



UNSERE SPA PHILOSOPHIE



ist ein tiefer Herzenswunsch.

Erlebe die Einzigartigkeit des Bergkristalls
in unserem Kristall SPA. In vollkommener Einheit
mit sich sein, durch bewusste Achtsamkeit und Ruhe.

**Jetzt ist es Zeit für einen liebevollen Umgang
mit sich selbst.**

Ihre Familie Lingg

mit dem Bergkristall Team



KRAFTFELDER

ERLEBE KÖRPERLICHEN UND GEISTIGEN EINKLANG

Wir laden Dich ein, Dich selbst zu entdecken, **Lebendig** zu sein, neu zu spüren und zu fühlen. Die eigene **Lebenskraft** stärken und **Klarheit** über sich zu finden, um die **Lebensqualität** zu steigern.

LICHT. KRAFT. HARMONIE. KLARHEIT.

sind die **vier wesentlichen Eigenschaften**, welche dem Edelstein Bergkristall nachgesagt werden. Im Einklang mit der Allgäuer Natur entstehen so besondere **Kristall SPA Rituale**.

LICHT.Blick

Dein Lebens-Licht
aufladen



lebendig
& energievoll

KRAFT.Platz

Deine Lebens-Kraft
gewinnen



stärkend
& kraftvoll

HARMONIE.Leben

Deine Lebens-Harmonie
finden



balancierend
& stabilisierend

KLARHEIT.Fokussieren

Deine Lebens-Klarheit
erfahren



zentrierend
& klärend



KRISTALL SPA

EXKLUSIVE SIGNATURE

Anwendungen

ENERGIE RITUAL

aufhellend & seelenstärkend

Dieses besondere Körperritual stellt Dich und Deinen Organismus in den Mittelpunkt des Seins. Lasse Dich in warmes Öl einhüllen und erlebe tiefe Entspannung, Entschlackung und Entlastung für Deinen Körper und Geist. Genieße eine wohltuende, einfühlsame Massage und im Anschluss eine **Goldene Milch**. Ayurveda kann Dir helfen, Dich selbst besser kennenzulernen, um aktiv die körperliche und geistige Balance wieder herzustellen. Erfahre ein starkes Gefühl der Entspannung. **Gerne unterstützen wir Dich dabei, zurück zu Deiner eigenen Mitte zu finden.**

€ 168 | 80 min



Licht

» ...IST DIE QUELLE DEINES LEBENS.
LASSE AUS VOLLEM HERZEN MIT LIEBE
DEIN LEBENS LICHT ERSTRAHLEN. «

VITAL RITUAL

kräftigend & vitalisierend

Ein wahres ganzheitliches Bergkristall-Erlebnis mit allen Sinnen. Spüre, wie die gezielt verwendeten, wertvollen Öle in Kombination mit unserem Ritual Dir in einzigartiger Weise neue Lebenskraft ermöglichen. Deine Gliedmaßen werden gedehnt. Die wohltuende Bein-, Arm-, Rücken-, sowie Gesichts- und Dekolleté-Massage verhilft Dir zu neuer Kraft. Zusätzlich unterstützen warme Steine mit sanften Massageeinheiten an Füßen und Bauch Deinen Energie-Aufbau. Danach erhältst Du einen vitalisierenden **Aloe Vera Saft mit Birne**. **Spüre Deine Lebensenergie.**

Dein Mehrwert: Aloe Vera Saft mit Birne

€ 168 | 80 min



B

7

SIGNATURES

BALANCE RITUAL

harmonisierend & ausgleichend

In der Ruhe liegt die Kraft. Tiefe Entspannung und Entschleunigung für Haut und Seele. Der Geist kommt zur Ruhe. Das Nervensystem kann loslassen. Lasse das einzigartige ausgleichende Öl auf und in Deinem Körper wirken und finde so zu tiefer Entspannung. Intensives Wohlfühlen und Ausgeglichenheit auf allen Sinnesebenen – unterstützend durch eine wohltuende Tasse **Tee von Pharmos Natur**. **Genieße den Zustand des völligen Loslassens – einmal so richtig frei sein.**

€ 168 | 80 min



5 SINNE FÜR SIE

effektiv & ganzheitlich

Nimm all Deine Sinne auf einzigartige Weise wahr. Lass Dich ein auf einen Energiefluss der Extraklasse. Rieche die Kraft der angewendeten Rose und lausche den tibetischen Klängen der einsetzenden Klangschale. Spüre ausgewählte wirkungsvolle Edelsteine auf Deiner Gesichtshaut. Der Geschmack des **Rosentees** zum Abschluss der Zeremonie bewirkt, dass diese Auszeit zu einem einzigartigen Erlebnis wird. **Du fühlst Dich auf besondere Art & Weise berührt.**



€ 168 | 80 min



Kraft

» ...BIETET DIR WACHSTUM
ZU NEUER LEBENSENERGIE.
GESTALTE SCHÖPFERISCH
DEINE ZUKUNFT DURCH
MUT & ZUVERSICHT. «

Harmonie



» ...GIBT DIR AUSGLEICH, EMPATHIE
UND FRIEDEN. DU SELBST BIST DIE
LÖSUNG FÜR DEIN STABILES
GLEICHGEWICHT. «

NATURKRAFT FÜR IHN

stärkend & energievoll

Inspiziert vom Duft und den Ressourcen der Natur und des Waldes wurde dieses Signature Treatment speziell für den Mann kreiert. Der Feuchtigkeits-Booster, der die Gesichtshaut bis in ihre tiefen Schichten erreicht sowie die gezielt eingesetzten Massagegriffe garantieren ein nachhaltiges Ergebnis und bilden somit die perfekte Symbiose von Entspannung und Hautfitness. Ein wahres Pflege-Highlight - abgerundet durch einen **Hopfentee** zum Abschluss. **Das Ergebnis: eine frische und kraftvolle Ausstrahlung!**

€ 168 | 80 min



Klarheit

» ...IST DER URSPRUNG DEINES WEGES.
TREFFE MIT VERTRAUEN UND LIEBE
ENTSCHEIDUNGEN FÜR DEIN LEBEN. «





KOSMETIK

GESICHTSANWENDUNGEN

Für Sie & Ihn

MODERNE FRAUEN

sind stark und weich, jung und erfahren, unabhängig und gebunden, frei und sicher. Die Haut der modernen Frau ist ein Spiegel ihrer Seele und verdient deshalb besonders viel Aufmerksamkeit. Für Deine individuelle Anwendung arbeiten wir mit einzigartiger **Naturkosmetik von PHARMOS Natur**, die zu 100% aus Aloe Vera Bio Ursaft besteht und Dich mit allen Nährstoffen **von Innen und Außen strahlen lässt**.



