



ERFURTHS BERGFRIED

Bergfried SPA-Menü

Liebe Gäste,

herzlich Willkommen – treten Sie ein in die Welt des Wohlbefindens, kehren Sie dem Alltag für eine Weile den Rücken. Gönnen Sie sich den Genuss, einmal ganz im Mittelpunkt zu stehen. Denn bei uns dreht sich alles um Sie – um Ihre Wünsche in punkto Schönheit, Wohlgefühl und innere Harmonie. Gleich, ob als Geschenk, für Sie selbst oder zu zweit mit einer lieben Freundin, ihrem Partner oder ihrer Partnerin, Mutter, Tochter und und und. Unsere Kosmetikerinnen und Physiotherapeuten freuen sich darauf Sie kompetent zu beraten, betreuen und zu verwöhnen.

Ihre Gastgeber

Familie Erfurth und Herr Gärtner

♥ „Beauty & Spa“ – Verwöhn-Arrangements ♥

“Zweisamkeiten” – Buchbar ab 2 Nächten

Den Wellness-Genuss gemeinsam, in unserem Partner-SPA, genießen. Das Gesicht rundum gepflegt, der Körper genussvoll entspannt und abschließende perfekte Erholung und Ruhe mit einem Glas Winzersekt.

- BABOR Gesichtspflege für „Sie“
oder
- BABOR Energie Release für „Ihn“
- Entspannungsmassage mit ätherischen Ölen Ihrer Wahl
harmonisierend – entspannend - vitalisierend
- Glas Winzersekt 0,1 l

Gesamtverwöhnzeit 120 Min.*

pro Person € 135

*inkl. Nachruhe

„Für Wanderfreunde“ – Buchbar ab 1 Nacht

Allein oder zu zweit, nach einem strammen Wandertag den Beinen und Füßen pure Erholung schenken und neue Vitalität erfahren.

- Meridian Fußmassage
- Sportmassage

Gesamtverwöhnzeit 75 Min.

€ 92

„Ruhezeit“ – Buchbar ab 3 Nächten

Einmal Loslassen, komplett in die eigene Traumzeit eintauchen und gut gepflegt sowie tief beruhigt aufwachen.

- Lomi Lomi Nui
- BABOR Gesichtspflege für „Sie“ oder „Ihn“
- Meridian Fußmassage
- Gutschein im Wert von € 15 für SPA-Produkte

Gesamtverwöhnzeit 150 Min.* € 202
*inkl. Nachruhe

„Von Kopf bis Fuß“ – Buchbar ab 4 Nächten

Regenerative Pflege für den ganzen Körper. Lassen Sie sich von oben bis unten verwöhnen. Das perfekte Rundum-Paket.

- „Wohlfühl-Trilogie“ Peeling-Packung-Aquajet-Massage
- BABOR Spezial Gesichtsbehandlung
- Maniküre Classic
- Pediküre Classic
- Gutschein im Wert von € 15 für SPA-Produkte

Gesamtverwöhnzeit 195 Min.* € 245
*inkl. Nachruhe

„Entschlackung pur“ – Buchbar ab 4 Nächten

Belebung, Aktivierung und Entschlackung stehen im Vordergrund – für ein ebenmäßigeres, gestrafftes Hautbild und kontourstarke Vitalität!

- Molke Körperpeeling
- Körperpackung mit enzymatischer Heilerde auf der Schwebeliege
- Ganzkörper Lymphdrainage
- BABOR Spezial Gesichtsbehandlung
Inkl. entschlackender Gesichtsmassage
- Gutschein im Wert von € 20 für SPA-Produkte

Gesamtverwöhnzeit 175 Min.* € 234
*inkl. Nachruhe

„Verwöhnwoche“ – Buchbar ab 5 Nächten

Den Kopf frei kriegen und sich nur um das eigene ICH kümmern.
Pflege, Entspannung und Ruhe – rundum erholsam für Körper und Haut!

