

A close-up photograph of a man and a woman smiling and embracing each other. The woman is on the left, looking towards the man on the right. They are outdoors, with a blurred blue background that suggests a body of water. The overall mood is joyful and romantic.

KASTENHOLZ  
★★★★★

*Beauty  
& Wellness*

MIT DER KRAFT DER NATUR

# Alles für Ihr Wohlbefinden

Abschalten vom Alltag. Loslassen. Entspannen. Sanftes Licht im Kerzenschein. Atmosphärische Klänge. Wohlig duftende Aromen von Rosenblüten und Lavendel. Lassen Sie sich bei unseren Wellness- und Beautyanwendungen ins Reich der Sinne entführen.



Wohltuende Gesichtsbearbeitungen mit hochwertiger Naturkosmetik aus dem Besten der Natur sorgen für einen frischen und strahlenden Teint. Genießen Sie die Streichungen und Griffe der achtsamen Hände unserer qualifizierten KörpertherapeutInnen. Für Momente, die unter die Haut gehen. Lassen Sie sich fallen und tanken Sie neue

Kraft und Energie für den Alltag. Dazu trägt auch unser tägliches Aktiv- und Entspannungsprogramm bei. Entdecken Sie unter fachkundiger Anleitung bei Aquagymnastik, Tai-Chi oder Qigong die Lust an der Bewegung neu. Gehen Sie beim Meditieren oder Yin-Yang-Yoga ganz in sich oder spüren Sie die Natur beim Waldbaden hautnah.



# Zeit zum Entspannen

MIT DER KRAFT DER NATUR

## Inhalt

- 07 Massagen
- 11 Körperbehandlungen
- 12 Gesichtsbehandlungen
- 15 Wellness-Classics
- 16 Wohlfühlbäder & Packungen
- 17 Körperpackungen in der Schwebeliege
- 19 Beauty-Verwöhnpakete
- 21 Seelenmentoring
- 23 Mut zu neuen Wegen
- 25 Aktiv- & Erholungsprogramm
- 26 Kastenholz-Spa-Etikette

# Für Körper, Geist & Seele

## Massagen

Gönnen Sie sich Ihre persönliche Wellness-Auszeit, die nur Ihnen gehört, und lassen Sie sich von Kopf bis Fuß verwöhnen. Entspannen Sie sich unter sanften Händen und tauchen Sie ein in ein neues Körpergefühl.

### Rücken-/Nacknmassage mit Aromaöl

Ihr Rücken wird mit warmen, hochwirksamen Edelölen massiert. Völlige Entspannung und absolutes Wohlbehagen sind garantiert.

25 min € 45,-

35 min € 69,- mit Heißluft

### Fuß- und Beinmassage

Unsere Füße und Beine leisten jeden Tag sehr viel für uns. Leider merken wir oft erst wenn wir Beschwerden haben, wie wichtig gesunde Füße und Beine sind. Mit warmem Öl werden die Füße und Beine ausgestrichen und kräftig massiert.

25 min € 45,-

### Anti-Stress-Massage mit Lavendelöl

Mit sehr flacher Hand durchgeführt, schenkt die Anti-Stress-Massage Ihrem Körper Wohlbefinden, harmonisiert und beruhigt. Lavendelöl ist das einzige Öl, das die Haut nicht reizt, es wirkt beruhigend, krampflösend, stärkend, gegen Spannungskopfschmerzen, innere Unruhe, Nervosität, Erschöpfung, Einschlafstörungen, Migräne und Unruhezustände.

30 min € 55,-

### Traubenkernöl-Massage

Eine Ganzkörper-Entspannungsmassage mit hochwertigem, warmem Traubenkernöl, um die Revitalisierung der Haut anzuregen.

45 min € 70,-

### Ganzkörpermassage mit hausgemachtem Öl Ihrer Wahl

- Reiskleieöl mit Orange-Lemongras
- Reiskleieöl mit Limette-Bambus
- Reiskleieöl mit Fichtennadeln

Unsere naturreinen ätherischen Öle aus wohltuenden und wunderbar duftenden Pflanzen machen die Behandlung zu einem wunderbaren Erlebnis für die Sinne. Lassen Sie sich verwöhnen und genießen Sie die Massage in vollen Zügen. Auf Wunsch wird Ihr Rücken am Ende der Massage mit Franzbranntwein eingerieben.

