



NATURE SEE
— SPA —

BY THE STARNBERGSEE
HIDEAWAY

THESTARNBERGSEE.DE/SPA

WAS TUT DIR GUT?

NEU

Du willst ganz bei Dir sein? Ganz in Deiner Kraft?
Bei jedem Menschen ist dies eine andere Bedeutung. Nimm Dir Zeit die folgenden 4 Affirmationen auf Dich wirken zu lassen. Wo können unsere Kraftorte Dich energetisieren?
Wir glauben an den ganzheitlichen, holistischen Ansatz in dem folgende 4 Elemente achtsam in Balance sind:

Das 1. Element: Bewegung

ICH BEWEGE MICH UND BIN KÖRPERLICH AKTIV

So viele Möglichkeiten bietet dazu die 5-Seen Region. Ob mit oder ohne motivierenden Coach - auf Seite 8 stellen wir Dir die schönsten und schwungvollsten Aktivitäten vor.

Das 2. Element: Ernährung

ICH BIN VITAL UND GENIESSE LEICHT

4 Restaurants locken im Hideaway mit ihren Spezialitäten.
Wer für zuhause dazulernen möchte, findet auf Seite 9 die Tipps der Experten.

Das 3. Element: Geist

I LOVE SEELEN LEBEN & WACHSTUM

Neue Wege entdecken - sich selbst verstehen. Vom Waldbaden mit Thomas (Seite 2) bis zum modernen und trotzdem traditionell-bodenständigem Human Design (Seite 9)

Das 4. Element: Pflege

MEINE HAUT SPIEGELT MEINE SEELE

Kosmetikerin Martina (Seite 4) und Masseur Thomas (Seite 5) sind unsere stillen Stars - Sie machen einfach glücklich - Versprochen.

WWW.THESTARNBERGSEE.DE

WALD BADEN

Unser Experte Thomas stellt große und sehr beeindruckende Persönlichkeiten vor, welche viele Geschichten erzählen können. Die 3 Buchen am Seeufer sind seine Lieblinge und auf dem Mühlengrundstück wartet eine 100-jährige Eiche. Resilienz & Wellbeing pur. Sein großes Wissen über die Natur und die heimischen Wälder gibt er in charmanter Weise weiter. Die Natur wird dabei mit allen Sinnen wahrgenommen - Barfußgehen, Sammeln, Pflücken, Schmecken, ... Erlebe selbst den Wald, schöpfe Kraft und bringe Körper, Geist & Seele in Einklang.



Waldbaden jeden Samstag um 9 Uhr
Treffpunkt: Hotel Terrasse

WALK & TALK

Ein kurzes Innehalten
exklusiv und nur
für Hotelgäste mit Thomas.
Dauer: ca. 30 Min.
Kosten: gratis



Achtsamkeit, Meditation, Grounding
Paarweise oder Alleine

FOKUS BOOST

Das klassisch-meditative
Waldbaden bei jedem Wetter.
Dauer: ca. 2h
Kosten: 99€ (bis 2 Pers)
jede weitere Pers. 55€

Anmeldung: kontakt@thomas-meder-massagen.com
WWW.THESTARNBERGSEE.DE



Waldbaden für Gruppen
ab 5 Personen

WALD BOX

Waldbaden als Ausgleich und
Stress Prävention oder Impulsgeber für neue Ansätze.
Dauer: nach Wunsch ab 1h
Kosten: 250€/Std. (bis 10 Pers)

HIMMLISCHE MASSAGEN



AYURVEDISCHE KRAFT WOCHE



„LASSE JEDE ZELLE STRAHLEN!“

THOMAS MEDER

Ein Kraftort in familiärer Größe
- das ist das Hideaway Natur See Spa.

Herzstück ist Masseur Thomas - er geht individuell auf Dich ein um von dem zu Entgiften, was in Deinem Leben zu viel Platz einnimmt. Bei den Körperbehandlungen verwenden wir vorrangig naturbelassene Öle und Crèmes von VITALIS DR. JOSEPH und Andreas Schwarz.

