



Das Gefühl am richtigen Ort zu sein ...

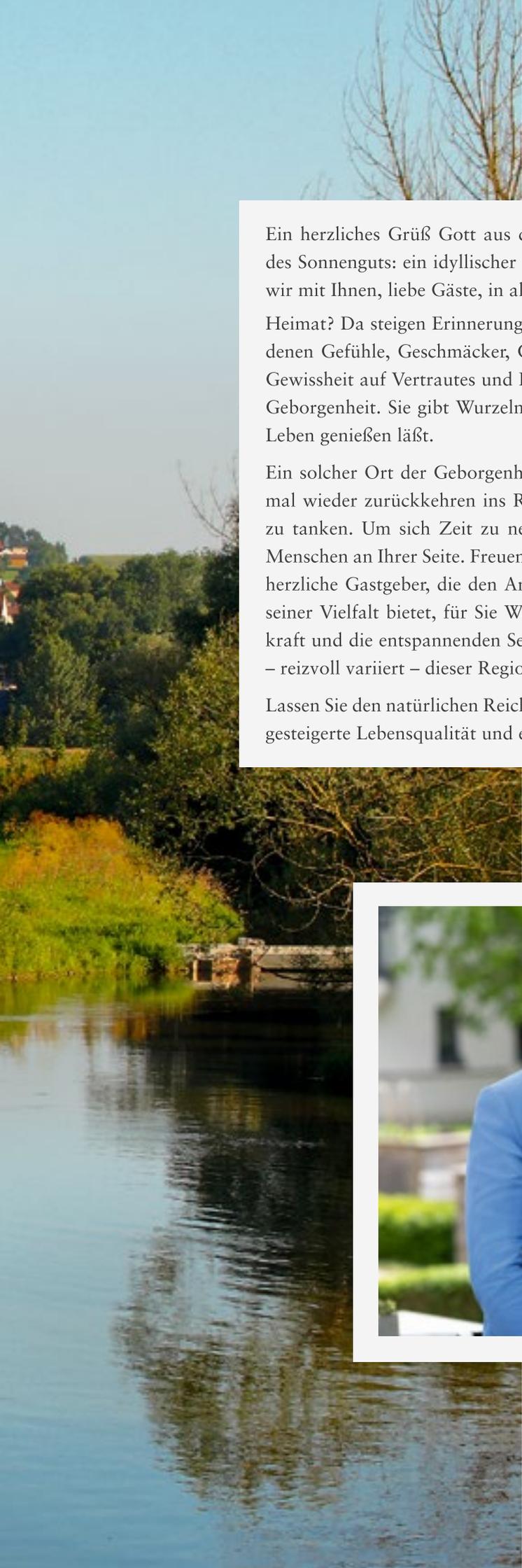
SONNENGUT<sup>★★★★S</sup>  
Wellness Therme Spa

---

2023

GRIAS EICH!





Ein herzliches Grüß Gott aus dem niederbayerischen Rottal, der Heimat des Sonnenguts: ein idyllischer Landstrich, auf den wir stolz sind und den wir mit Ihnen, liebe Gäste, in all' seinen Facetten entdecken möchten.

Heimat? Da steigen Erinnerungen auf: Geschichten und die damit verbundenen Gefühle, Geschmäcker, Gerüche und Geräusche. Wärme sowie die Gewissheit auf Vertrautes und Beständiges stellen sich ein. Heimat, das ist Geborgenheit. Sie gibt Wurzeln und Sicherheit, die Neues wagen und das Leben genießen läßt.

Ein solcher Ort der Geborgenheit will das Sonnengut für Sie sein. Immer mal wieder zurückkehren ins Rottal um zur Ruhe zu kommen und Kraft zu tanken. Um sich Zeit zu nehmen, für die eigene Gesundheit und die Menschen an Ihrer Seite. Freuen Sie sich auf eine unverfälschte Gegend und herzliche Gastgeber, die den Anspruch haben, aus dem was das Rottal in seiner Vielfalt bietet, für Sie Wertvolles zu schaffen. Erleben Sie die Heilkraft und die entspannenden Seiten, genießen Sie die geschmackliche Seite – reizvoll variiert – dieser Region.

Lassen Sie den natürlichen Reichtum unserer Heimat zur Quelle werden für gesteigerte Lebensqualität und exzellenten Luxus.



**Herzlich Willkommen im Sonnengut!**

Ihre Gastgeber im Rottal  
Hans-Jörg und Petra Franzke  
mit dem Sonnengut-Team

# HEIMAT AUF ZEIT



Herrlich ausgeschlafen und von der Sonne wachgeküsst. In der ländlichen Idylle von Bad Birnbach, wo die Sonne genauso lang wie auf den Azoren scheint. Und das Rottaler Hügelland Sie beim Blick aus dem Fenster jeden Morgen aufs Neue begrüßt.

Denn unser Sonnengut ist im Stil eines traditionellen Rottaler Vierseitshofs gebaut, mit wunderschönem Blick ins Rottal aus unseren mit viel Liebe ausgestatteten Zimmern. Sie haben die Wahl zwischen Komfort-Doppelzimmern und eleganten Komfort-Galeriezimmern auf zwei Ebenen, sowie luxuriösen Suiten.

Hier genießen Sie frische Luft mit jedem Atemzug und freie Sicht auf unseren malerischen Ort. Wir haben die Kirche im Dorf gelassen und die schönen alten Gassen dazu. Also, raus aus den bequemen Betten! Ein wunderbarer Tag erwartet Sie.







WASSER IST LEBEN





Entdecken Sie, wie vielseitig Wasser sein kann. Willkommen in unserer großzügigen Bade- und Saunalandschaft auf 3.000 qm. Genießen Sie unser großes **Thermschwimmbad** (Heilwasser aus der Bad Birnbacher Quelle, 34 Grad) mit Massagedüsen. Tauchen Sie ein in das erfrischende Nass unseres Süßwasserpools (28 Grad) mit zu öffnendem Glasdach und relaxen Sie auf unserer Sonnen-Liegewiese. Entspannen Sie sich in unserem salzhaltigem Solebecken (33 Grad) mit dem Farbspiel von Liquid Visuals, dem Whirlpool (36 Grad) und erleben Sie aktive Wellness zu rhythmischer Musik bei Aqua-Gymnastik. Eintauchen, auftauchen, loslassen ...!



# TIEFENERHOLUNG

Mehr Entspannung. Mehr Ruhe. Mehr Lebenskraft für mich!

Unser Ruhebereich ist ein stiller Ort, an dem Sie einfach sein dürfen. Wo Zeit keine Rolle spielt und der Alltag eine Pause macht. Edle Materialien aus der Region, moderne, klare Linien, elegante, leichte Stoffe und eine große Glasfront, die den Blick in unsere wunderschöne Natur freigibt. Denn sie ist es, die uns umgibt und inspiriert. Lichtdurchflutet und hell eröffnet unser absoluter stiller RAUM „ROTTUFER“ mit 50 Liegeplätzen auf 280 qm, teils auf dem Holzsteg, neue Perspektiven auf beruhigendes Grün. Idee und Namensgeber unseres neuen Ruheraumes ist die ROTT, der Fluss, der unsere unverfälschte Region, das Rottal besonders, prägt. Entspannen Sie an einem Ort der Geborgenheit und Ruhe auf herrlich bequemen Liegen und Wasserbetten und genießen viel Freiraum für Ihre Träume. Kuscheln Sie sich an Ihren Liebingsmenschen auf den großzügigen Relaxbetten, lesen sie ein besonderes Buch oder entspannen einfach in Ruhe.





Lassen Sie sich entführen in unsere luxuriöse Wellnesswelt mit ausgewählten Behandlungen, unter einfühlsamen Händen und wohltuenden Düften.

Orientalische Badetradition pflegt man im Hamam in exklusivem Ambiente. Einzigartig unser regionales bayrisches Hamam: Hopfen & Malz.

Der Mensch als Ganzes liegt uns am Herzen. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Gesundheit. Vollkommene Entspannung und nachhaltige Wirkung erwarten Sie bei unseren medizinischen und klassischen Behandlungen. Unsere geschulten Therapeuten beraten Sie professionell und individuell. Ihr Körper freut sich über Aufmerksamkeit und Zuwendung!



# SCHÖNHEITSQUELLE

Der perfekte Look für Gesicht, Hände und Füße in unserer Kosmetik! In unseren wunderschönen modernen Räumen können Sie sich mit den Luxusprodukten von BABOR & Clarins verwöhnen lassen.





Hereinspaziert in unsere niederbayrische Hirschstube! Von der Region inspiriert, zeigt sich das rustikal-edle Ambiente: in warmen Farben, mit alten Hölzern, Hirschgeweihen und regionaler Dekoration. Genießen Sie Rottaler Gemütlichkeit bei unserem köstlichen Wein & Dine Menü mit einem herzlichen Service.

Unsere Hirschstube kann auch exklusiv für Sie für kleine Feiern bis zu 30 Personen gemietet werden.



# HIRSCHSTUBEN HEIMATGENUSS





# GENUSSZEIT

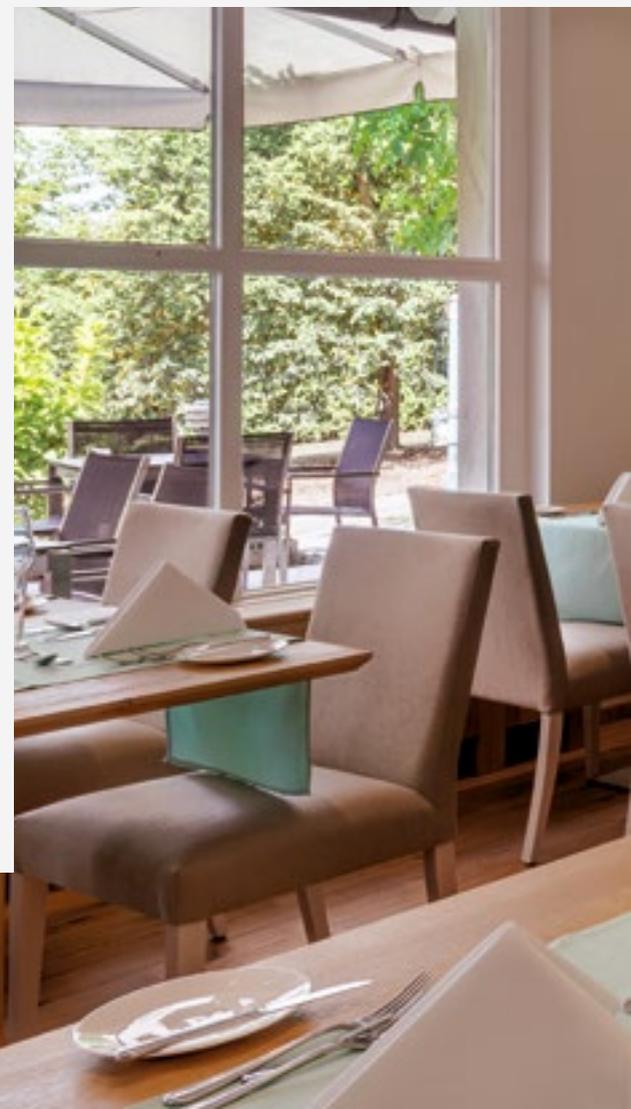
Klare Linien treffen auf natürliche Materialien und liebevolle Details. Heimische Edelhölzer, feinste Naturstoffe, anmutiger Dekor und das moderne Buffet sorgen für angenehmes Wohlgefühl.