- „Pfllegendes Duo“ Peeling & Packung auf der Schwebeliege
- Fußreflexzonenmassage
- Aromaölmassage Körperrückseite
- BABOR Beauty Flirt für „Sie“ oder Time Out für „Ihn“
- Gutschein im Wert von € 25 für SPA-Produkte

Gesamtverwöhnzeit 190 Min.* € 249
* inkl. Nachruhe

♥ Beauty- Behandlungen ♥

Seit über 50 Jahren erforscht BABOR die menschliche Haut und entwickelt ganzheitliche Pflegekonzepte im Einklang mit der Natur, die Ihr Wohlbefinden steigern und die individuelle Schönheit optimal zur Geltung bringen. Jeder Mensch ist anders – und jede Haut. Erleben Sie in eine individuelle Pflege mit System, die für Ihre Haut maßgeschneidert ist und ihren persönlichen Ansprüchen und Wünsche erfüllt. Wir gönnen Ihrer Haut genau das, was sie braucht. Spüren Sie, die für Ihren Hauttyp, maßgeschneiderte Behandlung.

Gesichtsbehandlungen



BABOR Klassische Gesichtspflege - Individuelle Effektivität

Die Inhalte: Reinigung, sanftes Hautpeeling, Augenbrauenkorrektur, Wirkstoffkonzentrat, klassische Massage, Maske, Abschlusspflege. Intelligente Pflege für mehr Feuchtigkeit, Ausgeglichenheit und Ruhe!

Verwöhnzeit 50 Min. € 67

BABOR Spezial Gesichtsbehandlung - Spürbarer Mehrwert

Eine wirkungsvolle Spezialpflege mit Tiefenreinigung und einer aktivierenden Massage für mehr Klarheit und Schönheit Ihrer Haut. Die Inhalte: Reinigung, Vitalitätscheck, Enzympeeling, Bedampfung, tiefe Porenreinigung, Augenbrauen formen, Wirkstoffampulle, aktivierende Gesichtsmassage, Maske und Abschlusspflege. Spüren Sie den Mehrwert in Form von einer genährten und rundum versorgten Haut.

Verwöhnzeit 80 Min. € 98

BABOR Liftingzauber - Wahre Wirkung

Luxuriöse Schönheitsanwendung für einen sofort sichtbaren straffenden Effekt. Die Inhalte: Reinigung, Durchblutungsmassage und Vitalitätscheck, Enzympeeling, tiefe Porenreinigung, Augenbrauen formen, Wirkstoffampulle, Lifting-Massage, Fleece-Maske und Abschlusspflege. Mimikfältchen werden sofort sichtbar reduziert, die Haut glatter und die Konturen straffer. Ein Schönheits-Highlight der Extraklasse für jugendliche Spannkraft und Elastizität.

Verwöhnzeit 90 Min. € 118

Starke Leistung für IHN

BABOR Energie Release - Kompakte Vielfalt

Speziell auf die beanspruchte Männerhaut abgestimmte Produkte wirken entstressend und beruhigend. Dazu sorgt eine Druckpunktmassage auf dem intensiv feuchtigkeitsspendenden Collagenvlies und eine Schulter-Nackenmassage für Entspannung pur!

Wohlfühlzeit 50 Min. € 67

Ergänzen Sie Ihre Gesichtspflege individuell nach Ihren Bedürfnissen

Buchbar nur in Verbindung mit einer Gesichtsbehandlung

Gesicht – Collagen Vliesmaske

Linien und Fältchen werden unmittelbar vermindert. Das Kollagen sorgt für eine jugendliche pralle und glatte Haut. Wirkt zudem beruhigend und hilft Hautirritationen zu mildern

€ 15

Gesicht – Firming Algae Mask Peel-Off

Erfrischt und belebt müde Haut und verleiht rosige Frische. Strafft und festigt die Haut spürbar.

€ 20

Detoxifying Clay Mask Peel-Off

Wirkt antibakteriell und reduziert Hautunreinheiten. Sorgt für ein ausgeglichenes und reines Hautbild. Reduziert die Talgproduktion und fördert die Aufnahmefähigkeit der Haut.

€ 20

Ampullen-Crash-Kur

Sofort. Sichtbar. Schöner. Je nach Bedürfnis Ihrer Haut werden 4-5 Ampullen in Ihre Haut geschleust. Der Behandlungserfolg spricht für sich.

