

# Abschalten & Eintauchen in die Stille der Waldnatur.



**Herzlich willkommen in der Wellness-Abteilung Saigerhöh Wald-Spa.**

Tauchen Sie mit uns ein in die Welt des Wohlgenusses und lassen Sie den Alltag hinter sich. Gönnen Sie sich eine Auszeit und genießen Sie unsere liebevoll gestalteten Wellness-Rituale. Das professionelle Wellnessteam steht Ihnen mit einem angemessenen Zeitrahmen, individueller Beratung, Empathie und Fürsorge zur Seite, damit Ihre Wohlfühlzeit zu einem einzigartigen Erlebnis werden kann. Exklusive Behandlungen, wohltuende Massagen, revitalisierende Gesichtsbearbeitungen oder ein entspannender Saunagang – bei uns finden Sie alles, um Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen.

**Wir freuen uns darauf, Sie verwöhnen zu dürfen,  
das Team vom Saigerhöh Wald-Spa**

## **KOSMETIK JEAN D`ARCEL spezial**

### **SÜDSEEPFLEGE „MEER“**

**80 Minuten € 135,00**

Wie eine sanfte Meeresbrise hüllt sie der südländische frische Duft ein und nimmt sie mit zu einer Reise, auf der sie den Alltag hinter sich lassen können. Power Wirkstoffe des Meeres, mit Alge- & Intensive Feuchtigkeit Ampulle lassen ihre Haut wieder neu erstrahlen. Tauchen sie ein, in die Weite des Ozeans und genießen sie die Behandlung.

REINIGUNG | PEELING | TIEFENREINIGUNG | 2 WIRKSTOFFAMPULLEN | MASSAGE  
GESICHTS- UND HANDMASKE | ABSCHLUSSPFLEGE

### **ORIENTPFLEGE „SAFRAN“**

**80 Minuten € 130,00**

Schwelgen sie in orientalisch inspirierten Luxus für ihre Haut. Unsere Gesichtspflege verwendet exklusive Wirkstoffe wie Süßwurz-Extrakt und Safran, um ihre Hautbarriere zu stärken und frühzeitiger Hautalterung vorzubeugen. Genießen sie die sinnliche Duftkombination aus Vanille, Sandelholz, Safran und Gewürznelke. Mit diesem orientalischen Luxus, den Anti-Aging-Eye-Pads, einer schnellen Soforthilfe für eine müde Augenpartie wird die Behandlung zum einmaligen Pflegetherlebnis.

REINIGUNG | PEELING | TIEFENREINIGUNG | WIRKSTOFFAMPULLE | MASSAGE | MASKE  
AUGENPADS | ABSCHLUSSPFLEGE

## **GESICHTSPFLEGE Jean D`Arcel**

Vor jeder Gesichtspflege wird eine Hautanalyse und ein kurzes Beratungsgespräch durchgeführt, um die Behandlung individuell auf Sie abstimmen zu können. Unsere **qualifizierte Kosmetikerin, Züla Tuffan**, verwendet für die Gesichtspflege Produkte der Firma Jean D`ARCEL.

### **GESICHTSPFLEGE „BASIC“**

**50 Minuten € 90,00**

Egal, ob morgens oder abends – mit unserer Gesichtspflege Basic fühlt sich Ihre Haut jeden Tag gepflegt, erfrischt und natürlich schön an. Gönnen Sie Ihrer Haut die Basis, die sie verdient!

REINIGUNG | PEELING | AUGENBRAUEN-KORREKTUR | MASKE | ABSCHLUSSPFLEGE

### **GESICHTSPFLEGE „De LUXE“**

**80 Minuten € 130,00**

Gönnen Sie sich und Ihrer Haut eine luxuriöse Auszeit!

Unsere Deluxe-Gesichtsbehandlung verwöhnt Ihre Haut mit hochwertigen Wirkstoffen und sorgt für ein strahlendes, gesundes Aussehen.

REINIGUNG | PEELING | TIEFENREINIGUNG | AUGENBRAUEN-KORREKTUR |  
WIRKSTOFFAMPULLE | MASSAGE | GESICHTS- UND HANDMASKE | ABSCHLUSSPFLEGE

### **GESICHTSPFLEGE „GUA SHA“**

**50 Minuten € 105,00**

Erleben Sie die wohltuende Kraft der traditionellen Gua Sha-Massage und schenken Sie Ihrer Haut neue Strahlkraft! Diese Behandlung entgiftet und stimuliert die Durchblutung.

