SAIGERHÖH

Ihr Hotel im Hochschwarzwald

„Einfach loslassen" – Treten Sie ein in Ihre persönliche Wohlfühloase,
lassen Sie den Alltag hinter sich und genießen Sie jede Minute Ihrer Auszeit im Spa.

Inhaltsverzeichnis

- 3 -	Hand- und Fuß- Verwöhnpflege
- 4 -	Verwöhnmomente fürs Gesicht
- 5 -	Ganzkörperpeelings
- 6 -	Massage - Highlights
- 7 -	Massage - Klassiker
- 8 -	Unsicher, welche Wahl die richtige für Sie ist?
- 9 -	Relax - Tipps Massage Vorbereitung

SAIGERHÖH

Hand- und Fuß- Verwöhnpflege

Bitte beachten Sie, dass wir nur Naturnägel behandeln und keine medizinische Fußpflege durchführen.

Strahlend schöne Hände
Handbad, Nagelkorrektur, Peeling, Nagelhaut - und Nagelpflege, Handmassage.

Maniküre
50 Verwöhnminuten | 70,- Euro

Maniküre mit Lack
60 Verwöhnminuten | 80,- Euro

Rebalance
- auch für werdende Mamas geeignet
Ein Kombipaket aus Gesichts - und Handpackung, inklusive entspannender Gesichts- Kopf- Nackenmassage und revitalisierender Handmassage.

30 Verwöhnminuten | 70,- Euro

Wellness für müde Füße
Fußbad, Nagelkorrektur, Peeling, Nagelhaut - und Nagelpflege, Fußmassage.

Pediküre
50 Verwöhnminuten | 70,- Euro

Pediküre mit Lack
60 Verwöhnminuten | 80,- Euro

Gut zu Fuß
Unsere Füße tragen uns ein Leben lang.
Gönnen Sie Ihren Füßen dieses exklusive Verwöhnprogramm:
Es lockert gezielt Muskeln und Gewebe, schenkt tiefe Entspannung und hinterlässt ein Gefühl von Leichtigkeit und purem Wohlbefinden.

30 Verwöhnminuten | 65,- Euro

SAIGERHÖH

Verwöhnmomente fürs Gesicht

Genießen Sie ästhetische Verwöhnmomente, die Körper und Seele verwöhnen und für klare und strahlende Haut sorgen.

Basic Lady | Gentleman
Reinigen, Peeling, Ausreinigen und Augenbrauenkorrektur, Maske, Abschlußpflege.

50 Verwöhnminuten | 95,- Euro

Beauty for Teens
Speziell auf die Bedürfnisse der jugendlichen Haut abgestimmt. Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Maske, kleine Lympfdrainage, Abschlußpflege.

50 Verwöhnminuten | 80,- Euro

Gesichtspflege Gua Sha
Für straffe Haut und natürliche Ausstrahlung. Reinigung, Peeling, Serum, Gesichts - und Dekolltemassage, Maske und Abschlußpflege.

50 Verwöhnminuten | 110,- Euro

De Luxe Behandlung
Reinigung, Peeling, Ausreinigen, Augenbrauenkorrektur, Serum, Gesichts - und Dekolltemassage, Gesichts - und Handpackung, Abschlusspflege.

80 Verwöhnminuten | 135,- Euro

Ohrkerzenbehandlung
Ein tiefes Gefühl der Entspannung hervorgerufen durch den entstehenden Kamineffekt, der die Durchblutung wird anregt und die Lymphe aktiviert. aktiviert.
Durch die Wärme der nach indianischer Tradition gefertigten Kerze aus Bienenwachs und Kräutern, die sanft in den äußeren Gehörgang eingeführt wird, ist das Immunsystem gestärkt und die Nasennebenhöhlen werden entlastet.

