



WO DIE SINNE BELOHNT WERDEN

ENTSCHLEUNIGUNG, WELLNESS UND MEDICAL WELLNESS IN RHEINLAND-PFALZ

2010

Rheinland-Pfalz Tourismus GmbH

Löhrstraße 103-105
56068 Koblenz
Fax: 0261 / 915 20 - 40
info@ichzeit.info
www.ichzeit.info

Informationen und Buchungen: 01805 / 757 46 36

(0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)

Inhalt

Philosophie	3-5
Qualität	6-9
Entschleunigung	10-11
Wellness	12-13
Medical Wellness	14-15

ENTSCHLEUNIGUNG Gastgeberangebote 16-35

WELLNESS Gastgeberangebote 36-55

MEDICAL WELLNESS Gastgeberangebote 56-67

AGB 70

Urlaubsideen, Info-Service 71-72

Glossar 73-74

Zeichenerklärung 75

Übersichtskarte 76



Nutzen Sie unsere Buchungscode

Finden Sie einfach und schnell das gewünschte Gastgeberangebot auf unserer Seite **www.ichzeit.info** und können ganz bequem per Internet buchen.

So funktioniert's: Geben Sie den orange gedruckten Buchungscode unserer Angebote hinter der URL **www.ichzeit.info/** ein (**www.ichzeit.info/RPTIZ01**) und schon finden Sie das gewünschte Angebot. Wir freuen uns, Sie für Ihre IchZeit bei uns begrüßen zu dürfen.





Sehnsucht

Eigentlich könnten wir ganz entspannt durchs Leben gehen. Wir müssen nicht frieren und für die Ernährung ist ausreichend gesorgt. Doch obwohl wir uns um unser tägliches Überleben keine Sorgen mehr machen müssen, haben wir Stress. Doch Zivilisationsstress ist anders: Er muss nicht sein.

nach Zeit

Natürlich können wir die alltäglichen Ansprüche an uns nicht abschalten – aber wir können lernen, mit ihnen so umzugehen, dass wir uns dabei nicht selbst verlieren. Und wir können lernen zu selektieren. Damit wir uns wieder auf das Wesentliche konzentrieren und wertvolle Energien sinnvoll einsetzen. Der erste Schritt: erst einmal eine Auszeit nehmen, auf die Bremse treten, Kraft tanken.

Die Anbieter der IchZeit Rheinland-Pfalz helfen Ihnen, zu sich zurück zu finden. Mit Zeit und Ruhe eine innere Balance zu schaffen und den Geist frei zu bekommen. Sie werden Sie verwöhnen und anleiten, erlerntes nachhaltig im Alltag anzuwenden. Das Souvenir Ihrer Reise zum Ich ist Ausgeglichenheit, tiefe Entspannung, innere Ruhe und der feste Vorsatz, es künftig ein Bisschen ruhiger anzugehen.

Und fast so nebenbei entdecken Sie Ihre Sinne wieder: Riechen Sie den Duft reiner Naturlandschaften. Schauen Sie in die Ferne – Sie werden Kulturgüter entdecken und vielleicht auch sich selbst. Hören Sie gut hin – auf die Ruhe und Ihre innere Stimme. Schmecken Sie das gute Leben, bei ausgezeichneten Weinen und hervorragender Küche. Fühlen Sie sich gut, nach einer ausgiebigen Wanderung oder interessanten Radtour. Und fühlen Sie sich wie Zuhause, bei den herzlichen und kompetenten Gastgebern der IchZeit-Hotels.



Ausblick auf die Ahr

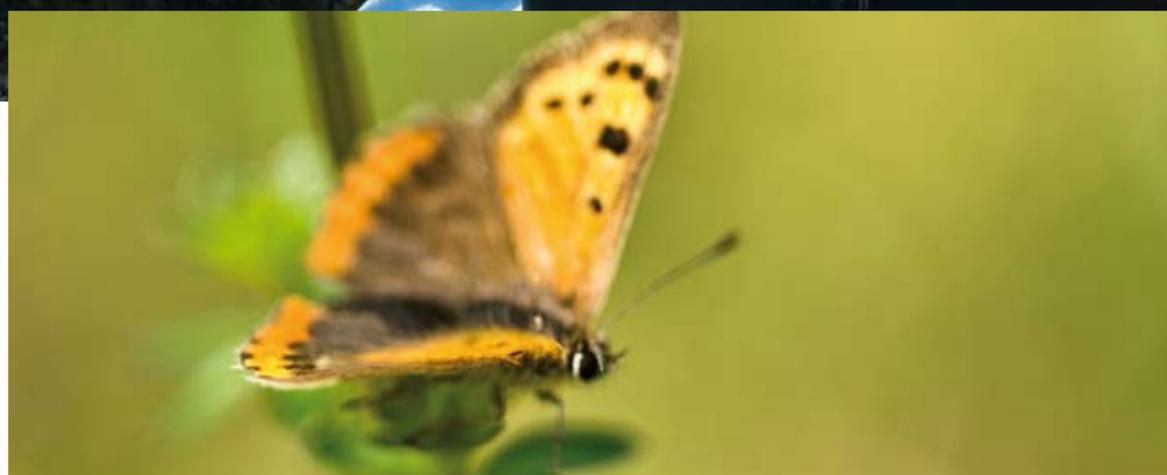


Bei Osterspai, Rheinsteig



Belohnung für das eigene Ich

„Wellness“ hat in Rheinland-Pfalz eine 2000 Jahre alte Tradition. Schon die Römer entspannten bei gutem Wein und reinigten Körper und Seele in Thermen und Badehäusern. Und die heimischen Pioniere der Gesundheitsbewegung, Hildegard von Bingen und Pastor Emanuel Felke, erkannten früh die heilenden Kräfte der hiesigen Natur. Bis heute kombinieren wir diese Ressourcen mit dem Erfahrungsschatz unserer Ahnen. Aber modern, zeitgemäßer und luxuriöser!



Unsere Idee: Wir helfen Ihnen, wieder zu sich zu finden! Nehmen Sie sich doch einfach mal Zeit. Und zwar nur für sich! Nehmen Sie sich wichtig! Entdecken Sie sich neu! Alles andere muss eben mal warten. Wissen Sie überhaupt noch, wie „Langsamkeit“ funktioniert? Oder haben Sie meist das Gefühl, sich gerade selbst zu überholen. Dann wird es Zeit – Zeit für Sie! IchZeit eben! Entschleunigung, Wellnes und Medical Wellnes sind die drei Zauberwörter. Die Besinnung auf das eigene Ich bei stundenlangen Spaziergängen durch ursprüngliche Landschaften. (Seelen)-Massage bei einem entspannenden Wellnesswochenende oder die langfristige Hilfestellung zu einem gesünderen Leben durch Medical Wellness. Besuchen Sie unsere qualifizierten IchZeit-Hotels und IchZeit-Kurorte in Rheinland-Pfalz. Lassen Sie sich verwöhnen! Sie haben es sich verdient!



Qualität, die sich lohnt



Im Vinxtbachtal, Ahr



IchZeit-Qualitätsprodukt: Anbieter, die ihre Produkte mit der geschützten IchZeit-Partnermarke kennzeichnen, haben ihr Produkt gemäß der Qualitätskriterien der IchZeit Rheinland-Pfalz entwickelt. Weitere Informationen zu den Kriterien: www.ichzeit.info

Die IchZeit-Hotels – eine Marke mit Qualität

Immer mehr Menschen sehnen sich nach einer Auszeit vom Alltag. Nach Abstand von Beruf oder Familie, nach Entspannung und Erholung, kurz, nach Zeit für sich! „Wellnessurlaub“ ist ein viel strapazierter Begriff und nicht immer ein Garant für Qualität am Reiseziel. Das haben wir mit der IchZeit geändert. Entschleunigung, Wellness und Medical Wellness sind die drei Säulen, auf denen die IchZeit basiert. Die Angebote dieser neuen Marke unterliegen strengen Kriterien, um Ihnen eine bestmögliche Qualität zu garantieren.

Diese Kriterien umfassen unter anderem: **Die Gastgeber**

Sämtliche Gastgeber der IchZeit haben eines gemeinsam: ihre besondere, ländliche und naturnahe Lage sowie ein Ambiente, das Wohlbefinden und Ruhe ausstrahlt. Sie erfüllen die Kriterien des Deutschen Hotel- und Gaststättenverbandes für eine Klassifizierung von mindestens drei Sternen und wenden mindestens ein Qualitätsmanagementsystem an. In den rauchfreien gastronomischen Bereichen werden in einer ruhigen und entspannten Atmosphäre überwiegend saisonale Produkte aus der Region angeboten. Zudem verfügen sie über mindestens einen Entspannungsbaustein, welcher der Liste des Bundesverbandes der Deutschen Psychologen entspricht und mit qualifiziertem Personal durchgeführt wird.



Weinfelder Maar, Eifel



Entschleunigung

Entschleunigung finden Sie in landschaftlich schön und ruhig gelegenen Häusern, von denen eine „Aura der Langsamkeit“ ausgeht. Die Verwendung natürlicher Baumaterialien oder eine historische Gebäudesubstanz prägen ihren individuellen Charakter. Die Umgebung ist frei von Lärmquellen oder Geruchsbelästigungen jeder Art und bietet ausreichend Möglichkeiten zur Ausübung von sanften, naturnahen Sportarten.

Wellness

Die Wellness-Qualität der IchZeit-Gastgeber entspricht Standards etablierter und anerkannter Qualitätssysteme, wie der Wellness Stars oder des Deutschen Wellness Verbands. Der moderne und hinreichend große Wellnessbereich befindet sich im Haus oder ist "bademanteltauglich" von allen Zimmern erreichbar. Die freie Nutzung der Wellness- und Fitnessangebote während des Aufenthaltes ist selbstverständlich, genauso wie Bademantel, Slipper und eine ausreichende Anzahl an Badetüchern. Ein angenehmes Raumklima herrscht in dem regelmäßig renovierten Wellnessbereich, der kontinuierlich auf Hygiene und Sauberkeit geprüft wird. Die Fitness-Trainer, Therapeuten und Berater verfügen über anerkannte Qualifizierungen.

Medical Wellness

Alle Programme unterliegen einer medizinisch-therapeutischen Programmleitung, deren Qualifikation sich nach gesundheitlicher Indikation und damit der zugrunde zu legenden Präventionsstufe (Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention) richtet. Die Programmleitung verantwortet die Qualität des gesamten Programms gegenüber dem Gast und ist in das Angebot eingebunden. Die notwendigen Qualifikationen für die medizinisch-therapeutische Begleitung beschreibt der „Leitfaden Prävention der Spitzenverbände der Krankenkassen“ in den drei Handlungsfeldern Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung/Entspannung.

Kallenfels, Soonwaldsteig



Hören Sie das? Nein? Hören Sie mal genau hin – so klingt Stille! Einzig das fröhliche Zwitschern eines Vogels oder das leise Knacken am Waldesrand durchbricht dieses unbekannte Gefühl, das man Lautlosigkeit nennt. Sie atmen ein, Sie atmen aus – und lächeln.

Nichts erwartet Sie. Außer vielleicht einem Spaziergang bei Tagesanbruch, um bei noch taufrischer Luft die ersten freundlichen Sonnenstrahlen einzufangen. Oder ein ausgiebiges Frühstück mit einem Saft aus frisch gepresstem heimischen Obst. Und das ganz ohne Eile – vielleicht sogar bei einem guten Gespräch oder einem interessanten Buch. Und danach – wer weiß das schon – eine Massage, eine Radtour oder einfach Nichts? Das entscheiden Sie ganz nach Laune.

IchZeit-Angebote der Entschleunigung motivieren dazu, auf die innere Bremse zu treten und laden ein, für einen kleinen Zeitraum die Schnelligkeit des Alltags hinter sich zu lassen, um zu innerer Ruhe und dem eigenen Ich zurück zu gelangen.



*Entschleunigung
– so klingt Stille*





Die Wellness-Philosophie der IchZeit verfolgt den ganzheitlichen Ansatz Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Angebote kombinieren klassische Wellness-Programme mit medizinisch-psychologisch anerkannten Entspannungstechniken. Erweitern Sie Ihre Persönlichkeit mit Bewegungen im Zeitlupentempo des Tai Chi! Oder begeben Sie sich auf eine innere, imaginäre Reise durchs eigene Ich und erfahren Sie mit Hilfe von Autogenem Training eine Entspannung, die tiefer nicht sein kann.

Finden Sie dort zu sich zurück, wo sich alles um Ihr Wohlergehen dreht. Wo sich qualifizierte Menschen um Sie kümmern, mit Haut, Haar und Herz. Hier können Sie etwas wirklich Gutes tun. Für sich, Ihre Gesundheit, Ihre Schönheit.

Sie lassen sich einfach fallen und begeben sich in gute Hände – Ihr Wellness-Urlaub beginnt. Wohltuende, Ihre Sinne stimulierende Düfte, vitalisierende Bäder und Massagen, die unter die Haut gehen bis sie die Seele berühren. Das ist nur die Basis von Wellness, ein englisches Wort, das nicht mehr und nicht weniger bedeutet als „Wohlbefinden“.



Medical Wellness – Urlaub für die Gesundheit

*Medizin und Wellness – passt das zusammen?
Eigentlich eine ganz logische Symbiose.
Denn ein stressfreies, entspanntes und
bewusst geführtes Leben begünstigt die
Gesundheit nachhaltig.*

Wer Medical Wellness betreibt, wird auf Herz und Nieren untersucht und von hochqualifizierten Fachleuten angeleitet, aktiv und kontinuierlich an der eigenen Gesundheit zu arbeiten.

Gesunde Ernährung, sportliche Aktivität – das soll ein Wellness-Urlaub sein? Ja, und zwar der Urlaub, von dem Sie am längsten zehren. Dank der gesundheitsfördernden Wirkung von Medical Wellness, dank ambitionierter Gastgeber in den schönsten Hotels von Rheinland-Pfalz.

Übrigens: Nur diejenigen Angebote werden unter Medical Wellness gefasst, die gesundheitswissenschaftlich anerkannt sind und von professionellem medizinisch-therapeutischem Personal begleitet werden.

Kümmern Sie sich um Ihr Wohlbefinden und lassen Sie sich dabei aktiv begleiten – immer im Vordergrund: ein hohes Maß an Genuss und Lebensqualität.





Entschleunigung

Ihre Gastgeber

Familien-Hotel Hochwald Horath/Hunsrück	18-19
Hotel Kastanienhof Dannenfels/Pfalz	20-21
Seehaus Forelle Ramsen/Pfalz	22-23
Seehotel Maria Laach Maria Laach/Eifel	24-25
Alte Mühle Bad Bertrich/Eifel	26
Flair Parkhotel Weiskirchen/Saarland	27
Klosterhotel Marienhöh Langweiler/Hunsrück	28
Landhaus Wilker Pleisweiler-Oberhofen/Pfalz	29
Märchenhotel Bernkastel-Kues/Mosel-Saar	30
Michels Landidyll-Wohlfühlhotel Schalkenmehren/Eifel	31
NaturPurHotel Maarblick Meerfeld/Eifel	32
Wohlfühlhotel Alte Rebschule Rhodt unter Rietburg/Pfalz	33
Weingut Fritz Walter Niederhorbach/Pfalz	34
Wolffhotel Kopp/Eifel	35



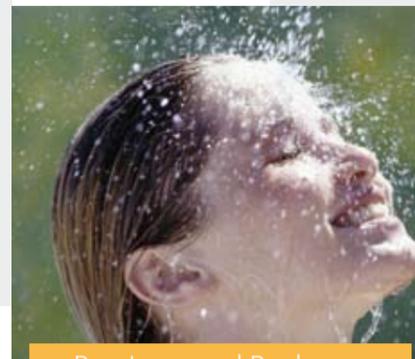
*Zeit für mich,
für dich
und für uns*



Urlaub - und zwar für jeden in der Familie: zur Ruhe kommen, entspannen, die Seele baumeln lassen und Kraft tanken für neue Taten. Genießen und erleben Sie gemeinsam den herrlichen Hunsrück. Ein gutgelauntes, professionelles Team schafft hier getreu dem Motto „mal miteinander - mal jeder für sich“ Raum und Zeit für die ganze Familie, aber auch für das eigene Ich. 500 m über dem Alltag und der Sonne zugewandt, erwartet Sie das Familien-Hotel Hochwald.

Die Ferien starten im Familien-Hotel Hochwald schon bei der Auswahl Ihres Zimmers. Soll es groß oder klein, schlicht oder elegant sein? Komfortabel sind sie alle – und auf Ihre speziellen Bedürfnisse und Ansprüche abgestimmt. Ihre Zeit hier ist eine gelungene Mischung aus eigenen und gemeinsamen Aktivitäten. Während die Sprösslinge jeden Tag ein kleines Abenteuer erleben, weil qualifizierte Kinder- und Jugendbetreuer immer wieder neue Projekte aus den Bereichen Sport, Natur, Musik und kreatives Gestalten entwickeln, können die Eltern Ihre eigenen Urlaubswünsche realisieren. Wählen Sie aus einer Vielzahl von Angeboten Ihr ganz persönliches Wohlfühlprogramm.

Oder genießen Sie einfach die Ruhe bei einem Spaziergang in herrlicher Natur oder bei einem guten Buch. Daneben bleibt viel Zeit für gemeinsame Unternehmungen – mit der eigenen Familie oder mit anderen Gästen (Familienprogramm) Entspannen Sie sich – genießen Sie Ihre IchZeit. Alleine und gemeinsam!



Beratung und Buchung:
Tel.: 01805/757 46 36
(0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)
www.ichzeit.info

Familien-Zeitreise

Nehmen Sie sich Zeit für sich, Ihren Partner, Ihre Kinder. Und das ganz ohne (Zeit-) Druck. Entspannen und Entschleunigen Sie, mit jeder Menge Spaß. Die Angebote für Kinder geben den Eltern Zeit und Raum sich zu entfalten und umgekehrt. Zu gemeinsamen Aktivitäten kommt man zusammen und genießt sie ganz gelöst. Im Familien-Hotel Hochwald kann man viel - man muss aber gar nichts. Jeder, ob groß oder klein kann genau das tun, was ihm gut tut.

5 Tage Programm Buchungscode IZ10

LEISTUNGEN

- 5 x Übernachtung mit Frühstück vom Buffet
- 5 x Mittagessen • 5 x Abendessen
- Freie Nutzung des Gesundheits- und Erholungszentrums (Sporthalle und Schwimmbad)

PROGRAMMBESCHREIBUNG

Erwachsene:

- 3 x Walken • 3 x Aqua-Fitness
- 3 x Gym & Relax
- 3 x Nutzung der Saunalandschaft
- 1 x Yoga o. Jacobson o. Autogenes Training
- 1 x Aromaöl Ganzkörpermassage

Kinder:

- 3 x Kinderbetreuung ab Laufalter, je bis zu 6 Stunden oder 3 x Babysitter-Service für Kinder, die nicht laufen können, je bis zu 3 Stunden
- 1 x Ganztagesbetreuung ab Laufalter
- 1 x Gute-Nacht-Geschichte (bis 5 Jahre)
- 1 x Märchenrunde mit Mandalas
- 1 x Yoga für Kinder ab 4 Jahre
- 1 x Becherlupen-Expedition ab 3 Jahre
- 1 x Koordinationsparcour ab 3 Jahre
- 1 x Mini-Aqua-Gymnastik ab 3 Jahre

Familie:

- 1 x Infoveranstaltung mit Begrüßungscocktail
- 1 x Sinneswanderung

ZUBUCHBARE LEISTUNGEN

Familien-Zeitreise Verwöhnpaket:

- 1 x Ganzkörper-Partnermassage mit Lavendel-Öl (60 min) • 1 x Candle Light Dinner für 2 Personen mit Aperitif, 5-Gang-Verwöhn-Menü, 1 Flasche Riesling von der Mosel • Baby- und Kleinkindbetreuung
- Paketpreis bei 2 Erwachsenen: 198,00 Euro**

PREISE

	Komfort Zimmer	Premium Zimmer		Komfort Zimmer	Premium Zimmer
Erw. Person	409,00 Euro	459,00 Euro	Erw. Person	539,00 Euro	595,00 Euro
Maxi (6-11 J.)	279,00 Euro	319,00 Euro	Maxi (6-11 J.)	385,00 Euro	439,00 Euro
Kiga (3-5 J.)	229,00 Euro	259,00 Euro	Kiga (3-5 J.)	309,00 Euro	359,00 Euro
Mini (1-2 J.)	199,00 Euro	219,00 Euro	Mini (1-2 J.)	265,00 Euro	295,00 Euro
Baby (bis 1 J.)	159,00 Euro	169,00 Euro	Baby (bis 1 J.)	179,00 Euro	195,00 Euro

TERMINE

10.01. – 15.01.2010/21.02. – 26.02.2010/07.03. – 12.03.2010
11.04. – 16.04.2010/06.06. – 11.06.2010/26.09. – 01.10.2010
14.11. – 19.11.2010/12.12. – 17.12.2010

7 Tage Programm Buchungscode IZ11

- 7 x Übernachtung mit Frühstück vom Buffet
- 7 x Mittagessen • 7 x Abendessen
- Freie Nutzung des Gesundheits- und Erholungszentrums (Sporthalle und Schwimmbad)

Erwachsene:

- 5 x Walken • 5 x Aqua-Fitness • 5 x Gym & Relax
- 5 x Nutzung der Saunalandschaft
- 1 x Langschläfer-Frühstück • 1 x Weinprobe
- 1 x Yoga o. Jacobson o. Autogenes Training
- 1 x Aromaöl Ganzkörpermassage
- 1 x Fußreflexzonenmassage

Kinder:

- 5 x Kinderbetreuung ab Laufalter, je bis zu 6 Stunden oder 3 x Babysitter-Service für Kinder, die nicht laufen können, je bis zu 3 Stunden
- 1 x Kinoabend für Kinder ab 6 Jahre
- 1 x Gesundes Frühstück für Kinder
- 1 x Ganztagesbetreuung ab Laufalter
- 1 x Gute-Nacht-Geschichte (bis 5 Jahre)
- 1 x Märchenrunde mit Mandalas
- 1 x Yoga für Kinder ab 4 Jahre
- 1 x Becherlupen-Expedition ab 3 Jahre
- 1 x Koordinationsparcour ab 3 Jahre
- 1 x Mini-Aqua-Gymnastik ab 3 Jahre

Familie:

- 1 x Familiensauna (3 Std.) • 1 x Kreativ-Nachmittag
- 1 x Infoveranstaltung mit Begrüßungscocktail
- 1 x Sinneswanderung



Tief durchatmen

Atem-Wege öffnen sich. Sinne sind erfüllt von der Natur. Das Besondere liegt oft in der Einfachheit. Erst sie schafft Freiheit für Körper, Geist und Seele. Fühlen Sie sich frei – bei einem Panorama-Fernblick von 85 Kilometern fällt das nicht schwer. Auf dem Sonnenhang des Luftkurortes Dannenfels steht das erste „Nordic Vital Hotel“ Europas, ein Eldorado für Wanderfreunde und andere naturverliebte Aktivurlauber, die auf (ent-)spannende Art zurück zu den Wurzeln möchten.

Im Dialog mit der Natur, ursprünglich und einfach aktiv sein. Das ist die Entschleunigungsformel des Kastanienhofes, die Basis für Lebensqualität und Vitalität. Deshalb wurden hier das erste Pfälzer DSV Nordic Walking Ausbildungszentrum sowie die erste Pfälzer Wanderschule gegründet. Dieses Kompetenzzentrum ist ein Knotenpunkt für regionale und überregionale Wander- und Radwanderwege. Über 400 km ausgezeichnete Strecken liegen vor unserer Haustür. Auch startet hier das DSV Nordic Walking Streckennetz. Sechs Traumrouten für unterschiedlichste Ansprüche führen über 50 km durch ein herrliches Landschaftsschutzgebiet. Und wie startet man einen Naturerlebnistag? Mit einem Höhenfrühstück am Lagerfeuer.

Sie werden sich im Kastanienhof unheimlich frei fühlen. In locker – familiärer Atmosphäre wohnen Sie wahlweise als Hotel- oder Appartementgäste in großzügigen Appartements für bis zu 7 Personen. Schwitzen Sie den Alltag raus in der Vitalsauna oder lassen Sie alles von sich abfallen bei einem frisch gezapften Bier in der Donnersberghütte, dem urigsten Blockhausrestaurant weit und breit. Das ist Ihre Chance, mal wieder richtig durchzuatmen.



Ausblick über den Adlerbogen

Beratung und Buchung:
Tel.: 01805/757 46 36
(0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)
www.ichzeit.info

Vom Einfachen ganz viel - NATÜRLICH.

Hier oben ankommen heißt runter kommen. Einfach mal wieder Bodenhaftung spüren, „entdigitalisiert“ sein. Die Natur riechen und fühlen. Sich selbst wahrnehmen, über Werte nachdenken. Finden Sie zu den einfachen Dingen zurück. Bewegung in der Natur ist die Breitbandtherapie für Körper, Geist und Seele. Im Kastanienhof erlernen Sie ein tolles Ganzkörpertraining, welches Sie kostengünstig mit wenig Aufwand aber viel Spaß auch zu Hause durchführen können. Auf dem Donnersberg – dem natürlichsten Fitnessstudio mit der besten Klimaanlage! Natürlich. Und ganz einfach.