Die Harmonie zwischen Tradition und Moderne erleben Sie auch in der Sonnengut Kulinarik. Wählen Sie aus Ihrem Gourmet-Halbpensionsmenü zwischen Fleisch- und Fischgerichten, laktose- und glutenfreien Menüs, vegetarischem Menü oder Rottaler Heimatküche aus, auf Wunsch auch vegan. Traditionelle Gerichte bereitet unser Küchenchef Christian Gsödl und sein Team vorwiegend aus regionalen Produkten zu und interpretiert sie erfrischend neu.

Dazu der herzliche und professionelle Service unserer Servicemannschaft.

Aus unserem Weinchambraire mit bis zu 600 Flaschen empfehlen wir Ihnen die passenden Weine zu Ihrem Lieblingsessen.

Besondere Genussmomente erleben, wunderschöne Erlebnisse und einzigartige Eindrücke festhalten an Ihrem neuen Logenplatz!





# GAUMENKINO



Lassen Sie sich verwöhnen bei einem perfekten gesunden Frühstück mit feinen Kaffeespezialitäten, ausgesuchten regionalen Produkten, bei schönem Wetter auch auf der Sonnenterrasse.

Essen & Trinken mit Stil, Geschmack und Nachhaltigkeit aus unserer Heimat. Mittags beim kleinen Snack und abends beim großen Menü oder Buffet, mit viel Liebe zubereitet und mit Herzlichkeit und Freude serviert.

Unsere Köche zaubern kleine Kunstwerke auf Ihren Teller, fast zu schön, um sie zu essen.





# ARTHUR'S 1994 BAR

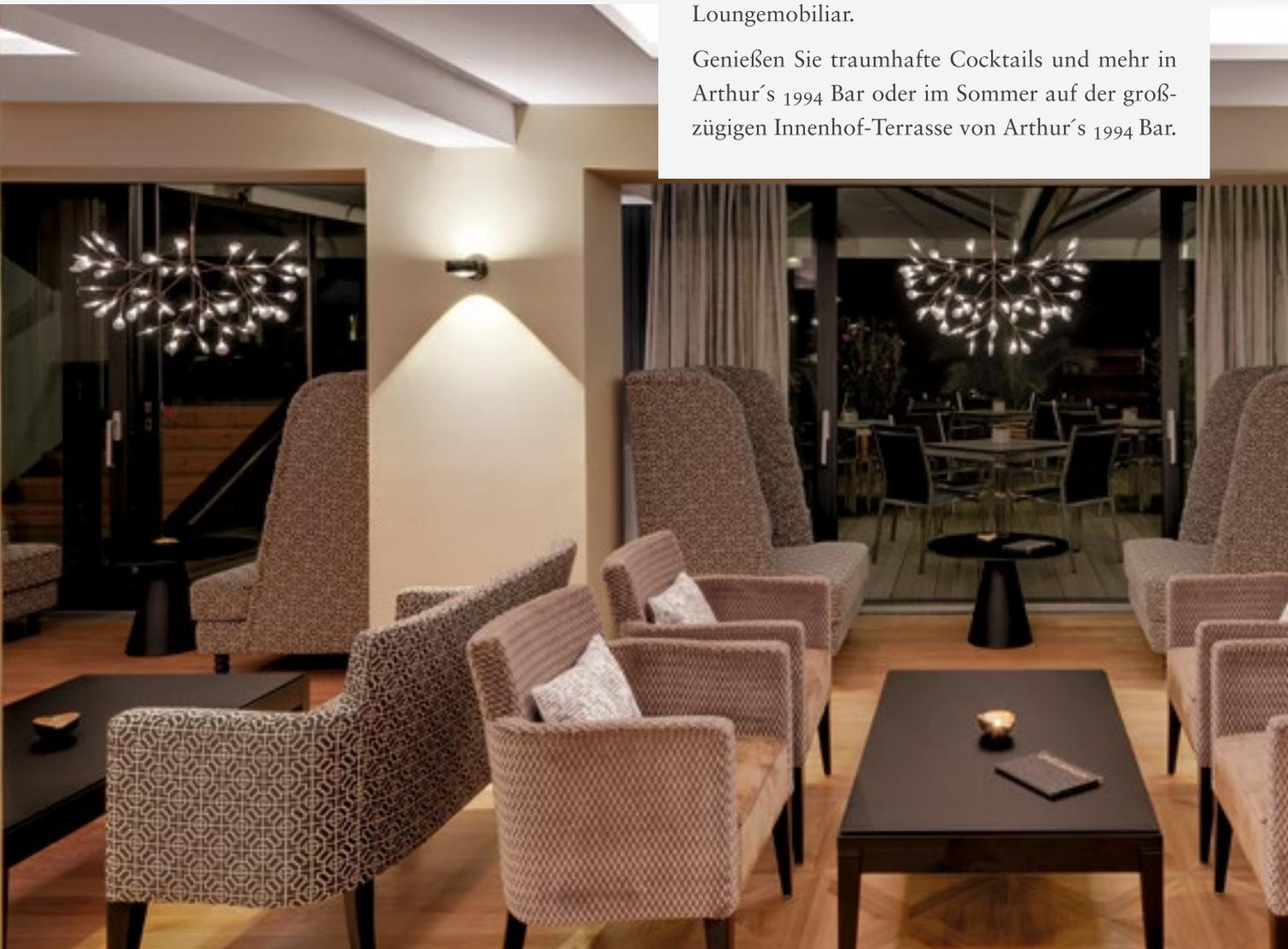


Der In-Treffpunkt nicht nur für unsere Sonnentag Gäste und der perfekte Ort um auf einen unvergesslichen Urlaub anzustoßen.

Ein lichtdurchfluteter Glaskubus mit Blick in den mediterranen Innenhof ist das Entree zur Arthur's 1994 Bar. Die großzügige Treppe führt von der Rezeption zur Hirschstube und Bar.

Unbeschreiblich schön und edel in Gold und Schwarz mit Steinway Flügel und gemütlichem Loungemobiliar.

Genießen Sie traumhafte Cocktails und mehr in Arthur's 1994 Bar oder im Sommer auf der großzügigen Innenhof-Terrasse von Arthur's 1994 Bar.







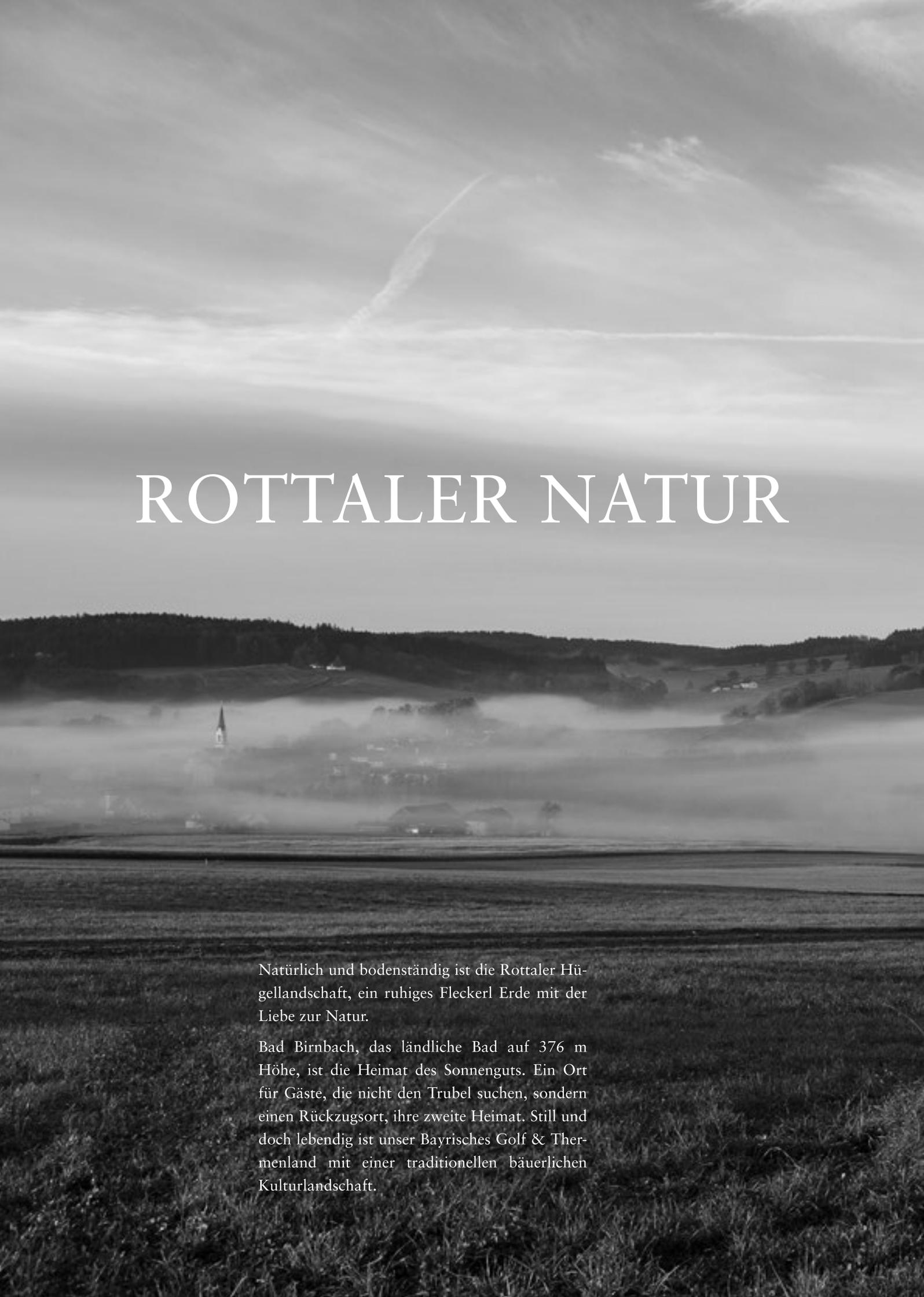
# SCHÖNES SPIEL!



Nur 300 Meter von unserem Hotel entfernt liegt der Golfpark Bella Vista mit 18-Loch-Meisterschaftsplatz und Golfakademie mit 9-Loch-Kurzplatz.