Als studierter Theologe ist Thomas Experte in Sachen Entschleunigung - und begleitet jeden Gast persönlich während der KRAFT WOCHE und - ganz Neu - beim WALD BADEN um wieder ganz in Balance zu kommen.

KLASSISCHE MASSAGEN

25 min. Rückenmassage	45 €
50 min. Ganzkörper- od. Sportmassage	79 €
80 min. Ganzkörpermassage	119 €

WELLNESS & LOSLASS MASSAGEN

25 min. Aroma-Rückenmassage	45 €
50 min. Aroma-Ganzkörpermassage	79 €
80 min. Aroma-Antistreibmassage	119 €

SPEZIAL MASSAGEN: FUSSEFLIX ZONEN LYMPHDRAINAGE, KOMBINATIONEN

25 min.	45 €
50 min.	79 €
80 min.	119 €

AYURVEDA - INDISCHE HEILKUNST

50 min. Shirodhara	89 €
50 min. Abhyanga	89 €
80 min. Abhyanga	129 €
110 min. Abhyanga + Shirodhara	179 €

TERMINVEREINBARUNG:

0176-40795911 ODER VIA THOMAS-MEDER-MASSAGEN.COM

3-TAGE KRAFT WOCHE

zzgl. Zimmer nach Wunsch buchen: thestarnbergsee.de/zimmer

1. Tag :
ALPINE MINERALSCHLAMM PACKUNG (50 Min.)
zur Entgiftung kombiniert mit einer ABHYANGA Ganzkörper Massage (50 Min.)
2. Tag:
ALPINE MINERALSCHLAMM PACKUNG (50 Min.)
zur Entschlackung kombiniert mit einem STIRNÖLGUSS SHIRODHARA (40 Min.)
3. Tag:
ALPINE MINERALSCHLAMM PACKUNG zur Remineralisierung (50 Min.)
kombiniert mit einer Ganzkörpermassage ABHYANGA (50 Min.)



5-TAGE KRAFT WOCHE

zzgl. Zimmer nach Wunsch buchen: thestarnbergsee.de/zimmer
und saisonal vom Long Stay SECRET DEAL profitieren (s. Escapes)

1. bis 3. Tag wie oben beschrieben. Zusätzlich inklusive
4. Tag:
Dr. Joseph Packung (50 Min.) und ABHYANGA mit Shirodhara - Thomas Spezialtät (110 Min.)
5. Tag:
Pflegerische Vitalis Dr. Joseph Packung (50 Min.)
und Stirnölguss SHIRODHARA (40 Min.)

Im Rahmen der Kraft Woche ist Dallmayr Tee in der Lounge ganztags inklusive. Änderungen vorbehalten. Beschreibung aller Behandlungen: thomas-meder-massagen.com

Wellness Suiten

KIPLING SUITE & JULES VERNE SUITE

Beide Master Suiten verfügen über private Saunakabinen.

WELLNESS SUITEN MIT SEEBLICK

Frage nach unseren 2 Suiten mit freistehender Badewanne im Hotelzimmer.

KOSMETIK & BEAUTY

FACIALS FÜR DAMEN

MIT MARIA GALLAND PRODUKTEN

FACE TREATMENT BASIC

Hautdiagnose, Reinigung, Peeling, Maske, Tiefenreinigung und Abschlusspflege

60 min 85€

FACE TREATMENT CLASSIC

wie BASIC - mit Gesichtsmassage

80 min129€

FACE TREATMENT DE LUXE

wie CLASSIC - mit Wirkstoff- und Augenampulle, Dekolletemassage, Spezialmaske

90 min159€



FACIALS FÜR MÄNNER

ZEIT FÜR IHN

Hautdiagnose, Peeling, Tiefenreinigung und Abschlusspflege

60 min 85€

BEST OF FÜR IHN

wie ZEIT FÜR IHN - mit Gesichts- und Dekolletemassage, Maske, Ampulle

90 min149€

KÖRPERBEHANDLUNGEN

Ganzkörper Meersalzpeeling

30 min 49€

Ganzkörperpeeling für straffe Haut

30 min 49€

Algenpackung

30 min 52€

zur Entschlackung und Entgiftung

TERMINVEREINBARUNG BEI MARTINA:

0160-93 32 70 06

IHR BEHANDLUNGS CREDO:

„SCHÖNHEIT IST EIN STARKES GEFÜHL ...“

KOSMETIK & BEAUTY PACKAGES

SPA PACKAGES

WELLNESSPAKET I

Gesichtsbehandlung Classic, Kopf- Schultern-Nacken Massage, Handmaske und Handmassage

100 min.....149€

WELLNESSPAKET II

Fußbad, Ganzkörperpeeling, Ganzkörperpackung und kurze Gesichtsbildung zum Entschlacken

100 min.....149€

SPA TAGESPASS FÜR NICHT-HOTELGÄSTE.

(AN FEIERTAGS WOCHENENDEN NUR FÜR HOTELGÄSTE)

Nutzung der Spa Etage mit Panorama-Sauna, Infrarotkabine, Seezugang (im Sommer inkl. Sonnenliege Reservierung), Ruheraum, Leihbademantel.

werktags 10-19.Uhr 39€

(2h vor 12.Uhr. 25€)

SPA PEDIKÜRE

Peeling, Packung, Pediküre, Massage

FÜSSE WIE SEIDE60 min/ 75€

GOLD COLLAGEN FADENLIFTING

Nadelloses hochwirksames Anti Aging gegen Falten und zum Volumenaufbau.

100 min.....229€

MICRO NEEDLING

Deine Haut nimmt bei der Behandlung spezielle Wirkstoffe in hoher Konzentration bis zu 3000 Mal besser auf. Hautunebenheiten, Falten und Narben werden sichtbar gemildert.

Micro Needling Classic:

Gesicht: 149€.....Gesicht/Hals/Dekollete: 169€

BB Glow.No.Make.Up.Behandlung:

Gesicht:129€.....Gesicht,.Hals, Dekollete: 155€

SCHÖNE AUGEN

Augenbrauen korrigieren, Augenbrauen färben, Wimpern färben, Wirkstoffampulle und Augenpflege60 min/79€

Wimpernlifting 70 min/79€

Augenbrauenlaminierung 40 min/55€

ZUSATZBEHANDLUNGEN

Waxing (Oberlippe oder Kinn) 15€

Wimpern färben..... 15€

Augenbrauen korrigieren..... 15€

Augenbrauen färben 15€



BEWEGUNG

HIER EMPFEHLEN WIR EXPERTEN AUS DER REGION, MIT WELCHEN WIR VERTRAUENS-
VOLL ARBEITEN. BUCHUNG UND ABRECHNUNG JEWEILS DIREKT BEIM EXPERTEN.



WIEDER SPASS AM BEWEGEN: MIT BETTINA

Direkt am Seeufer oder im Pro Studio
Starnberg trainieren & motivieren.
Vor Hideaway Ankunft bittet Bettina
um den Anamnesebogen. Aus diesem
heraus entwickelt sie einen ganz per-
sönlichen Bewegungsplan - natürlich
auch für Zuhause: Crosstraining, Wir-
belsäule, Pilates, Body Weigh, Nordic
Waldking, Lauftraining, ...

Bewegungsplan (inkl. bei 3 Einzeltr.).....65€
Einzeltraining 60 min.....95€
Paartraining 60 min.....120€
Gruppen Training 60min.130€

Buchung: **BETTINA-**

WOHLGESCHAFFEN-RULAND.DE



PINK ODER SUP YOGA KLANGSCHALEN MIT MICHI

Frische Seeluft atmen, weite Blicke
erleben ... Michi zeigt Dir neue Wege
zu Dir und die schönsten Kraftplätze!

Manchmal bei uns, manchmal im
Kloster Beuerberg und bei Regen
indoor. Im Sommer fast jeden Samstag
am Seeufer. Unbedingt vor Anreise
reservieren!

