

# *„Einfach loslassen“*

*– Treten Sie ein in Ihre persönliche Wohlfühl-oase, lassen Sie den Alltag hinter sich und genießen Sie jede Minute Ihrer Auszeit im Spa.*

*Im Hotel Saigerhöh*

HOTEL SAIGERHÖH  
Saiger Höhe 8-10 D-79853 Lenzkirch-Saig  
Tel. +49 (0) 7653 685 0 | Fax +49 (0) 7653 741  
info@saigerhoeh.de | <https://www.saigerhoeh.de>



# Inhaltsverzeichnis

3 | Hand und Fuß Verwöhn Pflege

4 | Verwöhn Momente fürs Gesicht

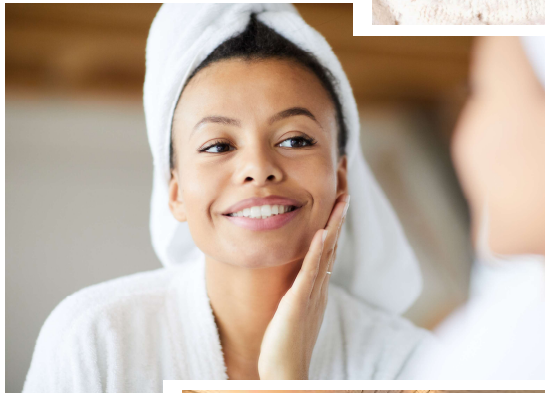
5 | Ganzkörper Peelings

6 | Massage Highlights

7 | Massage Klassiker

8 | Unsicher, welche Wahl die richtige für Sie ist?

9 | Wissenswertes



# Hand- und Fuß- Verwöhn Pflege

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

## *Strahlend schöne Hände*

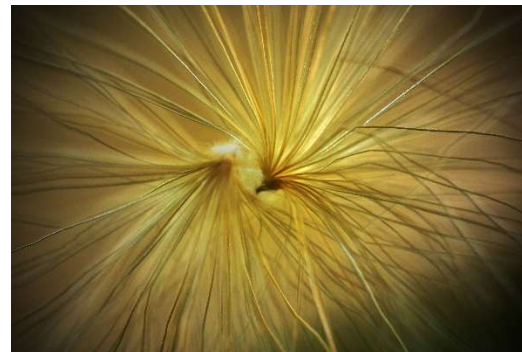
Handbad, Nagelkorrektur, Peeling, Nagelhaut – und Nagelpflege, Handmassage.

### **MANIKÜRE**

*50 Verwöhnminuten / 70 Euro*

### **MANIKÜRE MIT LACK**

*60 Verwöhnminuten / 80 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*





# Verwöhn Momente fürs Gesicht

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

## **BASIC LADY | GENTLEMAN**

Reinigen, Peeling, Tiefenreinigung und Augenbrauenkorrektur, Maske, Abschluss Pflege.

*50 Verwöhnminuten / 95 Euro*

## **BEAUTY FOR TEENS**

Speziell auf die Bedürfnisse der jugendlichen Haut abgestimmt. Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Maske, kleine Lymphdrainage, Abschluss Pflege.

*50 Verwöhnminuten / 80 Euro*

## **GEICHTSPFLEGE GUA SHA**

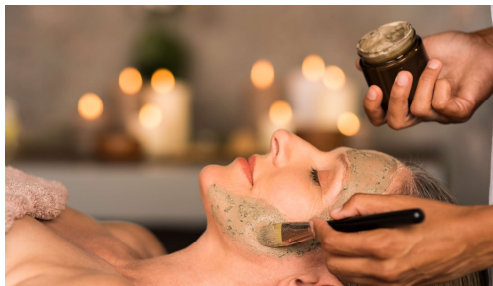
Für straffe Haut und natürliche Ausstrahlung. Reinigung, Peeling, Serum, Gesichts - und Dekolleté Massage, Maske und Abschluss Pflege.

*50 Verwöhnminuten / 110 Euro*

## **DE LUXE BEHANDLUNG**

Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Augenbrauenkorrektur, Serum, Gesichts - und Dekolleté Massage, Gesichts - und Handpackung, Abschlusspflege.