Profitieren Sie von einer starken Partnerschaft: Denn wir sind das erste Partner-Hotel von Europas Top Golf Resort, dem Golf Resort im nahegelegenen Bad Griesbach. Sechs 18-Loch-Plätze und drei 9-Loch-Plätze (10 km/12 min entfernt) warten hier auf Ihren Besuch. Verbessern Sie Ihr Handicap, feilen Sie am Putt oder absolvieren Sie ein Intensivtraining. Das bekannte Golfodrom® bietet dafür die idealen Voraussetzungen mit 109 überdachten Abschlagsplätzen, 27-Loch-Puttinggreen in der Halle und 72-Loch-Puttinggreen im Freien. Das ist Golf vom Feinsten. Ob auf der Driving Range oder auf dem Green, an der größten Golfakademie der Welt mit 35 Pros können Sie nach dem Universal Golf Learning System (UGLS) lernen, dem derzeit modernsten Lern- und Trainingssystem im Golf. Buchen Sie Ihren Platz direkt online im Sonnengut. Sichern Sie sich Ihre Teilnahme an unserem Charity-Turnier im Sommer.





# ROTTALER NATUR

Natürlich und bodenständig ist die Rottaler Hügellandschaft, ein ruhiges Fleckerl Erde mit der Liebe zur Natur.

Bad Birnbach, das ländliche Bad auf 376 m Höhe, ist die Heimat des Sonnenguts. Ein Ort für Gäste, die nicht den Trubel suchen, sondern einen Rückzugsort, ihre zweite Heimat. Still und doch lebendig ist unser Bayrisches Golf & Thermenland mit einer traditionellen bäuerlichen Kulturlandschaft.



# HOTELPREISE 2023

Individualpreise incl.  $\frac{3}{4}$  Pension pro Person/Tag

## Komfort-Einzelzimmer

22 qm, im modernen Stil.

Das Zimmer verfügt über einen Südwest-Balkon mit Blick ins Rottal, gemütliche Sitzecke, Schreibtisch, Dusche/WC.



Ü/HP 153 Euro

## Komfort-Doppelzimmer/Teppichboden

30 qm, im modernen Stil hochwertig eingerichtet.

Das Zimmer verfügt über Balkon/Terrasse mit Blick ins Rottal, gemütliche Sitzecke, Schreibtisch, Dusche/WC.



Ü/HP 149 Euro

## Komfort-Doppelzimmer/Holzboden

30 - 35 qm, im modernen Stil hochwertig eingerichtet.

Das Zimmer verfügt teils über 2 Balkone (Süd/Ost) mit Blick ins Rottal, gemütliche Sitzecke, Schreibtisch, Dusche/WC.



Ü/HP 158 Euro

## Komfort-Galeriezimmer (35 qm)

im modernen Stil hochwertig eingerichtet. Der Schlafbereich befindet sich auf einer Galerie. Das Zimmer verfügt über Südwest-Balkon mit Blick ins Rottal, gemütliche Sitzecke, Schreibtisch, Dusche/WC.



Ü/HP 149 Euro

## Komfort-Galeriezimmer (40 qm)

im modernen Stil hochwertig eingerichtet. Der Schlafbereich befindet sich auf einer Galerie. Das Zimmer verfügt über Balkon mit Blick ins Rottal oder zum Kräutergarten, gemütliche Sitzecke, Schreibtisch, Dusche/WC.



Ü/HP 158 Euro

## Romantikzimmer

35 qm, im modernen Stil, teils hochwertiger Holzboden unten, Himmelbett, Kuschellounge, Südwestbalkon.



Ü/HP 158 Euro

## Suite GARTEN (40 qm für 2 - 4 Personen)

Wohnen & Schlafen auf 2 Ebenen, 1 Doppelbett und 1 Einzelbett, der Schlafbereich befindet sich auf der Galerie, hochwertiger Holzboden, im modernen Stil eingerichtet. Das Zimmer verfügt über eine Südterrasse mit Premiumzugang zum Sonnendeck, gemütliche Sitzecke, Schreibtisch, Dusche/WC.



Ü/HP 166 Euro

## Individualpreise incl. ¾ Pension pro Person/Tag

### Suite MORGENTAU

46 qm, im modernen Stil hochwertig eingerichtet, Holzboden mit getrenntem Wohn- und Schlafraum, mit Nespressomaschine, Badezimmer mit Dusche/WC, Südbalkon und große Fensterfront mit Blick ins Rottal.



Ü/HP 189 Euro

### Familiensuite

46 qm, im modernen Stil eingerichtet, hochwertiger Holzboden, 1 Doppelbett und 2 Kojenbetten auf der Galerie.

Das Zimmer verfügt über eine Südterrasse mit Lounge, gemütliche Sitzecke, Schreibtisch, Dusche/separates WC.



Ü/HP 166 Euro

### Juniorsuite ROSE, LAVENDEL, LÖWENZAHN

60 qm, auf 2 Ebenen, im modernen Stil hochwertig eingerichtet, teils Holzboden, mit 2 getrennten Schlafzimmern auf 2 Ebenen, Nespressomaschine & Teekoher, Badezimmer mit Badewanne, Dusche, Bidet, separates WC, Südwestbalkon.



Ü/HP 206 Euro

bei zwei Vollzahlern dritte Person

Ü/HP 135 Euro

### HonigMondsuite

42 qm, im modernen Stil hochwertig eingerichtet, mit Ostbalkon. Die Suite verfügt über ein Himmelbett, Kamin, eigene Sauna, gemütliche Sitzecke mit TV, Nespressomaschine, 1 Flasche Schlumberger, Badezimmer mit Dusche/WC + freistehende Designer-Badewanne. Mindestaufenthalt 2 Übernachtungen.



Ü/HP 198 Euro

### Sonnenscheinsuite

56 qm, modern u. hochwertig eingerichtet. Die Suite mit getrenntem Wohn-/Schlafbereich verfügt über Holzboden, Ankleideraum, großes Bad mit Dusche/WC, ein separates WC und Südbalkon mit Blick ins Rottal. Nespressomaschine & Teekoher vorhanden. (2. Schlafmöglichkeit im Wohnbereich auf einer hochwertigen Schlafcouch).



Ü/HP 206 Euro

### Rottaler Sonnensuite

110 qm, Luxussuite für höchste Ansprüche. Die Suite mit 2 Schlafzimmern auf 2 Ebenen verfügt über 1 großzügiges Designerbad mit großer Wanne/Dusche/WC, 1 Bad auf der Galerie mit Doppel-dusche/WC/Sauna, 1 sep. WC, gemütliche Rottaler Stube, Nespressomaschine, Teestation, 3 Flachbildfernseher, Kamin, Südbalkon. 1 Flasche Schlumberger. Mindestaufenth. 2 Übernachtungen.



Ü/HP 276 Euro

bei zwei Vollzahlern dritte Person

Ü/HP 135 Euro



- 1 Aufzug
- 2 Wartezone
- 3 Rezeption Sonnenreich SPA
- 4 Solebad
- 5 Rottaler Heubad/Stube
- 6 Raum der Harmonie
- 7 Kaiserbad
- 8 Rasulbad
- 9 Damen Umkleide/WC
- 10 Herren Umkleide/WC
- 11 Duschen
- 12 Thermalbad mit Sternenhimmel 34 °C
- 13 Süßwasser-Außenbecken

- 14 Whirlpool
- 15 Poolbar
- 16 Sonnenliegewiese
- 17 Finnische Außensauna
- 18 Eingangsbereich Sauna
- 19 Vital- und Teebar
- 20 Erlebnisduschen
- 21 Behindertendusche
- 22 Aromadampfbad
- 23 Solegrotte
- 24 Biosauna
- 25 Fußbecken

- 27 Kübeldusche/Wasserfall
- 28 Ruheraum/Sauna
- 29 Garderobe u. Umkleide
- 30 Wartebereich Hamam
- 31 Tepidarium
- 32 Hamam (türk. Dampfbad)
- 33 Heißer Stein für Seifenmassagen
- 34 Duschen Hamam
- 35 Dusche für Thermalbad
- 36 Ruhebereich Rottufer

### HOTELINFORMATIONEN

Kinderpreise (Zustellbett oder Couchaufbettung) im Zimmer der Eltern/Großeltern ganzjährig bei 2 Vollzahlern

0 - 9 Jahre incl. Frühstück	0 Euro
10 - 16 Jahre incl. Frühstück	
pro Kind/Tag	20 Euro
6 - 9 Jahre incl. Kinderhalbpension	
pro Kind/Tag	35 Euro
10 - 12 Jahre incl. Kinderhalbpension	
pro Kind/Tag	55 Euro
13 - 16 Jahre incl. Kinderhalbpension	
pro Kind/Tag	65 Euro
17 Jahre incl. Kinderhalbpension	
pro Kind/Tag	95 Euro

Die Saunalandschaft ist erst ab 16 Jahre und der Ruhebereich Rottufer ist erst ab 12 Jahre zugänglich.

Frühstücksbuffet á la carte p. P./Tag 26 Euro

Halbpension á la carte p. P./Tag 37 Euro  
(Sonnengut-Abendmenü oder Buffet)

Galamenü am Samstag 58 Euro

Tiefgaragenplatz pro Tag 9 Euro

Kostenfreie Parkplätze direkt am Haus

Hund ohne Futter pro Tag 14 Euro  
(nicht erlaubt in den Restaurants, Bar, Liegewiese und Wellnessbereich)

Kurtaxe pro Person und Tag (ab 14 Jahre) 2,90 Euro

Mit dieser Preisliste verlieren alle vorherigen ihre Gültigkeit (Okt. 2022).

### GÄSTE WERBEN GÄSTE

Hat es Ihnen bei uns gefallen, empfehlen Sie NEUE GÄSTE weiter. Bei fester Buchung eines neuen Gastes erhalten Sie einmalig einen Gutschein über EURO 40 pro Gast für Ihren nächsten Aufenthalt.