€ 25

Schönheits-Extras

Buchbar nur in Verbindung mit einer Gesichtsbehandlung

Wimpern färben	€	17
Augenbrauen färben	€	12
Wimpern und Augenbrauen Färben	€	24
Depilation_Oberlippe	€	12

♥ Hände & Füße ♥

Bitte erscheinen Sie mit unlackierten Nägeln

Maniküre Classic - Natürliche Hände

Nach dem Handbad: Nägel feilen und formen sowie Nagelhaut entfernen. Mit einer abschließenden Handcreme sind Ihre Hände natürlich gepflegt. Das kompakte Rundum-Programm für Ihre Nägel.

Verwöhnzeit 25 Min. € 36

Pediküre Classic - Frische Füße

(kosmetische Fußpflege)

Nach dem Fußbad: Nägel schneiden und formen, Hornhaut sowie Nagelhaut entfernen. Mit einer abschließenden Fußcreme sind Ihre Füße frisch versorgt.

Verwöhnzeit 40 Min. € 46

SPA-Maniküre – Handerlebnis

Ein neues Erlebnis für Ihre Hände mit Handbad, Peeling, ausgiebigem Feilen und Formen von Nägeln, Pflege der Nagelhaut und intensiver Hand- und Armmassage bis zum Ellenbogen. Die Pflegezeit für Ihre Hände!

Verwöhnzeit 50 Min. € 59

SPA-Pediküre – Fußerlebnis

(kosmetische Fußpflege)

Ein ganzheitliches Erlebnis für Ihre Füße mit Fußbad, Peeling, Nägel schneiden und formen, Hornhaut entfernen, Fußmassage bis zu den KnienFußpflege in Perfektion und Ruhezeit für Ihre Füße!

Verwöhnzeit 50 Min. € 59

Nägel Lackieren

(im Rahmen einer Maniküre oder Pediküre)

Gerne lackieren wir Ihre Nägel mit der Farbe Ihrer Wahl.

Verwöhnzeit 15 Min. € 18

Nägel ablackieren

Verwöhnzeit 10 Min. € 10

♥ Körperbehandlungen ♥

Peeling - Fühlbare Klarheit

Ein Peeling reinigt und pflegt intensiv – alte Hautschuppen werden entfernt. Es fördert aktiv die Durchblutung der Haut und sorgt so für ein frisches und strahlendes Aussehen

Verwöhnzeit 20 Min. € 35

BABOR Creme-Peeling

Mit exklusivem Elsbeer-Stammzellen-Extrakt hat eine erfrischende und kühlende Wirkung, verfeinert das Hautbild und macht die Haut aufnahmefähiger.

BABOR Salz-Peeling

Sanftes Peeling stabilisiert den Feuchtigkeitsgehalt Ihrer Haut und wirkt belebend auf den Stoffwechsel.

PINO Molke-Peeling

Die wertvolle Molke pflegt und regeneriert die Haut und wirkt entschlackend. Was bleibt ist ein zartes Hautgefühl und lang anhaltende Feuchtigkeit.

♥ Körperpackungen - Individuelle Schwebemomente ♥

Softpackanwendungen

Unsere Schwebeliege „Thermo-SPA“ eignet sich ideal für alle Arten kosmetischer Körperpackungen. Sie legen sich auf die gepolsterte Liege und werden in eine weiche Folie eingepackt. Die Wärme fördert die Durchblutung und öffnet die Poren. Die Wirkstoffe werden so optimal von der Haut aufgenommen. Im warmen Wasserbett entspannend wirkt die Körperpackung ganz individuell – pflegend, straffend, entschlackend, Muskel ausgleichend oder Feuchtigkeit spendend.

Arrangements in unserer exklusiven Schwebeliege

Entspannende Kombination - Packung & Aquajet-Massage

In der Schwebeliege erwärmt die Packung die Muskulatur und versorgt Ihre Haut. In diesem entspannten Zustand genießen Sie die begleitende Aquajet-Massage – von der ersten Sekunde an tief genießen.

Verwöhnzeit 30 Min. € 39

Pflegendes Duo - Peeling & Packung

Mit dem Peeling wird die Haut gut vorbereitet, sodass die Packung im Anschluss tief pflegt und vor allem trockene Haut langfristig versorgt!