REINIGUNG | PEELING | WIRKSTOFFAMPULLE | MASSAGE | MASKE | ABSCHLUSSPFLEGE

### **AUGENBEHANDLUNG – STRAHLENDE AUGENBLICKE**

**40 Minuten € 50,00**

Unsere kosmetische Augenbehandlung bietet Ihnen eine intensive Pflege, rund um die Augen, reduziert Schwellungen und sorgt für einen frischen, wachen Blick.

AUGENBRAUEN - KORREKTUR | AUGENMASKE | ABSCHLUSSPFLEGE

## GESICHTSPFLEGE Jean D`Arcel

---

### EXTRAS:

Individuelle Anwendungen, zusätzlich buchbar:

- Augenbrauenkorrektur      20 Min. € 25,00
- Augenbrauen färben      10 Min. € 15,00
- Wimpern färben      30 Min. € 30,00
- Oberlippe depillieren      15 Min. € 15,00
- Gesichtshaare entfernen      20 Min. € 25,00
- Nägel lackieren      15 Min. € 15,00

### KOMBIPAKET - BLICKFANG

**40 Minuten € 60,00**

Wimpern und Augenbrauen färben sowie Augenbrauen-Korrektur außerhalb einer gebuchten Gesichtspflege.

### GESICHTSPFLEGE FÜR TEENAGER

**50Minuten € 75,00**

Sag „Tschüss“ zu Unreinheiten und „Hallo“ zu einer frischen, klaren Haut!

Unsere kosmetische Teenager-Hautbehandlung ist genau das, was du brauchst! Wir helfen dir, deine Haut zu klären und Unreinheiten zu reduzieren, damit du dich wieder rundum wohl in deiner Haut fühlst.

REINIGUNG | PEELING | TIEFENREINIGUNG | MASKE | ABSCHLUSSPFLEGE

### MÄNNER BASIC

**50 Minuten € 90,00**

Unsere erfrischende Behandlung sorgt für die perfekte Pflege, die ihre Haut verdient und ein strahlendes Aussehen verleiht.

REINIGUNG | PEELING | TIEFENREINIGUNG | AUGENBRAUEN-KORREKTUR | MASKE | ABSCHLUSSPFLEGE

## **KOSMETIK – HÄNDE und FÜSSE**

### **MANIKÜRE**

**50 Minuten € 70,-**

Unsere Maniküre sorgt für präzise Nagelpflege und samtweiche Haut, damit Ihre Hände zu einem echten Blickfang werden.

HANDBAD | NAGELHAUT – und NAGELPFLEGE | NAGELKORREKTUR

### **MANIKÜRE „DE LUXE“**

**75 Minuten € 100,-**

Gönnen Sie sich eine ausgiebige Verwöhnzeit Ihrer Hände und genießen die wohltuende Pflege!

HANDBAD | NAGELHAUT – und NAGELPFLEGE | NAGELKORREKTUR | PEELING | PACKUNG  
MASSAGE | inklusive Farbnagellack Ihrer Wahl zum Mitnehmen

### **PEDIKÜRE**

**50 Minuten € 70,-**

Erleben Sie ein vitalisierendes Fußgefühl, weiche und gepflegte Füße, neben präziser Nagel- und wohltuender Fußpflege.

FUSSBAD | NAGELHAUT – und NAGELPFLEGE | NAGELKORREKTUR

### **PEDIKÜRE „DE LUXE“**

**75 Minuten € 100,-**

Gönnen Sie sich eine ausgiebige Verwöhnzeit Ihrer Füße und genießen die wohltuende Pflege!

FUSSBAD | NAGELHAUT – und NAGELPFLEGE | NAGELKORREKTUR | PEELING | PACKUNG  
MASSAGE | inklusive Farbnagellack Ihrer Wahl zum Mitnehmen

## **WELLNESS – MASSAGEN**

Für unsere Massagen verwenden wir naturreine Massageöle von PINO und Beatrix Strobel auf Basis einer hochwertigen Pflegekomposition aus glättendem Sojaöl und schützendem Jojobaöl. Gemeinsam mit Ihrem Behandler können Sie sich vor der Massage für einen Duft Ihrer Wahl entscheiden.