INDIVIDUELLE BEAUTY ZEIT

effektiv & wirkungsvoll

Schenke Deiner Haut genau das, was sie gerade braucht. Jeder Mensch ist individuell. Wähle Deinen Anwendungs- und Wirkwunsch. Was ist Dir am wichtigsten?

Reinigung, Tiefenreinigung, Massage, Maske.

Welches Pflegeergebnis wünschst Du Dir?

- natürlich verschönt & gepflegt
- geliftet & gestrafft
- vitalisiert & Linien gemildert
- erfrischt & feuchtigkeitsversorgt
- beruhigt & gekräftigt
- geklärt & verfeinert

€ 98 | 50 min

€ 138 | 80 min

€ 168 | 110 min



BEWEI FACE *

vital & tiefenwirksam

Eine Anwendung im Bereich der ästhetischen Anwendungsmethoden, die speziell auf Gesicht, Dekolleté und Hände zielt. Milderung von: Nasolabial-Fältchen, Stirnfalten, Augenfalten, Fältchen, Tränensäcken und einer erschlafften Kinnkultur. Nach den Anwendungen, die auf sanften elektromagnetischen Wellen beruhen, wirkt die Haut vitaler, praller und strahlender – **oft sichtbar geglättet**.

BEWEI Face

€ 98 | 50 min

BEWEI Hände oder Dekolleté

€ 58 | 25 min



*Bitte komme abgeschminkt zu dieser Anwendung.



Entspannend

» ...ANKOMMEN. ABSCHALTEN. LOSLASSEN. «



» SO FÜHLT
MAN(N) SICH
WOHL. «

MODERNE MÄNNER

möchten stark, vital, dynamisch, sympathisch, frisch und gesund auftreten und so von ihrer Umwelt wahrgenommen werden. Der moderne Mann ist ein Gentleman und legt großen Wert auf ein gepflegtes Äußeres. Nutze auch Du eine individuelle Kosmetikanwendung, um die Kräfte Deiner Haut neu zu beleben und **erfreue Dich an einem sichtbar effektvollen Ergebnis.**

HELDENHAFT ZU MIR

kraftvoll & erfrischend

Schenke Deiner Haut genau das, was sie gerade braucht. Jeder Mensch ist individuell. Was ist Dir am wichtigsten?

Wähle aus Tiefenreinigung, Massage, Maske, Fokus auf die Augenpartie und Mundpartie? Pflege für die Bartregion?

Welches Pflegeergebnis
wünschst Du Dir?

- effektiv & wirkungsvoll
- kraftvoll & gepflegt
- erfrischt & strahlend
- beruhigt & erholt

€ 98 | 50 min

€ 138 | 80 min

€ 168 | 110 min



MANIKÜRE FÜR IHN

prachtvoll & schön

mit Hand- und Armmassage.

Du erhältst im Anschluss die Einmal-Feilen als Geschenk überreicht.

PEDIKÜRE FÜR IHN

angenehm & pflegend

mit pflegender Fußmassage.

Du erhältst im Anschluss die Einmal-Feilen als Geschenk überreicht.

€ 86 | 50 min



€ 93 | 50 min



BEAUTY SERVICE

MANIKÜRE FÜR SIE

gepflegt & schön

mit Hand- und Armmassage oder Lack.
Du erhältst im Anschluss die Einmal-Feilen und den Mini-Lack als Geschenk.

€ 86 | 50 min



PEDIKÜRE FÜR SIE

angenehm & sichtbar

mit Fussmassage oder Lack.
Du erhältst im Anschluss die Einmal-Feilen und den Mini-Lack als Geschenk.

€ 93 | 50 min



Integrierbar in die Gesichtsanwendung

WIMPERN & BRAUEN

Wimpern & Brauen formen & färben

Wimpern färben

Brauen färben

Brauen zupfen

HAARENTFERNUNG

Oberlippe

Oberlippe & Kinn

» SCHÖNHEIT
FÄLLT
INS AUGE,
CHARAKTER
BLEIBT. «



WELLNESS

KÖRPERANWENDUNGEN

Für Sie & Ihn

WELLNESSERLEBNISSE, DIE BERÜHREN



» LOSLASSEN UND DIE
LEICHTIGKEIT DES
SEINS WIEDER-
ENTDECKEN. «

KÖRPERPEELING

frei & klar

Gönne Dir ein belebendes, tiefenreinigendes Peeling für den ganzen Körper. Ein Peeling bedeutet auch Loslassen – wohltuend bringt es natürliche Energie hervor. Auch bei sensibler und besonders trockener Haut ist es ideal – in Kombination mit einer Ganzkörpermassage oder einer Körperpackung Deiner Wahl. **Spüre und fühle Du Dich selbst wieder neu und klar!**

Wähle Dein Wirkungsergebnis: _____

natürlich & erfrischend mit Bergkräutern
€ 48 | 25 min



klärend & aktivierend mit Alge und Bio Aloe Vera
€ 48 | 25 min



KÖRPERPACKUNG IN DER SCHWEBELIEGE

nährend & energievoll

Schwebe in wohliger Wärme, während intensive Wirkstoffe optimal von Deiner Haut aufgenommen werden und sie dadurch nähren und versorgen. Körperpackungen wirken vor allem stärkend und gesundheitsfördernd. Sie können Dein Hautbild verbessern, Verspannungen lösen und den Energiefluss Deines Körpers wieder harmonisieren. **Freue Dich auf ein wohltuendes Pflegeergebnis für einen vitalen Körper.**

Wähle Dein Wirkungsergebnis: _____

Licht

lebendig & energievoll mit wilder Orange

€ 48 | 25 min



Kraft

stärkend & kraftvoll mit unserer Fangopackung

€ 48 | 25 min



Harmonie

balancierend & stabilisierend mit Lavendel

€ 48 | 25 min



Klarheit

zentrierend & klärend mit unserer Kristallpackung

€ 48 | 25 min



MASSAGEN

MANUELLE LYMPHDRAINAGE

fließend & ausgleichend

Die Lymphdrainage wirkt entstauend und entwässernd auf den gesamten Körper. Das Bindegewebe wird entlastet und die körpereigenen Abwehrkräfte werden gestärkt. Eine sanfte Massage, die mit leichtem Druck Gewebsflüssigkeit aktiviert und über das Lymphgefäßsystem ausleitet. Sie nimmt die Spannung aus der Muskulatur, baut Milchsäure ab und macht den Muskel schneller wieder leistungsfähig. Ideal am Vormittag zur Unterstützung des natürlichen Stoffwechselrhythmus des Körpers. **Für ein leichtes und lockeres Körpergefühl.**