Verwöhnzeit 50 Min. € 66

Wohlfühl-Trilogie - Peeling - Packung - Massage

Nachdem Ihre Haut mit Peeling und Packung rundum sanft und Ihre Muskulatur optimal vorbereitet ist, löst die begleitende Aquajet-Massage Verspannungen. Die Wohlfühl-Trilogie für Haut und Muskeln.

Verwöhnzeit 50 Min. € 71

♥ Massagen zum Wohlfühlen und Entspannen ♥

Aromaölmassage - Duftender Wald

Sanfte Griffe und ausgleichende Streichungen bauen Stress in den Muskeln ab und harmonisieren die Gedankenwelt. Dabei unterstützen die Aromaöle, die Sie je nach Befinden wählen dürfen:

Ganzkörperbehandlung 70 Min.* € 96

Körperrückseite 50 Min.* € 68

Teilkörperbehandlung 25 Min.* € 38

*inkl. Nachruhe

„Lomi Lomi Nui“ - Fließende Ruhe

Die Königin der Massagen aus der Hawaiianischen Naturmedizin, vermittelt eine wohltuende Ruhe und ist eine Streicheleinheit für Körper, Geist und Seele. Durch fließende, rhythmische und weiche Streichungen mit den Händen und Unterarmen werden Sie auf eine noch nie erlebte Entspannungsreise begleitet.

Ganzkörperbehandlung 80 Min.* € 119

Körperrückseite 50 Min.* € 79

*inkl. Nachruhe

Pantai Luar - Kräuterstempelmassage

Die traditionelle ostasiatische Kräuterstempelmassage verwöhnt Sie mit wechselndem Einsatz von warmen Ölen und Kräuterstempeln in Verbindung mit speziellen Massagegriffen. Der Stoffwechsel wird angeregt, eingelagerte Schlackenstoffe gelöst und Muskulatur nachhaltig und tief gelockert.

Ganzkörperbehandlung 70 Min.*	€	109
Körperrückseite 50 Min.* *inkl. Nachruhe	€	84

Hot Stone - Natur Gleichgewicht

Eine energetische Massage der Indianischen Heilkunst: warme Steine im Wechsel mit wirkungsstarken Massagegriffen bilden eine ganzheitliche Komposition für Ihren Körper und Geist. Völliges körperliches und inneres Gleichgewicht bei tiefer Gelassenheit sind Ihr Ergebnis!

Ganzkörperbehandlung 80 Min.*	€	125
Körperrückseite 50 Min.* *inkl. Nachruhe	€	84

Wachskerzenmassage - Duftende Harmonie

Entspannende Massage mit einer Aromakerze Ihrer Wahl. Durch ihren angenehmen Duft und ihr sanftes Licht, zaubern die Kerzen eine wohlige Atmosphäre. Sie verbessern außerdem die Elastizität der Haut und sorgen für ein weiches, geschmeidiges Hautgefühl.

Ganzkörperbehandlung 70 Min.*	€	98
Körperrückseite 50 Min.* *inkl. Nachruhe	€	78

Meridian Fußmassage – Fließende Entspannung

Die Fußsohle der Spiegel unseres Körpers. Jedes Organ, jede Körperregion besitzt dort einen Vertreter. Die Massage sorgt für eine bessere Durchblutung, lockert die Muskulatur und sorgt für ganzheitliche Entspannung. Durch das Stimulieren der Organe vermehren sich Abbaustoffe, die abtransportiert werden können und die Entgiftung kann erfolgen.

Ganzkörperbehandlung 50 Min.* *inkl. Nachruhe	€	68
--	---	----

Partnermassage – Zeit zu zweit

Gemeinsam eine Wellness-Entspannungsmassage genießen. Gemeinsam ankommen, entspannen und aufwachen. „Zeit zu zweit“ erleben.

2 Behandler verwöhnen Sie gemeinsam im Partner-SPA Verwöhnzeit 50 Min.* *inkl. Nachruhe	€	134
---	---	-----

♥ Medizinische/Therapeutische Massagen zum Lockern und Lösen ♥

Ganzkörpermassage - Ganzheitliche Entspannung

Die gesamte Muskulatur wird gelockert und gelöst, wobei der Schwerpunkt der Massage ganz auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt wird.