50 min € 85,-

### Energie-Rosenöl-Spezialmassage

Ihr ganzer Körper wird mit Energie-Grifftechniken gelockert, stimuliert und mit Rosenölextrakten verwöhnt. Innere Blockaden werden durch den Energiefluss gelockert und harmonisiert.

50 min € 90,-



### Kopf-Nacken-Behandlung

Die Kopf-Nacken-Massage dient der Dehnung und Lockerung der Muskeln im Bereich des Nackens, des Rückens und der Schulter. So können Energieblockaden gelöst und Symptome wie Kopf- oder Rückenschmerzen behoben werden. Durch Streichaktivierungen wird eine verbesserte Durchblutung und Regeneration der Haut erreicht.

50 min € 85,-

### Fußreflexzonenmassage mit Fußbad

Sowohl am Körper selbst als auch an den Ohren und Fußsohlen besteht nach der chinesischen Meridian- und Akupunkturtheorie eine Repräsentation des gesamten inneren Körperschemas. Dadurch lassen sich gezielt innere Organe wie auch äußere Reflektionsbahnen positiv stimulieren oder auch dämpfen, damit sowohl eine relative Unterfunktion als auch eine Überaktivität korrigiert und in ein harmonisches organisches Gleichgewicht verwandelt werden.

50 min € 90,-

### Hot-Stone-Massage

In Ergänzung zu speziellen Massagegriffen und der Verwendung aromatischer Öle werden erhitzte, oval geschliffene Lavasteine auf sämtliche Energiepunkte des Körpers gelegt. Verspannungen lösen sich auf wunderbare Weise auf.

### Hot-Stone-Rückenmassage

30 min € 55,-

### Hot-Stone-Ganzkörpermassage

50 min € 90,-

### Ayurasan-Kopfmassage

Die Ayurasan-Behandlung für Kopf, Gesicht und Dekolleté wird mit einem warmen Ölguss eröffnet. Anschließend werden die Marma-Vitalpunkte zwischen Stirn und Dekolleté durch sanften Druck stimuliert. Über diese Punkte verlaufen die bioenergetischen Bahnen im Körper, die Meridiane, von denen positive Reizwellen ausgehen, um die innere Harmonie wiederherzustellen. Anschließend straffen und verjüngen ein feines Sandelholzpeeling und typgerechte Dosha-Creme Ihre Haut.

50 min € 90,-

### Ayurasan-Körpermassage

Der Körper wird vom Haaransatz bis zu den Zehen mit warmen Ölen behandelt. Diese sanft streichende Massage wirkt entspannend und lässt Körper und Seele schweben. Einzigartig ist das Erlebnis der warmen Ströme von Öl und des stimulierenden Verteilens auf der Haut.

50 min € 95,-



## Massagen zum Entgiften

### Lymphdrainage

Die menschliche Lymphe ist wie das Blut eine Gewebsflüssigkeit. Insbesondere enthält sie Eiweiße, Fette und Lymphozyten, weiße Blutkörperchen, die der Abwehr dienen. Bei Störungen des Lymphabflusses (durch Entzündungen, Infekte, Blutstauungen) kann es zu einer Abflussbehinderung der Lymphe kommen. Diese Stauung wird durch die Lymphdrainage in den entsprechenden Körpergebieten (Kopf, Brustkorb, Becken/Bauch, Extremitäten) aufgelöst und die Zirkulation verbessert.

50 min € 85,-

### Entgiftungsmassage – speziell für Kurgäste

Während einer Fastenkur treten viele für den Körper ungünstige Stoffe in die Haut über. Diese Schlacken oder Giftstoffe werden durch Streicheln, Massieren und Schröpfen der Haut freigesetzt und können durch eine stärkere Durchblutung und Anregung der Hautfunktion besser abtransportiert werden.

50 min € 85,-

# Reine & sanfte Haut



## Körperbehandlungen

Reinigung, Peeling und Packungen sorgen nicht nur für ein gepflegtes und reines Hautbild, sondern schenken Ihrer Haut zusätzlich Vitalität. Damit Sie sich in Ihrer Haut rundum wohlfühlen.

### Alpine Balance Körperbutter

Diese zartschmelzende Körperbutter entführt Sie in eine Welt der reichhaltigen Pflege und ausgewählten Naturextrakte. Die geschmeidige, reichhaltige Textur zieht schnell ein und hinterlässt ein samtiges Hautgefühl. Wertvolle Alpenblumen-Extrakte wie Schafgarbe und Enzian beruhigen und kräftigen die alltagsgestresste Haut, während Frauenmantel pflegend, reinigend und adstringierend wirkt. Nährende Öle aus Mandeln und Oliven sorgen für eine intensive Pflege und ein entspanntes Wohlgefühl.