Erlebe den Tag Buchungscode IZ12

LEISTUNGEN

- 5 x Übernachtung im Appartement Typ Wildenstein
- Willkommenstrunk

PROGRAMMBESCHREIBUNG

- Schnupperwanderung
- Abendglühn mit geführter Wanderung (inkl. kleiner Verpflegung)
- Wanderung auf den Spuren der Kelten mit Rucksackvesper
- Höhenfrühstück mit geführter Wanderung
- Tipps in Karten-/Kompasskunde und GPS
- Nordic Walking Tipps
- Freie Nutzung von Schwimmbad und Sauna
- 1 x Schulung Progressive Muskelrelaxation

ZUBUCHBARE LEISTUNGEN

Nordic Walking ab 6 Personen
Schulung der individuell richtigen Technik nach DSV
Richtlinien durch DSV Ausbilder **40,00 Euro**

Nordic Walking Individualkurs

Schulung der individuell richtigen Technik nach DSV
Richtlinien durch DSV Ausbilder pro Einheit **40,00 Euro**

PREISE

Für 2 Erwachsene **479 Euro**
Kind 2-7 Jahre **49 Euro**
Kind 8-12 Jahre **119 Euro**

Vom Einfachen ganz viel Buchungscode IZ13

- 5 x Übernachtung mit HP im Hotelappartement
- Freie Nutzung von Schwimmbad und Sauna
- 5 x Geführte Wanderung

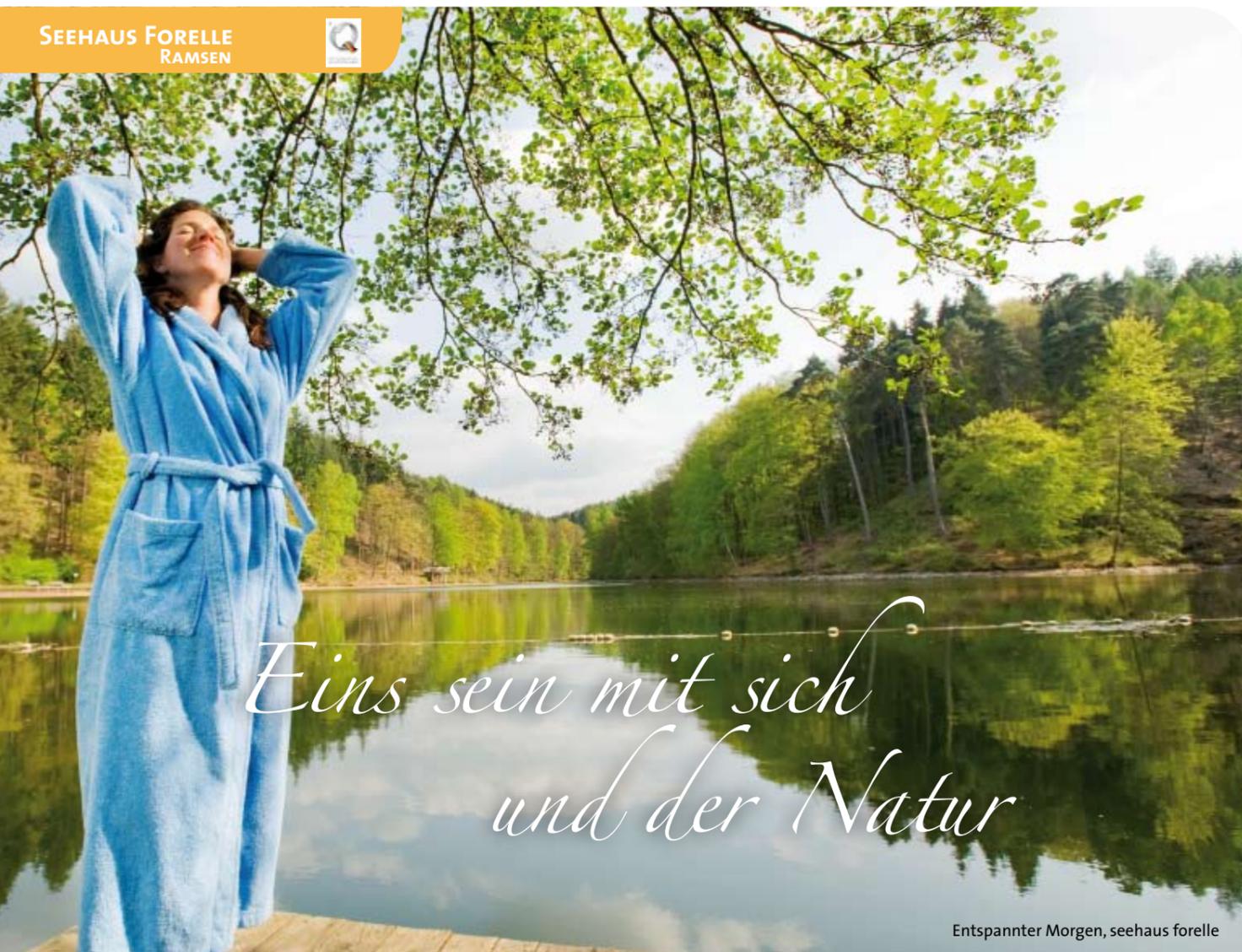
- Höhenfrühstück bei Sonnenaufgang am Lagerfeuer
- 1 x Rast mit prickelnder Rucksackverpflegung
- 1 x Donnersbergbüffet „Tischlein deck dich“ in der Natur inkl. Getränken
- 1 x Kaffeetafel
- 1 x Abendglühn (Sonnenuntergang mit Genießen aus dem Rucksack)
- 1 x Bildervortrag über die Region
- 1 x Lustige Weinprobe
- Vorträge und Mitmachaktionen zum Thema Vitales Leben
- 1 x Schulung Progressive Muskelrelaxation

Hotelappartement als DZ **379 Euro**
Hotelappartement als EZ **439 Euro**

TERMINE

18.-23.07./08.-13.08./10.-15.10.

02.-07.05./06.-11.06./05.-10.09./03.-08.10.



Eins sein mit sich und der Natur

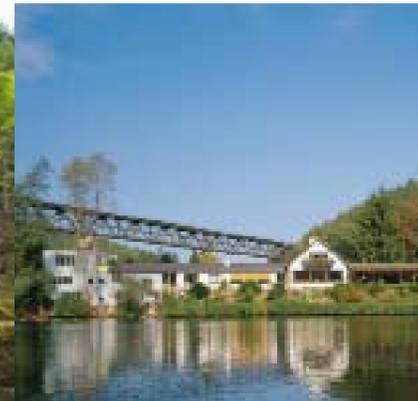
Entspannter Morgen, seehaus forelle

An einem idyllischen Waldsee, dort wo der Eisvogel nistet und nachts die Eule ruft, erfahren Sie Entschleunigung in ihrer reinsten und ursprünglichsten Form. Erholung bedeutet hier, sich von der Reinheit der Natur inspirieren zu lassen und sich ganz dem eigenen Ich hinzugeben. Einfach wohlfühlen, frische Naturküche genießen, die Herrlichkeit der Landschaft erkunden und am See die Seele baumeln lassen – einfach traumhaft.

Das seehaus forelle, Partner des Biosphärenreservats Naturpark Pfälzerwald/Nordvogesen, liegt abgeschieden am Eiswoog, einem kleinen von sieben Quellen gespeisten Waldsee. Schon die Kelten verehrten diesen Ort, der eine magische Ruhe ausstrahlt. Hier lauschen Sie dem Rascheln der Bäume, beobachten die heimischen Tiere, genießen die Ruhe und lassen sich einfach fallen.

In einer Umgebung, geprägt durch die Reinheit der Natur und die schlichte Eleganz des Hauses, lassen sich die Dinge mit anderen Augen betrachten. Sie schlafen in ganz besonderen, sehr individuellen Zimmern. Egal ob Nur-Bett-Zimmer oder Book-Lover-Room – ohne Fernseher, Radio und Handyempfang lenkt Sie nichts mehr ab. Diese und weitere innovative Ideen und Angebote wollen Sie verführen, sich mal wieder aufs Wesentliche zu besinnen: sich selbst!

Das haeckenhause wurde sowohl mit dem Architekturpreis Rheinland-Pfalz als auch dem internationalen Designerpreis für Hotels ausgezeichnet.



Beratung und Buchung:
Tel.: 01805/757 46 36
(0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)
www.ichzeit.info

Einklang

Zur Ruhe kommen, inneres Gleichgewicht finden, Energie tanken und Kraft schöpfen. Genießen Sie das, was Sie hier im Überfluss haben: Zeit.

Wandern Sie auf saftigen Wiesen und gut gekennzeichneten Wegen. Kneipen Sie im Eiswoog, entdecken Sie die Quellen, genießen Sie das Bachrauschen, das Flüstern der Bäume und das Vogelgezwitscher. Oder angeln Sie: Schon im Mittelalter zogen Nonnen hier Fische. Heute kommen Forelle, Saibling, Karpfen und Flusskrebse aus unserer eigenen, artgerechten Fischzucht ganz frisch auf den Teller. Eine leichte, regionale Naturküche verwöhnt Sie gesund und schmackhaft.

2 Tage Programm Buchungscode IZ14

LEISTUNGEN

- 2 x Übernachtung mit Frühstück
- 1 x 3-Gang Fischmenü inkl. Aperitif, Bio-Wein und Wasser
- 1 x 4-Gang Menü inkl. Aperitif, Bio-Wein und Wasser

PREISE

Doppelzimmer pro Person **185 Euro**
Einzelzimmer **255 Euro**

75,00 Euro pro Person im Doppelzimmer für eine Zusatznacht mit Frühstück und 3-Gang Abendmenü

3 Tage Programm Buchungscode IZ13

LEISTUNGEN

- 3 x Übernachtung mit Frühstück
- 1 x Aperitif: Pfälzer Secco oder Traubensecco
- 3 x 3-Gang Menü

PREISE

Doppelzimmer pro Person **229 Euro**
Einzelzimmer **334 Euro**

75,00 Euro pro Person im Doppelzimmer für eine Zusatznacht mit Frühstück und 3-Gang-Abendmenü

Während der Saison vom 01.05.-31.08. erheben wir bei beiden Programmen einen Aufschlag von 5,- Euro pro Person im Doppelzimmer, 10,- Euro im Einzelzimmer

ZUBUCHBARE LEISTUNGEN

Tai Chi-Kurs

Tai Chi ist eine Verbindung aus Meditation, Gesundheit und Selbstverteidigung. Der Kurs wird für Anfänger und Fortgeschrittene von dem zertifizierten Tai Chi Lehrer Bernhard von Lauppert angeboten. Der Diplompsychologe greift auf 20 Jahre Erfahrung in verschiedenen Kampfsportarten zurück, seine besondere Begeisterung gilt dem Tai Chi.

Die meditativ-ästhetischen Bewegungen ausgeführt in der Natur bringen Ruhe und Entspannung in kurzer Zeit. **65,00 Euro** (60 min)

Fliegenfischen (inklusive 3 Salmoniden)

Abschalten und die Gedanken auf Wanderschaft schicken. Beim Fischen, umgeben von Nichts außer Ruhe und Frieden, geht das besonders gut. Wenn Sie im Besitz eines Fischereischeins sind und Ihre Ausrüstung mitbringen, können sie im seehaus forelle Ihrer Leidenschaft frönen. **16,00 Euro**

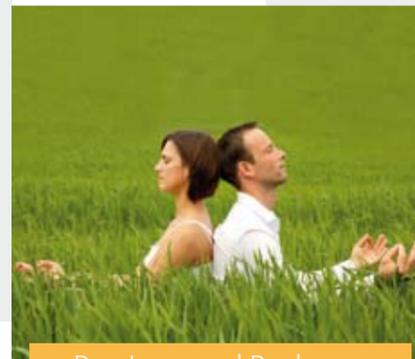


Urkraft von innen

Er verströmt eine gewisse Magie, dieser jahrhundertealte Ort, an dem sich die Urgewalt der Natur mit der Stille der Benediktinerabtei vereint. Hier in Maria Laach, wo vor tausenden von Jahren die Erde ihre ganze Kraft offenbarte und das wilde Gesicht der Vulkaneifel prägte, finden heute Erholungssuchende Ruhe und neue Impulse. Im Seehotel Maria Laach spüren Sie die faszinierende Spiritualität dieser bedeutsamen Stätte – einer Energiequelle für das eigene Ich.

Am größten See von Rheinland-Pfalz und inmitten eines Naturschutzgebietes gelingt mühelos der Abstand vom Alltag. In dem ehemaligen Gästehaus der über 900 Jahre alten Benediktinerabtei genießen Sie mit Blick auf den Kratersee internationale Frischeküche, regionale Besonderheiten und süße Spezialitäten aus der eigenen Konditorei.

Bei der Zusammenstellung Ihres Freizeitprogrammes müssen Sie sich entscheiden: Wollen Sie entspannen, abschalten und neue Kraft schöpfen? Dann empfehlen wir einen Besuch in der „Badestub“ mit Pool, Wintergarten, Massagebecken, Sauna, Dampfbad, Solarium und Liegewiese. Mögen Sie es andächtig? Besuchen Sie die Klosteranlage und ihre Betriebe, wie die Gärtnerei, die Buch- und Kunsthandlung, die Glockengießerei, Kunstschmiede und die Bildhauerei. Auch die Teilnahme an den Gottesdiensten der Mönche ist eine besondere Erfahrung. Entdecken Sie das umliegende Naturschutzgebiet gerne sportlich? Nehmen Sie die hoteleigenen Fahrräder oder nutzen Sie den Nordic-Walking- Parcours mit 6 Strecken. Oder forschen Sie gerne: Das Wandern durch den Vulkanpark Eifel sowie die Ruder- oder Tretbootfahrten auf dem Laacher See sind gleichzeitig eine geologische Entdeckungstour.



Beratung und Buchung:
Tel.: 01805/757 46 36
(0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)
www.ichzeit.info

Zeit für sich

Lauschen Sie in der Klosterkirche den gregorianischen Gesängen der Mönche. Nach der geistigen Nahrungsaufnahme streichelt die Frischeküche des Seehotels Ihren Gaumen und verführt Sie mit süßen Kreationen aus der hoteleigenen Konditorei. Die Kalorien werden Sie gleich wieder los beim Wandern um den See, während sich Ihr Stress in der Sauna oder beim Hatha Yoga abbaut.

Genießen Sie die Annehmlichkeiten, die Ihnen das Seehotel Maria Laach entgegenbringt und nehmen Sie an, was die Natur Ihnen gibt. Sie werden sich und ihr danach ein Bisschen näher sein.

3 Tage Programm Buchungscode IZ15

LEISTUNGEN

- 2 x Übernachtung im Komfortzimmer (nach Verfügbarkeit) mit Frühstücksbüffet
- 2 x 3-Gang-Verwöhn-Menü
- Begrüßungscocktail
- Freie Benutzung der Fahrräder und Nordic-Walking-Stöcke
- Freie Nutzung der Badestub mit Pool, Sauna, Sanarium, Dampfbad, Infrarotkabine und Fitnesssecke
- Bademantel und Badeschuhe

PREISE

Doppelzimmer pro Person **199 Euro**
Einzelzimmer **222 Euro**

Verlängerungsnächte sind auf Anfrage buchbar

TERMINE

Gilt nicht an Feiertagen

ZUBUCHBARE LEISTUNGEN

Hatha Yoga

Im Wechselspiel von Anspannung und Entspannung (Hatha) und durch die Verbindung von Körper, Geist und Seele (Yoga) sorgt Hatha Yoga für einen wirksamen Stressausgleich. Hierbei werden gezielte Atemtechniken vermittelt.

*Die Yogastunde (90 min) wird für Anfänger und Geübte von Bärbel Wagner, zertifizierte Yogalehrerin BYV, angeboten. **80,00 Euro***

Hot Stone Massage

Erleben Sie eine Entspannungsmassage mit warmen Basaltsteinen für Körper und Geist der besonderen Art.

64,00 Euro (Körper)
36,00 Euro (Rücken)

Wohlige Wärme und Geborgenheit



Willkommen in einem idyllischen Paradies zwischen Mosel und Eifel, einer Welt weit weg von Hast und Eile und fern vom Massentourismus. Ein Erholungsort abseits der ausgetretenen Pfade. Stattdessen die beruhigende Aussicht inmitten üppiger Natur auf andere Gedanken zu kommen.

Umrahmt von dieser Schönheit: Ihr Refugium – Die „Alte Mühle“. Ein kleines Paradies, wo Sie die Ruhe und Aufmerksamkeit finden, die Sie sich wünschen. Die Liebe zur Gastfreundschaft und zu dem kleinen Ort Bad Bertrich prägt die herzliche Atmosphäre dieses Familienhotels. Sie wohnen nicht nur in Zimmern, sondern in einem Haus mit behaglichen Räumen und gemütlichen Ecken mit viel Platz zum Wohlfühlen, drinnen wie draußen. Besonderen Wert legen Ihre Gastgeber auf gesunde und abwechslungsreiche Spezialitäten aus Küche und Keller. Nicht umsonst darf sich die „Alte Mühle“, „Haus des Besten Schoppens“ nennen.

Vertrauen Sie langjähriger Erfahrung. Der Anspruch des Hotels ist allein das Wohlbehagen der Gäste. Sie sollen sich rundum geborgen fühlen und intensive Erholung genießen. Sie brauchen sich um nichts zu kümmern, denn dafür sind Sie hier.



Beratung und Buchung:
Tel.: 01805/757 46 36
(0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)
www.ichzeit.info

Entspannung zwischen Eifel und Mosel

Buchungscode IZ16

LEISTUNGEN

- 3 x Übernachtung mit Frühstück
- 3 x Vesper am Nachmittag
- 3 x Abendessen mit Moselweinen
- 3 x Eintritt ins örtliche Thermalbad
- 3 x Kurtaxe in Form einer Gästekarte

ZUBUCHBARE LEISTUNGEN

Qi Gong (60 min)	30,00 Euro
Tai Chi (60 min)	30,00 Euro
Eifel-Mosel 1 x Eifel-Fango-Packung mit Massage, 2 x Aqua-Jogging, 1 x Traubenkernölmassage	66,70 Euro

PREISE

Doppelzimmer pro Person	270 Euro
Einzelzimmer	285 Euro

TERMINE

Februar bis Oktober 2010

Fern des Alltags zu Hause fühlen



Ankommen und dem sanften Rauschen des Schwarzwälder Hochwaldes lauschen. Jetzt nur noch auspacken und verwöhnen lassen. So gefühlvoll beginnt Ihr Urlaub im Flair Parkhotel Weiskirchen.

Der Name ist Programm: Neben modern und freundlich eingerichteten Zimmern werden die Gäste in zwei Restaurants mit regionalen und internationalen Spezialitäten verwöhnt. Im angeschlossenen und für Hausgäste kostenlos nutzbaren "Vitalis-Bäderzentrum" finden Sie alle Möglichkeiten für einen gelungenen Vitalurlaub. Schwimmen Sie ein paar Bahnen und saunieren Sie ausgiebig auf fantastischen 1200 m². Das „Reha Vitalis“ hält als Zentrum für ambulante Gesundheitsförderung Massagen, Fitnesskurse, Gerätetraining und vieles mehr für Sie bereit. Treiben lassen können Sie sich anschließend unter dem Einfluss wohltuender Behandlungen in der Beautyfarm „Bel Etage“. Die sinnlichen Räume laden Sie auf eine Reise nach Afrika, Asien, in die Südsee und in den Orient ein.

Inmitten des Naturparks Saar-Hunsrück bietet Ihnen das Flair Parkhotel Weiskirchen nahezu perfekte Voraussetzungen für einen erholsamen, aber auch erlebnisreichen Aufenthalt.



Beratung und Buchung:
Tel.: 01805/757 46 36
(0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)
www.ichzeit.info

Wellness-, Vital- und Wohlfühltag

Buchungscode IZ17

LEISTUNGEN

- 3 x Übernachtung im Komfort-Zimmer mit Vital-Frühstücksbuffet
- 3 x Dinnerarrangement (3-Gang Menü bzw. Abendbuffet)
- 1 x Willkommensdrink
- 1 x Flauschiger Bademantel
- 1 x Flasche Mineralwasser auf dem Zimmer
- 2 x Kostenfreie Nutzung der Fitnessgeräte bzw. der angebotenen Kurse o. 1 x Teilkörpermassage
- 2 x Kostenfreier Fahrradverleih und/oder Verleih von Nordic-Walking Stöcken
- Nutzung unseres über 2.000 m² großen Vitalis Bäderzentrum mit Saunen und Saunagarten.

ZUBUCHBARE LEISTUNGEN

Progressive Muskelrelaxation (60 min)

70,00 Euro

Wellness-Feeling (135 min)

kl. Gesichtsbildung, Zitronensalz-Ganzkörperpeeling, Meersalz-Aromabad, heiße Kräuterpfeilmassage für Rücken/Beine. **129,00 Euro**

Klang-Feeling (60 min)

Meersalz-Aromabad, Klang-Öl-Massage **69,00 Euro**

HERR-lich Fit (90 min)

Süße Entgiftung, basische Honig-Salz Rückenmassage, Cool-Fresh Gesichtsbildung **99,00 Euro**

PREISE

Doppelzimmer pro Person **249 Euro**

Willkommen in einem
himmlischen Hideaway

Innerlich zur Ruhe kommen, Einkehr halten und der Seele gleichsam Flügel verleihen. So schöpfen Sie Kraft und Energie für Ihren Alltag. Das perfekte Ambiente bietet das Klosterhotel Marienhöh inmitten des Naturpark Saar-Hunsrück. Mit Liebe zum Detail restauriert genügt es auch höchsten Ansprüchen, ohne dabei seine Spiritualität verloren zu haben.

Inmitten des wunderschönen Hunsrücks verschmelzen in dem neuen Hideaway Lifestyle, Design und historische Klosterkulisse zu einem außergewöhnlichen Ambiente. Hier sind anspruchsvolle Gäste richtig, die zeitgenössisches Design mit reicher Natur verbinden möchten. Wir bieten Ihnen stilvolle Zimmer von der edlen Hochwald-Suite bis zur schlichten Pilger-Lodge für Wanderer. Knisternde Stimmung erzeugt am Abend der offene Kamin in der Hubertus-Lounge. Entspannen Sie bei erlesenem Wein und guten Gesprächen. Als Familotel gilt Marienhöh auch als ideales Resort für Familien mit Kindern.

Das als „Qualitätsgastgeber Wanderbares Deutschland“ ausgezeichnete Lifestyle-Hotel liegt 550 m hoch in der Ruhe des Naturparks Saar-Hunsrück und an dem gleichnamigen Wanderweg. Durch die Nähe zu Mosel und Nahe nimmt das Haus in der Wanderwelt eine besondere Stellung ein.



Beratung und Buchung:
Tel.: 01805/757 46 36
(0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)
www.ichzeit.info

„Jünger-Aktivtage“ **Buchungscode IZ18**

LEISTUNGEN

- Übernachtung mit Frühstück
- 3-Gang „Abendmahl“ am offenen Kaminfeuer

PROGRAMMBESCHREIBUNG

- 1 x Reinigendes Serail-Peelingbad (Heilschlämme)
- 1 x Heilig Geist Ganzkörpermassage (25 min)
- 1 x CARPE VINO Ganzkörper Harmonie-Massage
- Ganztägige Nutzung der „kleinen Klostertherme“

ZUBUCHBARE LEISTUNGEN

Paket Relax (45 min)
Individuelle Ganzkörper-Massage für Körper, Geist und Seele. **76,00 Euro**

Paket Wandern (ab 5 Teilnehmern) Dauer ca. 3 h
Erkunden Sie mit unserem Sport- & Wandercoach Christian den Hochwald! **9,00 Euro**

Paket Golf (ab 2 Teilnehmern) (2,5 h)
Unser Golf-Profi Klaus-Peter trainiert Anfänger und Fortgeschrittene. **59,00 Euro**

Paket Beauty (60 min)
Individuelle Gesichtsbildung **76,00 Euro**

Paket Gesundheit (4 Teilnehmer)
Einreibung mit Heilschlämmen in der Tradition des Hamams. **35,00 Euro**

PREISE

3 Nächte im DZ Missionarshaus p.P. **449 Euro**
5 Nächte im DZ Missionarshaus p.P. **599 Euro**
7 Nächte im DZ Missionarshaus p.P. **749 Euro**

Wo die Uhren ein bisschen
langsamer gehen

Frühling in Bad Bergzabern

Wieviele Wünsche haben Sie, wenn Sie an einen erholsamen, abwechslungsreichen Urlaub denken? Ganz egal, denn im Bad Bergzaberner Land werden nahezu alle erfüllt. Mit rund 1800 Sonnenstunden im Jahr gehört die Kurstadt zu den sonnenreichsten Urlaubszielen Deutschlands. Hier ticken die Uhren etwas langsamer als anderswo.