Ganzkörperbehandlung 70 Min.*	€	84
Körperrückseite 50 Min.* *inkl. Nachruhe	€	64

Teilkörpermassage - Gezielte Entspannung

Ganz nach Wunsch werden der Rücken, die Beine oder der Schulter-Nacken-Bereich gezielt massiert und wieder fit gemacht.

Verwöhnzeit 25 Min.* € 32
*inkl. Nachruhe

Sportmassage - Tiefe Lösung

Schmerzhafte Muskelverspannungen werden aktiv über tiefgehende Massagetechniken gelöst und unterstützen die fortlaufende Leistungsfähigkeit.

Verwöhnzeit 25 Min.* € 32
*inkl. Nachruhe

Kopf-Nacken-Massage - Intensive Freiheit

Weiche, dehnende Griffe helfen, besonders bei beruflich bedingter Dauerbelastung des Schulter-Nackengebiets und bei Kopfschmerzen, zu befreien und zu öffnen.

Verwöhnzeit 25 Min.* € 32
*inkl. Nachruhe

Fußreflexzonenmassage nach Hanne Marquardt - Gezielte Aktivierung

Die Behandlung basiert auf dem Prinzip, dass es Zonen und Reflexpunkte an den Füßen gibt, die jeweils einem Organ unseres Körpers entsprechen. Durch die Druckmassage auf den einzelnen Zonen werden Verspannungen gezielt gelöst und die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Verwöhnzeit 40 Min.* € 48
*inkl. Nachruhe

Energetische Tibetische Rückenmassage - Ruhige Kraft

In der Philosophie beruht diese Massage auf dem Konzept, die Elemente durch sanfte aber auch feste Massagegriffe und Druckpunkte auszugleichen und die Lebensenergie (ähnlich dem Qi der chinesischen Medizin) wieder einen harmonischen Fluss zu lenken.

Verwöhnzeit 40 Min.* € 49
*inkl. Nachruhe

Wirbelsäulenbehandlung nach Dorn-Therapie – Wirksamer Helfer

Die Breuss-Massage ist eine energetische Rückenmassage, die seelische und körperliche Verspannungen löst, die Regeneration von unterversorgten Bandscheiben einleitet und vorbereitend wirkt. Die anschließende Dorn-Behandlung bringt über aktive Pendel- und Druckbewegungen die Wirbelsäule wieder ins Lot.

Ganzkörperbehandlung	70 Min.*	€	87
Teilkörperbehandlung lang	50 Min.*	€	66
Teilkörperbehandlung kurz	25 Min.*	€	33

*inkl. Nachruhe

Heiße Rolle - Die ideale Ergänzung zu Ihrer Massage

-Nur buchbar in Verbindung mit einer Massage Ihrer Wahl-

Ideal als Vorbereitung vor jeder Massage, zur Lockerung und Entspannung der Muskulatur.

Verwöhnzeit 15 Min. € 15

♥ SPA Etikette ♥

Um Ihnen ihren SPA-Aufenthalt in unserem Hause noch angenehmer zu gestalten möchten wir Ihnen vorab noch einige Tipps an die Hand geben.

Beratung

Nutzen Sie die Möglichkeit, sich von unseren Mitarbeitern an der SPA -Rezeption persönlich und kompetent beraten zu lassen – gerne stellen wir Ihnen Ihr ganz spezielles SPA Menü zusammen.

Terminbuchung

In unserem Haus dürfen Sie sich entspannen und den Alltag hinter sich lassen. Am besten lassen Sie erst gar keinen Terminstress aufkommen. Gern informieren wir Sie hierüber schon im Vorfeld. Wellness-Anwendungen, die Ihnen wichtig sind, sollten Sie schon bei der Zimmerreservierung mit buchen.

Wünsche

Wir möchten, dass Sie sich bei uns rundum wohl fühlen und Ihre Behandlung wirklich genießen. Bitte sagen Sie Ihrem Therapeuten, was Sie wünschen, ob die Temperatur passt, ob die Massagegriffe zu fest oder zu schwach sind, oder ob Sie eine andere Musik wünschen. Alle Behandlungsaspekte können Ihrem persönlichen Geschmack angepasst werden, um Ihre Behandlung zu einem unvergesslichen Erlebnis werden zu lassen.