20 min € 45,-

### Rückenreinigungsbehandlung

Auch ein schöner Rücken kann entzücken! Ihre Haut wird von Unreinheiten und Hornschüppchen befreit. Im Anschluss daran erfolgt die intensive Ausreinigung von Unreinheiten. Die abschließende Pflege verleiht Ihrer Haut Vitalität und Wohlbefinden.

25 min € 55,-

### Effektive Entschlackungs- und Entgiftungsbehandlung

Das Nonplusultra für einen gepflegten und samtig weichen Körper und ein reines Hautbild. Mit Thalassobad, Enzympeeling und vitalisierender Algen-Gel-Packung oder enzymatischer Heilerde in der Schwebeliege.

80 min € 135,-



### Körperbürstenmassage mit Körpercreme-Packung

Die Bürstenmassage hat eine positive Wirkung auf den gesamten Organismus. Durch das Streichen der Haut wird das Herz-Kreislauf-System angeregt. Das Blut fließt besser durch das feine Kapillarsystem des Körpers. Menschen mit Erkrankungen wie Rheuma oder Arthrose können sowohl durch vermehrte Durchblutung als auch durch eine Anhebung der Schmerzschwelle Erleichterung ihrer chronischen Beschwerden erfahren.

30 min € 55,-

### Anti-Cellulite-Kurpaket

Das Anti-Cellulite-Kurpaket besteht aus 3 Anwendungen mit Bürstenmassage, Algen-Wrapping-Creme und Wickeln. Sie erreichen ein sofort messbares und effizientes Ergebnis. Ihre Haut ist wunderbar gestrafft, das Hautbild erscheint verjüngt und elastisch.

1 Behandlung

30 min € 50,-

3 Behandlungen

à 30 min € 140,-

## Gesicht

Für ein strahlendes Äußeres verwöhnen wir Sie mit wohltuenden Gesichtsbearbeitungen und natürlichen Kosmetikprodukten von Gertraud Gruber oder liebevoll selbstproduzierten Pflegeprodukten aus heimischen Heilpflanzen.



### Kleine Gesichtsbearbeitung

Mit auf Ihren Hauttyp abgestimmter Wirkstoffampulle, sanfter Gesichtsmassage und Maske.

30 min € 55,-

### Basis-Gesichtsbearbeitung

Mit Hautanalyse, Erstreinigung, Peeling der Haut, Augenbrauenkorrektur, entspannender Gesichtsmassage, mit auf Ihren Hauttyp abgestimmter Ampulle und abschließender Wirkstoffpackung. Durch Streichaktivierung wird eine verbesserte Durchblutung und Regeneration der Haut erreicht.

60 min € 80,-

### Beautywachs-Modellage

Nach der Erstreinigung werden auf den Hauttyp abgestimmte Wirkstoffe aufgetragen, die sich unter einer samtweichen Modellage auf Bienenwachsbasis entfalten und tief in die Haut eindringen. Wirkt besonders glättend und straffend für die Haut.

60 min € 90,-

### Hydro-Wellnessbehandlung mit Liftingeffekt

Unterstützt von einer zarten Entspannungsmassage dringen hochkonzentrierte Algenwirkstoffe in die Haut von Gesicht, Hals und Dekolleté ein. Zu den pflanzlichen Ingredienzien gehören Phytosqualan aus der Olive sowie Extrakte aus Lapacho und Grünem Tee. Sie wirken revitalisierend und regulieren den Feuchtigkeitshaushalt. Nachtkerzenöl und Sheabutter erhöhen die Spannkraft und Elastizität der Haut.

60 min € 90,-

### Aufbaubehandlung nach der Phytomethode

Abreinigen, Augenbrauenkorrektur, Phytopackung und Massage. Natürliche Intensivpflege mit Pflanzenpower. Pflanzenextrakte aus der Naturheilkunde und natürliche Aromen sowie der völlige Verzicht auf Konservierungsmittel, Farb- und Duftstoffe zeichnen die Phytobehandlung aus. Wählen Sie je nach Hauttyp die für Sie passende Anwendung.

60 min € 90,-

### Gesichtsbearbeitung Symphonie

Premiumbehandlung mit einer Komposition aktiver reiner Wirkstoffe für strahlend schöne Haut. Gönnen Sie sich den Luxus dieser außergewöhnlichen Behandlung. Denn kaum etwas wirkt tiefer und nachhaltiger auf Wohlbefinden, Ausstrahlung und Schönheit. Die einzigartige „Tension-Line“-Massage mit Liftingeffekt und das hautglättende „Push-up“-Treatment sind ein Höhepunkt dieser Behandlung.