# INKLUSIV- LEISTUNGEN

- Nutzung des 3.000 qm großen SPA Bereichs  
Therme mit Bad Birnbacher Thermalwasser (34 Grad, 16 x 16 m)  
Süßwasserbecken mit Cabriodach (28 Grad, 6 x 12 m)  
Solebecken (33 Grad), Indoor Hot Whirlpool (36 Grad),  
Sommerliegewiese, Kneippbecken  
Saunawelt textilfrei: Keloaußensauna (90 Grad), Biosauna  
(60 Grad), Dampfgrotte (45 Grad), Solegrotte (40 Grad),  
Ruhebereich „Rottufer“
- Nutzung des Fitnessraums Geräte von Lifefitness und  
Technogym
- Tägliche Morgenpost
- Kostenfreie Thermenbenutzung am Anreisetag ab 13.00  
Uhr und Abreisetag bis 18.00 Uhr
- Unsere Kulinarik mit großem, gesunden Frühstücks-  
buffet
- Mittagssnack im Restaurant 13.30 - 14.30 Uhr, auch am  
Anreisetag
- Am Abend kulinarische Erlebnisse innerhalb der  
Halbpension, Front-Cooking, Galamenü,  
Salat- und Vorspeisenbuffet, laktose- und glutenfreie  
Kost (nur bei gebuchter Halbpension)
- Belebtes Granderwasser, Tee und frische Rottaler  
Äpfel im Poolbereich
- Check in mit Prosecco, Saft und Granderwasser
- Flauschiger Leihbademantel, Tasche mit Badehand-  
tüchern, Frotteeslipper
- Pflegeprodukte auf Ihrem Zimmer
- Kostenloses Aktiv- und Sportprogramm, Saunaaufguss
- Verleih von Rädern, Mountainbikes
- Kostenloses WLAN im gesamten Hotel und Internet PC  
in der Hotelhalle
- Greenfee-Ermäßigung in Europas größtem Golfresort  
bis zu 30 %
- E-Tankstelle gegen Gebühr

Unsere Preise beziehen sich auf Doppelzimmer. Bei Einzel-  
belegung berechnen wir 18 Euro Aufschlag pro Tag.

Über Ostern, Weihnachten/Silvester gilt ausschließlich unser  
Feiertagsarrangement.

In den Zimmern befinden sich: Safe, Minibar, Fernseher, Radio,  
kostenfreies Wlan im gesamten Hotel, Telefon und Föhn.

Zahlungsmöglichkeiten: Bar, EC-Karte, Mastercard, Amex und  
VISA mit Geheimnummer, Bankverbindung: VR Bank Rottal-Inn  
eG, IBAN DE 35 7406 1813 0005 7287 97.

**Anreise ab 15.00 Uhr/Abreise bis 11.00 Uhr.**

Unsere Stornierungsbedingungen: Eine Stornierung bis 7 Tage  
vor Anreise ist kostenfrei. Danach berechnen wir 80 % des Rei-  
sepreises. Bei späterer Anreise oder früherer Abreise werden  
100 % des Reisepreises berechnet. Nicht in Anspruch genom-  
mene Leistungen werden nicht rückvergütet. Wir empfehlen  
den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung!

Die Preise beinhalten die zur Zeit gültige gesetzliche Mehr-  
wertsteuer. Dies gilt auch für Heil- und Wellnessbehandlungen.  
Bei Änderung der Mehrwertsteuer behalten wir uns eine  
Preisanpassung vor. Änderungen, Irrtümer und Druckfehler vor-  
behalten.

# ANGEBOTE

In den Paketen ist kein Tausch der Behandlungen möglich.

## AUSZEIT DE LUXE

ganzjährig Fr. - So. oder Sa. - Mo.

- 2 Übernachtungen
- Frühstücksbuffet
- Kulinarische Erlebnisse innerhalb der Halbpension
- zur Begrüßung auf Ihrem Zimmer: 1 Flasche Valdo o,2
- 1 BABOR Energie Behandlung: Peeling und entspannende Ganzkörperbehandlung (35 min)
- kl. Gesichtsbildung (40 min)
- Sonnengut Inklusivleistungen

Komfort-Einzelzimmer (22 qm)  
Komfort-Doppelzimmer (30 qm)  
Komfort-Galeriezimmer (35 qm)  
Komfort-Galeriezimmer (40 qm)  
Suite Garten (40 qm)

441 Euro p. P.  
432 Euro p. P.  
432 Euro p. P.  
445 Euro p. P.  
461 Euro p. P.

## MÄDELSTAGE

Das allerwichtigste neben Ihrem Gepäck ist für diese Tage Ihre Freundin! Endlich Zeit haben zum Lachen und zum Erzählen, dazu sanft verwöhnt werden mit unserem Freundinnenpaket.

- 2 Übernachtungen
- Frühstücksbuffet
- Kulinarische Erlebnisse innerhalb der Halbpension
- zur Begrüßung auf Ihrem Zimmer: 1 Flasche Valdo o,2
- kl. Gesichtsbildung (40 min)
- 1 x Ganzkörperpeeling im Rasulbad & 1 Cocktail (20 min)
- Sonnengut Inklusivleistungen

Komfort-Einzelzimmer (22 qm)  
Komfort-Doppelzimmer (30 qm)  
Komfort-Galeriezimmer (35 qm)  
Komfort-Galeriezimmer (40 qm)  
Suite Garten (40 qm)

441 Euro p. P.  
432 Euro p. P.  
432 Euro p. P.  
445 Euro p. P.  
461 Euro p. P.





## WOCHENENDGLÜCK

ganzjährig Do. - So. oder Fr. - Mo.

- 3 Übernachtungen
- Frühstücksbuffet
- Kulinarische Erlebnisse innerhalb der Halbpension
- 1 Wellness-Rückenmassage (25 min)
- Sonnengut Inklusivleistungen

Komfort-Einzelzimmer (22 qm)	474 Euro p. P.
Komfort-Doppelzimmer (30 qm)	450 Euro p. P.
Komfort-Galeriezimmer (35 qm)	450 Euro p. P.
Komfort-Galeriezimmer (40 qm)	474 Euro p. P.
Suite Garten (40 qm)	498 Euro p. P.

## WELLNESSTRÄUME

ganzjährig So. - Fr.

- 3 Übernachtungen
  - Frühstücksbuffet
  - Kulinarische Erlebnisse innerhalb der Halbpension
- Verwöhnbehandlungen:
- 1 x Revitalisierungsbehandlung für das Gesicht (Peeling, Maske, Pflege 30 min)
  - 1 x Ganzkörperaromapackung (20 min)
  - 1 x Aroma-Rückenmassage mit Naturfangopackung (40 min) **oder**
  - 1 x türkische Hamam-Rücken-Seifenmassage (30 min)
  - Sonnengut Inklusivleistungen

Komfort-Einzelzimmer (22 qm)	558 Euro p. P.
Komfort-Doppelzimmer (30 qm)	549 Euro p. P.
Komfort-Galeriezimmer (35 qm)	549 Euro p. P.
Komfort-Galeriezimmer (40 qm)	558 Euro p. P.
Suite Garten (40 qm)	582 Euro p. P.

## DEINE WELLNESSZEIT

- 5 Übernachtungen
- Frühstücksbuffet
- Wellness-Wertgutschein für Behandlungen im SPA EURO 100 p. P. (nicht auszahlbar und übertragbar)
- Sonnengut Inklusivleistungen

Das Sonnengut Abendmenü kann zum Preis von EURO 37 p. P./ Tag dazu gebucht werden.

Komfort-Einzelzimmer (22 qm)	725 Euro p. P.
Komfort-Doppelzimmer (30 qm)	700 Euro p. P.
Komfort-Galeriezimmer (35 qm)	700 Euro p. P.
Komfort-Galeriezimmer (40 qm)	725 Euro p. P.
Suite Garten (40 qm)	765 Euro p. P.

## SONNENZEIT

- 7 Übernachtungen
- Frühstücksbuffet
- Kulinarische Erlebnisse innerhalb der Halbpension
- Individualmassage (35 min)
- Sonnengut Inklusivleistungen

Komfort-Einzelzimmer (22 qm)	1029 Euro p. P.
Komfort-Doppelzimmer (30 qm)	1001 Euro p. P.
Komfort-Galeriezimmer (35 qm)	1001 Euro p. P.
Komfort-Galeriezimmer (40 qm)	1029 Euro p. P.
Suite Garten (40 qm)	1085 Euro p. P.

## HERZENS-ANGELEGENHEIT

- 2 Übernachtungen
- Frühstücksbuffet
- Pralinen, Rosenblüten zur Begrüßung auf dem Zimmer
- 1 x Langschläfer-Zimmersektfrühstück auf Ihr Zimmer serviert
- 1 x 5-Gang-Wahl-Menü/Buffet
- 1 x Liebes-Candlelight-Dinner
- Sonnengut Inklusivleistungen

**Zu zweit genießen bei romantischen Verwöhnbehandlungen im Privat SPA:**

Einfühlsame Berührungen beim SERAIL DE LUXE incl. Ganzkörperpeeling Blanc & Noir (30 min), dazu 2 Gläser Champagner & Fingerfood

Komfort-Galeriezimmer (40 qm)	373 Euro p. P.
Romantik-Zimmer (35 qm)	373 Euro p. P.
HonigMondsuite (42 qm)	432 Euro p. P.

## LOVE AFFAIR

für sinnliche Stunden mit bleibender Erinnerung

- 2 Übernachtungen
- Frühstücksbuffet
- Pralinen, Rosenblüten zur Begrüßung auf dem Zimmer
- 1 x 5-Gang-Wahl-Menü/Buffet
- 1 x Liebes-Candlelight-Dinner
- 1 x Langschläfer-Zimmersektfrühstück auf Ihr Zimmer serviert
- Sonnengut Inklusivleistungen

**Romantische Verwöhnmomente zu zweit für Verliebte:**

Rosenblütenbad mit cremig edlem Badezusatz in der Kaiserin Sissi Wanne. Lassen Sie sich von diesem Zauber verführen, dazu servieren wir Ihnen ein Glas Champagner und Pralinen.

Komfort-Galeriezimmer (40 qm)	373 Euro p. P.
Romantik-Zimmer (35 qm)	373 Euro p. P.
HonigMondsuite (42 qm)	432 Euro p. P.

## WALDBADEN

- 5 traumhafte Übernachtungen
- Frühstücksbuffet
- Kulinarische Erlebnisse innerhalb der Halbpension
- 1 x Rottaler Waldmenü (je nach Aufenthaltstage)
- 1 Wanderkarte für das Waldbaden
- 1 x Abhyanga
- 1 x Padabhyanga
- 1 Aktivprogramm mit Wald Qigong und Traumreise
- Sonnengut Inklusivleistungen

Zubuchbar: Persönliches Einzelcoaching und Mentaltraining im Wald – Preis auf Anfrage.

Komfort-Einzelzimmer (22 qm)	929 Euro p. P.
Komfort-Doppelzimmer (30 qm)	905 Euro p. P.
Komfort-Galeriezimmer (35 qm)	905 Euro p. P.
Komfort-Galeriezimmer (40 qm)	935 Euro p. P.
Suite Garten (40 qm)	975 Euro p. P.