Zwischen sanften Hügeln und idyllischen Weinbergen hat die Familie Wilker einem historischen Bauernanwesen neuen Glanz verliehen und neben dem eigenen Traditions-Weingut das stilvolle Landhaus Wilker eröffnet. Lassen Sie sich von der Stille und der reizvollen Landschaft berühren und die gemütliche Atmosphäre des „Landhaus Wilker“ auf sich wirken. Genießen Sie erholsame Nächte in komfortablen Zimmern und den Blick in die bezaubernde Weinregion. Die Weinstube „Alter Wilhelm“ oder auch der romantische Innenhof bieten den passenden Rahmen, sich bei frischen regionalen und saisonalen Köstlichkeiten vom Landhaus-Team verwöhnen zu lassen. Für genügend Abwechslung sorgt die vielfältige Umgebung: Das Rad- und Wanderparadies Pfälzer Wald, die imposanten Burgen, das Dahner Felsenland, das nahe gelegene Elsass – viele gute Gründe für einen abwechslungsreichen und erholsamen Urlaub.



Beratung und Buchung:
Tel.: 01805/757 46 36
(0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)
www.ichzeit.info

Pfälzer Lebensfreude

Buchungscode IZ19

LEISTUNGEN

- 3 x Übernachtung mit Frühstücksbuffet
- 2 x 2-Gang-Menü
- 1 Flasche Mineralwasser täglich auf dem Zimmer
- 1 Weinprobe mit Kellerführung

ZUBUCHBARE LEISTUNGEN

Tageskarte für die Südpfalz-Therme
in Bad Bergzabern pro Person **15,50 Euro**

Yoga zum Kennenlernen (60 min)
pro Person **15,00 Euro**

Nordic-Walking Preis auf Anfrage

Massageanwendungen
pro Person **50,00-80,00 Euro**
(Preis je nach Anwendung und Dauer)

Geführte Wanderung auf dem Kapellenpilgerweg
Preis auf Anfrage

PREISE

Doppelzimmer pro Person **195 Euro**



*Märchenhaft schlafen,
königlich speisen*

Märchen verzaubern, Märchen entspannen, Märchen entführen in eine andere Welt. Warum also nicht ein Urlaub im „Märchenhotel“? Schon als Kinder vergaßen wir beim Hören schöner Geschichten die Dinge des Tages. Teil eines solchen Märchens zu sein, erfüllt sicherlich den Traum vieler kleiner Ritter und Prinzessinnen – auch wenn sie jetzt schon groß sind.

Klein, fein, verwunschen wie Anno 1640. Das Märchenhotel in Bernkastel-Kues, der idyllischen »Internationalen Stadt der Rebe und des Weines«, ist ein geschichtsträchtiges Kleinod an der Mosel. Das verwinkelte mittelalterliche Fachwerkhaus erzählt aus seiner über 300jährigen Geschichte und bietet gleichzeitig zeitgemäßen Komfort. Mit Charme und Charakter entführt jedes der Zimmer in eine andere Erzählung. Das in Grün getauchte Rapunzel-Zimmer erinnert an abenteuerliches Heldentum, das verspielt romantische Dornröschenzimmer weckt Prinzessinnengefühle. Sagenhaft ist auch die sterneverdächtige Küche mitsamt den erlesenen Moselweinen.

Eine gute Partnerschaft muss gepflegt und dann und wann neu geölt werden. In unserem Paar Wellness-Bereich zeigen wir Ihnen Wege in verborgene Gefühlswelten und helfen, die lodernen Flammen der Liebe nachhaltig anzufeuern.



Sagenhaft zu Zweit

Buchungscode IZ20

LEISTUNGEN

- 3 x Übernachtung in der Kategorie „Romantikzimmer“
- 3 x Frühstück im Zimmer oder vom Buffet
- 3 x Candle-Light-Menüs
- Ein edler alter Rieslingtropfen aus der Schatzkammer

PROGRAMMBESCHREIBUNG

- Whirlpoolarrangement „prickelndes Märchen“

ZUBUCHBARE LEISTUNGEN

Romantikbad
Lavendelblütenbad mit Pralinen und edlem Riesling für 2 Personen **59,00 Euro**

Progressive Muskelrelaxation für 2 Personen
Einführung, PME, Märchenreise, Nachruhen (60 min) **80,00 Euro**

PREISE

Romantikzimmer pro Person **380 Euro**

TERMINE

ganzjährig buchbar



Beratung und Buchung:
Tel.: 01805/757 46 36

(0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)

www.ichzeit.info



Seenswürdigkeiten der Natur

Erwandern Sie die Einzigartigkeit der Gesundheitslandschaft Vulkaneifel! Hier, wo die Natur einst tobte, erfahren Sie heute Ruhe, Harmonie und Schönheit. Tauchen Sie ein in die faszinierende Geologie der einst Feuer speienden Vulkane und genießen Sie, was sie zurück ließen: eine herrliche, romantische Seenlandschaft mit fantastischen Outdoor-Möglichkeiten.

Das Landidyll-Wohlfühlhotel Michels grenzt an das Schalkenmehrener Maar, einen von neun wassergefüllten Kraterseen der weltweit einzigartigen Vulkaneifel. Die Landschaft rundherum ist Erlebnis pur, ein richtiges Paradies für Wanderer, anspruchsvolle Radfahrer und Mountainbiker. Im familiengeführten Wohlfühlhotel Michels erwartet Sie gehobener Komfort, natürliche Gastfreundschaft und eine überregional bekannte, erlesene Küche. Für das weitere Wohlbefinden sorgen die ausgebildeten, erfahrenen Therapeuten und Kosmetikerinnen der Wellness- und Saunaabteilung, die eine Vielzahl an Behandlungen von klassisch bis trendig anbieten.

Schenken Sie sich Ihre wohlverdiente „Auszeit“. Natur pur mit 30 ausgearbeiteten Wanderrouen. In der Vulkaneifel bleibt der Alltag weit hinter Ihnen – nach Hause können Sie auch morgen noch.



Vulkaneifel – Zeit für mich! **Buchungscode IZ21**

LEISTUNGEN

- 3 x Übernachtung mit Frühstück
- 1 x Begrüßungs-Mineralwassercocktail „Eifeltraum“
- 3 x 4-Gang-Schlemmermenü
- 1 Fl. Vulkaneifel-Mineralwasser/Obst auf dem Zimmer
- Bademantel und Badeschuhe
- Freie Nutzung Hallenbad, Sauna, Fitnessraum
- Tägliche Infopost – Aktiv in der Umgebung
- Eine Sammlung von 30 ausgearbeiteten Erlebnis-Wandertouren steht zur Verfügung
- Auswahl Wohlfühltee

PROGRAMMBESCHREIBUNG

- 1 x Mentaltraining – Körper & Seele zur Ruhe bringen
- 1 x Geführte Morgentauwanderung
- 1 x Entspannungsbad mit Badezusatz im Whirlpool

ZUBUCHBARE LEISTUNGEN

- Fußreflexzonenmassage **32,00 Euro**
- Progressive Muskelrelaxation **10,00 Euro**
- Kopf-Entspannungsmassage **35,00 Euro**
- Ganzkörpermassage mit Aroma Essenzen **59,00 Euro** sowie Lymphdrainage, Klangschalen-Massage, Hot Stone Massage, Geowanderung

PREISE

Komfort-Doppelzimmer pro Person **289 Euro**
Komfort-Einzelzimmer **318 Euro**

TERMINE

Anreisetag So oder Di
Januar-Juni und September-Dezember



Beratung und Buchung:
Tel.: 01805/757 46 36

(0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)

www.ichzeit.info

Raum und Zeit vergessen



„Wir müssen von Zeit zu Zeit eine Rast einlegen und warten bis unsere Seelen uns wieder eingeholt haben“ rieten schon die Indianer. In dieser uralten Weisheit liegt heutzutage mehr Wahrheit denn je. Nehmen Sie sich Zeit Körper und Seele in der Gesundheitslandschaft Vulkaneifel wieder in Einklang zu bringen!

Am besten, Sie beginnen gleich damit – im NaturPurHotel Maarblick. Geborgen im Kraterkessel am Meerfelder Maar in der Vulkaneifel entspannen Sie in mit Naturhölzern eingerichteten Zimmern, einem fantastischen Restaurant und einer die Seele reinigenden Wellnessabteilung. Serviert wird hier Bio-Küche mit Pfiff, auf Wunsch vegetarisch und/oder laktosefrei. Die Verwendung naturbelassener, hochwertiger Produkte aus der Region ist im NaturPurHotel oberstes Prinzip! In unmittelbarer Nachbarschaft finden Sie herrliche Wandermöglichkeiten wie den Eifelsteig und den Lieserpfad.

Freie Zeit, die an und unter die Haut geht! In diesem Sinne finden Sie hier ein „genussvolles“ Arrangement für Leib und Seele zusammengestellt. Gönnen Sie sich einen Augenblick der Ruhe. Genießen Sie die Stille der Natur und reaktivieren Sie verborgene Energien nach einem ausgiebigen Tag an der frischen Luft!



Beratung und Buchung:
Tel.: 01805/757 46 36
(0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)
www.ichzeit.info

Frei-Zeit Haut-Nah

Buchungscode IZ22

LEISTUNGEN

- 5 x Übernachtung mit Halbpension
- 1 x Eifeler Spezialitätenmenü, 1 Glas bester Schoppen Wein
- 1 x Candle-Light-Dinner, 1 Glas Prosecco

PROGRAMMBESCHREIBUNG

- 1 x Bürstenmassage mit Edelsteinrückenmassage
- 1 x Gesichtsfrischmacher mit Gesichtsmassage
- 1 x Dampfbadpeeling
- 1 x Wohlfühlbad in der Whirl-Wanne und 1 x Glas Prosecco

ZUBUCHBARE LEISTUNGEN

Hatha-Yoga **30,00 Euro**
(60 min)

PREISE

Komfortzimmer Nebensaison im DZ **485 Euro**
Komfortzimmer Hauptsaison im DZ **512 Euro**

TERMINE

Anreise Sonntag - Abreise Freitag
Nebensaison: 2.01.-31.03., 02.11.-22.12.

Wohlfühl-Insel im Rebenmeer



Wenn die Sonne über der Pfalz aufgeht, fällt ihr sanftes Licht auf ein Stück vom Glück: wie eine Insel im Rebenmeer kommen im Wohlfühl-Hotel „Alte Rebschule“ gute Gefühle wie von selbst. Die Gefühlsverstärker: Herzlichkeit, gutes Essen, feine Weine, ein fantasievolles Vitalprogramm und ein gepflegtes Bisschen vom lässigen Leben.

„In Vite Vita“ beschrieben schon die Römer die vitalisierende Kraft, die aus den Trauben kommt. Hier mitten in einem der schönsten Weinanbaugebiete dreht es sich vor allem um kleine Kerne aus der Traube, die alles haben, was Ihnen gut tut. Ihrem Gaumen, Ihrer Gesundheit, Ihrer Schönheit.

Die Alte Rebschule kennt das Geheimnis und weiß es für das Wohl ihrer Gäste zu nutzen. Mit einer Küche, die sich des Reichtums der Natur bedient, indem sie aus dem Öl und Mehl der Traubenkerne fantastische Gerichte zaubert. Und mit einem Beauty-Vital-Reich, das sich ihre vielfältigen Wirkstoffe für wunderbare Wohlfühlangebote zu Nutze macht.



Beratung und Buchung:
Tel.: 01805/757 46 36
(0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)
www.ichzeit.info

Traubenkerne – Schönheit von Innen und Außen **Buchungscode IZ23**

LEISTUNGEN

- 3 x Übernachtung mit Frühstücksbuffet
- 3 x Kleine Nachmittagsjause
- 2 x 4-Gang Genießermenü
- 1 x Menü „Rund um den Traubenkern“
- 1 x Begrüßungscocktail an der Hotelbar
- Nutzung des Beauty-Vital-Reiches

PROGRAMMBESCHREIBUNG

- 1 x Seifenmassage mit Traubenkernpeeling

ZUBUCHBARE LEISTUNGEN

SanVino Gesichtsbehandlung (60 min) **68,00 Euro**

SanVino Wohlfühlmassage mit warmen Traubenkernöl (50 min) **59,00 Euro**

Qi Gong Übungen zum Weg zur Inneren Ruhe & zur Stärkung der Gesundheit (50 min) p.P. **54,00 Euro**

Wine & Dine Aperitif, 7 Weine und Mineralwasser zu Ihrem 4-Gänge Genießermenü p. P. **24,00 Euro**

PREISE

Wohnkomfort-Doppelzimmer pro Person **339 Euro**
Wohnkomfort-Doppelzimmer als EZ **384 Euro**

Verlängerungsnacht mit Genießerpension im Wohnkomfort-Doppelzimmer **85,00 Euro pro Person**

TERMINE

Januar bis Dezember 2010



Pure Pfälzer Lebensfreude



Im äußersten Süden der Pfalz, an der südlichen Weinstrasse, liegt das Bad Bergzaberner Land. Mit ihrem mediterranen Flair, dem historischen Stadtbild, einem prächtigen Schloss, idyllischen Parkanlagen und einer ureigenen Thermalquelle ist die Kurstadt ein Kleinod. Es ist beinahe unmöglich sich nicht von ihrer natürlichen Lebensfreude verzaubern zu lassen.

Träumen Sie nicht länger von hier - träumen Sie hier. Verbringen Sie Ihre wertvolle Zeit dort, wo man es versteht zu Leben. Wohnen Sie im Weingut Fritz Walter - ein Haus zum Erleben und Genießen. Wie auch immer Sie ihren Urlaub gestalten mögen, mit Weinprobe, Wanderung oder dem süßen Nichtstun, das Weingut Fritz Walter ist der ideale Ausgangspunkt, um das reichhaltige Freizeitangebot der Südpfalz kennen zu lernen. Im Umkreis von wenigen Kilometern finden Sie Tierparks, einen Golfplatz und natürlich zahlreiche Burgen, Schlösser und Altertümer. Beschließen Sie einen erfüllten Tag in der stilvoll-gemütlichen Weinstube des hauseigenen Weinguts zu verbringen. Lassen Sie sich danach nur noch ins gemütliche Bett fallen. Größe und Stil der Gästezimmer können Sie aussuchen – der Komfort ist schon gewählt!



Beratung und Buchung:
Tel.: 01805/757 46 36

(0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)

www.ichzeit.info

Pure Pfälzer Lebensfreude **Buchungscode IZ24**

LEISTUNGEN

- 3 x Übernachtung mit Frühstück
- 1 x Eintritt in die Südpfalz-Therme in Bad Bergzabern
- 2 x Abendessen im Weingut Walter

ZUBUCHBARE LEISTUNGEN

Yoga zum Kennen lernen (45-60 min)
pro Person **15,00 Euro**

Fackelwanderung und Kellerführung
Fackelwanderung + Glühwein, Kellerführung mit Weinprobe, Dauer ca. 2,5 Stunden, Nov.-März
pro Person **20,00 Euro**

Geführte Wanderung auf dem Kapellenpilgerweg
Preis auf Anfrage

PREISE

Doppelzimmer pro Person **194 Euro**



Hier macht der Geist mal Pause – und der Körper tankt auf



Herzlich willkommen in der Eifel, einer der größten und schönsten Kraftquellen Deutschlands. Erholung gelingt hier vor allem durch Aktivität. Tauchen Sie ein in die eigenwillige Landschaft rund um Gerolstein und geben sie sich ihr ganz hin. Neue Energien werden freigesetzt und der Alltag ist ganz weit weg.

Inmitten des satten Eifelgrüns liegt – idyllisch am Fischteich – das Wolffhotel. Ihr Erholungs-Basislager für alle Outdooraktivitäten vom Trekking übers Angeln bis zum Motorrad-, Rad- und Quad fahren. Die Ideen für Familien reichen vom Brotbacken bis zum Glockengießen und nutzen den Naturspielplatz Eifel für Erlebnisse auf dem Bauernhof bis zur Höhlenexkursion. Sehnen Sie sich nach Abgeschiedenheit und unberührter Natur? Nach einem Ort, an dem man durchatmen kann? Wo das Lächeln wieder Oberhand gewinnt, einfach weil Sie sich frei und glücklich fühlen?

Auf romantischen Waldwegen, auf malerischen Lichtungen und in geheimnisvoll dichtem Gehölz macht der Geist Pause und der Körper findet zu alter Kraft zurück. Ein Netzwerk von gut ausgebildeten und erfahrenen Physiotherapeuten, Entspannungspädagogen, Heilpraktikern und Trainern hilft Ihnen beim Zulassen guter Gedanken und schafft Kontinente zwischen Ihnen und ihrem Alltag.



Beratung und Buchung:
Tel.: 01805/757 46 36

(0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)

www.ichzeit.info

Kraftquelle Natur **Buchungscode IZ25**

LEISTUNGEN

- 2 x Übernachtung mit Eifler Frühstück vom Buffet (bei Anreise So, Mo, Di 3 x ÜN/Fr)
- 1 x 4-Gang Kräuterhexenmenü
- Kostenlose Auswahl an Kräutern, Schwarz- und Früchtetees
- Benutzung von Sauna und Tepidarium

ZUBUCHBARE LEISTUNGEN

Kurse für Entspannungstechniken
Progressive Relaxation (nach Jacobson)
Vinyasa Yoga (auch: Dynamisches Yoga)
Autogenes Training
Preis: **69,00 Euro p. P.** (50 min)

Bogen schießen
Aufgefügter Bogenjagd in den Eifelhighlands
Preis: **39,00 Euro pro Person**,
Schnupperkurs (60 min): **12,00 Euro/Person**

Weitere Aktivitäten: Wandern, Mountainbike, Motorrad, Golf, Fliegenfischen, Quad fahren

PREISE

Doppelzimmer pro Person **149 Euro**
Einzelzimmer **169 Euro**

TERMINE

Bei Anreise So, Mo, oder Di eine Nacht gratis.
(3x ÜN/Fr; 1x Menü). (Gilt nicht an Feier- und Brückentagen)

Wellness

Ihre Gastgeber

Häcker's Kurhotel Bad Ems/Westerwald	38-39
Maharishi Ayurveda Privatklinik Bad Ems/Westerwald	40-41
Nells Park Hotel Trier/Mosel-Saar	42-43
Sporthotel Kannenbäckerland Ransbach-Baumbach/Westerwald	44-45
Wellness Hotel Heinz Höhr-Grenzhausen/Westerwald	46-47
Beautyfarm St. Georg Adenau/Ahr	48
Domina Hotel Kurhaus Bad Kreuznach/Naheland	49
Dorint Hotel & Resort Daun/Eifel	50
Gartenhotel Heusser Bad Dürkheim/Pfalz	51
Molitors Mühle Eisenschmitt-Eichelhütte/Eifel	52
Park Hotel Bad Salzig/Romantischer Rhein	53
Waldhotel Marienhöhe Bad Bertrich/Eifel	54
Zugbrücke Grenzau/Westerwald	55





Kurhotel Bad Ems

Kaiser Wilhelm I wusste, was gut für ihn ist. Und auch die russische Zarenfamilie schätzte Bad Ems als Ort der Erholung und Entspannung. Wandeln Sie auf den Pfaden alter Adelsgeschlechter und tun Sie es Ihnen gleich – machen Sie dort Urlaub, wo sich einst gekrönte Häupter ein Stelldichein gaben, um die Sommerfrische zu genießen.

Das Häcker's Kurhotel Bad Ems ist die ehemalige Sommerresidenz des Kaisers. Majestätisch thront es an der reizvollen Ufer-Promenade der wunderschönen Lahn. Das weitgehend im Originalzustand erhaltene Barockgebäude von 1711 erstrahlt auch heute noch im Glanz glorreicher Zeiten – und das bei allem modernen Komfort. Die exklusiven Gästezimmer spiegeln den Stil des Hauses wider, der traditionelle Eleganz mit modernen, formschönen Details verbindet. Frisch und sorgfältig zubereitete Köstlichkeiten schmeicheln Gaumen und Auge im prunkvollen Restaurant „Benedetti“. Hier wird das gute Leben gepflegt – wie schon zu Kaisers Zeiten.

Das Lahntal liegt im Herzen des Naturparks Nassau. Nach ausgiebigem Flanieren und Lustwandeln oder einem Besuch der ältesten Spielbank Deutschlands, können Sie die exklusive Wellnessabteilung genießen. Als einziges Hotel in Deutschland verfügt Häcker's Kurhotel über ein hauseigenes Thermalbad, das direkt von den Emser Quellen gespeist wird. Tauchen Sie ein in den „Kaisergarten“, eine außergewöhnlich umfangreiche und schöne Saunalandschaft u.a. mit Römischer Dampfbad, Kräuterdampfbad, Emser Sole, Eisgrotte und einem Muschelraum-Laconium. Soviel Entspannung - fehlt nur noch eine vitalisierende Schönheitspflege in der Beautyfarm.



Beratung und Buchung:
Tel.: 01805/757 46 36
(0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)
www.ichzeit.info

Hoheitliche Auszeit

Die dem Hotel angeschlossene Maharishi Ayurveda Privatklinik ergänzt Ihren Wellnessurlaub um Medical-Wellness. Spezialisten führen Ihren Körper und Geist zurück ins Gleichgewicht und lassen Sie teil haben am Wissen vom langen Leben.

Fühlen Sie sich wie bei Hofe! Lustwandeln Sie, frönen Sie dem schönen Leben. Prachtvoll ist das Hotel – prächtig werden Sie sich fühlen, wenn Sie sich ganz der familiären Atmosphäre des Hauses hingeben. Versuchen Sie Ihr Glück im ältesten Casino Deutschlands. Oder bleiben Sie den ganzen Tag im Bademantel und lassen Sie sich verwöhnen. Entfliehen Sie Ihrem Alltag mit einer Reise in die exklusive Gesundheitswelt der staatlich anerkannten Maharishi Ayurveda Privatklinik und finden Sie Ihr persönliches Gleichgewicht unter Anleitung professioneller Therapeuten.

2 Tage Programm Buchungscode IZ26

LEISTUNGEN

- 2 x Übernachtung mit Vitalfrühstücksbuffet
- 1 x 4-Gang-Candlelight Menü inklusive Begrüßungscocktail
- 1 x Maharishi Ayurveda Abendessen
- Flasche Wasser & Obst bei Anreise auf dem Zimmer
- tägliche Auswahl aus einem über 100 Sorten umfassenden Teebuffet
- Bademantel und Badeschuhe
- Freie Nutzung des hauseigenen Thermalbades und der Saunaelebniswelt „Kaisergarten“
- Freier Eintritt in das älteste Casino Deutschlands

PROGRAMMBESCHREIBUNG

- 1 x Wassergymnastik
- 1 x Vitalisierende Rückenmassage
- 1 x Einführung in die Lehre der Maharishi Ayurveda
- 1 x Yoga

PREISE

Anreise So. - Mi.	Anreise Do. - Sa.
Doppelzimmer p. P.	Doppelzimmer p. P.
275 Euro	296 Euro
Einzelzimmer	Einzelzimmer
299 Euro	320 Euro
Verlängerungsnacht mit Halbpension	
Einzelzimmer	115,00 Euro
Doppelzimmer pro Person	127,00 Euro

TERMINE

2.1. - 21.12.2010

ZUBUCHBARE LEISTUNGEN

Bad Emser Feeling

- 1 x Energetische Fußmassage
 - 1 x Gesichtbehandlung Classic
 - 1 x Handpackung mit Meersalzpeeling inklusiv
 - 1 x Typgerechtes Make-up bei Abreise
- 129,00 Euro**

Bad Emser Wellnessraum

- 1 x Ganzkörperpeeling mit „Emser Salz“
 - 1 x Bad „Emser Sole“
 - 1 x Klassische Rückenmassage mit anschließender Rückenpackung
 - 1 x Handpackung
- 98,00 Euro**

Shirodhara

- Stirnguss mit Öl, mittel
- 85,00 Euro**

Abhyanga

- sanfte Massage, Kapha
- 132,00 Euro**



Das Wissen vom langen Leben – Ayurveda

Ayurveda – die „Wissenschaft vom Leben“. Das fünf Jahrtausend alte indische Gesundheits- und Heilsystem bringt Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele in Einklang. Typengerechte Ernährung, heilende Bäder, wohltuende Massagen und entgiftende Anwendungen mit hochwirksamen Kräuterölen werden Sie von innen heraus reinigen und Ihr Gleichgewicht wieder herstellen. Genießen Sie eine Ayurveda-Kur, angenehme Tage, die Ihr Leben verändern werden.