60 min € 110,-

### Gesichtsbearbeitung de luxe

Exquisite Gesichtsbearbeitung für einen strahlenden Teint mit Hautanalyse, Erstreinigung und Peeling. Dabei werden zuerst Hautunreinheiten entfernt, gefolgt von einer entspannenden Gesichtsmassage mit auf Ihren Hauttyp abgestimmten Ampullen. Für den perfekten Augenaufschlag werden Wimpern und Augenbrauen gefärbt und in Form gebracht. Mit abschließender Wirkstoffpackung.

90 min € 130,-

### Gesichtsbearbeitung für ihn

Für den gepflegten Mann und eine attraktive Erscheinung. Anti-Stress-Behandlung mit Hautdiagnose, Tiefenreinigung, Entfernung von Hautunreinheiten, Wirkstoffampulle, Gesichtsmassage, Packung und Tagespflege.

60 min € 80,-

## Für straffe Haut

### Liftingbehandlung mit Soforteffekt

Die Liftingbehandlung ist mit jeder Gesichtsbearbeitung kombinierbar und wird mit galvanischem Gleichstrom durchgeführt. Das sofort bemerkbare Resultat ist ein frisches, pralles Hautbild, die Hydratisierung von sonnengeschädigter Haut, Revitalisierung von nährstoffarmer Haut und Regeneration und Klärung von irritierter Haut.

10 min € 30,-

*Nur in Kombination mit einer Gesichtsbearbeitung buchbar!*

Natürlich  
schön

## Wellness-Classics

### Hände und Füße

#### Maniküre

Ihre Nägel werden in Form gefeilt, geglättet und mit einem Nagelöl voller intensiver Wirkstoffe behandelt.

30 min € 45,-

#### Pediküre mit Fußbad

Diese Fußpflege schenkt Ihnen ein völlig neues Laufgefühl und herrlich schöne gepflegte Füße.

45 min € 60,-

#### Nägel lackieren

Lassen Sie Ihre Hände oder Füße mit perfekt lackierten Nägeln strahlen.

15 min € 15,-

*Nur in Kombination mit Maniküre oder Pediküre buchbar!*

#### Gepflegte Hände

Peeling, Massage, Paraffinpackung

30 min € 45,-

#### Gepflegte Füße

Fußbad, Peeling, Massage, Packung

30 min € 50,-

## Depilation

Oberlippe	€ 15,-
Kinn	€ 15,-
Bikinizone oder Achsel	€ 40,-
Beine bis zum Knie	€ 45,-



## Augen

Die Augenbrauen sind wie der Rahmen eines Bildes und verleihen Ihrem Gesicht den Ausdruck. Härchen werden gezupft und die Augenbrauen in Form gebracht. Für den ausdrucksstarken Augenaufschlag Wimpern und Augenbrauen färben.

Augenbrauen färben	€ 15,-
Wimpern färben	€ 15,-
Augenbrauenkorrektur	€ 15,-

#### Exquisite Augenpackung

Für eine frische, jugendliche Ausstrahlung.  
Augenkonzentrat, Massage, Packung € 35,-





## Wohlfühlbäder & Körperpackungen

In sanftes Dämmerlicht gehüllt mit Kerzenschein tauchen Sie ein in ein herrliches Wohlfühlbad. Inhalieren Sie die hochwirksamen Düfte, die über Haut und Schleimhäute direkt ins Gehirn gelangen. Dort wirken sie angenehm auf Psyche und Nerven ein.

Genießen Sie ein Bad Ihrer Wahl:

- Lavendelöl  
durchblutungsfördernd, nervenberuhigend
- Molkeprotein  
hautstabilisierend, reinigend, belebend
- Orangenblüten  
beruhigend, schlaffördernd
- Mandelblüten  
aphrodisierend, stimmungshebend
- Thalasso  
hautstraffend, zellerneuernd

25 min € 35,-

Basenbad mit isotonischem Drink  
entsäuernd, regulierend

45 min € 50,-

Bad nach Wahl mit Körperpackung

Nach dem Bad sind die Poren optimal geöffnet für eine Körperpackung, denn die Wirkstoffe können dann intensiv aufgenommen werden.

mit Ayurasan-Cremepackung

40 min € 55,-

mit Alpine Balance Körperbutter

40 min € 65,-

## Körperpackungen in der Schwebeliege

Durch das angenehme Liegen auf einer 38 °C warmen wassergefüllten Spezialmatte wird ein Schwebestand erreicht. Durch die angenehme Wärme wird die Mikrozirkulation angeregt und die von Ihnen gewählte Körperpackung kann ihre volle Wirkung entfalten.