25 Verwöhnminuten | 45,- Euro

Augenbrauenkorrektur
20 Verwöhnminuten | 25,- Euro

Augenbrauen färben
10 Verwöhnminuten | 25,- Euro

Wimpern färben
30 Verwöhnminuten | 30,- Euro

Depilation Oberlippe
15 Verwöhnminuten | 25,- Euro

Depilation Gesicht
20 Verwöhnminuten | 25,- Euro

Bei Buchung innerhalb einer Anwendung 10 € Preisvorteil.

SAIGERHÖH

Ganzkörperpeelings – für samtweiche Haut

Gönnen Sie Ihrer Haut die Pflege, die sie verdient. Unsere wohltuenden Ganzkörperpeelings entfernen sanft abgestorbene Hautzellen und verleihen Ihrer Haut neue Frische.
Das Ergebnis: Ein verfeinertes, ebenmäßiges Hautbild und ein spürbar geschmeidiges Hautbild und ein spürbar geschmeidiges Hautgefühl. Alle unsere Peelings sind mit feinem Meersalz veredelt.

Special Base Peeling
Tiefenreinigend und entspannend.
Das basisch, mineralische Pflegesalz befreit den Körper von überschüssigen Säuren, trockenen Hautzellen und regt sanft die Durchblutung an.

25 Genussminuten | 50,- Euro

Tannenwald-Peeling
Mit den erfrischenden Essenzen von Weißtanne und Rosmarin, wie ein belebender Waldspaziergang.

25 Genussminuten | 50,- Euro

Cleopatra-Royal-Peeling
Luxuriös verfeinert mit Stutenmilch, Gelee Royal und Manukahonig für königliche Geschmeidigkeit.

25 Genussminuten | 50,- Euro

Kaffee-Peeling
Kaffee für einen verstärkten Peelingeffekt.
Belebend, durchblutungsfördernd und ideal, um müde Haut neu erstrahlen zu lassen.

25 Genussminuten | 50,- Euro

Unsere Empfehlung

Ein Stück Saigerhöh für Zuhause - fragen Sie nach unseren Peelings!

SAIGERHÖH

Massage - Highlights

Lassen Sie sich von den sanften Händen unseres kompetenten Fachpersonals verwöhnen und spüren Sie, wie Verspannungen und Schmerzen gelindert werden.
Wir behandeln unsere Gäste mit ausgesuchter Liebenswürdigkeit und Diskretion und schenken Ihnen unsere volle Aufmersamkeit.
Es erwartet Sie ein umfassendes und hochwertiges Spa- und Wellness-Angebot mit pflegenden Packungen & Aufgüssen und wohltuenden Massagen.

Vegeto Dynamik
Über den Körper das Glück finden.
Durch achtsame, heilsame Körperberührungen wird blockierte Lebensenergie gelöst und die Lebensfreude geweckt.
Ein Gefühl der Leichtigkeit entsteht, das gesunde Potential im Körper geweckt.

60 Entspannungsminuten | 120,- Euro

Antistress - SPA - Paket
Unser Verwöhnpaket beinhaltet eine entspannende Rückenmassage mit warmer Tonerdepackung, einer pflegende Gesichts - und Handpackung, inklusive Gesichts - Kopf - Nacken und Handmassage während mit einer warmen Zirbenholzpackung der Körper gestärkt

60 Enspannungsminuten | 125,- Euro

Zirbenmassage
Bei dieser Ganzkörpermassage mit warmer Zirbenholzpackung wird das Immunsystem gestärkt und Muskelverspannungen gelöst.
Durch belegte Studien wirken Zirben stimmungsaufhellend und senken die Herzfrequenz.

60 Entspannungsminuten | 105,- Euro

Faszienmassage
Durch Dehnungen und Streichbewegungen werden Verklebungen und Verhärtungen gelöst.
Die Durchblutung wird angeregt und die Nährstoffversorgung im Gewebe verbessert.Schmerzen werden gelindert, dadurch entsteht mehr Beweglichkeit und eine intensivere Körperwahrnehmung.