Im Kaiserbau des prachtvollen Häcker's Kurhotel Bad Ems finden Sie eine der führenden Ayurveda-Einrichtungen Europas: die Maharishi Ayurveda Privatlinik. Auf über 1.000 hellen Quadratmetern wenden Ayurveda-Ärztinnen, Schulmedizinerinnen und ein Heilkundiger aus Indien gemeinschaftlich ihr umfangreiches „Wissen vom langen Leben“ an. Verjüngung, Revitalisierung und Heilung - nicht weniger ist es, was Menschen traditionell vom Ayurveda erwarten. Ein vielfältiges Rahmenprogramm mit Yoga- und Atemübungen, Gandharva-Veda Musiktherapie sowie die Ernährung mit ayurvedischen Speisen rundet das umfangreiche Angebot dieser Klinik ab.

Zusätzliche Erholung finden die Gäste in einer Wellness- und Spa-Landschaft, die einzigartig ist in Deutschland. Ein Paradies für Freunde feinsten Sauna- und Bäderkultur. Alle Einrichtungen sind von den exklusiven Suiten und Zimmern des Hotels bequem erreichbar.



Beratung und Buchung:
Tel.: 01805/757 46 36
(0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)
www.ichzeit.info

Ayurveda zum Kennenlernen

Machen Sie eine neue Erfahrung: spüren Sie, wie Sie loslassen. Wie eine innere Ruhe ihren Körper einnimmt und sie sich zunehmender Gelöstheit hingeben.

Hier erfahren Sie spürbare Entspannung und Revitalisierung innerhalb weniger Tage. Ideal, wenn Sie zwischendurch „mal kräftig auftanken“ wollen. Einen Zustand absoluter Leichtigkeit bewirken vor allem die vierhändig durchgeführten Ganzkörper-Massagen mit warmen Ölen. Durch die besondere Massagetechnik, die wertvollen Kräuteröle und die Stille während der Behandlung gleiten Unruhe und Stress ganz unmerklich von Ihnen ab. Am Ende jeder Behandlung genießen Sie, in warme Tücher gehüllt, einen vollkommenen Entspannungszustand.

Ayurveda zum Kennenlernen **Buchungscode IZ27**

LEISTUNGEN

- 2 x Übernachtung im Einzelzimmer
- 2 Tage Ayurveda Vollverpflegung
- Heißwasser-Zimmerservice
- Ayurvedische Teebar
- Ayurveda-Leihbibliothek
- Kurkonzerte im Haus nach Konzertplan
- Persönliche und individuelle Gästebetreuung
- Nutzung des Wellnessbereiches „Kaisergarten“

PROGRAMMBESCHREIBUNG

- 1 x Abhyanga - Sanfte Ganzkörper-Ölmassage
- 1 x Shirodhara - sanftes Fließen von warmen Kräuteröl über die Stirn
- 1 x Vishesh - Ganzkörper-Ölmassage mit verstärktem Druck
- 1 x Svedana - Kräuterdampfbad mit Heilkräutern
- Yoga- und Atemübungen
- Gandharva-Veda Musiktherapie
- Video-Grundkurs über Maharishi Ayurveda

PREISE

Einzelzimmer **734 Euro**
Verlängerungsnacht 94,00 Euro

Ayurveda-Schnupperangebot **Buchungscode IZ28**

LEISTUNGEN

- 1 x Übernachtung im Einzelzimmer
- 1 x Ayurveda Vollverpflegung

PROGRAMMBESCHREIBUNG

- 1 x Abhyanga - Sanfte Ganzkörper-Ölmassage
- 1 x Shirodhara - Kräuteröl über die Stirn
- 1 x Padabhyanga - Fuß- und Unterschenkelmassage
- Nutzung des Wellnessbereiches „Kaisergarten“
- Yoga- und Atemübungen

PREISE

Einzelzimmer **432 Euro**
Verlängerungsnacht 94,00 Euro

ZUBUCHBARE LEISTUNGEN

Ärztliche Konsultation: Gründliche Anamnese, ayurvedische Pulsdiagnose, Empfehlungen u. Ernährungstipps für zu Hause **160,00 Euro**

Kurze ärztliche Konsultation: Gründliche Anamnese, ayurvedische Pulsdiagnose **79,00 Euro**

Udvarthana: Massage zur Aktivierung des Gewebe- und Stoffwechsels **168,00 Euro**

Padabhyanga: Fuß- und Unterschenkelmassage **65,00 Euro**

Ayurvedische Kosmetikbehandlung: Antifaltenmaske **120,00 Euro**

Ayurvedische Kosmetikbehandlung: Straffende u. Gewebefestigende Behandlung **105,00 Euro**



Genießen mit Tradition

Die Römer wussten alles Gute zu schätzen und suchten sich vor mehr als 2000 Jahren Trier für ihr süßes Leben aus. Inmitten dieser geschichtsträchtigen Stadt liegt deren schönster Park, Nells Ländchen, mit großem Rosengarten, einer Gänsestaffel und dem Schwanensee. Genau hier setzt das privat geführte Nells Park Hotel die Tradition des Genießens fort.

Sie wohnen in einem Haus, in dessen persönlicher Atmosphäre die Gäste schon in dritter Generation verwöhnt werden. Die Einrichtung der neuesten Zimmer wurde von den Farben des Parks inspiriert. Gemeinsam mit der Firma JAB Anstoetz wurden hier natürliche Wohlfühlöasen aus Naturtönen, Holz, Leder und teilweise sogar Steinwänden geschaffen, mit einer „gemütlichen Wiese“ aus hochflorigem Teppich. Saisonale Frische-Küche mit Produkten der Region und leckeren Tropfen von Mosel-Saar & Ruwer sind ebenso selbstverständlich wie ein freundliches Lächeln! Genießen können Sie all das im Restaurant „Blauer Salon“, dem Wintergartenbistro, auf der Parkterrasse oder im Landhauszimmer.

Auf 700 m² erwarten Sie drei Saunen, Behandlungsräume für Beauty, Massage und Bäder, Dachterrassen mit Parkblick sowie ein Bademantelbistro. Das professionelle Wellnessteam ist täglich bis 23 Uhr für Sie da. Eigene Haustrainer stehen für Nordic Walking und geführte Wander- und Biketouren durchs wunderschöne Moseltal zur Verfügung. Nur fünf Gehminuten vom Hotel entfernt befindet sich der „Sportsclub Bodystyle“, zu dem Sie kostenfreien Zugang haben. Auf 2500 m² wird hier der ganzheitliche Fitnessansatz mit 70 Kursen pro Woche angewendet.



Beratung und Buchung:
Tel.: 01805/757 46 36
(0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)
www.ichzeit.info

Auszeit im Nells Ländchen

Wo könnte man eine Auszeit besser mit Kultur kombinieren als in der bekanntesten deutschen Römerstadt? Nutzen Sie das Nells Park Hotel zum Abschalten und als Ausgangspunkt für die Erkundung geschichtsträchtiger Orte. Unbedingt mitmachen: RÖMISCHE ERLEBNISFÜHRUNGEN. Ein Gladiator, ein Tribun und ein Centurio entführen Sie in die Welt des Amphitheaters, decken den Verrat in den Kaiserthermen auf und lüften das Geheimnis der Porta Nigra. Von der Welt der Römer gehts auf eine Reise zum eigenen Ich mit erlesenen Arrangements zum Entspannen.

Auszeit im Nells Ländchen **Buchungscode IZ29**

LEISTUNGEN

- 2 x Übernachtung im DZ mit reichhaltigem Frühstück vom Buffet
- 1 x Leichtes 3-Gang-Genießermenü
- 1 x Eine Flasche Mineralwasser und ein Obststeller auf dem Zimmer
- 1 x Ein fruchtiger Vitamindrink
- Nutzung der Saunalandschaft mit Finnischer-, Biosauna und Dampfbad
- Leihertasche mit Bademantel und Handtüchern

PROGRAMMBESCHREIBUNG

- Tägliche Teilnahme am Kurs für Progressive Muskelrelaxation
- Nutzung des „Sportsclubs Bodystyle“

PREISE

Anreise Montag bis Donnerstag
Doppelzimmer pro Person **164 Euro**
Einzelzimmer **214 Euro**

Anreise Freitag & Samstag
Doppelzimmer pro Person **175 Euro**
Einzelzimmer **225 Euro**

Anreise Sonntag
Doppelzimmer pro Person **155 Euro**
Einzelzimmer **205 Euro**

TERMINE

ganzjährig buchbar

Yoga-Wochen **Buchungscode IZ30**

LEISTUNGEN

- 3 x Übernachtung im DZ mit reichhaltigem Frühstück vom Buffet
- 2 x 3-Gang-Genießermenü
- 3 x Eine Flasche Mineralwasser auf dem Zimmer und zur Begrüßung ein Obststeller
- Leihertasche mit Bademantel und Handtüchern

PROGRAMMBESCHREIBUNG

- 5 x Teilnahme an einem Yoga-Kurs im „Sportsclub Bodystyle“
- Nutzung der Saunalandschaft mit Finnischer-, Biosauna und Dampfbad
- Nutzung des „Sportsclubs Bodystyle“

PREISE

Doppelzimmer pro Person **319 Euro**
Einzelzimmer **403 Euro**

TERMINE

12.02.-15.02.2010/18.03.-21.03.2010/22.04.-25.04.2010/
28.10.-31.10.2010/18.11.-21.11.2010

ZUBUCHBARE LEISTUNGEN

Blaue Stunde
Wohlfühlmassage und Brandungsbad **65,00 Euro**

Total Relax
Relaxing-Perlbad & Ganzkörpermassage
Rückenkräuterermatte, Fußmassage **109,00 Euro**

Ein Tag wie im Rosengarten
Gesichtsbehandlung, Peeling, Rosenbad **125,00 Euro**

Shadiva - indisches Wellnessritual
Ganzkörpermassage, Peeling & Gesichtspflege
149,00 Euro

**City - 1 x Trier-Card, 3-Tage freie Fahrt mit allen
Stadtbussen & eine geführte Stadtführung.**
19,60 Euro

Bereiten Sie Ihrer Seele
Freude, in Ihrem Körper
zu wohnen.



Beratung und Buchung:
Tel.: 01805/757 46 36
(0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)
www.ichzeit.info

Einen gesunden Körper und einen ruhigen Geist - das braucht der Mensch, um sich wohl zu fühlen. Atmen Sie klare frische Luft in saftig grünen Wäldern und aus luftigen Höhen. In der erfrischend natürlichen Umgebung des „Kannenbäckerlandes“ finden Sie sportliche Erholung von der Körper und Geist profitieren.

Bewegung steht im Sporthotel Kannenbäckerland in Ransbach-Baumbach im Vordergrund. In der hauseigenen Tennisschule und der Golf-Übungsanlage können Sie professionelles Training auf höchstem Niveau erleben. Direkt vor der Tür: Ein Eldorado für Outdoor-Sportler und Naturliebhaber. Unzählige Waldwege für geführte Wander-, Jogging-, Nordic Walking- und Radtouren führen durch die sanfte Hügellandschaft des Westerwalds.

Das Kannenbäckerland ist das Herz der Keramikwirtschaft im Westerwald. „Kannenbäcker“ - so wurden früher im Volksmund die Töpfer genannt. Die geschichtsträchtige „Kannenbäckerstraße“, auf der viele kleine und große Töpfereien zu besichtigen sind, führt durch den Ort bis zum benachbarten Keramikmuseum. Die Altstadt von Koblenz, das Deutsche Eck, der Neuwieder Zoo und der Schmetterlingsgarten im Sayntal sind sehenswerte Ausflugsziele ganz in der Nähe.

Atempause im Westerwald

Nach ausreichender Bewegung freut sich Ihr Körper auf ein paar Streicheleinheiten in der BIO-Wohlfühl-Loase. Hier arbeitet man zu 100% mit zertifizierten BIO-Produkten. Die Gesundheits- und Mentalberaterin, Heilpraktikerin, Ayurveda-Masseurin, Massagetherapeutin, Reiki-Meisterin und ein Fitness-Coach stellen mit den herrlichsten Anwendungen Ihr inneres Gleichgewicht wieder her und stärken damit Sie, Ihren Körper, Ihren Geist.

Stille für den Geist **Buchungscode IZ31**

LEISTUNGEN

- 2 x Übernachtung mit Frühstücksbuffet, BIO-Ecke
- 2 x 3-Gang-Verwöhn-Menü o. Spezialitätenbuffet
- 1 x Obststeller auf dem Zimmer
- Bademantel und Saunatücher
- Freie Nutzung von Sauna, Dampfbad und Ruheraum mit Swingliege, freie Nutzung Fitness-Geräte
- Nordic Walking, Jogging, Mountainbiking im Naturpark Westerwald direkt vor der Haustür, Golf, Tennis (auch in der Halle)

PROGRAMMBESCHREIBUNG

- 1 x Meditation (geführte Tiefenentspannung)
- 1 x Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- 1 x Duftendes Lavendelbad-Erlebnis (ca. 20 min)
- 1 x AURUM-MANUS®-Edelstein-Gesichts-Nackentherapie (ca. 40 min) oder 1 x Aromaöl-Massage
- Aromatische BIO-Tees und Edelsteinwasser
- Entspannungstipps zum Mitnehmen

ZUBUCHBARE LEISTUNGEN

Paket Wellness

Balinesisches Whirlpoolbad „Sunset“, traditionelles balinesisches Ganzkörperpeeling, entspannende Aromaöl-Rückenmassage **89,00 Euro**

Paket Fitness

45 min Yoga oder Schnupper-Tennis oder -Golf (Halle oder Platz) **39,00 Euro**

PREISE

	Stammhaus	Nordflügel
DZ pro Person	249,00 Euro	259,00 Euro
Einzelzimmer	264,00 Euro	264,00 Euro

TERMINE

Anreise täglich, ganzjährig, jedoch nicht zwischen Weihnachten und Neujahr

Atempause im Westerwald **Buchungscode IZ32**

- 5 x Übernachtung mit Frühstücksbuffet, BIO-Ecke
- 5 x 3-Gang-Verwöhn-Menü oder Spezialitätenbuffet
- 1 x Alkoholfreier BIO-Cocktail, Obststeller auf dem Zimmer
- Bademantel und Saunatücher
- Freie Nutzung von Sauna, Dampfbad und Ruheraum mit Swingliege, freie Nutzung Fitness-Geräte
- Nordic-Walking, Jogging, Mountainbiking im Naturpark Westerwald direkt vor der Haustür, Golf, Tennis (auch in der Halle)

- 1 x Ernährungsberatung (60 min)
- 1 x Meditation (geführte Tiefenentspannung)
- 2 x Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- 1 x Ganzkörper-Pflegepeeling Ingwer-Limette (ca. 35 min)
- 1 x Duftendes Lavendelbad-Erlebnis (ca. 20 min)
- 1 x AURUM-MANUS®-Edelstein-Ganzkörper-Massage (ca. 60 min) oder 1 x Aromaöl-Ganzkörper-Massage
- 1 x AURUM-MANUS®-Gesichts-Massage (ca. 30 min) oder 1 x Aromaöl-Gesichts-Massage
- Aromatische BIO-Tees und Edelsteinwasser
- Entspannungstipps zum Mitnehmen

Paket Kultur

Besuch eines „Kannenbäckers“ mit Ausstellung und Selbst-Töpferei, Westerwälder Brotzeit **45,00 Euro**

Paket Genuss Aufpreis HP

Spezialitäten aus dem original Römertopf in der Tradition der Kannenbäcker **15,00 Euro**

	Stammhaus	Nordflügel
DZ pro Person	599,00 Euro	625,00 Euro
Einzelzimmer	650,00 Euro	650,00 Euro

Anreise täglich, ganzjährig, jedoch nicht zwischen Weihnachten und Neujahr



Wellness inmitten der Natur

Das Wellness-Hotel Heinz ist ein familiär geführtes Landhotel in herrlicher Lage des Westerwaldes hoch über der Keramik-Stadt Höhr-Grenzhausen. Seit über 95 Jahren verbinden die Gastgeber ungezwungene Gemütlichkeit und geschmackvolles Ambiente mit einem Hauch von Luxus. In den Licht durchfluteten Restaurants oder auf der herrlichen Gartenterrasse unter alten Linden genießt man engagierte Küche mit besten Zutaten aus der Region und eine große Anzahl erlesener Weine. Im Bar-Bistro „Miro“ zaubert der Barchef preisgekrönte Cocktails oder auch ein zünftiges Bier.

Das Hotel Heinz ist eines der vielseitigsten Wellness-Hotels Deutschlands. Über 2500 m² groß ist der hochwertig gestaltete Sauna- und Wellness-Bereich, der zur Entspannung einlädt. Qualifizierte und gut geschulte Kosmetikerinnen und Masseurinnen warten darauf, Sie mit über 100 wohltuenden Anwendungen verwöhnen zu dürfen. Sportlich kann man sich an den Geräten im hauseigenen Fitnessraum, auf dem Tennisplatz, auf dem Rad, dem Pferd oder in den zahlreichen Sport- und Entspannungskursen verausgaben. In wenigen Minuten erreichen Sie die weltberühmten Ausflugsziele entlang des von der Unesco zum Weltkulturerbe ernannten Mittelrheintals. Das Hotel Heinz ist zertifiziertes Wanderhotel und bietet geführte Touren an. Für ambitionierte Wanderer empfehlen sich Touren auf den zahlreichen umliegenden Premium-Wanderwegen wie Rheinsteig, Westerwaldsteig, Saynsteig oder die Traumpfade.



Beratung und Buchung:
Tel.: 01805/757 46 36
(0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)
www.ichzeit.info

5 Tage Natur Pur

Wann haben Sie zuletzt ganz entspannt auf einer Wiese gelegen und in die Wolken geschaut? Bei einer Wanderung im Wald ganz still den Vögeln gelauscht oder in den Bachauen erfahren, wie laut ein Bach plätschern kann?

Nehmen Sie sich einmal die Zeit dazu und spüren Sie wie gut Ihnen gerade die einfachen Dinge tun! Genießen Sie unberührte Natur in Ihrer schönsten Form - entspannen Sie bei Spaziergängen durch die herrliche Umgebung und lassen Sie sich mit hochwertigen Naturprodukten im Wellness-Bereich verwöhnen.

4 Tage Programm Buchungscode IZ33

LEISTUNGEN

- 4 x Übernachtung mit Frühstücksbuffet
- 1 x 4-Gang-Menü am Abend zur Wahl: klassisch, vegetarisch oder Wellness-Vital
- Freie Nutzung der 2500 m² Wellness-, Bade-, Sauna-, Thermenlandschaft
- Nutzung des Cardio- und Fitness-Bereichs
- Bademantel und Obstarrangement
- Wellnesscocktail und Begrüßung

PROGRAMMBESCHREIBUNG

- Teilnahme an täglichen Vital-Programmen z. B.: Progressive Muskelentspannung, Yoga, Tai Chi, Meditation, Qi Gong und vieles mehr.
- Täglich Aquagymnastik
- 1 x Sanfte Kräuter-Peeling-Massage für den Körper mit anschließender Entschlackung im Dampfbad und einer Tasse Kräuter-Tee
- Bewusstes Atmen mit Spaziergang und Meditation
- Pflegende Gesichtsbehandlung für Sie oder Ihn mit Pharmed Heilpflanzen Kosmetik
- Kannenbäcker Körperpflege mit Westerwälder Tonerde
- Aktivierende tibetanische Honigmassage für Rücken oder Oberschenkel
- Reichhaltige Apfel-Hagebutten-Packung im Wasserbett
- 1 x Geführte Wanderung durch den Westerwald

PREISE

Doppelzimmer pro Person **599 Euro**
Einzelzimmer **651 Euro**

TERMINE

Anreise Sonntag oder Montag

ZUBUCHBARE LEISTUNGEN

Bio Release Massage

Tiefenentspannende Druckpunktmassage entlang der Energiebahnen an Schulter-Rücken-Nacken, Händen und Füßen. Löst sanft Verspannungen und schenkt tiefe Ruhe. **51,00 Euro**

Grundlagenkurs „Einführung in die Entspannungstechniken“

Regelmäßige Entspannung sollte gerade in unseren hektischen Zeiten mit Symptomen wie Burn out, Schlaflosigkeit und Depressionen ein wichtiger Baustein des täglichen Lebens sein. Erlernen Sie in diesem Kurs grundlegende Techniken zur Progressiver Muskelentspannung, Meditation, Traumreise, Tai Chi unter Anleitung von ausgebildeten Sport- und Entspannungstrainern in Theorie und Praxis. 8 Einheiten à 45 Minuten plus Theorie. **85,00 Euro**

Ernährungsberatung

Ein persönliches Beratungsgespräch mit einer Diät- und Ernährungsberaterin/ZÄN gibt Anregungen, wie man mit einfach umzusetzenden Maßnahmen die Ernährung umstellen und persönliche Ziele erreichen kann. Individuelle Beratung nach persönlichen Wünschen. **40,00 Euro**

Großer Fit-Gesundheitstest

Medizinisch fundierte Analyse zur Bestimmung des gesundheitlichen Ist-Zustands mit Cardiotest, Laktatmessung, krankengymnastischer Befundaufnahme und vielem mehr. **63,00 Euro**



Ganz für sich sein, ganz unter sich sein - Damenzeit

Wer frisch und munter durch den Alltag gehen will, muss sich hin und wieder mal eine Auszeit gönnen. Sie sind eingeladen zu heiteren und entspannenden Tagen in unserer Damen-Beautyfarm St. Georg. Nehmen Sie sich Zeit und entdecken Sie Ihre innere Balance wieder!

Nutzen Sie Ihren Urlaub für die Kombination von Beauty, Fitness und ausgewogener Ernährung. Genießen Sie die Angebote der „Bel Étage“, Ihrem 240 m² großen Jungbrunnen für Körper und Seele. Alle Behandlungen werden nach ganzheitlichen Schönheitsfarmkonzepten von Maria Galland und Gertraud Gruber durchgeführt. Entdecken Sie den Fitnessraum (Rolle-Band-Gruppe, Cardiogeräte), die Finnische- und Bio-Farblight-Sauna, das Schwimmbad, das Aromadampfbad oder nutzen Sie die vielfältigen Kurs- und Fitnessangebote. Draußen in der natürlichen Umgebung der Eifellandschaft tanken Sie bei meditativen Wanderungen - oder in der Sonne im Garten liegend - neue Energie. Hier atmen Sie beim Reiten, Walking oder Kutschfahrten tief durch. Das Team der Beautyfarm St. Georg freut sich darauf Sie verwöhnen zu dürfen. Schicken Sie Ihren Mann zum Nürburgring, Ihre Kinder zum Zelten an den Laacher See und kümmern Sie sich mal ganz um sich.



Beratung und Buchung:
Tel.: 01805/757 46 36
(0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)
www.ichzeit.info

Balance-Woche **Buchungscode IZ34**

LEISTUNGEN

- 6 x Übernachtung mit Frühstücksbuffet
- 5 x 3-Gänge-Menü zur Auswahl (mittags), Amuse Gueule und Tellergericht (abends) oder 4-Gänge-Galadinner (freitags)
- Täglich Tages-Sweety & Kaffee sowie von 09.00 bis 17.00 Uhr Teebar
- Welcome-Cocktail, Hausführung und Betthupferl
- Spa-Körbchen mit Bademantel, Handtüchern
- Kostenlose Abholung in Adenau möglich
- Kostenloser Internetzugang an unserem Gast-PC

PROGRAMMBESCHREIBUNG

- 1 x Reiki-Massage
- 1 x Klangschalen-Massage
- 1 x Ayurvedische Massage
- 1 x Maniküre oder Paraffinbad
- 1 x Ayurasan Gesichts- und Körperbehandlung
- 1 x Cocon Antistress-Gesichtsbehandlung
- Sporteinweisung, Yoga Grund- und Aufbaukurs

ZUBUCHBARE LEISTUNGEN

Einzelgespräch mit Psychotherapeuten (60 min)
79,00 Euro

PREISE

Doppelzimmer pro Person **990 Euro**
Einzelzimmer **1.100 Euro**

TERMINE

Aufenthalt über Feiertage auf Anfrage!



An der Quelle der Lebensfreude

Umarmt von der Nahe und damit inselgleich liegt das mondäne Domina Hotel, Kurhaus & Conference Park inmitten der ruhigen Gärten des ansonsten quirligen Kurzentrums von Bad Kreuznach.

Die elegante Ausstattung des klassizistischen Prachtgebäudes sowie das kulinarische Angebot sind beste Voraussetzungen für einen genussvollen Kurzurlaub. Flanieren Sie durch die großzügigen Parkanlagen, wandern und radeln Sie durch das bezaubernde Naheland. Es ist berühmt für sein mildes Klima, die urwüchsige Felsenlandschaft und romantischer Weinhänge. Genießen Sie erholsame Stunden in der hauseigenen Sauna oder den einzigartigen Wellness-Welten im „Bäderhaus“ gleich nebenan.

Die „crucenia thermen“ erreichen Sie über einen Bademantelgang. Die reizvolle Lage und die besonders wohltuende Wirkung der Solebäder haben die „crucenia thermen“ weithin bekannt und beliebt gemacht. Rundum-Service im eleganten Vier-Sterne-Haus und Gesundheits- und Präventionsangebote durch bestens ausgebildete Masseur, Physiotherapeuten und Trainer befreien Sie von der Last des Alltags und lassen Sie erfrischt zurück kehren.