### Detox-Algengel-Packung

Eine Vielzahl von ausscheidungspflichtigen Substanzen nutzen die Haut als Entgiftungsmöglichkeit. Algenschlamm verbessert die Durchblutung und entfernt in Verbindung mit Wärme „Giftstoffe“ aus der Haut. Algenschlamm wirkt beruhigend, entschlackend, entgiftend, feuchtigkeitsspendend und juckreizlindernd.

30 min € 65,-

### Basische Körperpackung

Diese natürliche, basische Körperpackung reinigt und pflegt die Haut. Die Durchblutung und Stoffwechselprozesse werden im gesamten Körper angeregt, die Zellteilung wird stimuliert und die Wundheilung gefördert. Nach dieser Anwendung fühlt sich die Haut spürbar sanfter an.

30 min € 65,-



*Auszeit  
genießen*

## Beauty-Verwöhnpakete

Nehmen Sie sich Zeit für sich. Bei unseren wohltuenden Verwöhnpaketen lassen Sie den Alltag für ein paar Stunden hinter sich und werden von Kopf bis Fuß verwöhnt.



### Stunden des Zaubers

Zeit für sich

- 1x Begrüßungssekt
- 1x Basis-Gesichtsbehandlung nach Gertraud Gruber
- 1x Energie-Rosenöl-Spezialmassage

ca. 110 min € 170,-

### Freundinnentreff

Gemeinsame Zeit

- 1x Begrüßungssekt
- 1x Hydro-Wellnessbehandlung nach Gertraud Gruber
- 1x Wohlfühlbad nach Wahl mit anschließender Körperpackung
- 1x Rücken-Nacken-Massage mit einem Aromaöl Ihrer Wahl

ca. 140 min € 185,-

### Detox-Package

Entgiften und entschlacken

- 1x Detoxpackung in der Schwebeliege
- 1x Entgiftungsmassage
- 1x Vollmassage
- 1x Lymphdrainage

ca. 180 min € 295,-

### Verwöhn-Beautyauszeit

Von Kopf bis Fuß verwöhnt

- 1x Begrüßungssekt
- 1x Gesichtsbehandlung de luxe nach Gertraud Gruber
- 1x Pediküre für gepflegte Füße
- 1x Maniküre für schöne Hände
- 1x Energie-Rosenöl-Spezialmassage
- 1x Fuß- und Beinmassage
- 2x Solariummünze
- 1x Effektivprogramm mit Thalassobad, Meersalz-Öl-Peeling und Algenschlammpackung

ca. 350 min € 495,-

### Herren-Spezialpackage

Verwöhnerlebnis für ihn

- 1x Begrüßungsgetränk
- 1x Gesichtsbehandlung für ihn nach Gertraud Gruber
- 1x wohltuende Rückenmassage 25 min
- 1x Maniküre für den gepflegten Mann

ca. 120 min € 165,-

# Werde, der Du bist!

Was immer du tun kannst  
oder träumst, es zu können,  
fang damit an! Mut hat Genie,  
Kraft und Zauber in sich.

J. W. von Goethe



## Seelenmentoring

Abseits vom Alltag in außergewöhnlicher Ruhe und Natur haben Sie bei uns die besten Möglichkeiten zur persönlichen Standortbestimmung und Neuorientierung oder Kurskorrektur in Ihrem Leben. Ob kleine Schritte oder große Wendepunkte – es ist Zeit, die Veränderung in Ihrem Leben selbst in die Hand zu nehmen.

### Burnout-Prävention

Haben Sie das Gefühl, dass Sie nur noch funktionieren, aber nicht mehr glücklich sind bei dem, was Sie tun? Macht sich dies bei Ihnen in Antriebslosigkeit, Lustlosigkeit und Freudlosigkeit in Familie und Beruf bemerkbar? Dann ist es Zeit, Ihre Lebenssituation zu überdenken und zu ändern. Die Seelenmentorin hilft Ihnen zu Klarheit und der Realisation Ihrer Wünsche, damit Sie in die Fülle kommen und sich in Ihrem Leben wieder wohlfühlen. Je bewusster und selbstbestimmter Sie Ihren eigenen Weg gehen, desto freudvoller, leichter und erfüllender wird Ihr Leben werden.