Kleidung im SPA Bereich

Kommen Sie am besten im Bademantel zu den Wellness Anwendungen. Alle Körpermassagen lassen sich besser ohne Kleidung durchführen, wobei gerade nicht behandelte Körperteile durch Tücher abgedeckt werden. Sie können natürlich Ihren Slip anbehalten oder bekommen einen Einweg-Slip.

In Vorbereitung Ihrer Wellness-Anwendungen empfehlen wir:

Bitte trinken Sie vor den Wellness-Anwendungen keinen Alkohol, rauchen Sie nicht und essen Sie ca. 20 Minuten zuvor nichts mehr. Tragen Sie bitte keinen Schmuck und kein Make-up.

Trinken

Wenn Sie eine Behandlung gebucht haben, trinken Sie bitte vorher und nachher viel Wasser oder Tee. Sie unterstützen damit Ihren Körper optimal bei der entgiftenden Wirkung Ihrer Behandlungen.

Was passiert, wenn ich zu meinem Termin zu spät erscheine?

Sollten Sie einmal zu einem Wellness-Termin zu spät erscheinen, müssen wir leider Ihre Behandlung verkürzen. Die Wellness-Anwendungen müssen in der Regel pünktlich enden, damit sich die nachfolgenden Behandlungen nicht verschieben und andere Gäste nicht warten müssen. Es genügt aber vollkommen, wenn Sie sich 5 bis 10 Minuten vor Ihrer Wellness-Anwendung an unserer SPA Rezeption anmelden.

Können Anwendungstermine wieder storniert werden?

Bis 24 Stunden vor Anwendungsbeginn ist eine kostenfreie Stornierung Ihrer Wellness-Termine bei uns möglich. Danach müssen wir Ihnen die Zeit leider berechnen. Bitte denken Sie daran, der Termin wurde speziell für Sie reserviert.

Schwangerschaft

Wellnessbehandlungen können auch während dieser wunderbaren Zeit genossen werden. Gerne berät Sie aber auch unser SPA Team, um die für Sie passenden Anwendungen zu finden.

Verhaltensregeln im Schwimmbad- und Saunabereich unseres SPA

Alle Gäste suchen in einem Wellnesshotel vor allem Ruhe. Wir bitten Sie dies unbedingt zu respektieren. Bitte tragen Sie in der Schwimmbadlandschaft Badekleidung. Unsere Saunalandschaft ist aus hygienischen Gründen textilfreier Bereich. Wir bitten Sie vor der Schwimmbad- und Saunanutzung zu duschen.

Was wir uns im SPA wünschen

Seite 8 von 9

Bitte haben Sie Verständnis, dass wir in unserem SPA Mobilfunk Telefone, Laptops und Tabak jeder Art nicht gestatten! Bitte unterhalten Sie sich mit Rücksicht auf alle Gäste in allen Bereichen leise und zurückhaltend – Vielen Dank.

Pflegeprodukte

Wir verwöhnen Sie mit Produkten aus dem Haus BABOR, die Ihnen auch zu Hause entspannte Stunden ermöglichen. Nehmen Sie eine Erinnerung an Ihr Erlebnis mit nach Hause. Unser Team berät Sie dazu gerne.

SPA Öffnungszeiten

Montag bis Samstag von 10:00 bis 19:00 Uhr. Sonntag 10:00 bis 18:00 Uhr

Für Ihre Buchung erreichen Sie uns unter Telefon 0049-7652-1280. Email: info@bergfried.de

Zu guter Letzt...

... zu einem erholsamen Urlaub in unserem Ferien & Wellnesshotel gehören nicht nur ausschließlich Wellness-Anwendungen. Bewegen Sie sich ausreichend an der bei uns so herrlich frischen Luft, dies befreit den Geist. Lassen Sie einfach mal los, denken Sie positiv, gehen Sie spazieren, wandern oder joggen – erholen Sie sich aktiv in der freien Natur. Ernähren Sie sich ausgewogen. Hierbei ist Ihnen unsere frische, abwechslungsreiche Küche hilfreich. Und Urlaub bei uns soll Spaß machen. Genießen Sie diese Zeit in vollen Zügen.