Teilnahme 60 min.....15€
Individuelles Einzel- oder Paartraining
Nach Absprache 60 min.....120€



Buchung:
@PINKYOGALOVES.ME

WWW.THESTARNBERGSEE.DE



... UND SO VIEL MEHR DIREKT AM SEE

ANGELN: thestarnbergsee.de/angeln
BOOTS VERLEIH: gastl-boote.de
FAHRRAD: thestarnbergsee.de/fahrrad
GOLF: thestarnbergsee.de/goilf
KLETTERN: kletterhalle-weilheim.de
SEGELSCHULE: weiss-blau.de
STAND UP PADDEL: lido-seeshaupt.de
TENNIS: tennis-seeshaupt.de
TRIATHLON COACH: heikepriess.de
WANDER GUIDE: pfaffen-winkel.de

noch mehr Hideaway Partner:

**THESTARNBERGSEE.DE/
PARTNER**



HIDEAWAY LOUNGE

Leckere Snacks,
süßes & salziges
Mittags oder zwischendurch.
Spa Food Tipp:
English Tea Time



LIDO EASY FOOD

LIDO-SEESHAUPT.DE
Unsere Easy Food & Drinks
mit direktem Seezugang.
Spa Food Tipp:
Die gesunden Bowls.



RESTAURANT LAKESIDE 800°

LAKESIDE-800.DE
Gegrilltes in allen
Variationen mit 800°
Montague Grill.
Spa Food Tipp:
Viele Vegane Speisen



KOCHEN MIT STERNEKOCH & ERNÄHRUNGS COACH ERNST SCHAASBERGER

Erfahre alles für mehr Energie, Lebensfreude
und Vitalität. Wie integriere ich den neuen
Lebensstil in meinen Alltag? Ob Gewichtsredu-
zierung, Maximale Vitalität, mehr Energie oder
Vorbeugung gegen Krankheiten. Wie stelle ich
meine Ernährung um, vermisste ich etwas?
Wie geht Genuss und Gesundheit?

Ernährungsplan (inkl. bei 3 Einzeltr.).....65€
Zoom Einzeltraining 60 min.....95€
Zoom Paartraining 60 min.....120€
Live Tages Training (6 Pers)600 €

DELICIOUS FINE DINING COOKING LUNCH ODER DINNER PARTY

Ein Tisch, Ein Koch ein Erlebnis, Ein (Abend/
Mittag) wie bei Freunden. Entfliehe dem Alltag
und tauchen ein in eine Welt voller Genüsse,
Aromen, Düfte, betörend für alle Sinne.
4 Gänge inkl. Getränke (10-15Pers.)ab 129 € p. P.

Die Kochworkshops sind immer Glutenfrei und auf rein
pflanzlicher Basis. Buchung + Infos: www.ernstschassberger.de

LASS DEIN HERZ BERÜHREN, SEI MUTIG, SEI FREI



RAUS AUS DEM KOPF - REIN IN DEN AUGENBLICK

Unsere Selina, welche Dich aus der Schweiz virtuell im Hideaway besucht, kennen wir seit vielen Jahren. Selina ist Human Design Wegbegleiterin (Gefühlsmensch mit abenteuerlicher Hochsensibilität), hat aus eigenem Erleben einen reichen Erfahrungswertschatz und hilft Dir dabei, Deine kostbare Auszeit vollumfänglich im Hier und Jetzt zu genießen.

BEGEISTERUNG LEBEN

Du möchtest Deine Auszeit ganzheitlich genießen aber musst Dir eingestehen, daß die letzten Wochen energieraubend waren? Die eigene Freude kam definitiv zu kurz? Gewinne jetzt Deine Lebensfreude zurück.

Human Design
Einzelberatung 60 min.....200€
Paarberatung 60 min.....255€

GEDANKENFREIHEIT FINDEN

Du möchtest mit Leichtigkeit Genießen - fühlst Dich jedoch nicht frei loszulassen. Drehen sich Deine Gedanken im Kreise? Then let's go - Schnell raus aus dem Kopf und rein ins strahlende Herzen! Hier beginnt das wahre Abenteuer.