## OSTERZAUBER

7. - 10. April 2023

- 3 Übernachtungen
- Frühstücksbuffet
- Kulinarische Erlebnisse innerhalb der Halbpension
- Traditionelles Karfreitagsfischessen mit bayrischem Mehlspeisen- & Dessert-Buffer
- Piano und Vocals an der Bar
- Festtags-Osterfrühstück
- Ostereiersuchen im und um das Sonnengut für all unsere kleinen Gäste
- Erlesenes Oster-Gala-Menü bei Kerzenschein
- Ostertanz bei Livemusik in der Bar
- Wellness-Wertgutschein für Behandlungen im SPA EURO 25 p. P. (nicht auszahlfähig und übertragbar)
- Sonnengut Inklusivleistungen

Komfort-Einzelzimmer (22 qm)	519 Euro p. P.
Komfort-Doppelzimmer (30 qm)	513 Euro p. P.
Komfort-Galeriezimmer (35 qm)	513 Euro p. P.
Komfort-Galeriezimmer (40 qm)	522 Euro p. P.
Suite Garten (40 qm)	531 Euro p. P.





## GEBURTSTAGSWOCHEN 29 JAHRE SONNENGUT!

27. Februar - 30. April 2023 (außer Ostern 7.4. - 10.4.23)

- 7 Übernachtungen
- Frühstücksbuffet
- Kulinarische Erlebnisse innerhalb der Halbpension
- Wellness-Wertgutschein für Behandlungen im SPA  
EURO 25 p. P. (nicht auszahlbar und übertragbar)
- Sonnengut Inklusivleistungen

Komfort-Einzelzimmer (22 qm)  
Komfort-Doppelzimmer (30 qm)  
Komfort-Galeriezimmer (35 qm)  
Komfort-Galeriezimmer (40 qm)  
Suite Garten (40 qm)

945 Euro p. P.  
910 Euro p. P.  
910 Euro p. P.  
910 Euro p. P.  
966 Euro p. P.



## HERBSTWALDGEFLÜSTER

1. September - 30. September 2023

- 7 Übernachtungen
- Frühstücksbuffet
- Kulinarische Erlebnisse innerhalb der Halbpension
- Wellness-Wertgutschein für Behandlungen im SPA  
EURO 25 p. P. (nicht auszahlbar und übertragbar)
- Geführte Herbstwanderung (nach Voranmeldung)
- Erlesenes herbstliches Gala-Menü in unserem Restaurant  
bei Kerzenschein
- Sonnengut Inklusivleistungen

Komfort-Einzelzimmer (22 qm)  
Komfort-Doppelzimmer (30 qm)  
Komfort-Galeriezimmer (35 qm)  
Komfort-Galeriezimmer (40 qm)  
Suite Garten (40 qm)

980 Euro p. P.  
959 Euro p. P.  
959 Euro p. P.  
980 Euro p. P.  
1036 Euro p. P.

## ZUBUCHBARE RAFFINESSEN

1 Flasche Haus-Champagner	47 Euro
1 Schlumberger White	39 Euro
1 Blumenstrauß nach Wahl	ab 25 Euro
Romantisches Candlelight Dinner (6 Gänge) pro Person	58 Euro
Wine & Dine mit korrespondierenden Weinen (nach Verfügbarkeit)	84 Euro

# LA DOLCE VITA

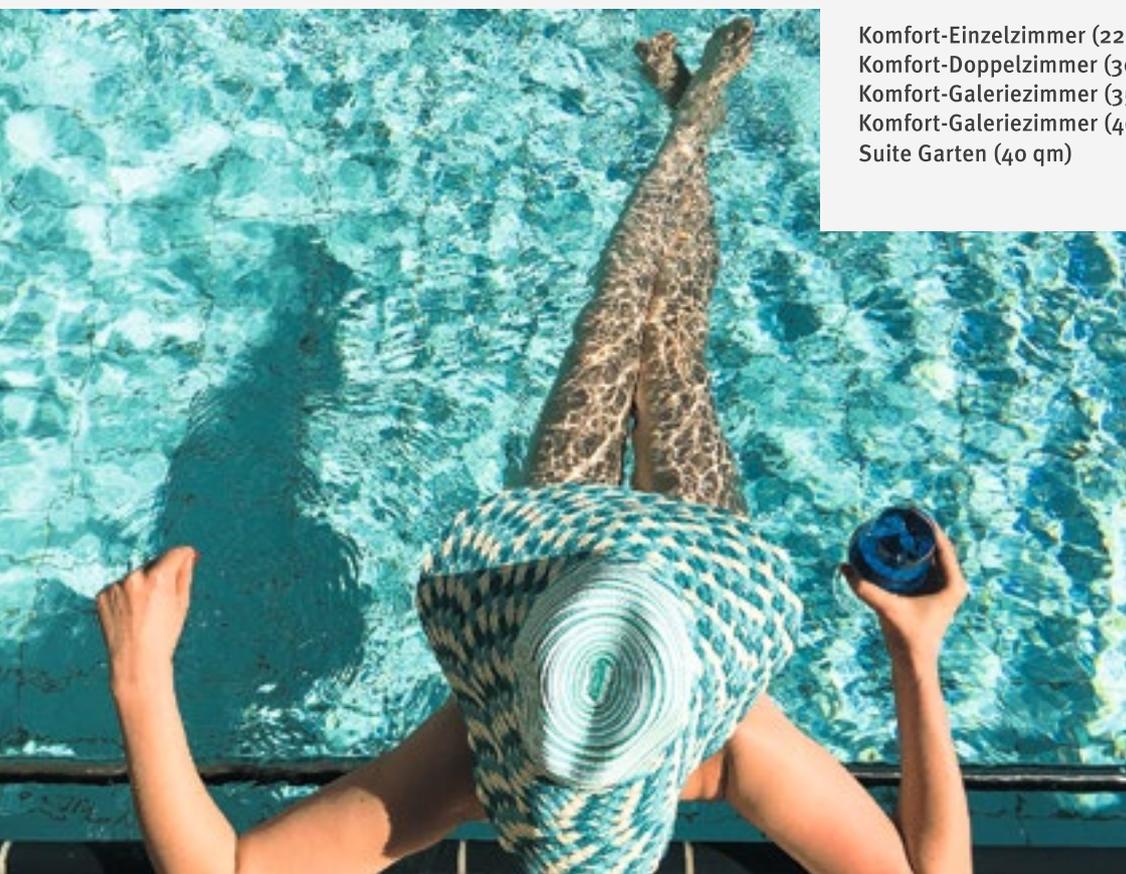
## SOMMERTRAUM

1. Mai - 31. August 2023

- 7 Übernachtungen
- Frühstücksbuffet
- Kulinarische Erlebnisse innerhalb der Halbpension
- 1 x Grillabend auf unserer Sonnen-Terrasse (nur bei schönem Wetter)
- Wellness-Wertgutschein für Behandlungen im SPA EURO 25 p. P. (nicht auszahlabar und übertragbar)
- Sonnengut Inklusivleistungen

Komfort-Einzelzimmer (22 qm)  
Komfort-Doppelzimmer (30 qm)  
Komfort-Galeriezimmer (35 qm)  
Komfort-Galeriezimmer (40 qm)  
Suite Garten (40 qm)

980 Euro p. P.  
959 Euro p. P.  
959 Euro p. P.  
980 Euro p. P.  
1036 Euro p. P.



# WELLNESS & WEIN

## SOMMERGENUSS IM SONNENGUT

Genießen Sie kulinarische Sommerhighlights und Wein.

Lernen Sie in einem wunderschönen sommerlichen Ambiente Winzer und die Geschichten hinter den exklusiven Weinen kennen.

## SOMMERWOCHELENDE MIT WEINPARTY

7. - 9. Juli 2023

- Frühstücksbuffet

### FREITAG

- Sommerliches Abendmenü/ Buffet
- Livemusik in der ARTHUR'S 1994 BAR

### SAMSTAG:

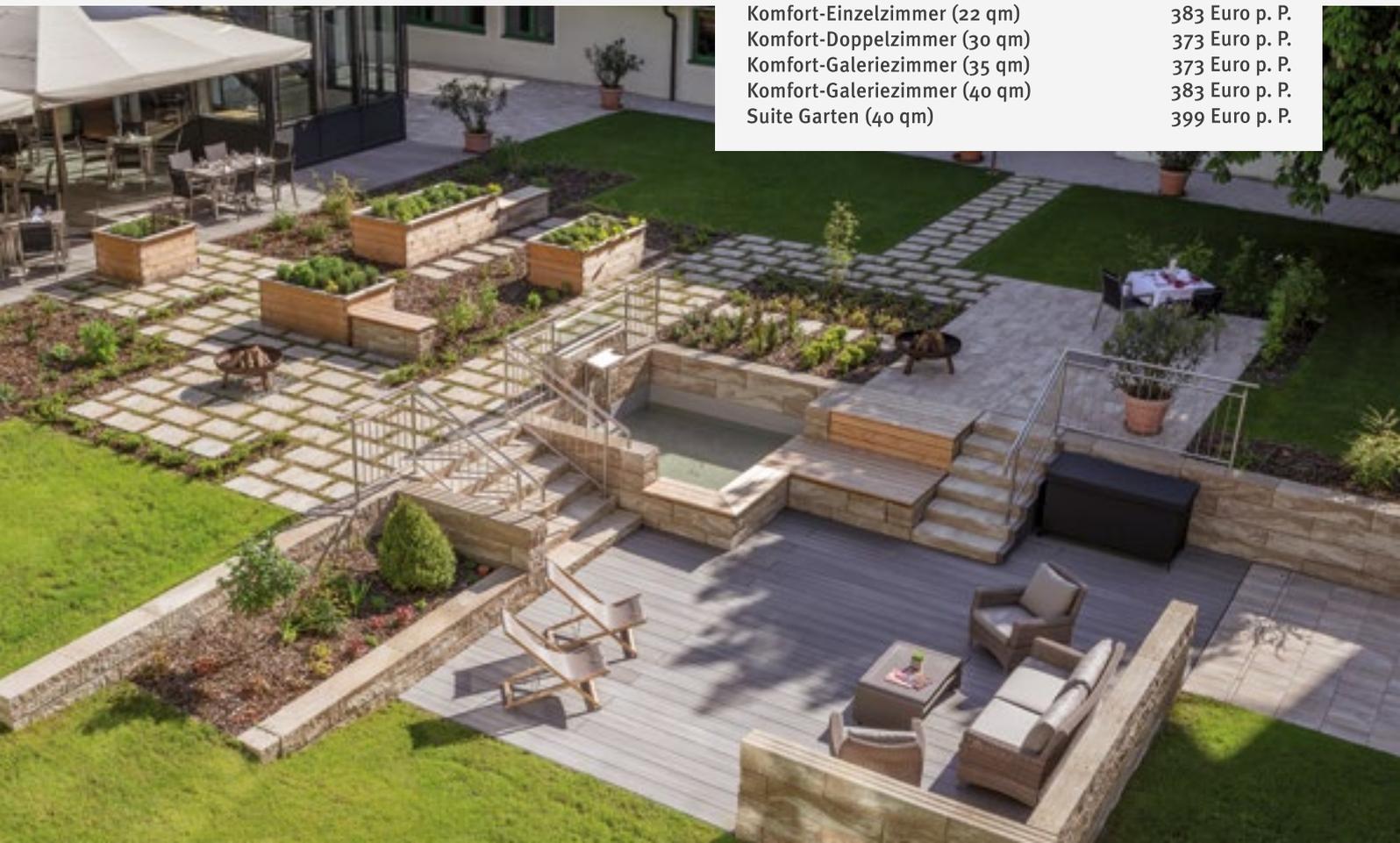
- Vinoaufguss in der Kelosauna
- Sommer-Weinparty mit Aperitif, Flying Gourmet Buffet, Weinbegleitung, Winzer Small Talk (3 Winzer) und chilliger Loungemusik