### **GANZKÖRPERMASSAGE 60 Minuten € 85,00**

Das rund um Verwöhnprogramm für SIE und IHN wird Sie begeistern. Es enthält die Massage von Rücken, Schulter, Nacken, Armen, Händen, Beinen und Füßen zur wohltuenden Entspannung, auf Wunsch auch mit Bauchmassage.

### **HOT-STONE-MASSAGE 60 Minuten € 100,00**

Diese Ganzkörpermassage mit heißen Basaltsteinen gibt ein zusätzliches Wohlgefühl durch den Wärmeeffekt. Sie wirkt anregend auf den Stoffwechsel, zudem wird das Immunsystem stabilisiert, die Durchblutung gefördert und die Hautelastizität verbessert.

### **HOT-STONE-MASSAGE 30 Minuten € 50,00**

Bei körperlichen Einschränkungen, z.B. hoher Blutdruck, empfehlen wir eine Rückenmassage mit heißen Steinen.

### **ZIRBENMASSAGE 60 Minuten € 100,00**

Die gesundheitsfördernde Wirkung von Zirbenholzpackung und Zirben-Öl, bei Schlaflosigkeit, Muskelverspannungen, Konzentrationsschwäche, Stimmungsschwankungen und mentaler Erschöpfung, dient der heilsamen Entspannung während dieser Ganzkörpermassage. Studien belegen, dass sich die Herzfrequenz in einem mit Zirbenduft durchsetzten Raum senken kann.

### **VITALMASSAGE 45 Minuten € 75,00**

Eine vitalisierende Rückenmassasage wird kombiniert mit einer entspannenden Kopf-Nacken-Massage.

### **Sanfte FUSSZONENMASSAGE 30 Minuten € 45,00**

Unsere Füße tragen uns ein Leben lang von einem Ort zum anderen. Gönnen wir Ihnen ein ausgiebiges Verwöhnprogramm mit Dehnung und punktueller Druckmassage der Fußsohle, wobei die Fußreflexzonen stimuliert werden. Dies kann einen ganzheitlichen, positiven Effekt zur Entspannung des gesamten Organsystems bewirken.

Dies ist keine klassische Heilbehandlung im Sinne der medizinischen Fußreflexzonentherapie.

## WELLNESS – MASSAGEN – RÜCKEN



### **RÜCKENMASSAGE klassisch**

**30 Minuten € 45,00**

„Das Kreuz mit dem Kreuz“ möchten wir mit einer intensiven Behandlung der Rücken- Schulter- und Nackenmuskulatur erlösen, damit Sie sich wieder freier und beweglicher erleben können.

### **RÜCKENMASSAGE mit Silikon-Cups zum Schröpfen**

**40 Minuten € 65,00**

Eine entgiftende Wirkung von Schad- und Schlackenstoffen im Unterhautgewebe können wir mit dem zusätzlichen Einsatz von Silikon-Cups erreichen. Sie werden neben der klassischen Rückenmassage teils als Massageinstrument genutzt und Verbleiben zum Abschluss der Behandlung ca. 10 Minuten zur intensiveren Wirkung auf der Haut.

### **RÜCKENMASSAGE DETOX: HONIGMASSAGE**

**30 Minuten € 55,00**

Durch die Zupftechnik des klebrigen Honigs auf dem Rücken wird die Durchblutung der Haut kräftig angeregt. Alte, abgestorbene Zellen lösen sich, Salze und Schlacken werden über die Haut ausgeschieden. Energieblockaden können aufgelöst werden und der gesamte Organismus erfährt eine heilsame Stärkung. Zur Hautberuhigung wird der Rücken anschließend mit Honig-Ingweröl sanft eingesalbt. Zur weiteren Wohltat und Entspannung des Rückens können Sie zum krönenden Abschluss auf der heißen Tonerdepackung ausruhen.

## GANZKÖRPER – PEELINGS

### GANZKÖRPERPEELING

inklusive Dusch-Zeit 30 Minuten € 45,00

Verfeinern Sie Ihre Haut mit einem aktivierenden und Durchblutung fördernden Ganzkörperpeeling. Der Körper wird samtweich, macht die Haut geschmeidig und befreit sie von abgestorbenen Hautschüppchen. Alle unsere Peelings sind mit Meersalz verfeinert und mit Avocado- und Jojobaöl angereichert.