60 min € 180,-

### Lesen im Bewusstseinsfeld

Jeder von uns trägt ein Informationsfeld in sich – auch morphisches Feld genannt. Alles, was passiert, hinterlässt dort einen energetischen Abdruck. Auch das, woran wir uns nicht erinnern können, sowie Erlebnisse von unseren Ahnen, von vergangenen Inkarnationen und auch kollektive Geschehnisse. Alle unsere Begabungen, Potenziale, Ängste, Blockaden und Traumata sowie deren Ursachen sind im Feld sichtbar. Bei der Lesung werden Sie in einen meditativen Bewusstseinszustand gebracht und erhalten Einsicht in tief abgespeicherte Ereignisse. Im Vordergrund steht das Entschlüsseln der Ursache, das hinter dem Thema Ihrer Frage steht. Es geht um das Lösen alter Anhaftungen, falscher Glaubenssätze, Aufdecken von hinderlichen Lebensmustern, aber auch um die Integration von fehlenden und vergessenen Anteilen, die Sie sich zurückholen können.

60 min € 180,-

### Ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung

Sind Sie an einem Punkt in Ihrem Leben angelangt, wo Sie merken, dass Ihre Lebenssituation (Beruf, Partner, Gesundheit) nicht mehr passend ist? Sie wissen zwar, dass sich etwas ändern muss, aber noch nicht, was und wie Sie es ändern können. Wenn Sie einen Impulsgeber dafür suchen, dass Ihre Ideen fürs Leben wieder sprudeln, der Sie motiviert und Ihnen neue Perspektiven Ihrer Seele aufzeigt, dann sind Sie hier richtig. Das Mentoring begleitet, unterstützt, ermutigt, animiert und inspiriert, dem Weg Ihrer Seele zu folgen und zu tiefer Berufung und Erfüllung zu finden. Egal, ob kleine Schritte oder große Wendepunkte – es ist Zeit, die Veränderung in Ihrem Leben selbst in die Hand zu nehmen.

60 min € 180,-

### Energiebehandlung mit Pha-ti-Chi-Lichtkraft

Das Medium der Pha-ti-Chi-Lichtkraft ist befähigt, hohe Energien aus den höchsten geistigen Ebenen zu empfangen und diese als Wirkimpuls oder Botschaft an Ratsuchende weiterzugeben. Durch die Arbeit im feinstofflichen Energiefeld können gezielt körperliche und seelische Ungleichgewichte harmonisiert und so der natürliche Lebensfluss wiederhergestellt werden. Zum anderen hilft das Medium bei der Beantwortung persönlicher Fragen in allen Lebensbereichen, wo Sie Unterstützung brauchen, zum Beispiel welche Blockaden Sie in Ihrem Leben von Glück, Zufriedenheit und persönlichem Wachstum abhalten.

60 min € 180,-

# Mit der Kraft der Natur

Eingebettet in die hügelige Eifelandschaft wird das Natur- & Wohlfühlhotel Kastenzholz zu einem Ort, an dem es leichtfällt, wieder bei sich selbst anzukommen. Fühlen Sie sich rundum wohl und genießen Sie die wohltuende Ruhe und Harmonie.



*Ausführliche Infos zu unserer  
Lebensfreude-Akademie finden  
Sie auf unserer Homepage  
[www.kastenzholz-eifel.de](http://www.kastenzholz-eifel.de)*



## Mut zu neuen Wegen – hin zu Freude, Frieden, Freiheit!

Wir freuen uns sehr, Ihnen eine neue einzigartige Einrichtung im Natur- & Wohlfühlhotel Kastenzholz zu bieten: die Lebensfreude-Akademie mit Seminaren zur Persönlichkeitsentwicklung und Bewusstwerdung. Nehmen Sie bewusst eine Auszeit von Ihrem beruflichen und privaten Alltag und reflektieren Sie Ihre persönlichen Lebensbereiche. Sie werden an der Lebensfreude-

Akademie darin unterstützt, Ihren ganz persönlichen Weg (wieder) zu finden. Die Seminare machen Mut, die Veränderungen in unserem Leben einzuleiten, nach denen sich unser Herz sehnt. Die neue Richtung Ihres Lebens heißt: Lebensfreude, Frieden, Freiheit, Fülle und Erfüllung. Denn ein glückliches Leben in Selbstbestimmung ist möglich!