*80 Verwöhnminuten / 125 Euro*



## **REBALANCE -**

### **AUCH FÜR WERDENDE MAMAS GEEIGNET**

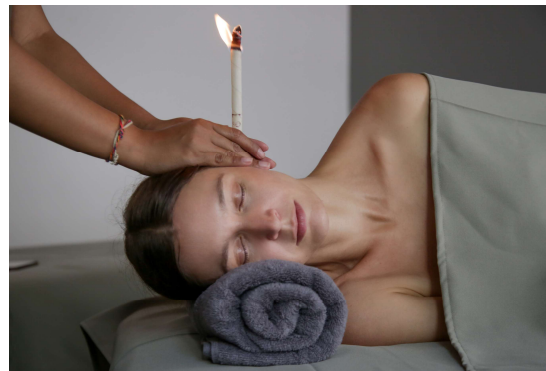
Ein Kombipaket aus Gesichts - und Handpackung, inklusive entspannender Gesichts- Kopf- Nackenmassage und revitalisierender Handmassage.

*30 Entspannungsminuten / 70,- Euro*

## **OHRKERZENBEHANDLUNG**

Ein tiefes Gefühl der Entspannung hervorgerufen durch den entstehenden Kamineffekt, der die Durchblutung wird anregt und die Lymphe 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!

# 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*



## **CLEOPATRA-ROYAL-PEELING**

Luxuriös verfeinert mit Stutenmilch, Gelee Royal und Manuka-Honig für königliche Geschmeidigkeit.

*25 Genussminuten / 50,- Euro*



## **KAFFEE-PEELING**

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

*25 Genussminuten / 50,- Euro*



## **TANNENWALD-PEELING**

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

*25 Genussminuten / 50,- Euro*

*Unsere Empfehlung*

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

# 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 Aufmerksamkeit.

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 WALD- SPA - PAKET**

Unser Verwöhn Paket beinhaltet eine entspannende Rückenmassage mit warmer Tonerde Packung, einer pflegende Gesichts - und Handpackung, inklusive Gesichts - Kopf - Nacken und Handmassage während mit einer warmen Zirbenholz Packung der Körper gestärkt

*60 Entspannungsminuten / 125,- Euro*

## **ZIRBENMASSAGE**

Bei dieser Ganzkörpermassage mit warmer Zirbenholz Packung 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*

## **TIBETISCHE KUNYE**

### **KRÄUTERÖL + KRÄUTERSTEMPEL**

Kunye ist eine ganzheitliche Therapieform der traditionellen tibetischen Medizin, bei der mit Kräuterstempeln, Kräuteröl und bestimmten Massagemethoden Energiepunkte und -kanäle (Blut-, Lymph-, Nervenkanäle) des Körpers behandelt werden,

*30 Entspannungsminuten / 75,- Euro*





# Massage – Highlights / Klassiken

## **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 ERST AB 11:00 UHR BUCHBAR**

*60 Entspannungsminuten / 105,- Euro*

## **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*

## **GANZKÖRPERMASSAGE LADY | GENTLEMAN**

*60 Entspannungsminuten / 90,- Euro*

## **RÜCKENMASSAGE LADY | GENTLEMAN**

*30 Entspannungsminuten / 55,- Euro*

## **VITALMASSAGE**

Eine vitalisierende Rückenmassage, inklusive Kopf und Nacken.

*45 Entspannungsminuten / 80,- Euro*

## **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 Genussminuten / 125,- Euro*

*Ein Erlebnis, das man nicht kaufen kann – und doch inklusive:  
Freundliche Mitarbeiter:innen, die Sie herzlich betreuen.  
Klare Schwarzwaldluft und unberührte Natur.*



# Wissenswertes

Wir freuen uns, dass Sie unseren SPA für Ihr Wohlbefinden gewählt haben.

## ÖFFNUNGSZEITEN WELLNESS & WALD-SPA BEREICHE

**WALD-SPA-ANWENDUNGEN |  
SHOP** 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr

**VITAL-BISTRO** 08.00 Uhr bis 21.00 Uhr

**SAUNA-LANDSCHAFT** 13.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Gerne schalten wir die Sauna auf  
Wunsch früher ein.

Kinder und Jugendliche bis  
16 Jahre haben keinen Zutritt zur  
Sauna-Landschaft!

**INNEN-POOL** 07.00 Uhr bis 20.00 Uhr

**INFINITY-POOL** 07.00 Uhr bis 22.00 Uhr

Kinder und Jugendliche bis 16  
Jahre haben keinen Zutritt zum  
Infinity-Pool!