Beratung und Buchung:
Tel.: 01805/757 46 36
(0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)
www.ichzeit.info

Erfrischung Haut-Nah **Buchungscode IZ35**

LEISTUNGEN

- 2 x Übernachtung mit Frühstückbuffet
- 1 x Dinner als 3-Gänge-Menü o. reichhaltiges Buffet
- Freie Nutzung der hauseigenen Sauna
- Freie Nutzung der „crucenia thermen“ (Bademantelgang) mit Aqua-Fitnesskursen
- Bereitstellung von Bademantel und Badeschuhen

PROGRAMMBESCHREIBUNG

- 1 x Trainingskurs Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- 1 x Melissensprudelbad
- 1 x persönliches Trainingsprogramm im Gesundheitsstudio mit Physiotherapeut
- 1 x Inhalationssitzung in der Totes-See-Salzgrotte
- 1 x Wohlfühl-Teilmassage im Gesundheitszentrum

ZUBUCHBARE LEISTUNGEN

- | | |
|---|----------------------------|
| Yoga oder Qi Gong | (60 min) 64,80 Euro |
| | (90 min) 81,00 Euro |
| Therapeutisches Lauftraining | (60 min) 64,80 Euro |
| | (90 min) 81,00 Euro |
| Stadtführung „Fußweg der Sinne“ | 44,00 Euro |
| Tageskarte Bäderhaus in Verbindung mit dem Ganzkörperpeeling „Scheherazade-Bad“ | 39,00 Euro |

PREISE

Doppelzimmer pro Person **177 Euro**
Einzelzimmer **234 Euro**

TERMINE

Anreise Montag - Freitag ganzjährig
Aqua Fitnesskurse in den „crucenia thermen“ Mo.-Fr.



Zwischen Feuerbergen & tiefblauen Maaren

Unweit der einzigartigen Dauner Maare, inmitten der Gesundheitslandschaft Vulkaneifel, liegt der 84.000 m² große Ferienpark, das Dorint Hotel & Resort. Die einzigartige Mischung aus intakter Natur, sportlichen Angeboten und Wellness wird Sie begeistern.

Ein vielseitiges Angebot an passiver und aktiver Erholung erwartet Sie in der 1.200 m² großen Wellnessworld, mit verschiedenen Saunen und einem abwechslungsreichen Kursprogramm. Ein Besuch in der Beautyfarm lohnt sich ebenso wie ein Match auf dem Tennisplatz oder dem Squashcourt. Mountainbiker können sich auf zahlreichen Strecken des Vulkanbike Trailpark auspowern oder ihre Kondition an den modernen Geräten unseres Fitnesscenters testen. In Europas größten Nordic-Fitness-Park wurde der Parcours „Maar-Erlebnis-Vulkaneifel“ integriert.

Brodelt es in Ihnen? Stehen Sie kurz vor dem Ausbruch? Dann wird es Zeit, mal richtig runter zu kommen. Wie lange ist es her, dass Sie sich so richtig wohl gefühlt haben? Denn Wohlfühlen bedeutet dem Alltag, dem Stress und der Hektik, zu entfliehen und mit sich und seinem Körper im Reinen sein.



Beratung und Buchung:
Tel.: 01805/757 46 36

(0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)

www.ichzeit.info

Atempause **Buchungscode IZ36**

LEISTUNGEN

- 2 x Übernachtung mit Frühstücksbuffet
- 2 x Abendessen im Rahmen der Halbpension
- 1 x Eine Flasche Mineralwasser, Wellness-Tees und Obst auf dem Zimmer
- 1 x Fruchtiger Begrüßungsdrink
- Bademantel während des Aufenthaltes
- Freie Benutzung des Wellnessbereiches
- Kostenlose Teilnahme an allen Fitnesskursen

PROGRAMMBESCHREIBUNG

- 1 x Progressive Muskelentspannung
- 1 x Autogenes Training
- 1 x Fango (anschl. klassische Massage) (20 min)
- Mineralwasser & Tee während Entspannungskursen
- 1 x Persönliche Einweisung in den Fitnessbereich

ZUBUCHBARE LEISTUNGEN

- Paket „Tennis“ p. P. 45,00 Euro**
- Paket B1 „Fitness“ p. P. (60 min) 39,95 Euro**
- Paket B2 „Fitness“ p. P. (120 min) 69,95 Euro**
- Paket „Romantik“ Aufpreis p. P. 10,00 Euro**
- Romantisches 5-Gang-Candle-Light-Dinner**
- Paket „Beauty“ p. P. 99,00 Euro**

PREISE

Anreise So.-Mi.	Anreise Do.-Sa.
DZ p. P. 219 Euro	DZ p. P. 229 Euro
EZ 239 Euro	EZ 249 Euro

Verlängerungsnacht mit Halbpension
EZ 88,00 Euro
DZ 78,00 Euro pro Person

TERMINE

Ganzjährig außer von: 12.-15.02.2010/02.-05.04.2010
13.-16.05.2010/24.-26.12.2010/
31.12.2010-02.01.2011



Ein himmlisches Gefühl

Mandelblüte in der Pfalz

Wo Mandelbäume blühen, Feigen, Wein und Kastanien gedeihen – wo Pfälzer Lebensfreude auf die romantischen Rebhänge der Deutschen Weinstraße trifft, da finden Sie Ihr Refugium für eine erholsame Zeit.

Das familiär geführte Gartenhotel Heusser liegt in einem herrlichen, achttausend Quadratmeter großen Park, nur 15 Spazierminuten vom Stadtkern Bad Dürkheims entfernt. Lassen Sie sich von den klaren Formen der japanischen Gartenanlage mit Teepavillon und dem balinesischen Wassergarten inspirieren. Spannen Sie aus in einer herrlichen Wellnessoase z. B. bei einer balinesischen Wohlfühlmassage, einem Qi Gong-Entspannungskurs oder einer der vielen Wellness á la carte Behandlungen. Eine besondere spirituelle Erfahrung: Eine Ganzkörper-Entspannungsmassage unter freiem Himmel in den märchenhaften Mauern der 1.000 Jahre alten Klosterruine Limburg.

Nutzen Sie Ihre IchZeit auch zu einem Ausflug in die schöne Pfalz: Im März malen blühende Mandelbaum-Alleen rosarote Farbtupfer in die Weinberge. Für eine „Meeresbrise in der Stadt“ sorgt ab Herbst 2010 wieder die mit 330 m zweitlängste Saline Deutschlands im Kurpark Bad Dürkheims.



Beratung und Buchung:
Tel.: 01805/757 46 36

(0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)

www.ichzeit.info

Feels like Heaven **Buchungscode IZ37**

LEISTUNGEN

- 3 x Übernachtung mit Frühstück
- 1 x 4-Gang-Candlelight-Dinner
- 1 x Vital-Imbiss und Wellness-Drink
- Freie Nutzung von Hallenbad & Wellnessoase
- Begrüßungscocktail
- Kostenfreier Parkplatz

PROGRAMMBESCHREIBUNG

- Ganzkörper-Entspannungsmassage (45 min) unter freiem Himmel in den Klostermauern
- Gespräch vor der Behandlung, nach der Behandlung wird ein Glückstee serviert
- Entspannungs-Leitfaden für zu Hause, Badesalz

ZUBUCHBARE LEISTUNGEN

- Tai Chi, Qi Gong (45 min) 48,00 Euro**
- Stadtführung mit Sektumtrunk mit Abschluss im Felsenkeller des Sektgut Karst (Montag) 2,50 Euro**
- Weinprobe mit Weingut-Rundgang mit dem Winzer und Pfälzer Picknick (Verkostung von fünf Weinen, Winzersekt, Likör oder Schnaps und Vesper) (Montag) 21,00 Euro**
- Panoramafahrt an die Weinstraße 23,00 Euro**
- Führung „Die Römer und der Wein“ 1,00 Euro**
- Geführte Wanderung zur Römervilla Weilberg**

PREISE

EZ **295 Euro** DZ p. P. **250 Euro**
Verlängerungsnacht 59,00 Euro p. P.
31. Mai bis 31. August 2010

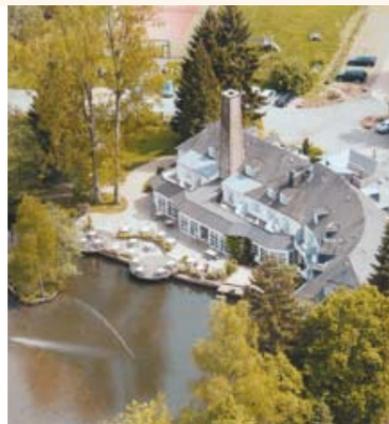


1001 Nacht am verträumten Eifelsee

Herrlich idyllisch - das Salmtal in der Gesundheitslandschaft der Vulkaneifel. Eine romantische, ehemalige Mühle, fünf verträumte Seen. Das malerische Ambiente spricht für sich und ist ein Geheimtipp für Individualisten.

In traumhafter Einzellage präsentiert sich das Hotel „Molitors Mühle“, ein romantisches Refugium für Genuss, Gesundheit und Gelassenheit. Das gute Leben startet hier schon am Morgen mit einem Frühstück aus hausgemachter Marmelade, eigenem Sauerteig-Mühlenbrot, frischem Obst und Ayurvedischem Ingwerwasser. Am Abend wählen Sie einen leckeren Mosel-Riesling aus dem eigenen Weingut oder aus den ca. 130 Weinen aus aller Welt. In der Wellness-Oase verwöhnen Sie unsere hervorragend ausgebildeten Mitarbeiter mit klassischen und fernöstlichen Behandlungen - vom Kopf bis zu den Zehen.

Tauchen Sie ab mit ayurvedischen Ölmassagen. Der Alltag rückt in die Ferne und in der neu erlangten Ruhe finden Sie die Gelegenheit, wieder sich selbst zu begegnen. Innere Ruhe und Harmonie breiten sich aus, lösen Verspannungen und Nervosität. Lassen Sie sich entführen in die Welt von 1000 und einer Nacht.



Beratung und Buchung:
Tel.: 01805/757 46 36

(0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)

www.ichzeit.info

Eifler Vital-Entspannung **Buchungscode IZ38**

LEISTUNGEN

- 3 x Übernachtung mit Frühstücksbüffet
- 3 x Abends 4-Gang-Wahlmenü
- Täglich eine Flasche Mineralwasser
- Bademantelnutzung
- Nutzung der neuen Wellness-Oase

PROGRAMMBESCHREIBUNG

- 1 x Yoga
- 1 x Rasul-Dampf-Bad
- 1 x Ganzkörperpeeling
- 1 x Wassergüsse mit Seifenschaummassage auf dem warmen Hamamstein
- Nordic-Walking-Stöcke-Verleih

ZUBUCHBARE LEISTUNGEN

Candle-Light-Dinner mit Aperitif
Zuschlag **38,00 Euro**
Eigener Personaltrainer (60 min) **60,00 Euro**
Partnerprogramm Traumstunden zu Zweit
pro Person **109,00 Euro**

PREISE

Anreise So, Mo, Di
Doppelzimmer pro Person **390 Euro**
Einzelzimmer **394 Euro**

Verlängerungsnacht mit Frühstück und Abendmenü
80,00 Euro pro Person

TERMINE

Aufenthalt über Feiertage auf Anfrage!



Innere Ruhe erfahren und Gelassenheit lernen

Spüren Sie die Ruhe, die Ihren Körper durchströmt und dem Geist eine Pause verschafft. Freundliche Gastgeber begrüßen Sie in der Park Villa Bad Salzig, idyllisch gelegen gegenüber dem Kurpark. Dem Charme der Jugendstil-Villa kann sich niemand entziehen.

Entspannen, abschalten, zur Ruhe kommen und durchatmen, können Sie mitten im UNESCO Welterbe oberes Mittelrheintal, in der Park Villa Bad Salzig. Oft ist es der Abbau von Spannungen, deren Körper und Geistermöglichkeit loszulassen, um wieder neu aufzutanken. Die traditionsreiche Bewegungslehre des TAI CHI ist besonders geeignet, Spannungen zu lösen, Körper und Geist in Einklang zu bringen und nachweislich Stresssymptome abzubauen. Unter fachkundiger Anleitung erlernen Sie grundlegende Techniken des TAI CHI, wobei eine kleine Bewegungsfolge erarbeitet wird, die als gesichertes Übungsgut nachfolgend für den Alltag dienen kann.

Genießen Sie in Ihrer freien Zeit das Wellness-REICH DER SINNE mit orientalischem Dampfbad, Whirlpool „Sternengrotte“, Sauna, Sanarium, Erlebnisduschen, Traumbad und mediterranem Ruheraum.



Beratung und Buchung:
Tel.: 01805/757 46 36

(0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)

www.ichzeit.info

Meine Zeit zum Durchatmen **Buchungscode IZ39**

LEISTUNGEN

- 2 x Übernachtung mit Vital-Frühstück
- 2 x 3-Gang-Balance Menü am Abend
- 1 x Leichter Mittagssnack
- Tee und Mineralwasser im Seminarraum
- Obstkorb & Bademantel
- Freier Zugang zum Wellness-REICH DER SINNE

PROGRAMMBESCHREIBUNG

- TAI CHI - Seminar (1 x ganztägig – 2 x 3 Stunden)

ZUBUCHBARE LEISTUNGEN

Zur mentalen Entspannung
Yoga (120 min) **98,00 Euro**
Lomi Lomi Nui - Hawaiianische Tempelmassage (90 Minuten) **105,00 Euro**
Klangschalenmassage (50 Minuten) **75,00 Euro**
Kräuterstempelmassage (60 Minuten) **95,00 Euro**

Wellness

Kleines Wellness – Paket: La Mer Gesichtsbildung (90 min), und mehr **130,00 Euro**
Großes Wellness – Paket: Hot Stones Massage (60 min), und mehr **215,00 Euro**
Zweisamkeit-Partnerprogramm für 2 Personen **270,00 Euro**

PREISE

Doppelzimmer pro Person **299 Euro**
Einzelzimmer **335 Euro**

Verlängerungsnacht mit Frühstück:
EZ 95,00 Euro p.P./DZ 77,00 Euro p.P.

TERMINE

16.-18.04.2010/11.-13.06.2010/26.-28.11.2010



Begegnung mit dem eigenen Ich

Inmitten der wunderschönen Landschaft zwischen Eifel und Mosel, direkt im Wald gelegen, erwarten Sie Natur, Genuss und Entspannung zu einem harmonischen Ganzen vereint. Lösen Sie sich vom Alltag, entfliehen Sie der Hektik. Fasten Sie – es reinigt Körper und Seele. Geben Sie den Dingen einen anderen Stellenwert. Begegnen Sie sich selbst und verlassen Sie sich auf Ihr Inneres.

Vier Sterne mit Aussicht erwarten Sie im Waldhotel Marienhöhe. Individuell gestaltete Zimmer und Suiten bieten einen herrlichen Ausblick auf Bad Bertrich und das Üßbachtal. Eine Sonnen- und eine Liegeterrasse, sowie ein Biergarten laden zum Verweilen ein. Der Beautybereich „Noblesse Vital“, seit 5 Jahren mit einer Lilie des Relax-Guide ausgezeichnet, verwöhnt Sie mit ayurvedischen Behandlungen, Thalasso, Vino Therapie, Frischzellenbehandlungen und vielem mehr. Im Jahr 2009 wurde das Waldhotel Marienhöhe auf Platz 18 der beliebtesten Hotels in Deutschland gewählt.

Es liegt oberhalb von Bad Bertrich und ist über eine Privatstrasse und verschiedene Wanderwege zu erreichen. Der Blick auf den Kurort und die umliegenden Höhenzüge ist einzigartig. Die Vulkaneifeltherme ist zu Fuß zu erreichen.



Beratung und Buchung:
Tel.: 01805/757 46 36
(0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)
www.ichzeit.info

Fasten im Einklang mit der Natur Buchungscode IZ40

LEISTUNGEN

- 7 x Übernachtung im DZ zur Einzelnutzung
- Fasten- und Entspannungstee, frisches Genießerwasser im Zimmer
- Bademantel für die Dauer des Aufenthaltes

PROGRAMMBESCHREIBUNG

- 1 Abbautag, 1 Aufbau-Tag, 5 Fastentage
- Täglich Leberwickel
- Täglich Glaubersalzwasser, Gemüsebrühen, Säfte, Honig, Aloe Vera, Algente
- Geführte Wanderungen und persönliche Betreuung
- 1 x Thermalbaden
- 1 x Körperbürstenmassage
- 1 x Salzpeeling und Nachruhe in Soletüchern
- 1 x Gesichtsmassage mit baltischem Bernstein
- 1 x Qi Gong
- 1 x Sportphysiomassage

ZUBUCHBARE LEISTUNGEN

Klangschalenbehandlung
Tiefenentspannung, löst Blockaden **48,00 Euro**

Ayurveda-Ganzkörpermassage
Ganzkörper-Sesamölmassage **120,00 Euro**

Frischzellenbehandlung
Regeneration der Haut **139,00 Euro**

PREISE

Doppelzimmer zur Einzelnutzung p. P. **689 Euro**
Anreise jederzeit nach Absprache



Wo Rhein und Mosel sich treffen, imposante Burgen und Schlösser die Ufer überragen und sich der Westerwald mit seinen idyllischen Tälern von seiner schönsten Seite zeigt steht sie: die Wellnessoase Hotel „Zugbrücke“ - gemütlich, elegant, trendig und unheimlich herzlich!

Alles Gute für Sie wurde unter einem Dach vereint. Im 1.500 m² großen Aviva Balancecenter finden Sie Ihre innere Mitte. Da der Weg dorthin für jeden anders verläuft, bietet die „Zugbrücke“ die unterschiedlichsten Anwendungen aus aller Welt, damit jeder der Gäste auf seine Art zu Ruhe und Entspannung findet. Ayurveda und Shiatsu kennen Sie – aber was ist der TraumRaum oder die AlphaLounge? Neugierig? Dann finden Sie es heraus. Das bestens ausgebildete Personal kümmert sich um ihre Schönheit, Ihren Körper, Ihre Seele. Und das ganz individuell.

Lassen Sie Stress und Hektik von sich abfallen, gönnen Sie sich eine Auszeit. Das kompetente Team aus Kosmetikerinnen, Sportlehrern, Präventions-Rehabilitationstrainern, Entspannungstrainern und Diplom-Fitness-ökonomen, Physiotherapeuten und Heilpraktikern begleitet Sie auf Ihrer Reise zum Ich.



Beratung und Buchung:
Tel.: 01805/757 46 36
(0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)
www.ichzeit.info

Ganz natürlich in Balance Buchungscode IZ41

LEISTUNGEN

- 2 x Übernachtung mit Vitalfrühstück vom Buffet
- 2 x 4-Gang Abendmenü für Genießer
- 1 x Eine Flasche Mineralwasser, Wellness-Tees, Kaffee, Obst auf dem Zimmer, Begrüßungscocktail
- Bademantel und Badeschuhe
- Freie Benutzung des gesamten Balancecenters Aviva
- Tägliches Mental- und Aktivprogramm

PROGRAMMBESCHREIBUNG

- 1 x Mental Facial Treatment oder
- 1 x Harmonisierende indische Kopfmassage
- 1 x Körperpeeling während des Saunagangs
- 1 x Progressive Muskelrelaxation
- 1 x Mentale Reise in der Gruppe
- 1 x Tiefenentspannung (AlphaLiege) im Beauty Spa
- Persönlicher Entspannungsleitfaden für zu Hause
- Betreuung durch ausgebildete Trainer

ZUBUCHBARE LEISTUNGEN

- Paket „Beauty“ (ab 3 ÜN) **56,00 Euro**
- Paket „Wandern“ (ab 3 ÜN & 6 Pers.) **25,00 Euro**
- Paket „Fitness“ **30,00 Euro**
- Paket „Kultur“ **15,00 Euro**
- Paket „Genuss“ **15,00 Euro**

PREISE

Doppelzimmer pro Person **259 Euro**
Einzelzimmer **289 Euro**

TERMINE

Anreise an jedem Wochentag möglich - Preise variieren je nach Anreisetag

Medical Wellness



Ihre Gastgeber

Ahr-Resort Bad Neuenahr/Ahr	58-59
BollAnt's im Park Bad Sobernheim/Naheland	60-61
Häcker's Kurhotel Fürstenhof Bad Bertrich/Eifel	62-63
Häcker's Kurhotel Bad Ems Bad Ems/Westerwald	64-65
Menschels Vitalresort Bad Sobernheim-Meddersheim/ Naheland	66-67



Foto: AG Bad Neuenahr





Mentale Wellness – elegantes Flair

Kommen Sie zur Ruhe in Bad Neuenahr. Eingebettet in das romantische Ahrtal mit seinen wundervollen Weinen lernen Sie Ihren persönlichen Weg mit Stress umzugehen. Sie wohnen im eleganten Jugendstilambiente des Steigenberger Hotels in Bad Neuenahr und werden hier auch kulinarisch verwöhnt.

Durch den neuen ansprechenden Bademantelgang erreichen Sie bequem alle Einrichtungen des Ahr-Resorts: Die Ahr-Thermen mit dem Mineralwasser-Paradies, der großen Saunalandschaft mit acht Saunen, beide jeweils mit großen Freigeländen und Mineralwasser-Pools. Genauso wie die „Sinfonie der Sinne“ im historischen Thermalbadehaus mit dem neuen, 600 m² großen Medical Fitness-Studio, dem eleganten Kneippbereich, der Schönheitsfarm „La Fontaine“ und den Anwendungsbereichen für Massagen, natürlichem Eifelfango, Thermalbäder und Heilpflanzenessig-Inhalationen.

Dazu erwarten Sie in der insgesamt ca. 20.000 m² großen Resort-Anlage noch Restaurants und Boutiquen. Lassen Sie sich verwöhnen von den typischen Spezialitäten der Region, dem Apollinarisbrunnen, dem Bad Neuenahrer Heilwasser, dem Ahrwein, dem nur hier so verabreichten Eifelkräuterfango und dem berühmten Obst der Grafschaft. Hier finden Sie Zeit für Körper und Psyche, genießen Sie Ihre gesundheitsfördernde IchZeit.



Foto: AG Bad Neuenahr



Foto: AG Bad Neuenahr



Foto: AG Bad Neuenahr

Beratung und Buchung:
Tel.: 01805/757 46 36
(0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)
www.ichzeit.info

Mentale Wellness - die neue Form des Stressmanagements

Im traditionsreichen Heilbad Bad Neuenahr, eingebettet in wundervolle Natur, erfahren Sie im entspannten Urlaubsambiente auf ganz angenehme Weise Wege zur Erholung und Kräftigung. Wir erstellen Ihnen unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Bedürfnisse ein harmonisches „Wohlfühlkonzept“, so dass sie entspannende Tage in unserem Hause verbringen werden. Körperliche Entspannung führt unmittelbar zur Steigerung des Wohlbefindens. Geist und Seele kommen zur Ruhe, was wiederum die Basis dafür ist, gestärkt und mit gutem Gefühl in den Alltag überzugleiten.