€ 98 | 50 min



FUSSMASSAGE MIT KLANGSCHALEN-BAD

verbindend & erdend

Gönne Dir eine verbindende und erdende Fußmassage. Über die Reflexzonen am Fuß werden Körperfunktionen harmonisiert. Zum Abschluss wird Deine Haut mit Aromaölen gepflegt. **Deine muskulären und organischen Blockaden werden positiv beeinflusst.**

€ 93 | 50 min

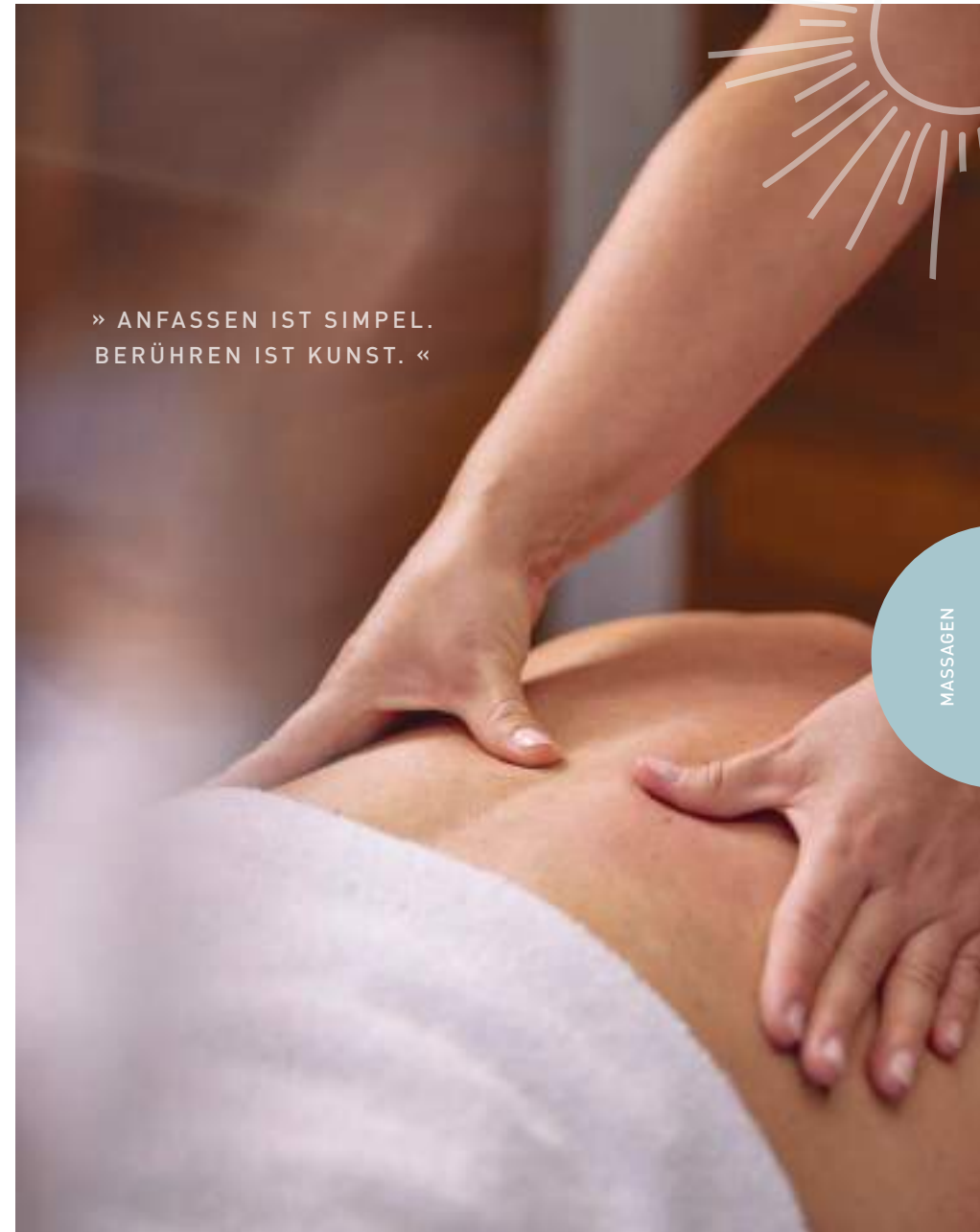


DORN-BREUSS-METHODE

entspannend & aufrichtend

Du möchtest neue Kraft tanken? Bei der Dorn-Massage handelt es sich um eine intensive Anwendung, die besonders bei körperlichen Verspannungen und zur Regeneration eingesetzt wird. Die sanfte Massagetechnik nutzt gezielte Drucktechniken entlang der Wirbel sowie der Muskulatur und hilft so, den Rücken nachhaltig zu stärken. Ein äußerst wirkungsvolles Anwendungskonzept zur Regulierung von Dysbalancen in Beinlänge, Muskulatur, Wirbelsäule und Gelenken. **Diese Massage ist eine äußerst intensive Anwendung, die seelische und körperliche Verspannungen löst.**

€ 103 | 50 min



» ANFASSEN IST SIMPEL.
BERÜHREN IST KUNST. «

MASSAGEN

ENERGIE ANWENDUNGEN

MASSAGE FÜR MICH

einzigartig & flexibel

Die Königsdisziplin unter den Massagen, bei der Du nach einem einführenden Gespräch mit Deinem Therapeuten von einem Mix aus unterschiedlichen Grifftechniken und Massagelehren mit auf Dich abgestimmten ausgewählten Ölen verwöhnt wirst. **Du bestimmst den Fokus der Anwendung und genießt so ein personalisiertes Massageerlebnis.**

€ 98 | 50 min

€ 158 | 80 min



WOHLFÜHLMASSAGE

wärmend & lösend

Tiefenwirksame Erholung für Körper & Geist ganz nach Deinen individuellen Wünschen. Das warme Öl und der angenehme Duft unterstützen das Ergebnis dieser Entspannungsmassage. Nach der Auswahl eines der naturreinen Duftaromen erlebst Du die sinnliche Massage. Eine Verwöhnzeit mit leuchtenden Momenten und einem samtigen Gefühl. **Deine muskulären Verspannungen werden gelöst und Dein Geist beruhigt.**