### SONNTAG:

- Sonntags-Weißwurstfrühstücksbuffet
- 1 x Wellness-Wertgutschein für Behandlungen im Spa EURO 25 p. P. (nicht auszahlbar und übertragbar)
- Sonnengut Inklusivleistungen

Komfort-Einzelzimmer (22 qm)  
Komfort-Doppelzimmer (30 qm)  
Komfort-Galeriezimmer (35 qm)  
Komfort-Galeriezimmer (40 qm)  
Suite Garten (40 qm)

383 Euro p. P.  
373 Euro p. P.  
373 Euro p. P.  
383 Euro p. P.  
399 Euro p. P.





## WINTERZAUBER

8. Januar - 28. Februar 2023

Der erste Schnee hat sich sanft auf die Wiesen und Wälder des Rottals gelegt. Zeit für Wellness- und Winterurlaub in Niederbayern! Genießen Sie winterliches Wohlbefinden und die Wärme unseres SPA mit eigener Therme mit Bad Birnbacher Heilwasser.

- 2 Übernachtungen
- Frühstücksbuffet
- Kulinarische Erlebnisse innerhalb der Halbpension
- Winterliche WOHLFÜHLMOMENTE:
  - 1 x Pflgende Ganzkörperwinterpackung (20 min)
- Sonnengut Inklusivleistungen

Komfort-Einzelzimmer (22 qm)	294 Euro p. P.
Komfort-Doppelzimmer (30 qm)	288 Euro p. P.
Komfort-Galeriezimmer (35 qm)	288 Euro p. P.
Komfort-Galeriezimmer (40 qm)	305 Euro p. P.
Suite Garten (40 qm)	321 Euro p. P.

## STERNSTUNDEN IM ADVENT

02. - 22. Dezember 2023

Erleben Sie besinnliche Momente in der Vorweihnachtszeit, der STAADEN ZEIT, so wird diese Zeit liebevoll im Rottal genannt. Besinnliche Stunden, verführerischer Duft von Zimt und Lebkuchen und wohltuende Winterbehandlungen, so stimmen Sie sich langsam auf die Weihnachtszeit ein.

- 3 Übernachtungen
- Frühstücksbuffet
- Kulinarische Erlebnisse innerhalb der Halbpension
- Adventsgebäck zur Begrüßung auf Ihrem Zimmer
- 1 x wärmende Kerzenmassage für den Rücken (25 min)
- Sonnengut Inklusivleistungen

Komfort-Einzelzimmer (22 qm)	420 Euro p. P.
Komfort-Doppelzimmer (30 qm)	414 Euro p. P.
Komfort-Galeriezimmer (35 qm)	414 Euro p. P.
Komfort-Galeriezimmer (40 qm)	420 Euro p. P.
Suite Garten (40 qm)	454 Euro p. P.

Das Arrangement ist nur 1 x pro Aufenthalt buchbar.

## THERMALVORTEILSWOCHE IM WINTER

6. Januar - 28. Februar 2023

Genießen Sie den niederbayrischen Winter von seiner schönsten Seite beim heißen Thermalbaden und Winterwohlgefühlbehandlungen!

- 7 Übernachtungen
- Frühstücksbuffet
- Kulinarische Erlebnisse innerhalb der Halbpension
- 1 x Wellness-Wertgutschein für Behandlungen im Spa EURO 20 p. P. (nicht auszahlabar und übertragbar)
- Sonnengut Inklusivleistungen

Komfort-Einzelzimmer (22 qm)	938 Euro p. P.
Komfort-Doppelzimmer (30 qm)	910 Euro p. P.
Komfort-Galeriezimmer (35 qm)	910 Euro p. P.
Komfort-Galeriezimmer (40 qm)	938 Euro p. P.
Suite Garten (40 qm)	980 Euro p. P.

# RUND UMS JAHR

**14. Februar 2023**

Romantisches Valentinsmenü bei Kerzenschein

**16. April 2023**

Frühjahrsmarkt in Bad Birnbach

**30. April 2023**

Tanz in den Mai in der Arthur's 1994 Bar &  
Traditionelles Maibaumaufstellen am Neuen Marktplatz

**24. Juni 2023**

Spanischer Abend mit Livemusik

**8. Juli 2023**

Weinparty die 4. mit 3 Winzern und Livemusik

**15. Juli 2023**

Rosé und Rosenmenü mit Live Musik

**29. Juli 2023**

15. Sonnengut Golf Charityturnier auf Bella Vista

**5. August 2023**

Italienischer Abend mit Livemusik

**31. August - 5. September 2023**

Drittgrößtes Volksfest Bayerns: das Karpfhamer Volksfest

**22. und 24. September 2023**

Traditionelles Erntedank-Fest im Sonnengut und in Bad Birnbach

**1. Oktober 2023**

Herbstmarkt in Bad Birnbach und verkaufsoffener Sonntag

**13. Oktober 2023**

Südtiroler Törggelle-Abend im Sonnengut Restaurant

**11. November 2023**

Traditionelles Martinsganseressen

**23. November 2023**

Homage an den Trüffel beim Trüffel-Menü in unserer Hirschstube

**6. Dezember 2023**

Sonnengut Nikolausmenü

**1. bis 3. Dezember 2023 – 1. Advent**

Bad Birnbacher Christkindlmarkt

**22. Dezember 2023 bis 2. Januar 2024**

Weihnachts- und Silvesterarrangement

(Änderungen vorbehalten)



## GUTSCHEIN

Tun Sie Ihren Liebsten etwas Gutes  
und verschenken Sie einen Wertgutschein  
für einen Aufenthalt im Hotel Sonnengut.

## GREENFEE-PREISE FÜR UNSERE GÄSTE

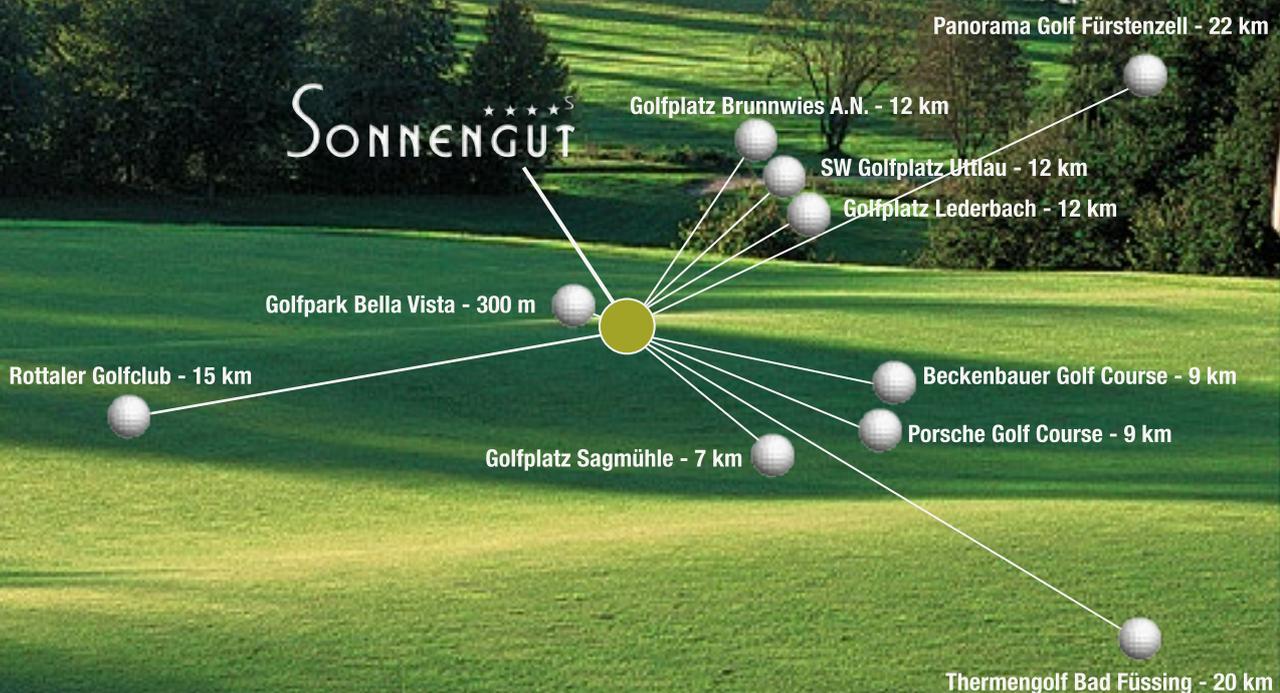
	Wochentags	Wochenende
<b>Golfpark Bella Vista Bad Birnbach:</b>		
• pro Person ohne Cart	53 Euro	53 Euro
<b>Golfplatz Sagmühle</b>	63 Euro	63 Euro
<b>Rottaler Golfclub</b>	50 Euro	50 Euro
<b>Thermengolf Bad Füssing</b>	56 Euro	56 Euro
<b>Panorama Golf Fürstzell</b>	55 Euro	55 Euro
<b>Golf Resort Bad Griesbach:</b> (Preisänderungen für 2023 vorbehalten)		
• Golfplatz Lederbach	ab 61 Euro	ab 65 Euro
• Golfplatz Uttlau	ab 71 Euro	ab 76 Euro
• Porsche Golfcourse	ab 75 Euro	ab 83 Euro
• Golfplatz Brunnwies A.N.	ab 80 Euro	ab 88 Euro
• Beckenbauer Golfcourse	ab 88 Euro	ab 96 Euro

# GOLF

Nur einen Katzensprung vom Hotel Sonnengut entfernt (ca. 300 m) erwartet unsere Golfer der Golfpark „Bella Vista“ – ein wunderschöner Platz für alle Begeisterten zwischen 3 und 103 Jahren!

Nur wenige Minuten von unserem Hotel Sonnengut entfernt erstreckt sich Deutschlands schönstes und größtes Golfmekka, das Golf Resort Bad Griesbach. Fünf 18-Loch-Meisterschaftsplätze, drei 9-Loch-Kurzplätze, sowie das Golfodrom® mit 109 überdachten Abschlagsplätzen und 72-Loch-Puttinggreen im Freien sind leicht zu erreichen.