2 Tage Programm **Buchungscode IZ42**

LEISTUNGEN

- 1 x Übernachtung mit Wohlfühlfrühstück im Steigenberger Hotel
- 1 x „Kulinarischer Hochgenuss“ Abendessen im Steigenberger Hotel
- 1 x Wellness-Salat mit Getränk nach Wahl im Ahr-Resort
- 2 x Eintritt in die Thermalbadelandschaft des Ahr-Resort, inkl. Nutzung der Saunalandschaft und des Medical Fitness-Studios, sowie aller angebotenen Kurse
- 1 x „Süße Stunde“: Kaffee und Kuchen im Steigenberger Hotel
- Begrüßungspaket, Bademantel und Badeschuhe
- 1 x Freier Eintritt in die Spielbank Bad Neuenahr

PROGRAMMBESCHREIBUNG

- Einführung durch den begleitenden Entspannungstherapeuten
- 1 x „Mental-Wellness-Check“ zur individuellen Programmabstimmung
- 2 x Individuelles Entspannungstraining (z. B.: Progressive Muskelrelaxation, Qi Gong, Autogenes Training, Traumreise)
- Nachruhen im Garten der Sinne oder am Kneippbrunnen mit einem Glas Ahr-Rotwein
- 1 x Persönl. Begrüßung und individuelles Fitness-training mit Personal Trainer
- 1 x „Wohlfühlmassage“
- 1 x Persönliche Verabschiedung durch den begleitenden Entspannungstherapeuten
- 2 x Entspannung nach eigenen Wünschen im Ahr-Resort

PREISE

Einzelzimmer **399 Euro**
(evtl. Hochsaison- oder Feiertagszuschlag)

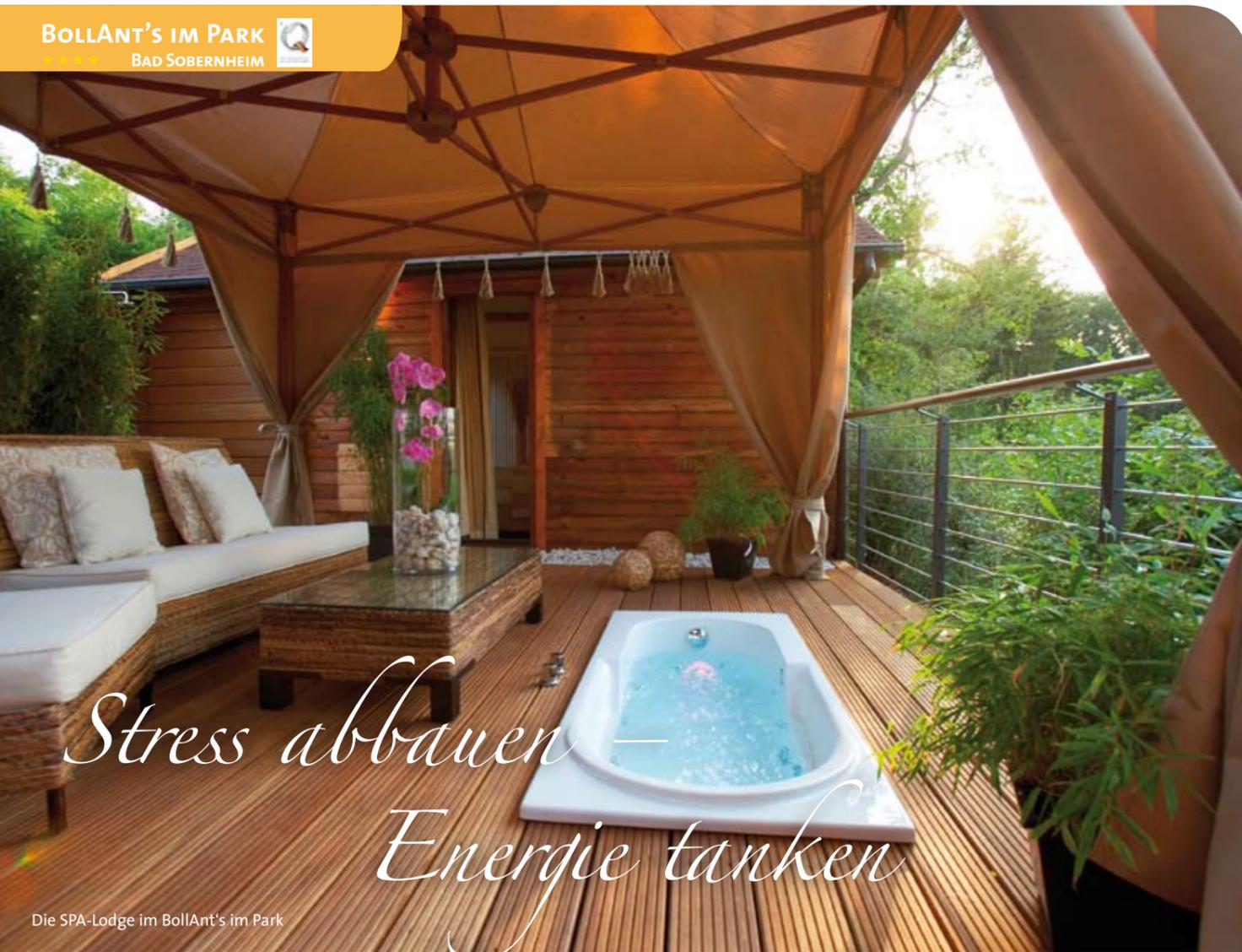
Wir informieren Sie gerne über unsere zubuchbaren Leistungen wie z. B.: Traubenkick, Rosenkavaliere, Aromamassagen und Ernährungsberatungen

5 Tage Programm **Buchungscode IZ43**

- 4 x Übernachtung mit Wohlfühlfrühstück und „Kulinarischer Hochgenuss“ Abendessen im Steigenberger Hotel
- 5 x Mittagssnack nach der „Logi-Methode“ zur parallelen Optimierung der Ernährung und ein Getränk nach Wahl
- 1 x „Süße Stunde“: Kaffee & Kuchen (Steigenberger Hotel)
- Täglich freier Eintritt in die Thermalbadelandschaft des Ahr-Resorts, inkl. Nutzung der Saunalandschaft, des Medical Fitness-Studios/tägliche Teilnahme u. a. an harmonisierenden Entspannungsangeboten
- Begrüßungspaket, Leihbademantel und Badeschuhe
- 1 x Freier Eintritt in die Spielbank Bad Neuenahr

- Persönliche Begleitung durch Entspannungstherapeuten (Eingangs-, Zwischen- und Abschlussgespräch)
- 1 x „Mental-Wellness-Check“ zur individuellen Programmabstimmung
- 2 x Individuelles Fitness- oder Bewegungsangebot mit Personal Trainer
- 1 x Aqua Balance im Thermaleinzelbecken
- 1 x Cranio Sacral-Massage, Nachruhen im Garten der Sinne
- 4 x Individuelles Entspannungstraining (Qi Gong, Traumreise, Autogenes Training)
- 1 x Thermalentspannungsbad mit Sahne und ätherischen Ölen
- 1 x Zusammenstellung eines Anti-Stress-Programms für den Alltag
- 5 x Entspannung nach eigenen Wünschen im Ahr-Resort

Einzelzimmer **1.099 Euro**
(evtl. Hochsaison- oder Feiertagszuschlag)



Stress abbauen – Energie tanken

Die SPA-Lodge im BollAnt's im Park

Gesundheit und Entspannung wird in Bad Sobernheim groß geschrieben – das Thema Medical Wellness und Felke-Kuren ganz besonders. Des Pastors Emanuel Felkes simples Anti-Aging-Rezept: „Licht und Luft, Wasser und Erde“ gilt noch heute: Durch frische Luft, Bewegung und Bäder mit der mineralreichen Lehmerde werden der Körper gereinigt, das Immunsystem gestärkt und der Geist entspannt. Für genügend Sauerstoffzufuhr sorgt das vielfältige Freizeitangebot in den Weinbergen oder an der Nahe.

Das BollAnt's Naturheilkunde-Resort verwöhnt in der vierten Generation erholungssuchende Gäste liebenswürdig und sehr persönlich. Ein wahres Eldorado für Wohlbefinden und Genuss am Flussufer der Nahe. Im Gründerhaus der Felke-Therapie dient der therapeutische Ansatz heute als Basis eines unkonventionellen Wellness- und Gesundheitskonzeptes, das nicht nur in Deutschland seinesgleichen sucht. Das beweist auch die lange Liste von Auszeichnungen, auf die das Familienunternehmen blicken kann: „Gastgeber des Jahres 2007“, Medical Wellness Aphrodite, das Prädikat „Exzellent“ für das bollant.SPA und ein Michelin Stern für die ausgezeichnete Gourmetküche von Renato Manzi.

Mit seinem vielfältigen Mix aus Fitness, Entschlackung, Lifestyle, Kompetenz und Energie bietet das BollAnt's eine einzigartige Verbindung von Gesundheit, Wellness und Genuss. So stehen Sterneküche und Heilfasten, Winzersekt und Kräutertee, fernöstliche Therapien und luxuriöse Treatments, Heilerde-Packungen und Kleopatrabäder, minimalistische- und Kuschel-Refugien einträchtig und ergänzend nebeneinander.



Beratung und Buchung:
Tel.: 01805/757 46 36
(0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)
www.ichzeit.info

Stressmanagement Intensiv und Heilfasten pur

Verausgaben Sie sich manchmal so sehr, dass Sie sich zunehmend ausgebrannt, erschöpft und vollkommen leer fühlen? Dazu haben Dr. med. Axel Bolland und Dipl. Sozialpädagogin Eleonore Anton ein neuartiges, ganzheitliches Gesundheitsförderungs-Programm entwickelt. Basierend auf Ihrer persönlichen Lebenssituation und einem Medical Check-up erlernen Sie während einer einwöchigen Therapie Strategien und Techniken zum Stressabbau und zur Vorbeugung von Burn-out. Ayurvedische Massagen und Heilerde-Lehmbäder tun ein Übriges, damit Körper und Geist wieder in Balance kommen.

Stressmanagement intensiv **Buchungscode IZ44**

Heilfasten pur **Buchungscode IZ45**

LEISTUNGEN

- 7 x Übernachtung mit Vitalfrühstücksbuffet
- 7 x Leichte Vitalgerichte in der „Villa“ Mittags & Abends
- 7 x Kleines Kuchenbuffet (hauseigenen Backstube)
- Nutzung unseres großzügigen bollant.SPA
- Tägliches Fit-for-Felke-Aktivprogramm - mit Aqua-Aerobic, Wellfit-Morgengymnastik sowie Fitness- und Entspannungskursen

- 7 x Übernachtung in unseren Wohlfühl-Zimmern
- Heilfasten-Säfte und Essenzen mit beigleitender Mineralientherapie
- Nutzung unseres großzügigen bollant.SPA
- Tägliches Fit-for-Felke-Aktivprogramm - mit Aqua-Aerobic, Wellfit-Morgengymnastik sowie Fitness- und Entspannungskursen

PROGRAMMBESCHREIBUNG

- 1 x Ausführliches, ärztliches Einführungsgespräch
- 1 x Individuelles Beratungsgespräch (SPA-Leiterin)
- 1 x Stressmessung (Kardivar, Messung der Herzfrequenz-Variabilität)
- 1 Woche Heilerde-Lehmbad oder 5 Einreibungen im Felke-Heilerdedampfbad
- 1 x Persönliches Beratungsgespräch mit Dipl.-Sozialpädagogin Eleonore Anton (60 min)
- 1 x Ayurvedische Kopf-, Gesichts-, Fußmassage
- Ärztliches Abschlussgespräch (20 min)

- 2 x Körperfett-Analyse
- 2 x Colon-Hydro-Therapie
- Individuelle Fasten- Anleitung, ärztl. Betreuung, Fastenkreis und Leitfaden
- Ärztliche Einführungsuntersuchung mit Ihrem persönl. Vitalplan
- Individuelles Beratungsgespräch (SPA-Leiterin)
- Foodcoaching mit UGB-Ernährungstrainerin Eleonore Anton

PREISE

Doppelzimmer pro Person **1.129 Euro**
Einzelzimmer **1.179 Euro**

Doppelzimmer pro Person **1.099 Euro**
Einzelzimmer **1.249 Euro**

TERMINE

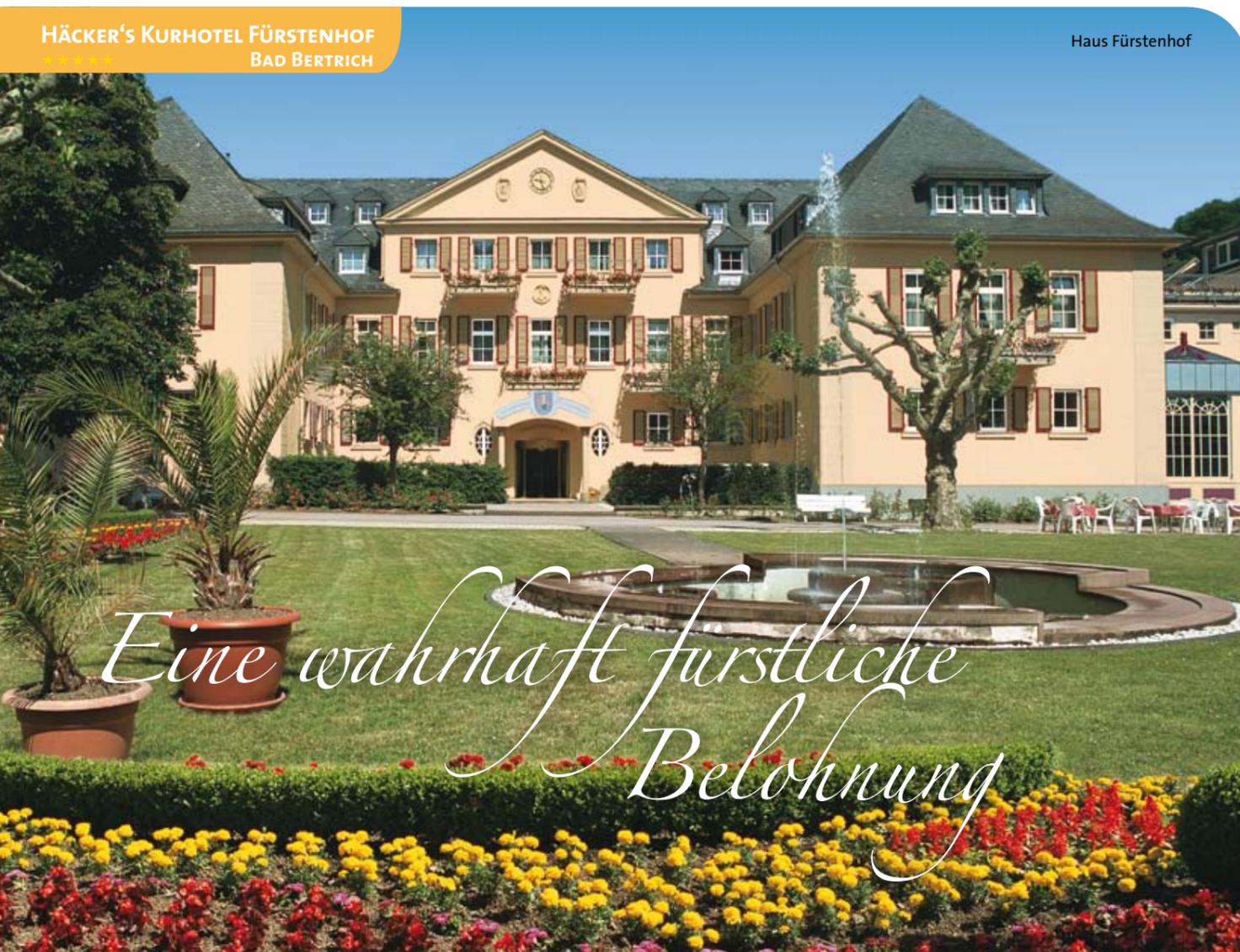
15.11.-24.12. u. 02.01.-30.03/01.04.-14.11.
Während der Saison vom 01.04.-14.11. erheben wir einen Aufschlag von 120,00 Euro pro Person im Doppelzimmer, 120,00 Euro im Einzelzimmer

01.04.-14.11.
Buchbar auch mit 5 Nächten: Preis abzgl. 250 Euro p. P. (Anreise So. und an Wochentagen) ab 14 Übernachtungen p.P. Nachlass von 200 Euro p. P.

ZUBUCHBARE LEISTUNGEN

Carpe Vino - Rücken Harmonie Massage (25 min)
Entspannende Rückenmassage **38,00 Euro**
BollAnt's Wellness-Energie-Massage (60 min)
Besondere „Wohlfühl“-Behandlung. Ganzheitliche Massage bis in die Fingerspitzen, mit Elementen aus Akupressur, Shiatsu, Lymphmassage und sanftem Ausstreichen der Energiebahnen (Aromaöl)
90,00 Euro

„Aus-Zeit“ bei BollAnt's (225 min)
Carpe Vino Traubenkernepeeling, Entspannung und Motivation durch ein individuelles Personaltraining, (60 min)
Shiatsu, Lomi-Lomi Massage (90 min) **310,00 Euro**
Entschleunigung - Anti Burn Out (3,5 Stunden)
1 x je Personaltraining Yoga (45 min), Autogenes Training (45 min), Ernährungsberatung (30 min), Lomi-Lomi Massage (90 min) **270,00 Euro**



*Eine wahrhaft fürstliche
Belohnung*

Zwischen Mosel und Eifel liegt inmitten weitgehend unberührter Natur der wunderschöne Ort Bad Bertrich, der Kurort mit der einzigen Glaubersalz-Therme Deutschlands. Direkt am Kurgarten verbringen Sie in Häcker's Kurhotel Fürstenhof entspannte Tage in besonders geborgener Atmosphäre.

Lassen Sie sich verwöhnen! Das Kurhotel Fürstenhof strahlt jene gediegene Großzügigkeit aus, die Ihnen stilvolle Erholung und tiefes Wohlbefinden verspricht. Perfekter Service und höchster Wohnkomfort begeistern ebenso wie die täglichen Gaumenfreuden unserer Küche. Nach einem Tag inmitten der einzigartigen Natur rund um Bad Bertrich entspannen Sie in unserem Medical-Wellness-Hotel in wahrhaft fürstlicher Atmosphäre. Genießen Sie die wohltuende Wirkung unseres Glaubersalz-Thermalbades, das einzigartig in seiner Art ist. Luxuriöse Entspannung verspricht auch der exklusive Saunabereich „Palais Belle Époque“ mit sieben verschiedenen Saunen und Dampfbädern.

Die Wellness- und Beautyabteilung „Belle Époque“ und eine privatärztliche Praxis für Naturheilkunde vervollständigen das umfangreiche Angebot im Haus. Ein herzliches, kompetentes Team kümmert sich um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden während Sie sich erholen.



Beratung und Buchung:
Tel.: 01805/757 46 36
(0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)
www.ichzeit.info

Raus aus dem Alltag, zurück zu mir

Lassen Sie sich und Ihren Körper zur Ruhe kommen. Bei der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson wird durch bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des Körpers erreicht, welches Ihnen im Alltag hilft, auch unter Stress im Gleichgewicht zu bleiben.

Die tragende Kraft des Wassers entlastet Ihre Wirbelsäule vom Gewicht des Körpers und lässt Bewegungen zu, die außerhalb des Wassers nicht möglich sind. Die körperliche und emotionale Sicherheit helfen Ihre Ängste und Stress abzubauen.

5 Tage Programm Buchungscode IZ46

LEISTUNGEN

- 5 x Übernachtung mit vitalisierendem Frühstücksbuffet
- 5 x 4-Gang Abendmenü
- Flasche Wasser und Obst bei Anreise auf dem Zimmer; tägliche Auswahl aus unserem über 100 Sorten umfassenden Teebuffet
- Bademantel und Badeschuhe
- Freie Nutzung des hauseigenen Thermalbades und der Saunalandschaft „Palais Belle Époque“

PROGRAMMBESCHREIBUNG

- Täglich freie Nutzung des Fitnessbereiches
- 2 x Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson
- 2 x Tiefenentspannung im Wasser
- 1 x Eifelmassage
- 1 x Ärztlicher Eingangsscheck
- 1 x Ärztlicher Abschlusscheck mit Leitfaden für zu Hause
- Täglich Wassergymnastik

PREISE

Anreise Sonntag
Doppelzimmer pro Person **817 Euro**
Einzelzimmer **865 Euro**

TERMINE

2.1.-18.12.2010

ZUBUCHBARE LEISTUNGEN

Nordic Walking
Nordic Walking, Fußreflexzonenmassage
(ca. 60 min) **60,00 Euro**

Gesichtsbehandlung Natur für Sie/Ihn
Schönheit aus der Natur; Tiefenreinigung,
Peeling, Massage, Maske, Tages-Make Up
(ca. 60 min) **40,00 Euro**

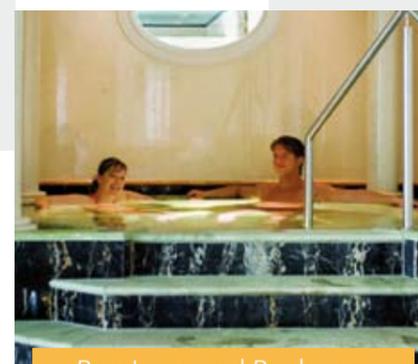
Relaxen wie ein Fürst
Seifenbürstenmassage, Fürstenmassage,
Wohlfühlbad **123,00 Euro**

Bad Ems – Kaiserbad mit Charme und Flair

Ein perfektes Reiseziel für einen entspannten Urlaub – das ist das Kaiserbad Bad Ems im Herzen des Naturparks Nassau. Ein Heilquellenparadies, das nicht erst durch Kaiser Wilhelm I. Ruhm erlangte, sondern bereits seit dem Mittelalter als Kurort diente. Kein Wunder bei dem Aufgebot an landschaftlichen Reizen, geologischen Besonderheiten und kulturellen Angeboten.

Eine herrliche Landschaft und 17 Heilquellen zeugen davon, dass die Natur es ganz besonders gut gemeint hat mit Bad Ems. Die Stadt liegt auf einem Heilquellensattel, der das gesunde Wasser in Mengen sprudeln lässt. Sogar aus dem Flussbett der Lahn treten Heilquellen aus! Der Kurort selbst lädt zum Flanieren durch den wunderschönen Kurpark ein, entlang der beeindruckenden und einzigartigen Bäderarchitektur. Die Bauten erzählen von der ereignisreichen Geschichte des Bades und nehmen die Besucher mit auf eine Zeitreise in eine längst vergangene Welt. Darüber hinaus erwartet die Gäste ein vielfältiges Kultur- und Veranstaltungsangebot aus Klassik, Kleinkunst, Kabarett, Open-Air-Konzerten oder Sportveranstaltungen.

Zu einem rundum gelungenen Urlaub trägt vor allem Ihre Unterkunft bei, das vier-Sterne Häcker's Kurhotel. Die ehemalige Sommerresidenz von Kaiser Wilhelm I. liegt direkt an der herrlichen Lahnpromenade und gewährt traumhafte Ausblicke auf die malerische Umgebung. Genießen Sie die Ruhe und den diskreten Charme dieses Hauses. Alle Zimmer werden selbst höchsten Ansprüchen an wohltuenden Komfort gerecht. Eine ganz neue, außergewöhnliche Wellness- und Saunalandschaft mit Innen- und Außenanlagen wartet darauf, Sie zu verwöhnen. Zehn verschiedene Saunen und Dampfbäder sowie Whirlpools laden zum Entspannen ein.



Beratung und Buchung:
Tel.: 01805/757 46 36

(0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)

www.ichzeit.info

Richtig Gesund und voller Energie

Ein gesunder Körper und ein starker Geist sind unverzichtbar für alle, die bei Ihrer Arbeit oder in der Familie viel leisten müssen. Das ganzheitlich medizinisch orientierte Premium-Angebot in Häcker's Kurhotel widmet sich ganz Ihren individuellen Bedürfnissen. Bei einem Check-up werden Ihre physischen und psychischen Schwachstellen ermittelt und eventuellen Defiziten mit Entspannung, Bewegung und Ernährung entgegen gewirkt.

Ihr betreuender Arzt ist Prof. Dr. Bodo Schwartzkopff von der Paracelsuslinik Bad Ems. Als persönlicher Coach begleitet Sie Andreas Frey, Personalcoach und Physiotherapeut, u. a. leitender Physiotherapeut der Lahntalklinik Bad Ems und Konditionstrainer des Tennisverbandes Rheinland-Pfalz. Für den Bereich Food-Coaching steht Ihnen unsere Diplom-Oecotrophologin Dr. Rita Hermann zur Seite.

3 Tage Programm **Buchungscode IZ47**

LEISTUNGEN

- 3 x Übernachtung im Exklusivzimmer mit reichhaltigem Frühstücksbuffet
- 3 x Abendessen (1 x Fitnessmenü, 1 x Wellness-Menue, 1 x Sportlermenü) im Häcker's Kurhotel
- Ganztägige Benutzung der luxuriösen Bade- und Saunalandschaft des Kurhotels
- Trinkkur in der Brunnenhalle
- Kurabgabe für den ganzen Aufenthalt

PROGRAMMBESCHREIBUNG

- 1 x Ärztliches Aufnahmegespräch & Untersuchung
- 1 x Ernährungsanalyse und Ernährungsberatung mit Food-Coach (90 min)
- 1 x Stressmanagementberatung durch Personal-Coach und Ausarbeitung eines Verhaltensplanes für den Alltag (90 min)
- 1 x Lauf-, Rad- oder Walkingtraining unter Anleitung eines Personal-Coachs sowie Ausarbeitung eines Trainingsplanes für zu Hause (90 min)
- 2 x Yoga-Kurs (je 60 min, in der Gruppe)
- 1 x Shiatsu - vitalisierende Akkupressuranwendung
- 1 x Kaiserbad mit wertvollen, wohltuenden Zusätzen
- 1 x Ärztliches Zwischen- oder Abschlussgespräch

PREISE

Exklusivzimmer

Doppelzimmer pro Person **1.721 Euro**

Einzelzimmer **1.763 Euro**

Verlängerungsnacht mit Halbpension (DZ)

112,00 Euro pro Person

ZUBUCHBARE LEISTUNGEN

Paket „Ayurvedische Medizin“

Ergänzung der schulmedizinischen Leistungen durch Diagnose und Therapieempfehlung der ayurvedischen Medizin: Gründliche Anamnese, ayurvedische Pulsdiagnose, praktische Empfehlungen und Ernährungstipps für zu Hause, Verordnung von ayurvedischen Kräuterpräparaten. Dauer insgesamt ca. 60 min. **189,00 Euro**

Paket „Beauty“

Ideal, um die innere Erholung auch äußerlich noch zu unterstreichen: Gesichtsbildung „Classic“, Handpackung mit Peeling, Pediküre mit Fußmassage. **105,00 Euro**

Paket „Golf“

Diese ausgleichende Sportart bietet Bad Ems auf einem der schönsten Golfparcours Deutschlands an. Fragen Sie uns nach den Preisen für Greenfee, Driving-Range und Schnupperkursen.