- **sanftes Tannenwald-Peeling**  
zusätzlich verfeinert mit den Extrakten von Weißtanne und Rosmarin
- **sanftes Cleopatra-Royal-Peeling**  
zusätzlich verfeinert mit den Extrakten von Stutenmilch, Gelee Royal und Manukahonig
- **Kaffee-Peeling**  
zusätzlich verfeinert mit verstärktem Peelingeffekt von Kaffee Arabica

## WELLNESSBEHANDLUNGEN *spezial*

**REBALANCE: u.a. für werdende Mütter geeignet** **30 Minuten € 65,00**

---

Dieses Kombipaket verwöhnt Sie und Ihn mit einer vitalisierenden Gesichts-Tuchmaske, einer erfrischenden Handschuhmaske, einer Gesichts-, Kopf- und Nackenmassage und einer wohligen Handmassage.

**ANTISTRESS – WALDSPA-PAKET** **60 Minuten € 120,00**

---

Unser De Luxe Paket beinhaltet die Kombination von Vitalmassage und Rebalance. Sie wird mit einer ausgiebigen Fußmassage und diversen Packungen ergänzt. Freuen Sie sich auf ein rund um Verwöhnpaket:

RÜCKENMASSAGE | heiße TONERDEPACKUNG | GESICHTS-TUCHMASKE | HANDSCHUHMASSE  
ZIRBENHOLZ-PACKUNG | FUSSMASSAGE | KOPF-, NACKEN- und GESICHTMASSAGE  
HANDMASSAGE

**GESICHTSPFLEGE mit NATURKOSMETIK von Dr. BARBARA BOOS** **50 Minuten € 90,00**

---

Lassen Sie sich vom Wohlgeruch der hochwertigen Produkte und der feinfühligsten Behandlung Ihrer Masseurin verzaubern. Die naturbasierten Wirkstoffe fühlen sich nicht nur erfrischend an, sie wirken auch als Jungbrunnen. Ihre Haut sieht nach der Behandlung sichtbar erholt und verjüngt aus.

REINIGUNG mit Rosenmilch | KLÄRUNG mit Rosenwasser | MASSAGE mit Honig-Zitronencreme |  
TROCKENPEELING | wahlweise Sanddorn- oder Rosen-PACKUNG | ABSCHLUSSPFLEGE mit  
Sanddorn-Acerolacreme oder einer getönten Tagescreme

**OHRKERZENBEHANDLUNG** **30 Minuten € 45,00**

---

Diese bewährte Methode sorgt für tiefe Entspannung, fördert das Wohlbefinden und kann dazu verhelfen, das natürliche Gleichgewicht im Kopf- und Ohrenbereich zu unterstützen. Während die warme Flamme leicht knistert, entsteht ein sanfter Unterdruck (Kamineffekt), der Wärme in den Gehörgang leitet, die Durchblutung wird angeregt und kann zudem unterstützend auf Neben- und Stirnhöhlen wirken.

## Liebe Gäste, schon gewusst?

### Wirkungsvolle MASSAGEN fördern die REGENERATION des gesamten Körpers.

Sie verbessern die Lymph- und Blutzirkulation und stärken das Immunsystem. Somit tragen sie nicht nur zur schnelleren Genesung des Körpers bei, sondern wirken auch beruhigend auf das Nervensystem, stimmungsaufhellend positiv auf unsere Psyche.

Sie beugen Verletzungen vor, helfen Schmerzen zu lindern und zu beseitigen. Nach der Behandlung stellt sich ein Gefühl von Leichtigkeit ein, die Blutversorgung des Gehirns nimmt zu. Massagen fördern Entspannungsfähigkeit und bewirken, zu einem gesunden Schlaf zurückfinden zu können.

## Die richtige Vorbereitung auf die Massagen

### Wir empfehlen Ihnen:

- **mindestens 1 Stunde nach dem Essen zur Massage zu kommen.**

Eine Massage in der Bauchlage verhindert die natürliche Verdauungsarbeit des Magens und könnte zu unnötigem Unbehagen führen.