€ 98 | 50 min



STEINKRAFT

tiefenstark & energievoll

Diese tiefenentspannende Massage stimuliert die Energiezentren des Körpers mit angenehm warmen Steinen in Kombination mit ätherischen Ölen. Durch das gezielte Auflegen der Kraft-Steine lösen sich Energieblockaden entlang der Energiebahnen auf. Genieße dieses Wohlfühlprogramm der besonderen Art, für eine körperliche und mentale Regeneration. **Eine wohltuende Massage, die buchstäblich unter die Haut geht.**

€ 148 | 80 min



Energie

» ...FLIESST DORTHIN WO DU DEINE AUFMERKSAMKEIT HINLENKST, SAGE „JA“ UND LASS DEIN LEBEN SICH ENTFALTEN. «



RÜCKENKRAFT

mobilisierend & fließend

Diese Spezialmassage befreit mit der Kombination aus unterschiedlichen Grifftechniken den Rücken von tiefliegenden Verspannungen. Zusätzlich sorgen Schröpfgläser und eine heiße Rolle für die Mobilisierung Deiner Wirbelsäule und Lockerung der Muskulatur. **So kommt Deine Körperenergie wieder in einen harmonischen Fluss.**

€ 98 | 50 min



FASZIENKRAFT

funktionell & erleichternd

Hocheffektiv ist diese innovative Massage-technik. Sie löst tiefliegende Verspannungen aus Bindegewebe, Muskulatur und Muskelhüllen. **Freue Dich auf das Gefühl von wahrer Erleichterung nach der Anwendung!**

€ 103 | 50 min



ZIRBENKRAFT

ausgleichend & entspannend

Eine Massage der besonderen Art, die mit duftenden alpinen Zirben-Holzstäben durchgeführt wird. Mit Hilfe der Wärme und der Hölzer wird sehr tiefgehend gearbeitet. Die Durchblutung wird erhöht und die Blockaden und Verspannungen werden auch auf faszialer Ebene gelöst. **Es kommt zu einer intensiven Tiefenentspannung, die Dich vital und energievoll fühlen lässt.**

€ 98 | 50 min



DETOX HARMONIE

reinigend & befreiend

Erlebe diese Ganzkörper-Entschlackungsanwendung als ausgesprochene Erleichterung. Die Wohlfühlmassage mit dem wertvollen „Königsöl“ aus Kräutern und Sesam unterstützt den Entgiftungsprozess Deines Körpers nachhaltig. **Ein Muss für alle DETOX Fans!**

€ 148 | 80 min



BAUCHMASSAGE MIT LEBERWICKEL

befreiend & wohltuend

Blickpunkt Körpermitte. Diese tiefenwirksame Bauchmassage ist auf die Entlastung der emotionalen Erlebenswelt, der Tätigkeit der Verdauungsorgane, sowie die Lockerung der Muskelstrukturen ausgerichtet. Kaum eine Zone unseres Körpers ist so empfindsam wie unser Bauch. Eine sanfte und beruhigende Massage Deines Bauches hilft Dir wieder ins Fühlen zu kommen. Dabei verdaust Du nicht nur Nahrung, sondern auch Deine Emotionen. Sie verbindet Dich mit Deinem Kraftzentrum und lässt Dich aus ihm schöpfen. Die Bauchmassage wird durch einen Leberwickel ergänzt, der die Durchblutung der Leber fördert und entgiftend wirkt. **So kannst Du Dich langsam mit Deinem Kraftzentrum im Bauch verbinden und aus Deiner Mitte schöpfen!**

€ 93 | 50 min



KLANGMASSAGE

berührend & ausgleichend

Die Klangschaalenmassage bietet Dir eine Möglichkeit, tiefe Entspannung und Harmonie zu erleben. Klänge erreichen uns im körperlichen, seelischen und geistigen Bereich. Hierbei durchströmen sanfte Vibrationen und angenehme Klänge den Körper und ermöglichen ein außergewöhnliches Erlebnis. Sie lösen auf eine sehr sanfte Art Verspannungen und Blockaden. Diese Anwendung findet in leichter Kleidung statt. **Ein wohltuendes Erlebnis, das Dich entspannt und balanciert.**

€ 98 | 50 min



» WER MIT SICH SELBST IM

Einklang

IST, WIRD AUCH MIT ANDEREN
MENSCHEN HARMONIEREN. «

WOHLTUENDE MASSAGE IN DER SCHWANGERSCHAFT

freudvoll & fühlend

Eine Massage, die tief beruhigend auf Mutter und Kind zugleich wirkt. Sanfte Ausstreichungen und gezielte Massagetechniken lassen zu körperlicher Entspannung und Erleichterung finden. Sich geborgen fühlen und zur Ruhe kommen. **Für eine körperliche Erholung und das Gefühl von Geborgenheit für Euch Zwei.**

€ 98 | 50 min





» ACHTSAMKEIT
IST MEINE
GLÜCKSQUELLE. «

KRÄUTERSTEMPEL MASSAGE

effektiv & natürlich

Ein Energiepaket, das unter die Haut geht. Eine spezielle Massagetechnik mit Einsatz der warmen Kräuterstempel lockert Deine Muskulatur. Durch die natürlichen Wirkstoffe der eingesetzten Kräuterstempel erhältst Du neue Energie. Der Stoffwechsel wird angeregt und fasziale Verklebungen werden sanft gelöst. **Die körperliche Erholung ist sofort spürbar.**

€ 98 | 50 min



VEGETO-DYNAMIK®

ganzheitlich & heilsam

Ankommen. Loslassen. Sein. Mit wohltuenden Massagegriffen, Berührungen und aufmerksamen Worten begleiten wir Dich zurück zu Deiner gedanklichen Klarheit und mentalen Stärke. Zurück zu Deiner eigenen Kraft- und Glücksquelle. Denn genau hier sind die Selbstheilungskräfte und das gesunde Potential zu finden, das in jedem Menschen „zu Hause“ ist.

Im Zentrum dieser einzigartigen Anwendung ist die Haltung der Salutogenese: „Die Unterstützung vorhandener, gesundheitsbegünstigender Ressourcen.“

Du spürst, wie sich Deine Gedankenflut beruhigt, Dein ganzer Körper Anspannung loslassen kann und Deine Psyche sich entspannt. **Leichtigkeit, Freude und Kreativität breiten sich wieder neu in Dir aus.**

€ 148 | 80 min





WELLNESS

WAVE BALANCE® ANWENDUNGEN

Wasser ist Leben

WAVE BALANCE® LIEGE

Wasser ist Leben.

Die Kristall SPA Wavebalance-Anwendungen bieten Dir eine neuartige, tief empfundene Symbiose aus Klang-, Bewegungs- und Berührungserlebnis.

