shirodara	20
Spa Maniküre	11
Spa Pediküre	11
Spa Ritual ACHT EDELSTEINE	6

Spa Ritual MINCEUR	7
Spa Ritual RELAX	7
Spa Ritual TONIC	7
Spa Suite GARTEN SPA	6
<hr/>	
T emperaturansteigendes Fußbad	16
Tennis	23
Tibetische Massage	21
Tiefenwärme	16
Tonic-Körperpackung	11
<hr/>	
V ital Check	22
Vital Package	22
Vitamincocktail	11
<hr/>	
W impern färben	8

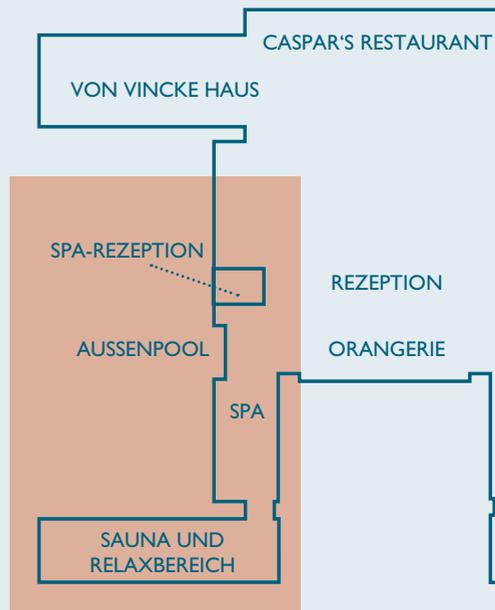


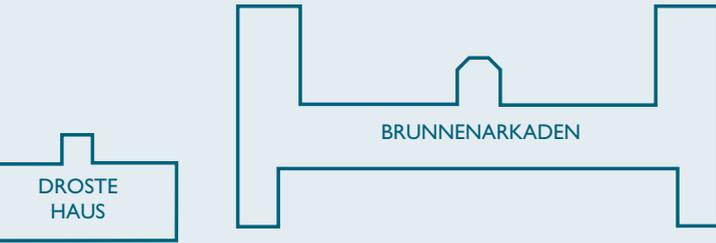


WO IST WAS



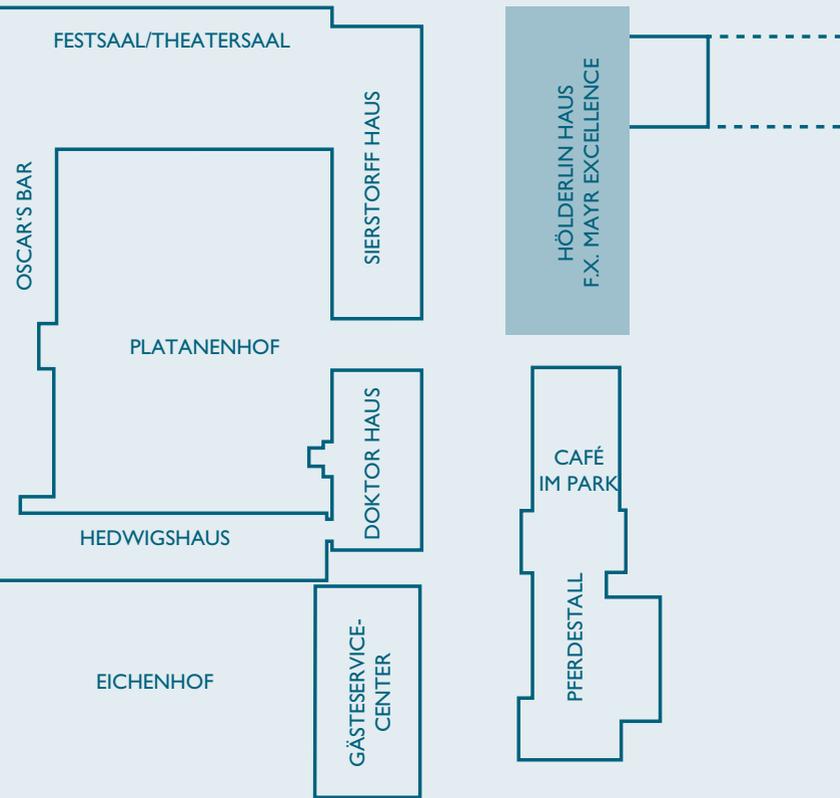
RASEN-TENNISPLÄTZE
& GOLFPLATZ





MEDICAL SPA
INDOORPOOL
SCHÖNHEITSFARM

A teal-colored rectangular box containing the text 'MEDICAL SPA', 'INDOORPOOL', and 'SCHÖNHEITSFARM' stacked vertically.



GRÄFLICHER PARK • Brunnenallee 1 • 33014 Bad Driburg
Tel.: +49(0)52 53.95 23-0 • Fax: +49(0)52 53.95 23-205
info@graeflicher-park.de • www.graeflicher-park.de