## SPA-ETIKETTE

Unser Spa-Bereich ist ein Ort der Ruhe und  
Entspannung für Körper, Geist und Seele. Damit  
Sie und alle Gäste diese wohltuende Atmosphäre  
genießen können, bitten wir Sie, Geräusche auf  
ein Minimum zu reduzieren und auf die Nutzung  
von Mobiltelefonen zu verzichten. So wird Ihr  
Aufenthalt bei uns zu einer echten  
„Erholungszeit“. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

## 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.

## VOR IHRER BEHANDLUNG

**Einfach loslassen** - Abschalten und entspannen  
klappt am besten, wenn Sie pünktlich zu Ihrem  
Wellnesstermin erscheinen. Bitte melden Sie sich –  
bereits im Bademantel – etwa 10 Minuten vor  
Beginn Ihrer Behandlung an der Wald-Spa  
Rezeption und genießen Sie noch eine Tasse Tee.  
So haben Sie die Möglichkeit, ganz entspannt in  
Ihre Anwendung zu starten. Bitte beachten Sie,  
dass bei verspätetem Erscheinen die  
Behandlungszeit verkürzt wird, um nachfolgende  
Gäste nicht warten zu lassen. Eine Preisminderung  
können wir in diesem Fall leider nicht gewähren.

## NACH DER BEHANDLUNG ETWAS ZEIT ZUM GENIEßEN:

Gönnen Sie sich mindestens 1 Stunde Ruhe, um  
die Entspannung und Regeneration Ihres Körpers  
optimal zu unterstützen.

## STORNIERUNGEN/TERMINÄNDERUNGEN

Ihre Behandlungstermine können Sie 24 Stunden vor  
der Anwendung kostenlos stornieren. Danach behalten  
wir uns vor, eine Stornogebühr von 100% zu erheben,  
da Ihr Termin exklusiv für Sie reserviert wurde.  
Wir bitten um Verständnis, dass die Behandlungszeit  
bei Verspätung verkürzt wird, um nachfolgende Gäste  
nicht warten zu lassen. Eine Preisminderung können wir  
aufgrund von Verspätungen leider nicht vornehmen.

## RESERVIERUNG

Unsere Rezeption ist täglich von  
06:30 bis 23:00 Uhr für Sie erreichbar.  
Sie können uns auch bequem von Ihrem Zimmer  
aus unter der Durchwahl -0 anrufen, um Termine  
zu vereinbaren oder Fragen zu unseren  
Behandlungen zu klären.  
Damit wir Ihren Wunschtermin garantieren  
können, empfehlen wir, Ihre Termine möglichst im  
Voraus zu planen. Kurzfristig vor Ort kann es leider  
nicht immer freie Kapazitäten geben – wir danken  
für Ihr Verständnis.  
Alternativ können Sie Ihre Termine jederzeit  
schnell und unkompliziert über unsere Homepage  
buchen.



# Wissenswertes

Wir freuen uns, dass Sie unseren SPA für Ihr Wohlbefinden gewählt haben.

## BEHANDLUNGSZEITEN

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

## SPEISEN UND GETRÄNKE

Frisches Obst und Getränken erhalten Sie in unserem Wellness Bistro. Auf das Mitbringen eigener Verpflegung, bitten wir Sie zu verzichten.

## KLEIDERORDNUNG

In unseren Innen-Saunen genießen Sie die Anwendungen unbekleidet. Unsere Blocksauna im Außenbereich kann hingegen mit Badebekleidung genutzt werden. In allen anderen Bereichen bitten wir darum, einen Bademantel bzw. in der Außenanlage Badebekleidung und/oder Bademantel zu tragen.



## HANDTÜCHER

Benutzte Handtücher können Sie gerne jederzeit an unserer Rezeption oder Wald-Spa Rezeption tauschen.

## KINDER UND JUGENDLICHE

Der Wald-Spa Bereich steht Kindern und Jugendlichen nur in Begleitung eines Erwachsenen offen. Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre haben keinen Zutritt zu unserem Außenpool, der Saunalandschaft im Innenbereich und den Ruheräumen der Stille.



## 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.

## WERDENDE MÜTTER

Für Ihr Wohlbefinden empfehlen wir werdenden Müttern ausschließlich Gesichtsbehandlungen, Maniküre, Pediküre oder eine Gesicht- und Kopfmassage. Bitte informieren Sie uns bei Ihrer Reservierung.

Unser Rebalance-Angebot ist auch speziell für werdende Mamas geeignet: Eine wohltuende Kombination aus Gesichts- und Handpackung, inklusive entspannender Gesichts-, Kopf- und Nackenmassage sowie revitalisierender Handmassage.



*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  
Tel. +49 (0) 7653 685 0 | Fax +49 (0) 7653 741  
info@saigerhoehe.de | www.saigerhoehe.de



/ saigerhoehe  
/ saigerhoehe

BANKVERBINDUNG

Schuy Hotelbetriebsgesellschaft mbH  
Sparkasse Köln

IBAN DE35 3705 0198 1901 8696 67

Copyright © Schuy Hotelbetriebsgesellschaft mbH