In Verbindung mit der Bergkristall-Energie stehend für

Licht, Kraft, Harmonie und Klarheit

werden sie für Dich zur Revitalisierung, Harmonisierung und Energetisierung eingesetzt.



» WASSER IST LEBEN
UND BERÜHRT ALLE
ASPEKTE DES
MENSCHSEINS. «

» EIN URALTER WEG ZUR REGENERATION UND
GANZHEITLICHKEIT. ERLEBE BERÜHRENDE

Momente

DES ANKOMMENS
UND GEBORGENSEINS. «

WAVE BALANCE
LIEGE

WAVE SINNESREISE

gefühlvoll & inspirierend

Ganzkörper-Anwendung – auch für Schwangere.

Im schwingenden Rhythmus sanfter Wellen werden Körper, Geist und Seele berührt und bewegt. Harmonisch und fließend breitet sich tiefe Entspannung im ganzen Körper aus. Die Wahrnehmungen der Klänge im Raum und aus dem Inneren der Wasserliege gehen dabei bis weit unter Deine Haut. Fühlen und Hören verschmelzen zu einem einzigartigen sensorischen Ganzkörpererlebnis – **spüre ein tief empfundenes Glücksgefühl!**

Option: Einzeln oder als Paaranwendung

Bekleidung: In bequemer Kleidung

€ 148 | 80 min



WAVE LEBENSENERGIE

vitalisierend & aktivierend

Ganzkörper-Anwendung

Mit der Kraft der Welle stärkst Du Deinen gesamten Organismus, Muskel-Dysbalancen gleichen sich aus und der Zellrhythmus wird stimuliert. Deine Körperintelligenz spürt, was Dir guttut. Leichte Berührungsimpulse an Schlüsselpunkten, Ganzkörperdehnungen und lockernde Grifftechniken im Rhythmus des mitschwingenden warmen Wassers wirken optimal um Verspannungen und Blockaden auf sanfte Weise zu lösen. Deine Beweglichkeit und der Bewegungssinn werden verbessert. Diese Anwendung wirkt klärend und aufbauend aus dem Erlebnis tiefer innerer Ruhe und Bewusstheit. **Sie schenkt Dir ein bewusstes klares Gesundheitsgefühl.**

Option: Einzel

Bekleidung: In bequemer Kleidung.

€ 93 | 50 min



WAVE GEBORGENHEIT

ausgleichend & friedvoll

Wir begleiten Dich in eine klangvolle Ruhezeit mit Dir selbst und sorgen für kristallene Entspannung. Dabei kannst Du Naturschall hören und Schallwellen fühlen und bist auf warmem Wasser gebettet. Jede einzelne Zelle Deines Körpers schwingt sanft mit, die Antennen der Wahrnehmung werden feinfühlig. Spüre Sinne und Mentalkraft für Licht, Kraft, Harmonie und Klarheit. **Diese wecken Träume, die wahr werden wollen.**

Option: Einzel, als Familie, Paare oder Freunde ohne Therapeut

Bekleidung: In bequemer Kleidung

€ 48 | 25 min

€ 68 | 50 min





AYUR PUR

Ein Anwendungskonzept, das sich an der ayurvedischen Lehre der „**Weisheit vom Leben**“ orientiert. Hier wird der Mensch ganzheitlich betrachtet und sein Wohlbefinden wird durch unterschiedliche Faktoren geprägt.



AYUR PUR ANWENDUNGEN

... sind durch ihre **harmonisch fließenden Bewegungsabläufe** sowie die sanften Griff-techniken charakterisiert. Das goldgelbe Sesamöl dient als zusätzlicher Wohlfühlfaktor und bringt den Körper in seine Balance. Gleichzeitig forciert es den körpereigenen **Entgiftungsprozess** und bildet eine optimale Basis zur **Stärkung des Immunsystems**.



Buche gerne ein persönliches Gespräch, denn dieses spielt in der ayurvedischen Philosophie eine essenzielle Rolle. Hier werden die Themen, die Dich bewegen, aufgegriffen und erörtert, so dass der Therapeut diese sorgfältig in die darauf folgende Anwendung mit berücksichtigen kann.

PERSÖNLICHES AYUR PUR GESPRÄCH

klärend & informativ

Du bist an einer Anamnese und Konstitutionsbestimmung interessiert?

Beim Ayurveda finden wir drei unterschiedliche Konstitutionstypen, die auf den drei Bioenergien Vata, Pitta und Kapha basieren. Jeder Mensch verfügt über seinen eigenen Charakter und Körper, der eine individuelle Anwendung, Ernährung und Lebensumstände braucht. Im persönlichen Gespräch erarbeiten wir gemeinsam ein ganzheitliches Konzept, um Deinen Körper und Geist nach Deinen Bedürfnissen in ein **harmonisches Gleichgewicht zu bringen**.

€ 93 | 50 min



AYUR PUR

ganzheitlich & wohltuend

Bei dieser Massage wird Dein Körper empfindsam mit fließenden Griffen und Ausstreichungen mit warmem Öl massiert. In Anlehnung an die ayurvedische Heilkunst geht der Therapeut bei dieser Anwendung speziell auf Deine Themen ein. Sei gestärkt und bereit neuen Aufgaben zu begegnen. **Erlebe eine ganzheitliche Anwendung, die regenerierend und seelisch harmonisierend wirkt.**

€ 98 | 50 min

€ 148 | 80 min



Wähle Deinen Fokus der Massage:

- Fuß- und Beinmassage
- Kopf- und Gesichtsmassage
- Rückenmassage
- Ganzkörpermassage

AYUR PUR GANZKÖRPERMASSAGE & SHIRODARA

losgelöst & ausgeglichen

Wenn Öl fließt, entsteht tiefe Entspannung. Zunächst wird Dein Körper empfindsam mit warmem Öl massiert. Im Anschluss wird ein wohltemperierter Ölstrahl gleichmäßig über die Stirn geführt. Der Stirnölguss bewirkt das augenblickliche Loslassen von alltäglichen Gedanken. Die Energie des dritten Auges in neuer Harmonie schafft inneren Ausgleich. **Körper, Geist und Seele werden gereinigt, damit neue Lebensfreude keimen kann.**

€ 218 | 120 min



AYUR PUR KOKOS-ZITRONEN-STEMPELMASSAGE

ursprünglich & naturstark

Speziell anregender Effekt auf den Stoffwechsel, der den Entschlackungsprozess im Körper unterstützend begleitet. **In Anlehnung an die ayurvedische Heilkunst wirkt die Wärme der Kokos-Zitronenstempel erdend und harmonisierend.**