## DIE GOLFPLÄTZE IM ÜBERBLICK





## GOLF TOTAL IM GOLFMEKKA NR. 1

April bis Oktober 2023 (ausgenommen Ostern)

- 7 Übernachtungen
- Frühstücksbuffet
- 1 Greenfee auf Golf Course Uttlau
- Europas größtem Golfresort: GOLF RESORT BAD GRIESBACH
- 2 Greenfees auf Golfpark Bella Vista Bad Birnbach
- 2 Greenfees im Rottaler Golfclub
- Sonnengut Inklusivleistungen

Das Sonnengut Abendmenü kann täglich in Höhe von Euro 37 p. P. dazugebucht werden.

Komfort-Einzelzimmer (22 qm)	1113 Euro p. P.
Komfort-Doppelzimmer (30 qm)	1106 Euro p. P.
Komfort-Galeriezimmer (35 qm)	1106 Euro p. P.
Komfort-Galeriezimmer (40 qm)	1113 Euro p. P.
Suite Garten (40 qm)	1169 Euro p. P.

## GOLFGENUSS

April bis Oktober 2023 (ausgenommen Ostern)

- 3 Übernachtungen
- Frühstücksbuffet
- Kulinarische Erlebnisse innerhalb der Halbpension
- 1 Greenfee auf dem Rottaler Golf Club
- 1 Greenfee auf Golfpark Bella Vista Bad Birnbach
- Sonnengut Inklusivleistungen

Komfort-Einzelzimmer (22 qm)	591 Euro p. P.
Komfort-Doppelzimmer (30 qm)	564 Euro p. P.
Komfort-Galeriezimmer (35 qm)	564 Euro p. P.
Komfort-Galeriezimmer (40 qm)	573 Euro p. P.
Suite Garten (40 qm)	597 Euro p. P.

## 15. SONNENGUT GOLF CHARITYTURNIER

unter der Schirmherrschaft von Schauspieler Sepp Schauer & Familie Franzke

29. Juli 2023

- Chapman-Vierer (nicht vorgabewirksames Turnier) auf dem Golfpark Bella Vista mit toller Rundenverpflegung/Startgeschenk
- Sommer-Galamenü auf der Sommerterrasse incl. Getränke, Livemusik, Siegerehrung
- 1 Übernachtung, incl. Frühstücksbuffet und Inklusivleistungen vom 29. - 30.7.2023
- Anmeldung paarweise / incl. Spende
- Cartsbuchung ausschließlich über Golfclub Bella Vista

Komfort-Einzelzimmer (22 qm)	234 Euro p. P.
Komfort-Doppelzimmer (30 qm)	233 Euro p. P.
Komfort-Galeriezimmer (40 qm)	242 Euro p. P.



# AKTIV SEIN!

- Altötting - Wallfahrtsort
- Angeln
- Aldersbach - Asamkirche
- Bad Birnbach - Therme & Vitarium
- Bad Füssing - Spielbank
- Bayern-Park (Freizeitpark)
- Ballonfahren
- Bogenschießen
- Burghausen - Längste Burg Europas
- Eging am See - Pullman City Westernstadt
- Ering - Europareservat Unterer Inn / Naturium
- Geführte Themenwanderungen
- Golfen in Europas größtem Golf Resort
- Hochseilgarten
- Karpfhamer Fest
- Marktl - Geburtsort Papst Benedikt
- Minigolf
- Massing - Berta-Hummel-Museum
- Massing - Freilichtmuseum
- Nordic Walking
- Ortenburg - Wildpark / Vogelpark
- Parzham - Bruder Konrad Geburtshaus
- Passau - Dreiflüssestadt
- Radeln & Mountainbiken
- Reichersberg - Stift
- Reiten
- Schärding - Barockstadt
- Sammarei Wallfahrtskirche
- Tennis
- Vornbach - Kloster
- Wandern



**Ob Sport, Freizeit, Natur oder Kultur, im Rottal und der Region können Sie viel Einzigartiges entdecken und erleben.**



# DAY SPA - ohne Übernachtung

## WOHLFÜHLTAG

- Begrüßung in der Hotelhalle mit einem Glas spritzigen Prosecco
- Badetasche gefüllt mit allem, was Sie für Ihren Wellness-Tag benötigen: Bademantel, Handtücher, Frotteslipper
- Ganztagesbenutzung des SONNENGUT SPA
- Mittagsimbiss im Restaurant oder 1 Wellnessalat in der Poolbar inkl. 0,5 l Grandewasser p. P.
- Grandewasser und Tee im Wellnessbereich

pro Person (ohne Behandlungen) 75 Euro

p. P. inkl. Frühstücksbuffet 08.00 - 10.30 Uhr 99 Euro

## ICH VERWÖHN MICH TAG

- Begrüßung in der Hotelhalle mit einem Glas spritzigen Prosecco
- Badetasche gefüllt mit allem, was Sie für Ihren Wellness-Tag benötigen: Bademantel, Handtücher, Frotteslipper
- Ganztagesbenutzung des SONNENGUT SPA
- Mittagsimbiss im Restaurant oder 1 Wellnessalat in der Poolbar inkl. 0,5 l Grandewasser p. P.
- Grandewasser und Tee im Wellnessbereich
- 1 x entspannende Rosenöl-Massage für den Rücken (25 min), dazu 1 Glas Rosensekt

pro Person 115 Euro

p. P. inkl. Frühstücksbuffet 08.00 - 10.30 Uhr 139 Euro

## ZEIT FÜR MICH (ausgenommen Sonntag)

- Begrüßung in der Hotelhalle mit einem Glas spritzigen Prosecco
- Badetasche gefüllt mit allem, was Sie für Ihren Wellness-Tag benötigen: Bademantel, Handtücher, Frotteeslipper
- Ganztagesbenutzung des SONNENGUT SPA
- Mittagsimbiss im Restaurant oder 1 Wellnessalat in der Poolbar inkl. 0,5 l Grandewasser p. P.
- Grandewasser und Tee im Wellnessbereich
- 1 x Gesichtsbildung in der Beautyfarm (60 min)

pro Person 157 Euro

p. P. inkl. Frühstücksbuffet 08.00 - 10.30 Uhr 182 Euro

Gönnen Sie sich einen Tag Auszeit mit unseren exklusiven Tages-Arrangements. Ankommen, entspannen und genießen. Sie können Ihren SONNENGUT DAY SPA von 09.00 bis 20.00 Uhr buchen.



## DARF ES EIN BISSERL MEHR SEIN?

- Beginnen Sie Ihren Wohlfühltag am Frühstücksbuffet bis 10.30 Uhr in unserem Restaurant

pro Person 26 Euro

- Genießen Sie als Abschluss ein kulinarisches Finish in unserer Hirschstube oder im Restaurant:

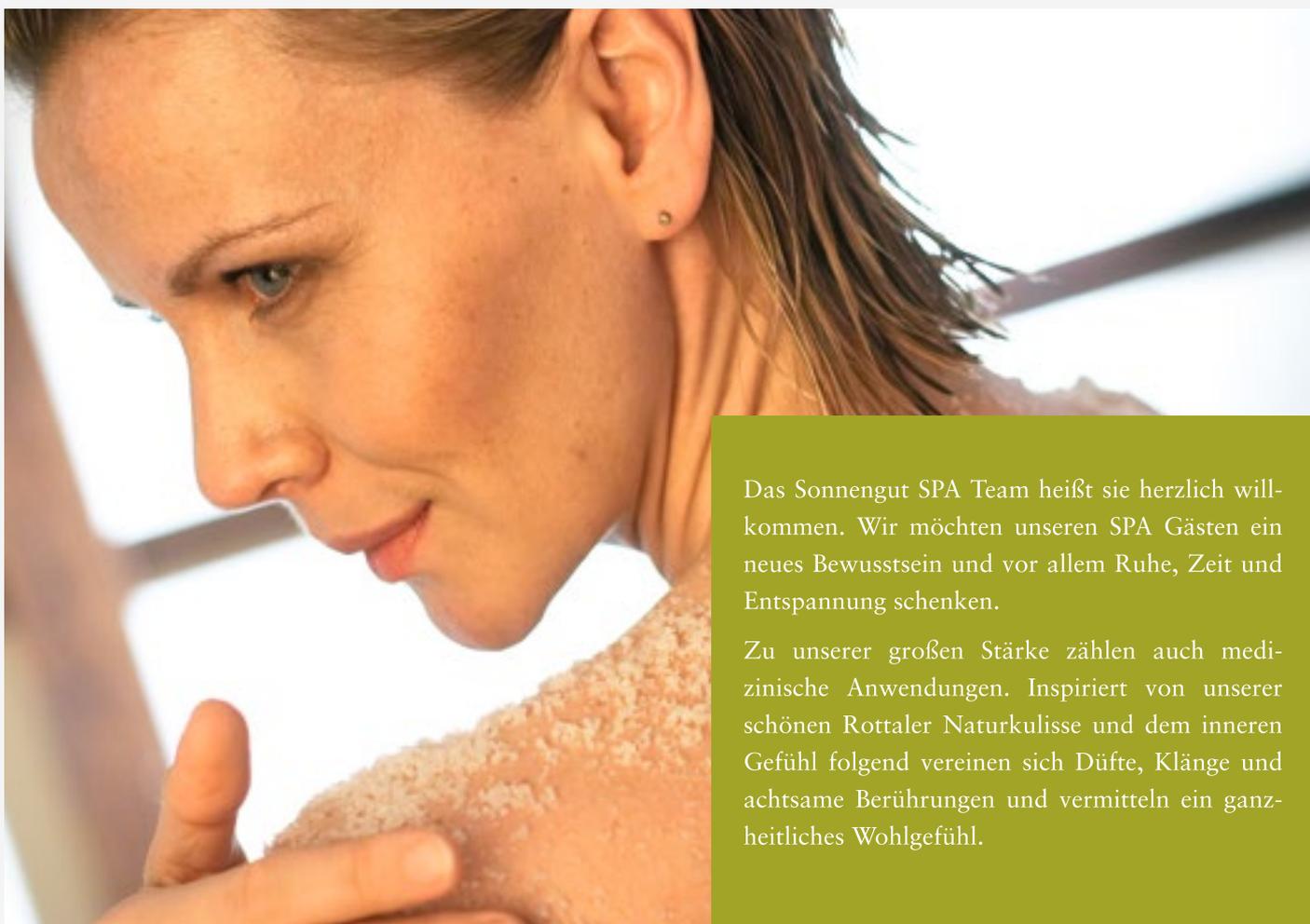
Candle-Light Dinner pro Person 58 Euro

Wine & Dine Dinner pro Person 84 Euro

(nach Verfügbarkeit)



# SONNENGUT SPA



Das Sonnengut SPA Team heißt sie herzlich willkommen. Wir möchten unseren SPA Gästen ein neues Bewusstsein und vor allem Ruhe, Zeit und Entspannung schenken.