50 Entspannungsminuten | 105,- Euro

Tibetische Rückenmassage
Eine sanfte, energetisierende Technik aus den Klöstern Tibets, die Körper, Geist und Seele anspricht. Eine Kombination aus achtsamen Berührungen löst Verspannungen, fördert die Selbstheilungskräfte, verhilft zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

50 Entspannungsminuten | 105,- Euro

Hot - Stone Massage
- die Kraft der Steine.
Eine Ganzkörpermassage mit warmen Basaltsteinen, die die Durchblutung fördern, den Stoffwechsel anregen, das zu mehr Energie und besserem Schlaf führt.

TEMRINE NUR NACHMITTAGS
60 Entspannungsminuten | 105,- Euro

SAIGERHÖH

Massage - Highlights

Honigmassage - Detox für den Körper
Bei dieser Rückenmassage wird in Kombination mit Honig und Basensalz, die entgiftende Wirkung des Körpers angeregt, Energieblockaden gelöst und der gesamte Organismus gestärkt.

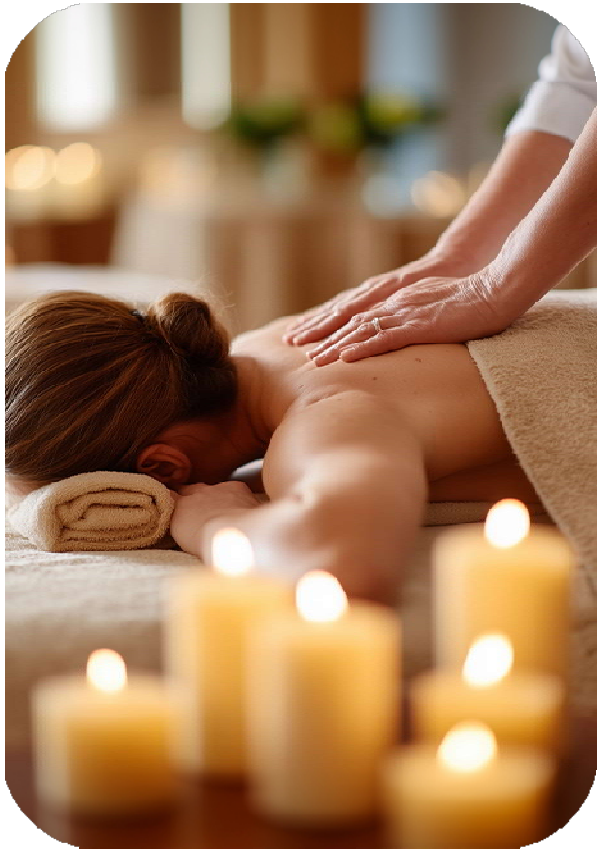
30 Entspannungsminuten | 60,- Euro

Schröpfmassage für den Rücken
Das traditionelle Therapieverfahren aus Fernost regt die Durchblutung an, löst Verklebungen, Verspannungen und wirkt stressabbauend.

30 Entspannungsminuten | 65,- Euro

Rebalance
- auch für werdende Mamas geeignet
Ein Kombipaket aus Gesichts - und Handpackung, inklusive entspannender Gesichts- Kopf- Nackenmassage und revitalisierender Handmassage.

30 Entspannungsminuten | 70,- Euro



Massage - Klassiker

Dorn-Breuss Massage
Der Klassiker unter den Rückenmassagen unterstützt eine sanfte Rückenbegradigung.
Zu Beginn der Behandlung werden Fehstellungen des Kreuzbeins und ungleiche Beinlängen korrigiert. Die gezielte Massage der rücken-streckenden Muskulatur löst verklebte Faszien, gleicht Disbalancen aus und stimuliert das Energiesystem.

30 Entspannungsminuten | 60,- Euro

Vitalmassage
Eine vitalisierende Rückenmassage, inklusive Kopf und Nacken.

45 Entspannungsminuten | 80,- Euro

Ganzkörpermassage Lady | Gentleman

60 Entspannungsminuten | 90,- Euro

SAIGERHÖH

Unsicher, welche Wahl die richtige für Sie ist?