€ 148 | 80 min



AYUR PUR KOPF, SCHULTER, NACKEN & GESICHT

stabilisierend & frei

Erfahre diese Anwendung inklusive eines befreienden Stirnölgusses. Deine Sinne werden geöffnet und Dein Geist darf loslassen und entspannen. Kopf, Schultern, Nacken und Gesicht werden in dieser Anwendung sanft und beruhigend massiert. Anschließend wird ein warmer Ölstrahl aus natürlichem Sesamöl gleichmäßig über Deine Stirn geführt – eine pure Wohltat für alle Sinne. **Genieße diese Zeit mit Dir selbst, fern von Alltag und Gedanken. Finde durch Ruhe und geistige Stille zurück in Deine innere Mitte.**

€ 148 | 75 min



» DAS GLÜCK
LIEGT IN UNS. «





WELLNESS

SELFNESS

Personal Training, Coaching & Gesundheit



PERSONAL TRAINING | YOGA

gezielt & unterstützend

Je nach Deinen Bedürfnissen und körperlichen Möglichkeiten stellen unsere Trainer und Anwender ein individuelles Sportprogramm für Dich zusammen: Das kann Nordic Walking, Mountain-Biking oder E-Biking, Fitnesskurse (Aqua Fit, Rückengymnastik, Yoga, etc.) oder individuelles Training an hochmodernen Cardio- und Kraftgeräten sowie Crosstrainer und Laufband in unserem Fitnessraum enthalten. **Dein Personal Trainer ist während der gesamten Trainingseinheit für Dich da, zeigt Dir Übungen, die Ausführung und motiviert Dich.**

€ 78 | 50 min für jede weitere Person zzgl. € 20
€ 108 | 80 min für jede weitere Person zzgl. € 30



Das Leben

» ...IST WIE FAHRAD FAHREN.
UM DIE BALANCE ZU HALTEN,
BLEIBE IN BEWEGUNG. «

ERNÄHRUNGSBERATUNG

bedeutsam & hilfreich

Essen bedeutet für uns Lebensqualität, vermittelt uns Lust und Freude und hat mit allen Aspekten des Genießens zu tun. Wir essen in der Regel mehrmals pro Tag von uns bevorzugte Lebensmittel und Speisen. Mit den darin enthaltenen Nährstoffen ernähren wir unseren Körper, Geist und ebenso unsere Seele. Doch Essen ist viel mehr als die reine Aufnahme von Nährstoffen. Für Dein ganzheitliches Wohlbefinden nehmen wir Deine Essgewohnheiten unter die Lupe und passen sie Deinen Bedürfnissen optimal an. Für den dauerhaften Erfolg zu Hause erhältst Du von uns ein Handout mit Infos und Rezepten. **Du wirst überrascht sein, welchen positiven und langfristigen Vorteil dies Deinem Körper und Wohlbefinden bringt.**

€ 138 | 80 min



POSITIVE PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

glücklich & positiv

Mit Sina Hentschel

Expertin für ganzheitliche Tiefenentspannung und Hypnose.

In Deinem Beratungsgespräch mit Sina Hentschel, Expertin für ganzheitliche Tiefenentspannung und Hypnose, geht es um existenzielle Fragen für Deinen Weg in eine glückliche Zukunft: Wie gelingt ein glückliches Leben? Was sind meine Stärken? Auf welche Ressourcen kann ich bei Problemen oder in Krisenzeiten zurückgreifen? Wie finde ich echte Lösungen? Wie kann ich über mich hinauswachsen? Ob Themen für Dich persönlich, Deine Beziehung, Dein berufliches Umfeld. In Deiner Beratungszeit legen wir den Fokus auf das Positive, um für Dich neue Perspektiven zu eröffnen und umzusetzen. Erlerne praktische Methoden, die Du bei aktuellen Herausforderungen lösungsorientiert einsetzen und nutzen kannst. **Diese Beratungseinheit ist geeignet für Deine Potenzialentfaltung und Deine persönliche Entwicklung.**

€ 148 | 80 min



REISE ZUM POTENZIAL MEINES UNTERBEWUSSTSEINS

ankommend & beruhigend

Mit Sina Hentschel

Expertin für ganzheitliche Tiefenentspannung und Hypnose.

Begib Dich auf eine Entspannungsreise, die Dein inneres Gleichgewicht wieder herstellt und langfristig im Organismus verankert. Ihr größtes Anliegen liegt darin, Dich zu mehr Entspannung und innerer Klarheit zu führen und wählt so behutsam, jedoch bestimmt, individuell die passende Herangehensweise für Dich. **Sina fokussiert sich auf die ursprüngliche Kraft und Gesundheit des Menschen und hilft Dir so die innere Ruhe und Ausgeglichenheit wiederzufinden.**

TIPP

Neben Tiefenentspannung sowie Selbstwert- und Persönlichkeitsstärkung bietet Sina auch Gewichtsreduktion und Raucherentwöhnung an. Durch Bilderreisen gelangst Du so zum inneren Fokus, stellst den Zugang zum eigenen Körper wieder her und sorgst naturgemäß für mehr innere Balance.

€ 148 | 80 min



SYSTEMISCHES COACHING

lösungsorientiert & effektiv

Mit Sabine Sipp

Systemischer Coach, Business Trainerin und VegetoDynamikerin.

Es gibt für alles eine gute Lösung! Dein systematisches Coaching-Gespräch mit Sabine Sipp, Systemischer Coach, Business Trainerin und VegetoDynamikerin, ist ein besonderes, ganzheitliches Format: wir schauen uns Deine individuelle Situation, die Zusammenhänge und die möglichen Wechselwirkungen gemeinsam an. Wir betrachten Deinen „Themen-Rucksack“, und Du entscheidest, was Du rausnehmen und lösen möchtest. Dabei unterstützen wir Dich mit allem, was möglich, nötig und hilfreich für Dich ist. **Im Mittelpunkt stehen Dein individuelles Ziel, Deine möglichen Alternativen und Deine Lösung.**

€ 148 | 80 min



» DER BESTE
AUSSICHTSTURM
DES LEBENS IST
GELASSENHEIT. «

BEWEI FACE & BODY

Schlanker, straffer und jünger aussehen

Bewei, ursprünglich aus der Arthrose Therapie, ist ein wahrer Stoffwechsel-Booster für Deinen Körper und verleiht ihm ein jüngeres Aussehen und **ein hohes Maß an Vitalität.**



WELLNESS



Der dreistufige Prozess beginnt mit einer **Körperanalyse** auf unserer TANITA Waage, welche Dir Aufschluss über den aktuellen Zustand Deines Körpers gibt.