# Neue Energie Tanken



## Aktiv & Relax

Nutzen Sie unser täglich wechselndes Aktiv- und Entspannungsprogramm, betreut von ausgebildeten Mentalcoaches und BewegungstherapeutInnen. Tauchen Sie ein in das wohligwarme Poolwasser oder entspannen Sie in der nach Kräutern duftenden Sauna.

### Pool & Saunen

- Schwimmbad mit angenehmen 28,5 °C
- Finnische Außensauna im Blockhaus 85 °C
- Finnische Innensauna 80 °C
- Sanfte Biosauna 60 °C
- Dampfbad

### Kneippen & Erfrischen

- Geh- und Fuß-Kneippbecken für prickelnde Frische und Durchblutung
- Erlebnisdusche mit tropischem Regen und Sprühnebel
- Frisches Grandewasser

### Ruheräume & Sonnenwiese

- Ruheraum mit Wasserbetten und Naturholzliegen
- Garten mit Sonnenliegen am Wildpark mit Weitblick

### Gesunde Entspannung

- Frische Äpfel stehen überall im Naturhotel Kastenholz für Sie bereit.
- Im Saunabereich erfrischt Sie unser Grandewasser.
- Getrocknete Früchte sorgen für neue Energie.
- Frisch aufgebrühter Kaffee steht für die morgendlichen Schwimmer ab 7.00 Uhr im Frühstücksraum bereit. Während des Tages reichen wir feine Kräutertees und verschiedene herrlich schmeckende Wässer.

### Unser Tipp

Entspannen Sie Körper, Geist und Seele bei unseren wohltuenden Saunaaufgüssen mit verschiedenen Kräutern aus der Eifel.

### Aktiv- & Entspannungsprogramm

- Morgengymnastik
- Aquagymnastik
- Morning Dance Moves
- Achtsamkeitstraining
- Klangschalen-Entspannung
- Tai-Chi
- Qigong
- Sinnesspaziergang mit Gehmeditation
- Waldbaden
- Yoga-Entspannung
- Yin-Yang-Yoga
- Herzensspaziergang
- Meditation des Essens
- Geführte Wanderung durch die Eifeler Wälder
- Trommeln
- Body Music
- Orientalischer Bauchtanz
- u.v.m.

## Kastenzholz- Spa-Etikette

### Genießen Sie die Stille

Unser Beauty- und Therapiebereich ist für unsere Gäste ein Ort der Ruhe und Entspannung. Für Ihre persönliche Entspannung und Ruhe empfehlen wir Ihnen, während Ihres Aufenthaltes auf den Gebrauch technischer Geräte zu verzichten.

### Ihre Termine

Um all Ihre Behandlungs- und Anwendungswünsche optimal koordinieren zu können, bitten wir Sie um Terminabsprache vor Ihrem Aufenthalt. Gerne beraten wir Sie bei der Auswahl. Buchen können Sie telefonisch unter T +49 (0)2694 381 oder per Mail [beauty@kastenholz-eifel.de](mailto:beauty@kastenholz-eifel.de).

### Wenn etwas dazwischenkommt

Sollten Sie kurzfristig Ihre gebuchte Wohlfühlzeit nicht in Anspruch nehmen können, bitten wir Sie höflich, uns bis zu 12 Stunden vorab Bescheid zu geben, gerne stornieren wir Ihren Termin dann kostenfrei. Bei späterer Stornierung berechnen wir 100 % des Behandlungspreises.