Darüber hinaus kann man in Bad Ems: Kanufahren, Wandern, Mountainbiking, Reiten, Paragliding



Impulse für alle Sinne

Parkansicht, Menschels Vitalresort

Das sonnenverwöhnte Nahetal ist eine traumhafte Kulisse für Sport und Bewegung, Entspannung und Selbstfindung. Spüren Sie hier die symbiotische Kraft aus Medizin, Lebensstil und Verwöhnengenuss im Menschels Vitalresort. Körper, Geist und Herz finden hier Kraft und Ruhe.

Tauchen Sie in die Geborgenheit dieses geschützten Ortes ein. Atmen Sie auf in unserer grünen Wohlfühlinsel inmitten eines 35.000 m² großen Privatparks mit viel Platz für das eigene Ich: Verteilt auf mehrere charaktervolle Gebäude wohnen in unserem Vitalresort-Park maximal 55 Gäste. Alle Zimmer sind stilvoll elegant eingerichtet und den hohen Ansprüchen der Bio-Hotels verpflichtet. Im gesamten Vitalresort fließt Trinkwasser nach Johann Grander. Verwöhnt werden Sie mit einer köstlichen Bio-Wellness-Küche nach mediterraner Art.

Die Thermenlandschaft ist ein 900 m² großes Refugium der Harmonie, mit weiten, befreienden Ausblicken in die Natur. Ein Reich der Regeneration, geschaffen für die perfekte Entspannung von Körper, Geist und Seele. Neben verschiedenen Saunen, Lehm-Seraillbad, Laconium, Aromaöl-Dampfbad und Beauty-Kabinen wartet das Menschels Team mit Fitness- und Entspannungskursen, Massagen, Shiatsu, Klangschalen- und Farbtherapie auf. Wohlfühlen mit Wirkung, das ist das Geschenk an Sie.

Im Umland wandern und radeln Sie auf herrlichen Wegen zu energiereichen Orten der Geschichte, an denen u.a. schon Hildegard von Bingen ihre Heilkunst pflegte. Drei 18- und 9-Loch-Golfplätze sind nur wenige Kilometer entfernt. Nicht zu vergessen: die zahlreichen Klöster, Museen, Burgen und Schlösser an Nahe, Rhein und Mosel.



Beratung und Buchung:
Tel.: 01805/757 46 36
(0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)
www.ichzeit.info

Vollkommene Erholung und gesunde Ernährung / Meine Gesundheitszeit

Genießen Sie erdgebundenes Empfinden der fünf Sinne und tiefe geistige Balance. Die Programme „Meine Gesundheitszeit“ bringen Sie zur inneren Ruhe und geben Ihnen einen sicheren Stand in wechselhaften Zeiten. Ärztliches Wissen und mehr als 80 Jahre naturheilkundliche Erfahrung stehen Ihnen zur Verfügung.

Ärzte, Ernährungsberater, Physiotherapeuten sowie Wellness- und Kosmetik-Spezialisten nehmen sich Zeit für Ihre individuellen Bedürfnisse. Der ärztliche All Senses Check-up zeigt Ihnen, wie Sie sich sanft und nachhaltig aufbauen. Die perfekte Balance aus persönlichen Anwendungen und viel Freiraum für individuelles Wohlfühlen zaubert Ihnen in kürzester Zeit ein natürliches Lächeln innerer Gelassenheit auf Ihre Lippen.

2 Tage Programm **Buchungscode IZ48**

LEISTUNGEN

- 2 x Übernachtung mit Frühstück
- 2 x Abendessen, saisonale Bio Wellness-Küche
- 1 x Mittagessen, saisonale Bio Wellness-Küche
- Freie Nutzung des 1.000 m² Wellnessbereiches
- Täglich wechselnde Bewegungs- und Entspannungsgruppen

PROGRAMMBESCHREIBUNG

- Natürlich belebendes Lehmserailbad
- Energetisierende Sensitivmassage (25 min)
- Körperbalancierendes Entspannungsverfahren (Gruppe, 30-45 min) (z.B. 1 aufbauende progressive Muskelrelaxation)

PREISE

Anreise Sonntag - Mittwoch
Doppelzimmer pro Person **320 Euro**
Einzelzimmer **340 Euro**

Bei Anreise an anderen Wochentagen wird ein Aufpreis von 40,00 Euro p.P. berechnet.

1 Verlängerungstag mit Vollpension Bio Wellness-Küche
DZ 116 Euro p.P./EZ 127 Euro

5 Tage Programm **Buchungscode IZ49**

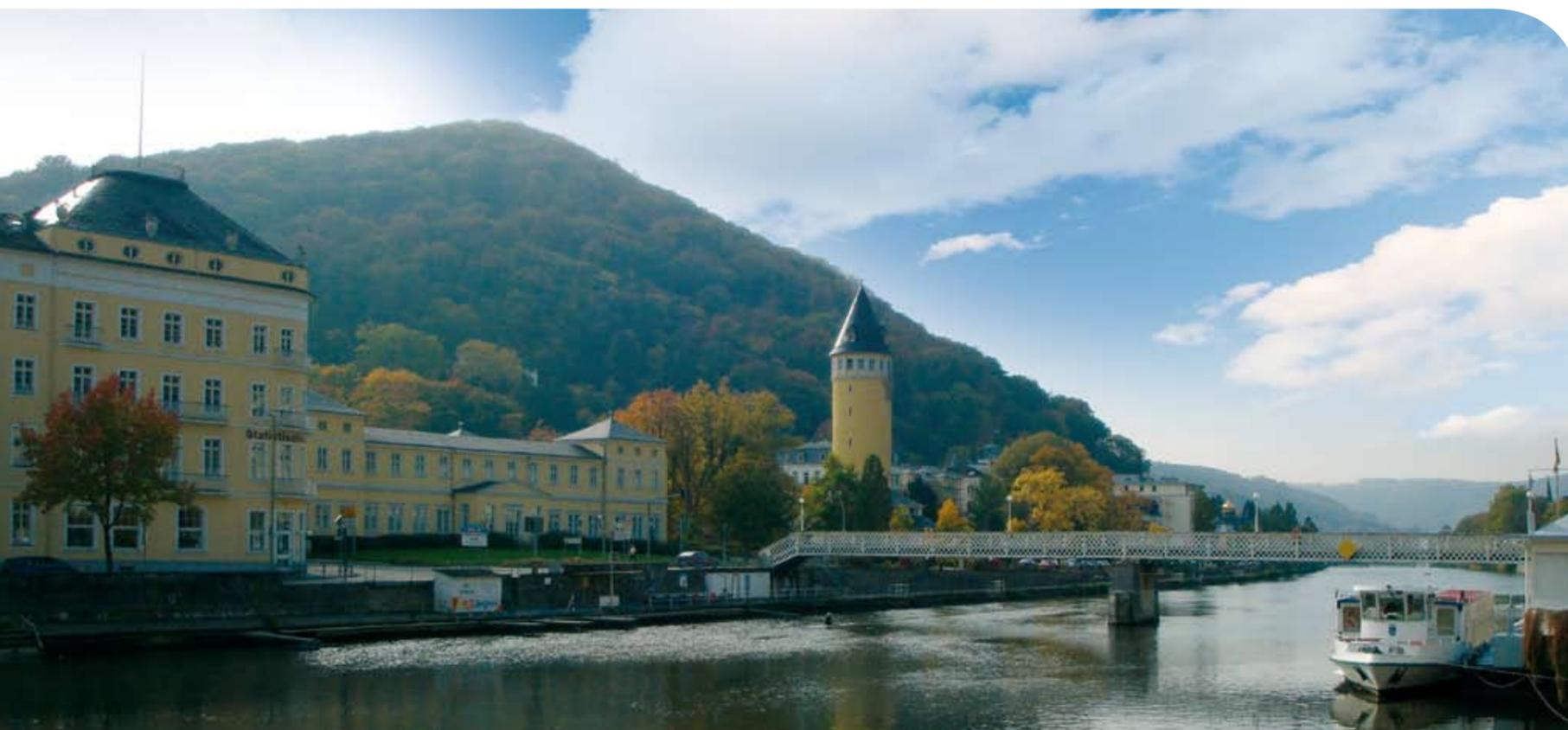
- 5 x Übernachtung mit Frühstück
- 5 x Abendessen, saisonale Bio Wellness-Küche
- 4 x Mittagessen, saisonale Bio Wellness-Küche
- Freie Nutzung des 1.000 m² Wellnessbereiches
- Täglich wechselnde Bewegungs- und Entspannungsgruppen

- 1 x Ärztliches Eingangsgespräch mit Lebensstil-Analyse
- 1 x Ärztliches Abschlussgespräch
- 1 x Cardio-Scan (Stressmessung durch dreidimensionales Herzportrait)
- 5 x Wohlfühlen im Felke-Lehmbad oder 3 x Entschlackende Felke-Lehmpackung
- 2 x Energetisierende Sensitiv-Massagen
- 1 x Belebendes Qi Gong
- 1 x Energetisierendes Yoga
- 1 x Aufbauende progressive Muskelrelaxation

Anreise Sonntags
Doppelzimmer pro Person **939 Euro**
Einzelzimmer **979 Euro**

Bei Anreise an anderen Wochentagen wird ein Aufpreis von 60,00 Euro p.P. berechnet.

1 Verlängerungstag mit Vollpension Bio Wellness-Küche
DZ 116 Euro p.P./EZ 127 Euro



Ob Mineralheilbad, Kneipp- oder heilklimatischer Kurort, eines haben sie alle gemeinsam: Eine jahrhundertelange Erfahrung im ganzheitlichen Zusammenspiel von Bewegung, Ernährung und Entspannung. Garantiert sind dabei Fachwissen und Kompetenz, mit denen gesunde Aktivitäten vermittelt und gesundheitsförderliches Verhalten eingeübt werden. Beste Voraussetzungen also, um das eigene Wohlbefinden zu pflegen und die Gesundheit zu fördern. Darüber hinaus bieten viele Orte auch Wellness- und Entschleunigungsangebote für Ihr Wohlbefinden an.



URLAUB IM SINNE DER GESUNDHEIT

In Rheinland Pfalz und dem Saarland erwartet Sie eine einzigartige Heilbäder- und Kurortlandschaft! Vor dem Panorama wildwüchsiger Wälder, idyllischer Rebhänge und sagenumwobener Flusstäler blühen Ihre Lebensgeister in Wohlfühlorten auf, die auf eine jahrhundertealte Tradition im „Gesundheitsurlaub“ blicken: In den 21 Kurorten und Heilbädern von Rheinland-Pfalz und Saarland. Die Gastgeber dieser Wohlfühlorte haben es sich zur Aufgabe gemacht, Sie zu verwöhnen, Ihren Körper zu mobilisieren und Ihren Geist zu vitalisieren.

www.rlp-info.de/kurorte

Heilanzeigen nach Erkrankungen folgender Organsysteme und Fachbereiche

	Herz, Gefäß und Kreislauf	Endzündliche rheumatische Erkrankungen	Bewegungsorgane	Magen, Darm, Leber, Galle, Stoffwechsel	Nieren und ableitende Harnwege	Frauenkrankheiten	Nervenleiden	Psychosomatische Erschöpfungszustände	Haut	Atemwege	Erkrankungen im Kindesalter
Bad Bergzabern	•		•	•				•	•		
Bad Bertrich		•	•	•							
Bad Breisig		•	•	•							
Bad Dürkheim		•	•	•		•	•		•	•	
Bad Ems	•	•	•							•	
Bad Hönningen	•	•	•				•				
Bad Kreuznach	•	•	•	•		•	•		•	•	•
Bad Marienberg	•		•	•							
Bad Münster a. St.-Ebernburg	•	•	•				•		•	•	•
Bad Neuenahr-Ahrweiler	•	•	•	•	•	•	•				
Bad Salzig/Boppard				•						•	
Bad Sobernheim	•		•	•				•	•		
Blieskastel	•		•	•				•			
Daun	•		•	•	•			•	•	•	
Ehlscheid	•			•					•	•	
Lahnstein	•	•	•	•	•		•				
Manderscheid	•		•					•		•	
Rengsdorf	•		•					•		•	
Sinzig/Bad Bodendorf	•			•							
Traben-Trarbach/Bad Wildstein		•	•		•						
Weiskirchen	•		•	•						•	

die Rheinland-Pfalz Tourismus GmbH, nachstehend „RPT“ abgekürzt, vermittelt Unterkünfte von Beherbergungsbetrieben (Hotels, Gasthäuser, Pensionen, Privatzimmer und Ferienwohnungen), nachstehend „BHB“ abgekürzt, in (Kommune/Region) entsprechend dem aktuellen Angebot. Die nachfolgenden Bedingungen werden, soweit wirksam vereinbart, Inhalt des im Buchungsfall zwischen dem Gast und dem BHB zu Stande kommenden Gastaufnahmevertrags und regeln ergänzend zu den gesetzlichen Vorschriften das Vertragsverhältnis zwischen dem Gast und dem BHB und die Vermittlungstätigkeit der Rheinland-Pfalz Tourismus GmbH. Bitte lesen Sie diese Bedingungen daher sorgfältig durch.

1. Stellung der RPT

- 1.1. Die RPT hat, soweit keine anderweitigen Vereinbarungen ausdrücklich getroffen wurden, lediglich die Stellung eines Vermittlers.
- 1.2. Sie haftet nicht für die Angaben des BHB sowie für Leistungen und Leistungsstörungen hinsichtlich der vom BHB zu erbringenden Leistungen.
- 1.3. Eine etwaige Haftung der RPT aus dem Vermittlungsvertrag bleibt hiervon unberührt.

2. Vertragsschluss

- 2.1. Mit der Buchung bietet der Gast dem BHB den Abschluss des Gastaufnahmevertrages verbindlich an. Grundlage dieses Angebots sind die Beschreibung der Unterkunft und die ergänzenden Informationen in der Buchungsgrundlage (z.B. Ortsbeschreibung, Klassifizierungserläuterungen) soweit diese dem Kunden vorliegen.
- 2.2. Reisemittler – mit Ausnahme der RPT selbst - sind nicht bevollmächtigt, Vereinbarungen zu treffen, Auskünfte zu geben oder Zusicherungen zu machen, die den vereinbarten Inhalt des Vertrages abändern, über die vertraglich zugesagten Leistungen des BHB hinausgehen oder im Widerspruch zur Unterkunftsbeschreibung stehen.
- 2.3. Angaben in Hotelführern und ähnlichen Verzeichnissen, die nicht von der RPT oder dem BHB herausgegeben werden, sind für den BHB und dessen Leistungspflicht nicht verbindlich, soweit sie nicht durch ausdrückliche Vereinbarung mit dem Gast zum Inhalt der Leistungspflicht des BHB gemacht wurden.
- 2.4. Die Buchung kann mündlich, schriftlich, telefonisch, per Telefax oder auf elektronischem Weg (E-Mail, Internet) erfolgen. Bei elektronischen Buchungen wird dem Gast der Eingang der Buchung unverzüglich auf elektronischem Weg bestätigt.
- 2.5. Der für Mitreisende buchende Gast oder andere Auftraggeber der Buchung (Firmen, Vereine, Gruppenverantwortliche) haben für alle Vertragsverpflichtungen von gebuchten Gästen, für welche die Buchung erfolgt, wie für ihre eigenen einzustehen, sofern sie diese Verpflichtung durch ausdrückliche und gesonderte Erklärung übernommen haben.
- 2.6. Der Vertrag kommt mit dem Zugang der Annahmeerklärung (Buchungsbestätigung) zustande. Die Annahmeerklärung bedarf keiner bestimmten Form, mit der Folge, dass mündliche und telefonische Bestätigungen für den Gast und den BHB rechtsverbindlich sind. Im Regelfall wird der BHB oder, als dessen Vertreter, die RPT – zusätzlich eine schriftliche Ausfertigung der Buchungsbestätigung an den Gast übermitteln.
- 2.7. Weicht der Inhalt der Buchungsbestätigung vom Inhalt der Buchung ab, so liegt ein neues Angebot des BHB vor. Der Vertrag kommt auf der Grundlage dieses neuen Angebots zustande, wenn der Gast die Annahme durch ausdrückliche Erklärung, Anzahlung oder Restzahlung oder die Inanspruchnahme der Unterkunft erklärt.
- 2.8. Unterbreitet der BHB, bzw. die RPT, auf Wunsch des Gastes oder des Auftraggebers ein spezielles Angebot, so liegt darin, abweichend von den vorstehenden Regelungen, ein verbindliches Vertragsangebot des BHB an den Gast, bzw. den Auftraggeber. In diesen Fällen kommt der Vertrag, ohne dass es einer entsprechenden Rückbestätigung bedarf, zu Stande, wenn der Gast, bzw. der Auftraggeber dieses Angebot innerhalb der im Angebot genannten Frist ohne Einschränkungen, Änderungen oder Erweiterungen durch ausdrückliche Erklärung, Anzahlung, Restzahlung oder Inanspruchnahme der Unterkunft annimmt.

3. Reservierungen

- 3.1. Unverbindliche Reservierungen, die zum kostenlosen Rücktritt berechtigen, sind nur bei entsprechender ausdrücklicher Vereinbarung mit der RPT oder dem BHB möglich.
- 3.2. Ist eine unverbindliche Reservierung vereinbart, so hat der Gast bis zum vereinbarten Zeitpunkt der RPT Mitteilung zu machen, falls die Reservierung als verbindliche Buchung behandelt werden soll. Geschieht dies nicht, entfällt die Reservierung ohne weitere Benachrichtigungspflicht der RPT oder des BHB. Erfolgt die Mitteilung fristgerecht, so wird die Buchung unabhängig einer von der RPT oder dem BHB etwa noch erfolgenden Buchungsbestätigung verbindlich.

4. Preise und Leistungen, Preiserhöhungen

- 4.1. Die im Prospekt angegebenen Preise sind Endpreise und schließen die gesetzliche Mehrwertsteuer und alle Nebenkosten ein, soweit bezüglich der Nebenkosten nichts anders angegeben ist. Gesondert anfallen und ausgewiesen sein, können Kurtaxe oder Fremdenverkehrsangaben sowie Entgelte für verbrauchsabhängig abgerechnete Leistungen (z.B. Strom, Gas, Wasser, Kaminholz) und für Wahl- und Zusatzleistungen.
- 4.2. Die vom BHB geschuldeten Leistungen ergeben sich ausschließlich aus dem Inhalt der Buchungsbestätigung in Verbindung mit dem gültigen Prospekt, bzw. der Objektbeschreibung sowie aus etwa ergänzend mit dem Gast/Auftraggeber ausdrücklich getroffenen Vereinbarungen. Dem Gast/Auftraggeber wird empfohlen, ergänzende Vereinbarungen schriftlich zu treffen.
- 4.3. Für Umbuchungen (Änderungen bezüglich An- und Abreisetermin, Aufenthaltsdauer, Verpflegungsart, bei gebuchten Zusatzleistungen und sonstigen ergänzenden Leistungen), auf deren Durchführung kein Rechtsanspruch besteht, kann der BHB ein Umbuchungsentgelt von euro 15,- pro Änderungsvorgang verlangen. Dies gilt nicht, wenn die Änderung nur geringfügig ist.

5. Zahlung

- 5.1. Die Fälligkeit von Anzahlung und Restzahlung richtet sich nach der mit dem Gast oder dem Auftraggeber getroffenen und in der Buchungsbestätigung vermerkten Regelung. Ist eine besondere Vereinbarung nicht getroffen worden, so ist der gesamte Unterkunftspreis einschließlich der Entgelte für Nebenkosten und Zusatzleistungen zum Aufenthaltsende zahlungsfällig und an den BHB zu bezahlen.
- 5.2. Auch ohne ausdrücklichen Vermerk in der Buchungsbestätigung kann der BHB eine Anzahlung in Höhe von 15% des Gesamtpreises verlangen.
- 5.3. Zahlungen in Fremdwährungen und mit Verrechnungsscheck sind nicht möglich. Kreditkartenzahlungen sind nur möglich, wenn dies vereinbart oder vom BHB allgemein durch Aushang angeboten wird. Zahlungen am Aufenthaltsende sind nicht durch Überweisung möglich.
- 6. Rücktritt und Nichtanreise**
- 6.1. Im Falle des Rücktritts bleibt der Anspruch des BHB auf Bezahlung des vereinbarten Aufenthaltspreises einschließlich des Verpflegungsanteils und der Entgelte für Zusatzleistungen, bestehen.
- 6.2. Der BHB hat sich im Rahmen seines gewöhnlichen Geschäftsbetriebs, ohne Verpflichtung zu besonderen Anstrengungen und unter Berücksichtigung des besonderen Charakters der gebuchten Unterkunft (z. B. Nichtraucherzimmer, Familienzimmer) um eine anderweitige Verwendung der Unterkunft zu bemühen.
- 6.3. Der BHB hat sich eine anderweitige Belegung und, soweit diese nicht möglich ist, ersparte Aufwendungen anrechnen zu lassen.
- 6.4. Nach den von der Rechtsprechung anerkannten Prozentsätzen für die Bemessung

ersparter Aufwendungen, hat der Gast, bzw. der Auftraggeber an den Beherbergungsbetrieb die folgende Beträge zu bezahlen, jeweils bezogen auf den gesamten Preis der Unterkunftsleistungen (einschließlich aller Nebenkosten), jedoch ohne Berücksichtigung etwaiger öffentlicher Abgaben wie Fremdenverkehrsabgabe oder Kurtaxe:

Bei Ferienwohnungen/Unterkünften ohne Verpflegung	90%
Bei Übernachtung/Frühstück	80%
Bei Halbpension	70%
Bei Vollpension	60%

- 6.5. Dem Gast/dem Auftraggeber bleibt es ausdrücklich vorbehalten, dem BHB nachzuweisen, dass seine ersparten Aufwendungen wesentlich höher sind, als die vorstehend berücksichtigten Abzüge, bzw. dass eine anderweitige Verwendung der Unterkunftsleistungen oder sonstigen Leistungen stattgefunden hat. Im Falle eines solchen Nachweises sind der Gast, bzw. der Auftraggeber nur verpflichtet, den entsprechend geringeren Betrag zu bezahlen.
- 6.6. Der Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung wird dringend empfohlen.
- 6.7. Die Rücktrittserklärung ist aus buchungstechnischen Gründen an die RPT (nicht an den Beherbergungsbetrieb) zu richten und sollte im Interesse des Gastes schriftlich erfolgen.

7. An- und Abreise

- 7.1. Die Anreise des Gastes hat zum vereinbarten Zeitpunkt, ohne besondere Vereinbarung spätestens bis 18:00 Uhr zu erfolgen.
- 7.2. Der Gast ist verpflichtet dem BHB, nicht der RPT spätestens bis zum vereinbarten Anreizezeitpunkt eine etwaige Verspätung mitzuteilen. Erfolgt eine fristgerechte Mitteilung nicht, ist der BHB berechtigt, aber nicht verpflichtet, die Unterkunft anderweitig zu belegen.
- 7.3. Die Abreise des Gastes hat zum vereinbarten Zeitpunkt, ohne besondere Vereinbarung spätestens bis 12:00 Uhr des Abreisetages zu erfolgen. Bei nicht fristgemäßer Räumung der Unterkunft kann der BHB eine entsprechende Mehrvergütung verlangen. Die Geltendmachung eines weitergehenden Schadens ist vorbehalten.

8. Pflichten des Kunden, Kündigung durch den BHB

- 8.1. Der Gast ist verpflichtet, auftretende Mängel und Störungen unverzüglich dem BHB anzuzeigen und Abhilfe zu verlangen. Eine Mängelanzeige, die nur gegenüber der Tourismusstelle erfolgt, ist nicht ausreichend. Unterbreitet die Mängelanzeige schuldhaft, können Ansprüche des Gastes ganz oder teilweise entfallen.
- 8.2. Der Gast kann den Vertrag nur bei erheblichen Mängeln oder Störungen kündigen. Er hat zuvor dem BHB im Rahmen der Mängelanzeige eine angemessene Frist zur Abhilfe zu setzen, es sei denn, dass die Abhilfe unmöglich ist, vom BHB verweigert wird oder die sofortige Kündigung durch ein besonderes, dem BHB erkennbares Interesse des Gastes sachlich gerechtfertigt ist oder aus solchen Gründen dem Gast die Fortsetzung des Aufenthalts objektiv unzumutbar ist.

9. Haftung

- 9.1. Die vertragliche Haftung des BHB für Schäden, die nicht Körperschäden sind, ist auf den dreifachen Aufenthaltspreis beschränkt, soweit ein Schaden des Gastes vom BHB weder vorsätzlich noch grob fahrlässig herbeigeführt wird oder soweit der BHB für einen dem Gast entstehenden Schaden allein wegen eines Verschuldens eines Erfüllungsgehilfen verantwortlich ist.
- 9.2. Eine etwaige Gastwirtschaftung des BHB für eingebrachte Sachen gemäß §§ 701 ff. BGB bleibt durch diese Regelung unberührt.
- 9.3. Der BHB haftet nicht für Leistungsstörungen im Zusammenhang mit Leistungen, die während des Aufenthalts für den Gast/Auftraggeber erkennbar als Fremdleistungen lediglich vermittelt werden (z.B. Sportveranstaltungen, Theaterbesuche, Ausstellungen usw.). Entsprechendes gilt für Fremdleistungen, die bereits zusammen mit der Buchung der Unterkunft vermittelt werden, soweit diese in der Ausschreibung, bzw. der Buchungsbestätigung ausdrücklich als Fremdleistungen gekennzeichnet sind.