Im zweiten Schritt aktiviert die **Radiofrequenz Anwendung** Deine Zellen und scheidet Schlackenstoffe aus, die im Anschluss von der **apparativen Lymphdrainage** aus Deinem Körper abtransportiert werden. Profitiere von einem ganzheitlichen Ergebnis, beginnend im Gesicht, bis hin zur Verschönerung Deiner Körperkontur.

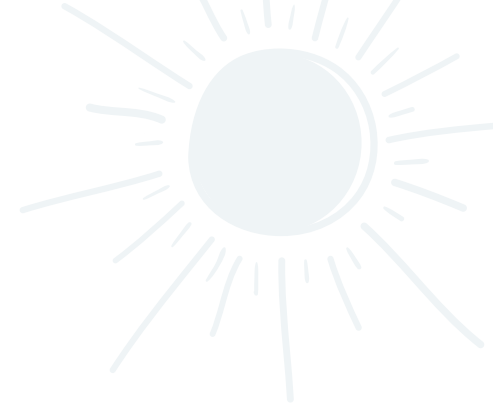
DAS BEWEI FACE & BODY KONZEPT

- **Reduktion** von Fett und Körperumfang
- **Aktivierung** des Stoffwechsels
- **Straffere** Haut
- **Jüngerer** Aussehen
- **Entgiftung** und Entschlackung des Körpers
- **Entzündungshemmende** Wirkung bei Gelenkserkrankungen (Arthrose)
- **Bessere** Aufnahme von Nährstoffen
- **Neue** Vitalität



Friede

» ...BEGINNT DAMIT, DASS SICH JEDER VON
UNS JEDEN TAG UM SEINEN KÖRPER UND
SEINEN GEIST KÜMMERT. «



„BEWEI KÖRPERANALYSE“

mit der Tanita Körperwaage inkl. Erläuterung

€ 38 | 30 min

„BEWEI RADIOFREQUENZANWENDUNG“

€ 62 | 45 min

„BEWEI LYMPHDRAINAGE“

€ 38 | 20-25 min

„BEWEI KOMPLETTPREIS“

€ 98 | 90 min

3er Block € 282

6er Block € 562

10er Block € 942

BEWEI FACE

siehe Seite 11.



WELLNESS

GUTSCHEINE & GESCHENKE

für Dich und Deine Liebsten

MOMENTE DER ERHOLUNG SCHENKEN

Die schönsten Geschenke sind die, die jeder von uns am liebsten für sich selbst behalten würde. Momente der Erholung und des Genusses, an die wir uns noch lange zurückerinnern. Beste Freundin, Kollege, Partner oder Partnerin, Mama oder Geschäftspartner?

Schenke eine Massage, einen Tag Auszeit, die wertvolle Creme, die Du bei Deinem letzten Kristall SPA Aufenthalt getestet hast – oder die volle Freiheit für den Beschenkten, selbst zu wählen.



GUTSCHEINE UND GESCHENKE BESTELLEN

ONLINE bergkristall.de | **TELEFONISCH** +49 8386 911-0
ODER DIREKT an unserer Rezeption



WERTGUTSCHEIN

Ein Gutschein, viele Möglichkeiten

Wähle einen Betrag zwischen **50 und 1.500 Euro**. Der Wertgutschein kann eingelöst werden: **für einen Urlaub, für Day SPA, für eine Anwendung, den Hotelshop, etc.**



ANWENDUNGSGUTSCHEIN

für eine wohltuende Behandlung

Massage, Beauty, Körperanwendung, Ayurveda oder gleich eine Kombination aus allem: ein Wellnesspaket? **Was passt am besten zu dem oder der Beschenkten?**



SPA PRODUKTE

Hochwertige Pflege- und Lebensgesundmittel

Du liebst dieses eine Pflegeprodukt, das Du nach Deiner Anwendung im Kristall SPA erworben hast? Teile Deine Freude darüber und schenke dieses weiter, lasse es Dir erneut schenken oder bestelle es Dir einfach **in unserem Online Shop unter shop.bergkristall.de** nochmal. **Versandkosten ab Euro 100,- gratis.**



WELLNESS

WISSENSWERTES

& Öffnungszeiten

NIMM DIR ZEIT VOR DEINER ANWENDUNG

· **Genieße unsere Pools und die Saunalandschaft „NAGELFLUH“**, um Körper, Geist und Seele vor den Anwendungen aufzuwärmen.

· **Bitte komme zehn Minuten vor Beginn** der Anwendung im Bademantel, mit Unterwäsche, trockener Badekleidung oder bequemer Sport-Kleidung zur SPA-Rezeption. Dieses ist besonders wichtig bei Buchung der Wavebalance Anwendungen und BEWEI Anwendungen.

STORNIERUNGEN

Solltest Du zur Anwendung verhindert sein, gib uns bitte bis 24 Stunden davor Bescheid.

Wir bitten um Verständnis, dass wir Stornierungen, welche weniger als 24 Stunden vor der Anwendung eingehen, zu 100% verrechnen. Bei Verspätungen Deinerseits bitten wir Dich aus Respekt für die nachfolgenden Gäste um Verständnis, dass Deine Anwendung entsprechend verkürzt wird. Alle unsere Anwendungen verstehen sich inklusive Begrüßung, einem kurzen Vorgespräch zum Anwendungsziel und einer Nachruizeit, um Dir einen entspannten Aufenthalt zu ermöglichen.

PERSÖNLICHE BERATUNG

Dein Wohlbefinden liegt uns sehr am Herzen. Deshalb nehmen wir uns vor jeder Anwendung Zeit für ein persönliches Gespräch. Dabei möchten wir mehr über Deine Ziele und Wünsche erfahren. Lass uns bitte auch während der Anwendung wissen, wenn Du Dich unwohl fühlen solltest, dann können wir direkt darauf eingehen. Bitte informiere uns bereits im Vorfeld über etwaige gesundheitliche Themen und Allergien. Dass wir diskret mit diesen Informationen umgehen, ist für alle unsere Mitarbeiter eine Selbstverständlichkeit.

Für Dich

» ...NEHMEN WIR UNS ZEIT.
RUNDUM WOHLFÜHLEN. «

SPA LOUNGE

Unsere SPA Lounge bietet ganztägig: Auswahl an Tees, Kaffee, eisgekühlte Getränke aus der Fridge Bar (diese gegen Gebühr) und gesunde Naschereien.