### Entspannte Einstimmung

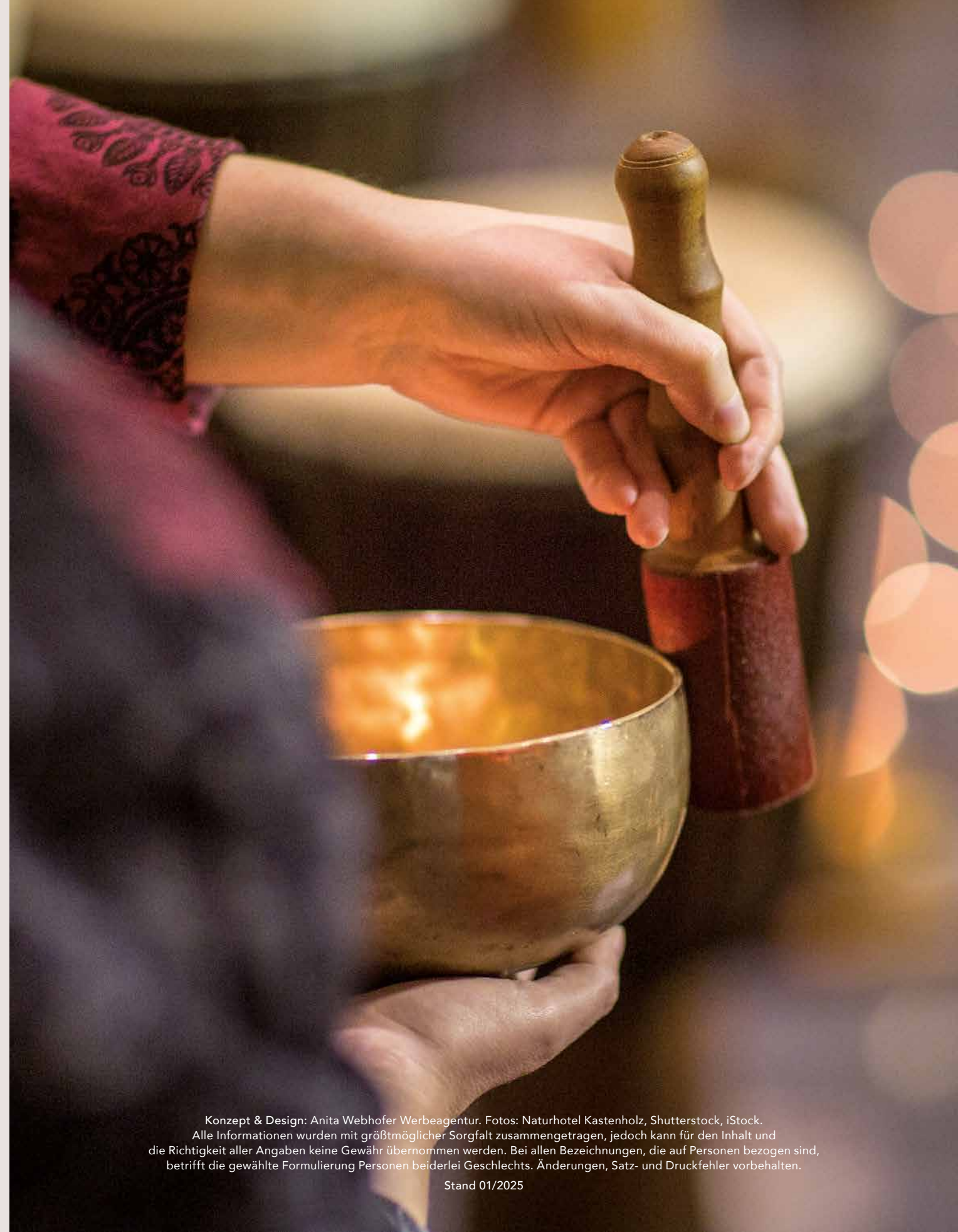
Erscheinen Sie bereits 5 Minuten vor Ihrem Termin. Wir bitten um Verständnis, dass bei verspätetem Erscheinen Ihre Wohlfühlzeit aus Rücksicht auf den nachfolgenden Gast wie geplant und ohne Verlängerung durchgeführt wird.



## Buchungen

T +49 (0)2694 381 oder  
[beauty@kastenholz-eifel.de](mailto:beauty@kastenholz-eifel.de)  
[www.kastenholz-eifel.de](http://www.kastenholz-eifel.de)

Wir freuen uns, Sie  
verwöhnen zu dürfen!



Konzept & Design: Anita Webhofer Werbeagentur. Fotos: Naturhotel Kastenholz, Shutterstock, iStock.  
Alle Informationen wurden mit größtmöglicher Sorgfalt zusammengetragen, jedoch kann für den Inhalt und die Richtigkeit aller Angaben keine Gewähr übernommen werden. Bei allen Bezeichnungen, die auf Personen bezogen sind, betrifft die gewählte Formulierung Personen beiderlei Geschlechts. Änderungen, Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Stand 01/2025



Für noch mehr Informationen  
einfach QR-Code scannen.

Natur- & Wohlfühlhotel Kastenholz  
Hauptstraße 1, 53520 Wershofen in der Eifel, Deutschland  
T +49 (0)2694 381 oder +49 (0)2694 911935 00, [info@kastenholz-eifel.de](mailto:info@kastenholz-eifel.de)

[www.kastenholz-eifel.de](http://www.kastenholz-eifel.de)