Gönnen Sie sich eine wertvolle Auszeit voller Ruhe und Wohlbefinden. Im persönlichen **15-minütigen Beratungsgespräch** finden wir die idealen Verwöhnmomente für Sie – anschließend genießen Sie **60 Minuten pure Entspannung**.

75 Entspannungsminuten | 125,- Euro

Ein Erlebnis, das man nicht kaufen kann – und doch inklusive:

Freundliche Mitarbeiter:innen, die Sie herzlich betreuen.

Klare Schwarzwaldluft und unberührte Natur.

SAIGERHÖH

Relax - Tipps

Wir freuen uns, dass Sie sich für einen Besuch in unserem SPA entschieden haben. Damit wir Ihre Wünsche und Behandlungen optimal aufeinander abstimmen können, möchten wir Sie bitten, die folgenden Hinweise zu beachten:

Terminplanung – Am besten sichern Sie sich Ihre Lieblingsbehandlungen gleich bei der Zimmerbuchung. So können wir alles perfekt für Sie einplanen und Sie schon vor Ihrem Spa-Erlebnis persönlich beraten.

Unsere Behandlungszeiten – beinhalten Zeit zum An- und Auskleiden, Entspannen und auf Wunsch für eine persönliche Beratung.

Einfach loslassen – Abschalten und entspannen klappt am besten, wenn Sie pünktlich zu Ihrem Wellnesstermin erscheinen. Kommen Sie ein paar Minuten vorher in Ihrem Bademantel an der SPA-Rezeption vorbei und genießen Sie noch eine Tasse Tee.

Gesundheitsinformationen – Damit wir Ihre Behandlung optimal auf Sie abstimmen können, bitten wir Sie, uns bei gesundheitlichen Besonderheiten die wichtigsten Informationen zu Ihrem Befinden mitzuteilen (z. B. Erkrankungen, Allergien, Schwangerschaft, Operationen, Bluthochdruck etc.).

Wenn Sie **schwanger** sind oder gesundheitliche Besonderheiten wie Allergien haben, sprechen Sie bitte vorher mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt, bevor Sie eine Behandlung buchen oder den SPA besuchen. Sollte einmal eine gewünschte Behandlung nicht ideal für Sie sein, finden wir gemeinsam eine schöne Alternative, damit Ihr Wellnesserlebnis perfekt wird.

Gut zu wissen – Ihre Wellnesstermine können bis 24 Stunden vorher kostenlos storniert werden. Bei kurzfristigen Änderungen, die wir nicht mehr weitervermitteln können, berechnen wir 80% Stornogebühr.

Massage Vorbereitung

Damit Sie Ihre Massage rundum genießen können, empfehlen wir:

Mindestens 1 Stunde nach dem Essen:
So kann Ihr Körper die Verdauung ungestört fortsetzen, und Sie fühlen sich während der Massage rundum wohl.

Nicht direkt nach Sauna oder Schwimmbad:
Nach dem Schwitzen sind die Poren geöffnet. Kommen Sie am besten mit trockener Haut und Badekleidung, damit die Massage ihre wohltuende Wirkung voll entfalten kann.

Nach der Behandlung etwas Zeit zum Genießen:
Gönnen Sie sich mindestens 1 Stunde Ruhe, um die Entspannung und Regeneration Ihres Körpers optimal zu unterstützen.

SAIGERHÖH

Wir können es kaum erwarten, Sie bald bei uns zu verwöhnen

– gönnen Sie sich Ihre wohlverdiente Auszeit.

Hotel Saigerhöh
Saiger Höhe 8-10 | D-79853 Lenzkirch-Saig
Fon +49 (0) 7653 – 685 – 0
Fax +49 (0) 7653 – 741

info@saigerhoeh.de
www.saigerhoeh.de
/saigerhoeh
/saigerhoeh

Bankverbindung
Schuy Hotelbetriebsgesellschaft mbH
Sparkasse Köln
IBAN DE35 3705 0198 1901 8696 67

Copyright © Schuy Hotelbetriebsgesellschaft mbH