SPA TERMINE

Um Deine Wunschanwendung zu sichern, empfehlen wir, die **Buchung noch vor Deiner Anreise** bei uns zu tätigen. So können wir Dich persönlich beraten und individueller auf Deine Wünsche eingehen. All unsere Anwendungen verstehen sich inklusive Vorgespräch zur Anwendung und einer kurzen Nachruizeit.

Du kannst Deine Anwendung **online buchen unter bergkristall.de** oder Du buchst **direkt per E-Mail unter: kristallspa@bergkristall.de** oder **telefonisch unter: +49 8386 911 155.**



» WERTVOLLE
ZEIT ZU ZWEIT
GENIEßEN. «

GENUSS ZU ZWEIT

Im Wave Balance Raum könnt ihr die Behandlung auch zu zweit genießen, bei Buchung bitte angeben, wenn ihr zu zweit kommt.

BEKLEIDUNG UND HANDTÜCHER

Bademäntel und Handtücher befinden sich für unsere Hausgäste im einem Badekorb im Hotelzimmer. In diesem Korb befindet sich auch ein Wellnesstuch, welches Du zum Abdecken der Ruheliegen benutzen darfst. Bitte komme zur Anwendung im Bademantel, außer Deine Anwendung findet in bequemer Kleidung statt, wie bei den Wavebalance & Bewei Anwendungen. Während der Massage bleibt Deine Intimsphäre durch unsere spezielle Eindecktechnik immer gewahrt, so dass Du Dich wohlfühlst. Gerne erhältst Du bei uns auch einen Einmalstip.

DUSCHE UND SAUNA VOR DER ANWENDUNG

Bitte beachte das **Duschgebot vor jeder Anwendung** und vor jedem Bad im Innen- oder Außenpool sowie vor der Benutzung der Saunen. Eine warme Dusche kurz vor der Anwendung entspannt und bereitet die Haut ideal auf unsere hochwertigen Produkte und Öle vor. Sie wirkt pflegend auf der Haut. Hinsichtlich eines Saunagangs vor der Anwendung weisen wir auf die 20-30 Minuten Nachruhezeit hin, um nachzuschwitzen. Bitte berücksichtige diese vor jeder Anwendung.

SAUNA REGELN

Nimm Dir **genügend Zeit** für Deine Saunagänge. **Trinke möglichst viel** und vermeide einen vollen Magen. Gehe in die Sauna so wie Gott Dich schuf, aber nimm bitte **ein Handtuch zur Unterlage** mit. Ideal sind Sauna-Durchgänge von **zwölf bis fünfzehn Minuten** und zwei bis drei Gänge nacheinander. **Dusche Dich** unbedingt davor ab, um Deine Poren zu öffnen. Zudem kannst Du Dir ein **warmes Fußbad** im Kneippbecken vor und nach dem Saunieren gönnen.

Gewöhne Dich im Anschluss langsam an die Außentemperatur, gehe ruhig auch an die frische Luft und **kühle Dich im Naturteich ab**. Beim Griff zum Wasserschlauch oder beim Duschen empfehlen wir Dir das Ritual mit dem **rechten Fußgelenk** zu beginnen und **über die Beine sowie Arme in Richtung Herz abzuschließen**. Bitte **reserviere** außerdem **keine Liegen** und entspanne Dich leise in unserem Ruhebereich. Dieses Saunaritual wird Dir guttun und **positive Auswirkungen** auf Deine Gesundheit haben!

FITNESSRAUM

Im Fitnessraum bitten wir um das Tragen von sauberen Sportschuhen und angemessener Sportkleidung.

TAUCHBECKEN



Unser **Naturteich im Freien** bietet Dir die Möglichkeit in natürliches Quellwasser einzutauchen. Nach dem Saunagang ins kühle Nass springen und so die **Durchblutung** in Deinem Körper **anregen**. Danach auf unseren **Doppelrelaxliegen** im Freien oder im Sauna-Ruheraum nachruhen und **entspannen**.



POOL, RUHERÄUME, SAUNABEREICH & LIEGEWIESE

Bei der Nutzung von Pool, Ruheräumen und Freiluftbar bitten wir Dich um das Tragen von **Bade- oder Sportkleidung**. Bitte beachte, dass unsere **Sauna- & Sportlandschaft für Kinder & Jugendliche erst ab 16 Jahren** zugänglich ist. Wir danken allen Eltern für ihr Verständnis.

STILLE UND RUHE

Unser Kristall SPA ist ein Ort der Ruhe und der Erholung. Deshalb bitten wir Dich, aus Rücksicht auf Dich selbst und andere Gäste, das **Mobiltelefon lautlos** zu stellen oder während Deines SPA-Aufenthaltes auszuschalten und auf Telefonate zu verzichten. Bitte **unterhalte Dich** in allen Bereichen aus Rücksicht auf andere Gäste **leise und zurückhaltend**. Danke!

WERTSACHEN

Wir empfehlen Dir, Deine Wertsachen im Hotelzimmersafe einzuschließen.

DAY SPA

Aktuelle Day Spa-Pakete findest Du auf unserer Website und kannst Du auch dort buchen. Ein Besuch ist nur mit Voranmeldung möglich und muss vom Hotel rückbestätigt werden.

WIR FREUEN UNS, DICH IM BERGKRISTALL
ZU VERWÖHNEN.



KRISTALL SPA

FÜR DICH GEÖFFNET

SPA REZEPTION

08:30 bis 18:30

ANWENDUNGSZEITEN

08:00 bis 19:00

POOL LANDSCHAFT

07:00 bis 20:00
07:00 bis 21:30 im Sommer

SPA LOUNGE

07:00 bis 17:00

SAUNALANDSCHAFT

11:00 bis 20:00
13:00 bis 20:00 im Sommer

KURSRAUM

07:00 bis 22:00

Der Raum und unser VAHA-Fitnessspiegel können außerhalb der Kurszeiten für das eigene Training individuell genutzt werden.

Bitte wende Dich an das Kristall SPA Team.

FITNESSRAUM

07:00 bis 22:00



HOTEL BERGKRISTALL GMBH & CO. KG

Willis 8 | D - 87534 Oberstaufen | wellness@bergkristall.de

www.bergkristall.de

Konzeption, Design und Text

Winder&Wild - Marke in Bewegung | Eva Köberle Grafikdesign | Christina Mathis Text

Fotos | Fotografen

Bildarchiv Resort Bergkristall | Günter Standl, Mathis Leicht, Michael Huber, Winnie Krieger

Änderungen, Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Stand April 2023.



WILLIS 8 · D-87534 OBERSTAUFEN
TELEFON +49 8386 911-0 · FAX +49 8386 911-150

WELLNESS@BERGKRISTALL.DE · WWW.BERGKRISTALL.DE