10. Verjährung

- 10.1. Ansprüche des Gastes/Auftraggebers aus dem Beherbergungsvertrag gegenüber dem BHB aus dem Beherbergungsvertrag und gegenüber der RPT aus dem Vermittlungsvertrag, gleich aus welchem Rechtsgrund - jedoch mit Ausnahme der Ansprüche des Gastes/Auftraggebers aus unerlaubter Handlung - verjähren nach einem Jahr.
- 10.2. Die Verjährung beginnt mit dem Schluss des Jahres, in dem der Anspruch entstanden ist und der Gast von Umständen, die den Anspruch begründen und dem BHB, bzw. der RPT als Schuldner Kenntnis erlangt oder ohne grobe Fahrlässigkeit erlangen müsste.
- 10.3. Schweben zwischen dem Gast und dem BHB, bzw. der RPT Verhandlungen über geltend gemachte Ansprüche oder die den Anspruch begründenden Umstände, so ist die Verjährung gehemmt bis der Gast oder der BHB, bzw. die RPT die Fortsetzung der Verhandlungen verweigert. Die vorbezeichnete Verjährungsfrist von einem Jahr tritt frühestens 3 Monate nach dem Ende der Hemmung ein.

11. Rechtswahl und Gerichtsstand

- 11.1. Auf das Vertragsverhältnis zwischen dem Gast, bzw. dem Auftraggeber und dem BHB, bzw. der RPT findet ausschließlich deutsches Recht Anwendung. Entsprechendes gilt für das sonstige Rechtsverhältnis.
- 11.2. Der Gast, bzw. der Auftraggeber, können den BHB, bzw. die RPT nur an deren Sitz verklagen.
- 11.3. Für Klagen des BHB, bzw. der RPT gegen den Gast, bzw. den Auftraggeber ist der Wohnsitz des Kunden maßgebend. Für Klagen gegen Gäste, bzw. Auftraggeber, die Kaufleute, juristische Personen des öffentlichen oder privaten Rechts oder Personen sind, die ihren Wohn-/Geschäftssitz oder gewöhnlichen Aufenthaltsort im Ausland haben, oder deren Wohn-/Geschäftssitz oder gewöhnlicher Aufenthalt im Zeitpunkt der Klageerhebung nicht bekannt ist, wird als Gerichtsstand der Sitz des BHB vereinbart.
- 11.4. Die vorstehenden Bestimmungen gelten nicht, wenn und insoweit auf den Vertrag anwendbare, nicht abdingbare Bestimmungen der Europäischen Union oder andere internationale Bestimmungen anwendbar sind.

© Urheberrechtlich geschützt; RA Noll, Stuttgart, [Jahreszahl].
 Vermittelnde Tourismusstelle ist: Rheinland-Pfalz Tourismus GmbH
 Rechtsträger: vertreten durch den Geschäftsführer Dr. Achim Schloemer
 Löhstr. 103-105, 56068 Koblenz • Telefon: +49-261-91520-0
 Telefax: +49-261-91520-40 • E-Mail: info@rlp-info.de

Rheinland-Pfalz ...

... ist so viel mehr



Hier kommen Sie auf den schönsten Routen ans Ziel: Entlang der Flüsse Rhein, Mosel, Ahr und Nahe. Über meist steigungsarme Bahntrassenradwege mit traumhaften Panoramen quer durch Eifel, Westerwald und Hunsrück. Oder über spannende Themenradwege durch die Weinlandschaften in Rheinhessen und Pfalz. Sie müssen sich entscheiden? Das RadReise-Tagebuch von Marcel Wüst hält hierzu den ein oder anderen Tipp für Sie bereit:
www.radwanderland.info



Erleben Sie Ihr WanderWunder auf den prädikatisierten Fernwanderwegen und Kurztouren. Sie wandern durch Weinberge, entlang der Flusstäler oder über die Höhenzüge der Mittelgebirge. Durch die hervorragende Tourenplanung und ausgezeichnete Gastgeber entlang des Weges können sie Ihre Wanderung in vollen Zügen genießen.
www.wanderwunder.info



Entdecken Sie Ihren neuen Lieblingswein, schlendern Sie durch idyllische Winzerorte oder erleben Sie die einzigartige Atmosphäre auf einem der traditionellen Weinfeste. All das finden Sie inmitten unserer sechs Weinanbaugebiete Ahr, Mittelrhein, Mosel, Nahe, Pfalz und Rheinhessen – wo übrigens 70% des deutschen Weins entsteht. Rheinland-Pfalz ist ein wahres WeinReich.
www.wein-reich.info



Bei Bingerbrück, Soonwaldsteig

Moselradweg bei Cochem, Mosel



Weinfest in Ahrweiler

Informationsservice Rheinland-Pfalz • www.rlp-info.de

Ich hätte gerne weitere Informationen über das Reiseland Rheinland-Pfalz per E-Mail an folgende Mail-Adresse:

Bitte übersenden Sie mir weiteres Prospektmaterial zu folgenden Themen:

- RadWanderland
- WanderWunder
- WeinReich
- FreizeitCard für Rheinland-Pfalz & das Saarland
- Rhein in Flammen
- Veranstaltungskalender
- Pocket Atlas

1. Wodurch sind Sie auf die Broschüre aufmerksam geworden?

- Anzeige
- Zeitungsartikel
- Messe
- Internet
- Empfehlung
- Sonstige

2. Wie hat Ihnen die Broschüre gefallen?

	sehr gut	gut	nicht so gut
insgesamt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gestaltung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Information	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Nutzen Sie die Broschüre für die Vorbereitung Ihres Urlaubs?

- Ja
- Nein

4. Werden Sie in diesem Jahr eine Reise nach Rheinland-Pfalz machen?

- Ja
- Nein

5. Wenn ja, in welcher Region?

6. Werden Sie die Broschüre empfehlen?

- Ja
- Nein

73 Museen

24 Schlösser / Burgen

13 Erlebnisbäder

18 Stadtführungen

6 Schifffahrten

8 Tierparks

19 Freizeitparks

7 Sesselbahnen

Ihre FreizeitCARD für Rheinland-Pfalz und Saarland

168 Kurzurlaube

Mehr erleben – mehr sparen.
Ihre FreizeitCARD für Rheinland-Pfalz und Saarland

Foto: Deutscher ZDF

Was ist die FreizeitCARD?
Mit der FreizeitCARD im Gepäck können die schönsten Sehenswürdigkeiten in beiden Bundesländern kostenlos besucht werden. Als Geschenk gibt es für die Reiseplanung einen hochwertigen Marco Polo-Reiseführer gratis.

Saison vom 1. April bis 1. November 2010

	Erwachsene	Kinder (6-14 J.)
24-Std.-Karte *	14,00 €	10,00 €
3-Tageskarte **	39,00 €	27,00 €
6-Tageskarte **	59,00 €	39,00 €

Kostenlos für Kleinkinder bis 5 Jahre

* ohne Holiday Park Haslebach, BORDMANN, ring*werk

** Nutzungstage in der Saison frei wählbar

Wo bekomme ich die FreizeitCARD?

Die Karte kann online unter www.freizeitcard.info bestellt werden und ist in vielen Tourist-Informationen in Rheinland-Pfalz und im Saarland erhältlich. Weitere Informationen: Tel. +49 (0)681 / 92 720-0, info@freizeitcard.info



www.freizeitcard.info

GLOSSAR

Entspannungsverfahren



AUTOGENES TRAINING: Autogenes Training ist ein weltweit wissenschaftlich anerkanntes, auf Autosuggestion basierendes Verfahren zur Tiefenentspannung und Erholung von Körper, Geist und Seele. Als effektivste westliche Entspannungsmethode ist es völlig frei von religiösen Einflüssen. Es befähigt zur sofortigen Selbstruhigstellung in jeder Situation, zur nachhaltigen körperlichen und geistigen Erholung, zur Schmerzbekämpfung und zur Leistungssteigerung und vermindert Stress- und Angstzustände. Durch die Konzentration auf den Körper und die dadurch einsetzende Entspannung lenkt man seine Gedanken weg von Alltagsproblemen, wird ausgeglichener, belastbarer und glücklicher.

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG: Das Prinzip der progressiven Muskelentspannung (auch: progressive Muskelrelaxation, kurz PMR) nach Edmund Jacobson basiert auf dem bewussten An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen, wodurch ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht wird. Neben der Lockerung schmerzhafter Muskelverspannungen können auch andere Zeichen körperlicher Unruhe oder Erregung reduziert werden, wie beispielsweise Herzklopfen, Schwitzen oder Zittern.

QI GONG: Qi Gong hat als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zum Ziel, die Lebensenergie des Menschen zu stärken, ihn körperlich und seelisch flexibler zu machen und ihm zu einer gesunden geistigen Verfassung zu verhelfen. Auch das „asiatische Yoga“ genannt, umfasst Qi Gong mit seinem ganzheitlichen Ansatz sowohl gymnastische als auch meditative Elemente. Viele der Atem- und Bewegungsübungen wechseln von Anspannung zu totaler Entspannung, wodurch sich Qi Gong vor allem als Relax-Programm empfiehlt. Es hilft, dauerhaft zu innerer Ruhe und Gelassenheit zu finden, und ist vor allem Menschen mit hohem Blutdruck, Schlafstörungen und Verspannungssymptomen zu empfehlen.

TAI CHI: Tai Chi ist ursprünglich eine im Kaiserreich China entwickelte Kampfkunst. In der westlichen Welt betrachtet man Tai Chi immer mehr als gesundheitsfördernde Bewegungslehre, die zudem der Persönlichkeitsentwicklung und der Meditation dient. Die Lehre des Tai Chi baut auf dem chinesischen Prinzip von Yin und Yang auf. Es soll helfen, Blockaden zu lösen und das innere Gleichgewicht herzustellen. Das besondere Merkmal beim Tai Chi sind die langsamen Bewegungen, die an einen Film unter Zeitlupe erinnern.

YOGA: Yoga ist eine alte, indische Philosophie. Das Hauptziel beim Yoga ist es, über eine Fülle an geistigen und körperlichen Übungen den Körper mit Seele und Geist in Einklang zu bringen. Yoga-Übungen haben auf den Körper eine stärkende und auf den Geist eine entspannende Wirkung. Die Übungen werden praktiziert, um Kraft, Flexibilität, Ausdauer und den Gleichgewichtssinn zu trainieren. Bei korrekter Ausführung ist die gesundheitliche Wirkung des Yogas, welche sich über Jahrhunderte bewährt hat, wissenschaftlich belegt.

- **Hatha Yoga** ist in westlichen Ländern die Haupt-Yogaform, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird. Die Grundlagen des Yoga werden erlernt, es wirkt entspannend und hilft, Alltagsstress abzubauen.

- **Vinyasa Yoga** ist ein dynamischer, vitalisierender Yoga-Stil, in dem die verschiedenen Asanas fließend ineinander übergehen. Vinyasa ist intensives Yoga, das die Muskulatur kräftigt sowie Ausdauer, Balance und Beweglichkeit fördert. Für alle mit Grundkenntnissen geeignet.

Informationsservice Rheinland-Pfalz • www.rlp-info.de

Absender

Name/Vorname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Porto zahlt Empfänger



Antwort

Rheinland-Pfalz Tourismus GmbH
Löhrstraße 103-105
56068 Koblenz

Massage- und Entspannungstechniken

CRANIO-SAKRAL-MASSAGE: Die Cranio-Sacral Massage (auch Schädel-Kreuzbein-Therapie genannt) konzentriert sich auf die Bereiche Schädel, Kreuzbein und Wirbelsäule sowie die Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit. Durch sanften Druck auf die zentralen Stellen, wie das Liquordrucksystem und das Zentralnervensystem können Blockaden im cranosacralen System gelöst werden. Der verbesserte Energiefluss soll Selbstheilungsprozesse aktivieren, Funktionsbeeinträchtigungen beheben und sogar seelische Traumata lösen.

COLON-HYDRO-THERAPIE: Durch falsche Ernährung kommt es zur Ablagerung von schädlichen „Schlacken“ im Darm, die das mikrobielle Gleichgewicht der Darmflora negativ beeinflussen können und für verschiedene Beschwerden und Krankheiten ursächlich sind. Um diese Rückstände zu beseitigen, empfehlen sich Darmreinigung und Darmsanierung zum Wiederaufbau der Darmflora. Die Colon-Hydro-Therapie ist die moderne und hygienisch einwandfreie Form der „Darmspülung“, welche schon von den alten Griechen als heilend erachtet wurde. Sie wird z.B. bei Verstopfung und Stoffwechselstörungen oder zur Einleitung einer Fastenkur, bzw. Ernährungsumstellung eingesetzt.

FANGO-PACKUNG: Die heilende Wirkung des Fango wird zu therapeutischen Zwecken z.B. bei (rheumatischen) Schmerzen und Muskelverspannungen eingesetzt. Der warme, aus Vulkanerde gewonnene Mineralschlamm, entspannt Seele und Muskulatur. Zudem regt er die Blutzirkulation an, der Körper beginnt zu schwitzen und die Poren öffnen sich. Die Haut ist nun bereit für die Aufnahme der hochwertigen Nähr- und Mineralstoffe. Um die heilende Wirkung zu verstärken, kann Fango mit zusätzlichen Mineralien oder Algen angereichert werden.

LEHMSERAILBAD: Der Körper wird zunächst mit Heilerde „gesalbt“, danach geht es in das Serailbad. Diese antike orientalische Pflegezeremonie ist eine ganz spezielle Sauna-Variante mit relativ hoher Luftfeuchtigkeit. Intensiviert wird die Wirkung mit Kräuterdampf.

LOMI LOMI: Die Lomi-Massage ist eine erfrischende ganzheitliche Massagetechnik aus Hawaii. Ursprünglich als Heilbehandlung angewandt, wird sie in westlichen Ländern eher im Wellnessbereich eingesetzt. Lomi Lomi dient nicht nur der Entspannung, sondern auch ihrem Anspruch nach der körperlichen, seelischen und geistigen Reinigung. Der Patient wird in einer besonderen Atmosphäre mit Duftölen und manchmal sogar bei hawaiischer Musik behandelt. Der Masseur bedient sich dabei nicht nur seiner Hände, sondern auch der Unterarme und der Ellenbogen. Durch die Lomi-Massage wird tiefste Entspannung erreicht. Durch die Linderung von Verspannungen und physischem Schmerz, werden auch Schmerzen der Psyche gelindert und die Seele befreit.

REIKI: Reiki ist eine fernöstliche Form des Handauflegen und bedeutet so viel wie „Heilen mit universeller (göttlicher) Kraft“. Der Reiki-Therapeut legt seine Hände an bestimmte, für jede Krankheit typische Körperpartien des Patienten und überträgt seine positive Energie auf ihn. Diese Energie soll Blockaden lösen, welche Schmerzen und Krankheiten auslösen können. Reiki fließt nach esoterischen Vorstellungen dorthin, wo es am meisten benötigt wird. Der tiefe Glaube an diese Therapie kann bewirken, dass eine Krankheit weniger gespürt oder durch Wirkung der Psyche auf das Hormon- und Immunsystem auch tatsächlich gelindert wird.

ZÄN: Der Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin e.V. ist mit rund 6000 Ärzten/Ärztinnen der größte und älteste ärztliche Fachverband europaweit. Sein Ziel ist der Erhalt, die Erforschung, die Weiterentwicklung und die Verbreitung der Naturheilverfahren und Komplementärmedizin. In der ärztlichen Fort- und Weiterbildung ist er Vorreiter und Vorbild. Der ZAEN ist gemeinnützig, unabhängig und nur seinen Verfahren und Mitgliedern verantwortlich. Er legt besonderen Wert auf eine sehr hohe Qualität der naturheilkundlichen Fortbildungen und Kongresse. Diese Qualität wird durch Diplomprüfungen von Fachgesellschaften kontinuierlich überprüft.



DAS WELLNESS-ERLEBNIS FÜR JEDERMANN!

in Welcherath nur 2 km vom Nürburgring



Sie brauchen eine Auszeit vom Alltag?

Lassen Sie Stress und Hektik hinter sich und tauchen Sie ein in die Welt der inneren Ruhe und Harmonie. Gönnen Sie sich ein ganz persönliches Wohlfühlprogramm im neuen Wellness Center in der Eifel.

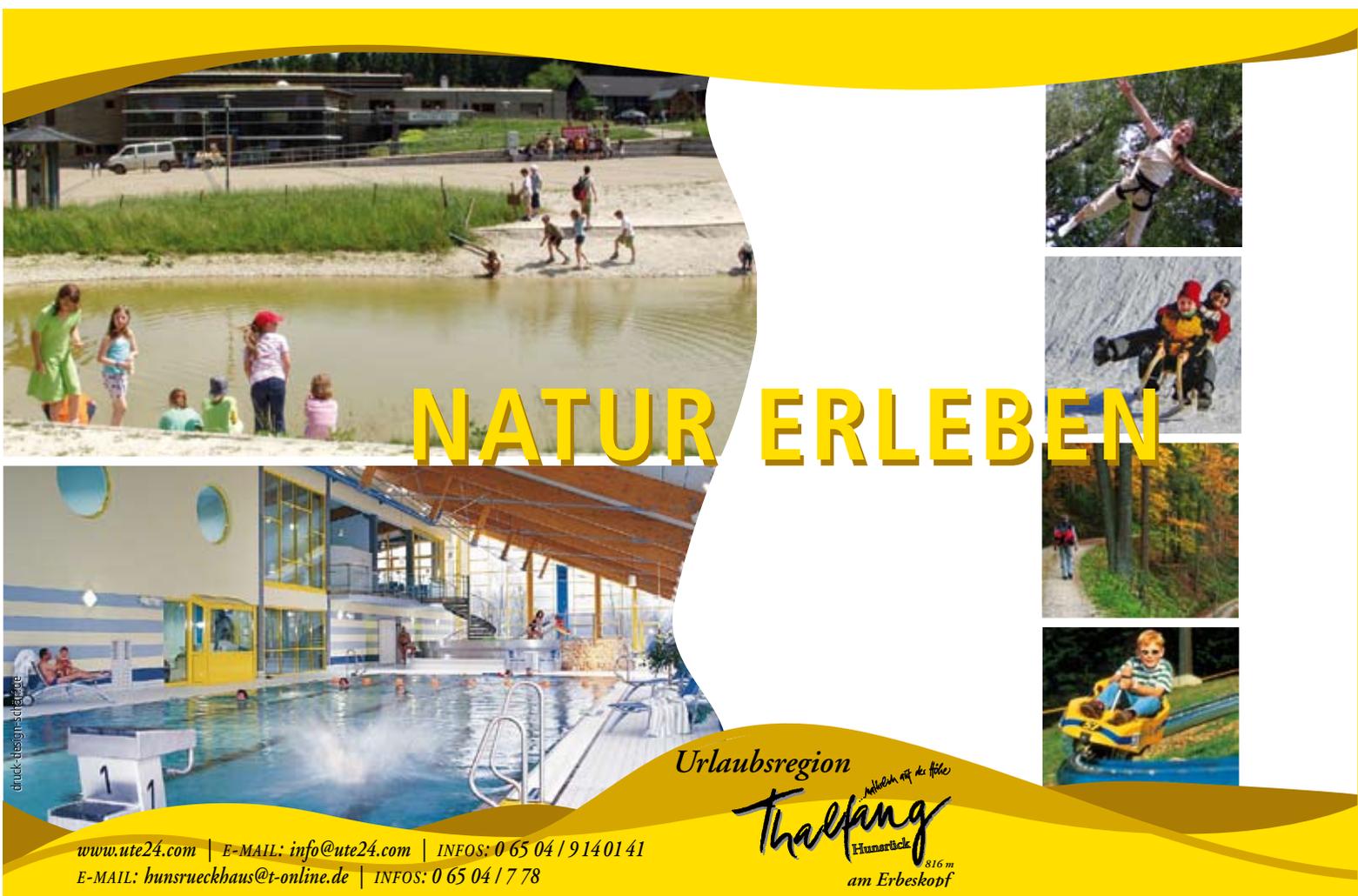
ZEIT FÜR DAS BESONDERE.

dayspa 4Elemente-GmbH
Dreeser Straße 4a
D-53539 Welcherath

Fon +49 (0) 26 92 93 21 44-0
Mail info@eifel-wellness24.de
Web www.eifel-wellness24.de

Öffnungszeiten

MO / DI / DO	10.00 bis 22.00 Uhr	FR / SA	10.00 bis 23.00 Uhr
MI "Ladies Day"	10.00 bis 20.00 Uhr	SO	10.00 bis 20.00 Uhr



NATUR ERLEBEN

Urlaubsregion
„Mittelpunkt auf der Eifel“
Thalfang
Hunsrück
816 m
am Erbeskopf

www.ute24.com | E-MAIL: info@ute24.com | INFOS: 0 65 04 / 9 14 01 41
E-MAIL: hunsrueckhaus@t-online.de | INFOS: 0 65 04 / 7 78

UNTER DEM MOTTO „**KOBLENZ VERWANDELT**“
KOMMT DIE BUGA KOBLENZ 2011 NACH RHEINLAND-PFALZ

Unser Tipp!

An Rhein und Mosel, zwischen Weinbergen und romantischen Burgen gelegen, begeistert die Stadt Koblenz schon heute ihre Besucher mit unzähligen touristischen Sehenswürdigkeiten. Mit der Bundesgartenschau Koblenz 2011 wird sie noch attraktiver: durch die umgestalteten Bereiche am Kurfürstlichen Schloss, im Blumenhof am Deutschen Eck sowie auf dem Festungsplateau Ehrenbreitstein. Und natürlich durch die neue Seilbahn mit einer spektakulären Fahrt über den Rhein. Freuen Sie sich schon heute auf einen besonderen Sommer in der einzigen Stadt an Rhein und Mosel und erleben Sie unvergessliche Augenblicke: auf einem sommerlangen Fest, das Koblenz verwandelt.

www.buga2011.de



**Bundesgartenschau 2011
Koblenz verwandelt**

15. April bis 16. Oktober 2011

www.buga2011.de · BUGA-Hotline (0261) 70 2011

ZEICHENERKLÄRUNG

★★★ Klassifizierung für Hotels

 Erforderliche Punktzahl in der jeweiligen Kategorie wurde deutlich überschritten.

ServiceQualität Deutschland Die zertifizierten Unternehmen nach „ServiceQualität Deutschland“ haben ein Qualitätsmanagement in ihrem Hause etabliert, um möglichst vorbildlich auf die Gästewünsche eingehen zu können. Effiziente interne Arbeitsabläufe sowie kontinuierliche Mitarbeitereinbindungen gehören zum besonderen Engagement dieser Unternehmen. Weitere Informationen zur Initiative erhalten Sie unter www.servicequalitaet-rlp.de.



Die Stufe-I-Betriebe haben dabei die erste Stufe erreicht und umgesetzt. Schwerpunkt ist die Einführung der ServiceQualität im Betrieb unter Einbeziehung aller Mitarbeiter unter dem besonderen Augenmerk der Gästewünsche. Basis für die Zertifizierung ist die Selbsteinschätzung des Betriebs.



Die Stufe-II-Betriebe haben ihre ServiceQualität nachhaltig etabliert, indem sie die eigene Dienstleistung durch Mitarbeiter- und Kundenbefragungen sowie durch einen Mystery Check extern haben prüfen lassen. Basis für die Zertifizierung ist hierbei eine Fremdeinschätzung.

IMPRESSUM

IchZeit ist eine geschützte Marke der Rheinland-Pfalz Tourismus GmbH. Ihre Verwendung ist lizenzrechtlich geschützt.

Herausgeber: Rheinland-Pfalz Tourismus GmbH, Löhrrstr. 103-105, 56068 Koblenz, Tel. 0261-915 20-0, Fax: 0261-915 20-40
info@ichzeit.info



Die Rheinland-Pfalz Tourismus GmbH ist die erste Tourismusorganisation in Deutschland, die mit dem Zertifikat „ServiceQualität Deutschland II“ ausgezeichnet wurde.

Gestaltung & Texte:  shapefruit AG, Telegrafenstr. 13, 53474 Bad Neuenahr, Tel. 02641-80050, www.shapefruit.de

Fotos: Rheinland Pfalz Tourismus GmbH, in dieser Broschüre dargestellte Leistungsträger und Orte, AG Bad Neuenahr, Ahrtal-Tourismus Bad Neuenahr-Ahrweiler e. V., Dominik Ketz, Shutterstock Bildarchiv



Attraktive Angebote speziell für Gruppen: www.gruppenurlaub-rlp.de