Einzel Sitzung 60 min.....150€
Gruppen Sitzung p. P. (3-7 Pers.) 60 min.....55€

Buchung: SELINAZWAHLEN.CH

Eine Jahresbegleitung ist auf Anfrage möglich. Die erfolgte Erstbehandlung darf an das Behandlungspaket während weiteren 12 Wochen angerechnet werden.

WWW.THESTARNBERGSEE.DE

RESERVIERUNG

Vereinbare Dein Verwöhnerlebnis frühzeitig per Mobil Nr. im Spa oder gerne an der Rezeption Tel. 08801-789.

ANMELDUNG & BITTE PÜNKTLICH SEIN

Bitte komme ca. 15 Minuten vor Behandlung ins Nature Spa (2. Etage) und stimme Dich mit einer Tasse Tee auf Deine Behandlung ein. Dort wirst Du vom Wellness Experten abgeholt. Wir bemühen uns, alle Anwendungen zur vereinbarten Zeit und Dauer durchzuführen. Falls Du doch einmal zu spät eintreffen solltest, könnte es ggf. zu einer Verkürzung der Anwendung kommen.

NICHT HOTELGÄSTE

Bitte melde Dich ca. 15 Minuten vor Behandlung an der Rezeption an. Hier erhältst Du Deinen Leih-Bademantel, ein Badetuch und einen Schlüssel für die abschließbare Garderobe. Rückgabe ebenfalls an der Rezeption.

WERT GEGENSTÄNDE

Für Wertgegenstände übernehmen wir keine Haftung.

GESUNDHEIT

Informiere uns rechtzeitig über Einschränkungen. Sollten Symptome einer Infektion auftreten, kann die Anwendung nicht stattfinden. Für die wunderbare Zeit der Schwangerschaft beraten wir Dich gern über geeignete Behandlungen, die Du auch während einer Schwangerschaft genießen kannst. Bei minderjährigen Gästen benötigen wir die Einwilligung der Eltern.

NATURE SPA WERT-GUTSCHEINE

Beratung & Verkauf an der Rezeption.

SPA ETIKETTE

Wir tolerieren kein unangemessenes **Verhalten** während einer Behandlung. Mitarbeiter haben das Recht, die Behandlung ggf abzuberechnen.

Die Nutzung der Pool- und Saunalandschaft bedarf einer gründlichen **Körperreinigung**. Dusche Dich vor und nach dem Saunagang. Aus hygienischen Gründen bitten wir Dich, in der Sauna keine Badebekleidung und Badeschuhe zu tragen. Nutze stattdessen zum Saunieren das Blaue Sauna-Tuch, das wir an den Saunen für Dich bereithalten als Liege und Sitztuch..

Wir sind ein **Nichtraucherhotel**. Der Genuss von Nikotin in all seinen Formen ist ausschließlich auf der Lakeside Terrasse gestattet.

Wenn Du deinen **Liegeplatz** verlässt, nehme bitte Deine persönlichen Sachen mit und machen für andere Gäste den Platz frei. Die Reservierung von Liegen ist nicht gestattet.

Das Natur SPA ist ein Ort der Ruhe und Entspannung. Der Gebrauch von **Mobiltelefonen, Laptops sowie Video- und Fotokameras** ist nicht gestattet. Aus Rücksicht auf andere Gäste unterhalten Sie sich bitte in allen Bereichen leise und zurückhaltend.

STORNIERUNG

Solltest Du den Termin absagen, stornieren wir deine Behandlung 24 Stunden vor Beginn kostenfrei. Danach und auch in dem Fall, dass Du nicht zu deinem Termin kommen solltest, berechnen wir 80 % des Preises.

Preise inkl. MwSt. Mit Erscheinen einer neuen Preisliste verliert diese ihre Gültigkeit. Stand 22.3.24 th