- **nicht direkt nach der Sauna- oder dem Schwimmbadbesuch zur Behandlung zu kommen.**

In der Sauna schwitzt der Körper und die Poren unserer Haut füllen sich mit Schweiß und Feuchtigkeit. Während der Massage werden die geöffneten Poren mit Öl gefüllt, so dass die Körperflüssigkeiten in den Körper zurück gedrängt werden. Um dies zu verhindern, raten wir Ihnen, **mit trockener Haut und trockener Badekleidung zur Massage zu kommen.**

- **Nach den Behandlungen mindestens 1 Stunde zu ruhen.**

**Geben Sie deshalb Ihrem Körper Zeit zur Entspannung und Regeneration!**

### Unsere BEHANDLUNGSZEIT beinhaltet:

**25 | 40 | 50 Minuten Behandlung plus Zeit zum Nachruhen,  
Aus- und Ankleidezeit, individuelle Beratung auf Wunsch und Anfrage**

## **MAGNETFELDTHERAPIE**

Entdecken Sie die sanfte Kraft der Magnetfeldtherapie und bringen Sie Ihren Körper wieder in Balance. Diese bewährte Methode nutzt pulsierende elektromagnetische Felder, um Zellprozesse zu aktivieren, die Durchblutung zu fördern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Ob zur allgemeinen Entspannung, Regeneration oder als ergänzende Behandlung – die MAGNETFELDTHERAPIE bietet eine natürliche Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen.

**Erleben SIE die wohltuende Wirkung selbst – jetzt TERMIN vereinbaren  
an der Rezeption im WALDSPA!**

**20 Minuten € 15,00**

### **Wo kommt eine Magnetfeldmatte zum Einsatz?**

Neben dem Entspannungseffekt gibt es zahlreiche spezifische Erkrankungen, bei denen die Therapie mit einer Magnetfeldmatte ebenfalls Wirkung zeigt und auf natürliche Weise für Linderung sorgt. Diese reichen von **Regelschmerzen über Schmerzen im Körper** bis hin zu **Störungen des Stoffwechsels und Asthma**. Man vermutet sogar, dass die Magnetfelder den **Heilprozess bei Knochenbrüchen** beschleunigen können.

Weitere Anwendungsbereiche sind **Sehnenentzündungen, Osteoporose, Ödeme, Entzündungen sowie Wundheilung**. Mithilfe der Magnetfeldtherapie lassen sich also nicht nur Schmerzen lindern, auch **die Heilung wird beschleunigt**.

**Es gibt bereits zahlreiche Studien, die die hohe Wirksamkeit der Therapie belegen.**

**Eine Behandlungsdauer von 15 bis 20 Minuten (zwei bis drei Mal pro Woche) ist empfohlen.**

Je nach Krankheitsbild kann aber auch eine intensivere Behandlung nötig sein.

**Weiterhin wird empfohlen, vor der Anwendung ausreichend Wasser zu trinken.** Ziel der Magnetfeldtherapie ist eine Beschleunigung des Stoffwechsels. Bei diesem entstehen Abbauprodukte, die über die Nieren ausgeschieden werden müssen. Das Wasser kann hierbei zu einer besseren Entgiftung beitragen.

Bislang sind keine Nebenwirkungen bekannt, die mit der natürlichen Magnetfeldtherapie einhergehen. **Personen mit einem Herzschrittmacher wird jedoch von der Nutzung einer Magnetfeldmatte abgeraten.** Das Magnetfeld kann die Funktionalität des Herzschrittmachers beeinflussen. **Schwangere sollten vor der Anwendung mit ihrem Arzt sprechen.**

## Hilfe zur Selbsthilfe

### Orientierung und Klärung von belastenden Alltagssituationen



Manchmal sind es die kleinen Dinge im Leben, die uns überfordern – und manchmal wünschen wir uns einfach jemanden an unserer Seite, der zuhört, uns versteht und beratend zur Seite steht.

Als Heilpraktikerin für PSYCHOTHERAPIE bin ich, Gerda Maria Stalpes, für SIE da: mit Zeit, Empathie und einem offenen Ohr. Ob bei einem Spaziergang, als Waldcoaching, oder diskret in unserem Massageraum schaffen wir gemeinsam einfach, umsetzbare Strukturen, Entlastung im Alltag, Orientierung z.B. bei lebensverändernden Situationen – ohne Hektik und Druck.

Gerade im Urlaub ist die beste Gelegenheit, Zeit für sich selbst zu nutzen und dabei neue Einsichten verarbeiten und mit Abstand betrachten zu können.

**120 Minuten 150,- € | 90 Minuten 130,- € | 60 Minuten 85,- €**

**Bitte vorzeitig reservieren!**