Zu unserer großen Stärke zählen auch medizinische Anwendungen. Inspiriert von unserer schönen Rottaler Naturkulisse und dem inneren Gefühl folgend vereinen sich Düfte, Klänge und achtsame Berührungen und vermitteln ein ganzheitliches Wohlfühl.

Fachkompetenz unserer Mitarbeiter ist für uns selbstverständlich.

Bitte buchen Sie Ihre Termine unter Telefon 08563/305-160 oder [wellness@sonnengut.de](mailto:wellness@sonnengut.de).



# MEDICAL WELLNESS

## ZEIT BUCHEN

Individualmassage, bei Beschwerden, durchgeführt von Therapeuten

35 min	55 Euro
55 min	86 Euro

## ENTSTAUUNG UND ENTSPANNUNG - MANUELLE LYMPHDRAINAGE

Sanfte rhythmische Druckimpulse unterstützend bei Schwellungen, chronischen Ödemen oder hartnäckigen Stauungen und auch zur Entspannung als reiner Genuss.

30 min	40 Euro
45 min	57 Euro
60 min	75 Euro

## HEILUNGSPROZESS AKTIVIEREN - KÜHLENDE QUARKPACKUNG MIT ARNIKA

Quark kann den Heilungsprozess aktivieren und wirkt entzündungshemmend. Bei Verletzungen wie Verstauchungen, Zerrungen oder Prellungen sowie auch nach Operationen als altes Hausmittel wieder entdeckt.

20 min	25 Euro
--------	---------

## KRAFT DES VULKANS SPÜREN - FANGO IM WASSERBETT

Eine der bekanntesten Wärmeanwendungen aus Mineralschlamm, der aus Vulkangestein gewonnen wird. Wohltuend bei Schmerzen am gesamten Bewegungsapparat und bei rheumatischen Beschwerden.

20 min	45 Euro
--------	---------

## RHYTHMUS FÜHLEN - CRANIO SACRAL THERAPIE \*\*

Die sanfte, sehr angenehme manuelle Ganzkörperbehandlung, bei der schwerpunktmäßig Kopf-, Wirbelsäulen- und Kreuzbeinbereich und davon ausgehende Beschwerden bearbeitet werden. Sie regt Selbstkorrektur, Spannungsausgleich und Heilprozesse an.

50 min	86 Euro
--------	---------

## AUFRECHT UND GERADE - WIRBELSÄULENBEHANDLUNG MIT BREUSS MASSAGE \*\*

Sanfte Wirbelsäulen- und Gelenkmethode für Beschwerden, die direkt oder indirekt mit der Wirbelsäule zusammenhängen wie z. B. Beckenschiefstände, Sensibilitätsstörungen, Hüft-/Kniebeschwerden oder Wirbelblockaden.

60 min	88 Euro
--------	---------

## OHR - AKUPUNKTMASSAGE

Auf unserer Ohrmuschel befinden sich viele Reflexpunkte, die in Beziehung zum gesamten Körper stehen. Irritierte Reflexzonen werden mittels eines Massagestäbchens geortet und mit Druck und Streichungen therapiert. Sämtliche Funktionen des Körpers können damit positiv beeinflusst werden.

30 min	49 Euro
--------	---------

## WIRKSAMKEIT KENNENLERNEN - FUSSREFLEXZONEN-MASSAGE

Aus indianischen Wurzeln entstanden, lässt sich der Fuß wie eine Landkarte lesen, die Reflexzonen werden punktuell massiert und dabei können frühzeitig Störungen im Körper entdeckt werden. Abschließend verwöhnen wir Ihre Füße mit Wärme und pflegen dem Feet Smoothing Balm von BABOR.

35 min	57 Euro
--------	---------

## BEWEGUNGSFREIHEIT SPÜREN / MUSKELTAPE

Ein Tape stützt, entlastet, aktiviert und stabilisiert verletzte Strukturen, wie Gelenke, Muskeln und Sehnen und erhält den normalen Bewegungsablauf, so dass ein funktionelles Bewegungsmaß möglich ist.

klein 10 min	15 Euro
groß 15 min	25 Euro

## KRANKENGYMNASTIK

25 min	40 Euro
--------	---------

# WELLNESSBEHANDLUNGEN

## LOCKERUNG SPÜREN

Klassische Rückenmassage

25 min

40 Euro

Ganzkörpermassage

55 min

77 Euro

## REVITALISIERUNG ERLEBEN - DETOXING MASSAGE

Ganzkörpermassage mit speziellen Massage Cups für Mehrdurchblutung in den Muskeln und verbesserte Elastizität der Faszien.

55 min

70 Euro

## RÜCKEN RELAX-KOMBI

Wohlig warme Naturfangopackung und Muskel entspannende Rückenmassage für neue Energie

45 min

75 Euro

## FÜR MUSKELN UND GELENKE - RÜCKENMASSAGE MIT KRÄUTERPACKUNG

Sehr angenehme Massage mit Kräuteröl, vom Nacken über den ganzen Rücken. Muskulatur und Gewebe sollen dabei gelockert werden, wohltuend bei Stress. Die wärmende Kräuterpackung unterstützt die Entspannung.

50 min inkl. Ruhe und Tee

86 Euro

## ENTSPANNUNG MIT DER KRAFT DER STEINE - LA STONE MASSAGE\*\*

Alte Weisheiten der Indianer und eine absolut tief gehende Entspannung mit indianischer Musik durch eine Massage mit warmen Lava- und kühlen Marmorsteinen, die sogar hartnäckige Verspannungen auf angenehme Weise lockert.

Rücken: 40 min inkl. Ruhe

70 Euro

Ganzkörper: 80 min inkl. Ruhe

120 Euro

## LIMI LIMI - KÖNIGIN DER MASSAGEN

Glückselig und losgelöst

Hawaiianische Ganzkörpermassage und Körperarbeit kombiniert mit behutsamen Dehnungen und spürbarer Mobilisation der Faszien ergeben ein einzigartiges Wohlbefinden. Warmes, exotisches Öl, hawaiianische Klänge, fließende Bewegungen für Tiefenentspannung. Zurückgewonnene Lebensfreude und Lebenskraft, Geborgenheit fühlen, Harmonie annehmen und loslassen können.

70 min inkl. Ruhe und Tee

122 Euro

## RÜCKEN EFFEKTIV - RELAXING TOUCH MASSAGE

Rückenmassage mit sanften Dehngriffen bei starker Anspannung und stressbedingten muskulären Verspannungen.

25 min

40 Euro

# ZU ZWEIT

## RENDEVOUS DER SINNE - ROTTALER ROMANTIKBAD

Mit einer Komposition aus pflegenden Badezusätzen in unserer pompösen Kupferwanne bei Kerzenlicht, prickelndem Champagner und Lachskanapees mit anschließender Kuschelzeit auf dem kaiserlichen Schlafgemach.

45 min inkl. Ruhezeit p. P.

50 Euro

## CHILL OUT - BIERBAD

In unserer luxuriösen Kupferwanne im Biersud gemeinsam baden das macht Spaß und ganz nebenbei die Haut mit vielen Mineralstoffen pflegen, dazu ein kühles Weißbier genießen.

30 min inkl. je 1 Weißbier und Knabbersnack p. P.

45 Euro

## FEINHEIT SPÜREN - RASULBAD

Vergessen Sie den Alltag und tauchen Sie ein in die Welt des Orients beim traditionellen Ganzkörperpeeling bei Kräuterdampf und Meersalz mit zwei verschiedenen Pflegeschlämmen, ein Spaß für jeden und Zeit jede Bedeutung verliert. In unserem Privat SPA Bereich für 2 - 4 Personen.

25 min p. P. (ab 2 Personen)

40 Euro

\*\* nach Verfügbarkeit





# AYURVEDA

## **DIE KRÖNUNG GENIEßEN - AYURVEDA FÜR EINSTEIGER**

Die Kombination aus Ganzkörpermassage und Stirnölguss ist angenehm entspannend. Sie verbindet auf harmonische Art und Weise mehrere Techniken, die der tiefen Entspannung und Vitalisierung des Körpers dienen.

**80 min inkl. Ruhe und Tee**

**130 Euro**

## **LOSLASSEN KÖNNEN - NASYA**

Vitalisierende Kopfmassage mit Inhalation, dazu eine Ingwer-Gesichtsmaske, angenehm bei Kopfschmerzen, Migräne, Heiserkeit, Trockenheit in Mund und Nase, Tinnitus und Erkältungen.

**Nasya (Ohrkerzen/Lymphe)**

**100 min inkl. Ruhe und Tee**

**125 Euro**

## **INTENSIVE ENTGIFTUNG - JAMBIRA SWEDAKARMA MIT GARSHANA**

Ganzkörpermassage mit dem Seidenpeelinghandschuh und warmer Kräutersud, aktiviert den Fettstoffwechsel, z. B. auch in den Wechseljahren, entsäuert und somit unterstützend bei Cellulite und Bindegewebschwäche.

**80 min inkl. Ruhe und Tee**

**125 Euro**

## **STOFFWECHSEL ANREGEN - UDVARTANA**

Stoffwechselaktivierendes, entgiftendes Ganzkörperpeeling nach ayurvedischer Lehre. Unterstützt das Bindegewebe mit verschiedenen Kräutern und angewärmtem Sesamöl, die ayurvedische Anti-Aging Anwendung. Sehr gut in den Wechseljahren.

**60 min inkl. Ruhe und Tee**

**95 Euro**

## **KRAFT SCHÖPFEN -**

### **AYURVEDISCHE REGENERATIONSMASSAGE**

Kombination aus Ganzkörpermassage und Kräuterstempel, zur Förderung der muskulären Entspannung und bei Gelenkproblemen.

**60 min inkl. Ruhe und Tee**

**95 Euro**

## **ALLES IM FLUSS - KLANGSCHALENMASSAGE**

Entspannende Schwingungen und feine Vibrationen, die beim Anspielen der Klangschalen entstehen übertragen sich auf den Körper. Dabei wird jede Körperzelle angesprochen, Blutdruck senkende Wirkung. Bringt Balance für Körper und Geist, spricht mehrere Sinne gleichzeitig an, ein besonderes Erlebnis.

**50 min inkl. Ruhe und Tee**

**75 Euro**

## **ENTSPANNTER KOPF - MUKABHYANGA**

Kopf-, Gesichts- und Nackenmassage. Die Mukabhyanga hat eine sehr beruhigende, harmonisierende und entspannende Wirkung. Ideal bei Nervosität, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Stress.

**40 min inkl. Ruhe und Tee**

**65 Euro**

## **DOSHAS AUSGLEICHEN - KONSTITUTIONSBESTIMMUNG**

Die Bestimmung der Doshas ist ein wichtiger Bestandteil in der ayurvedischen Diagnostik. Im Ayurveda ist der Mensch gesund wenn alle 3 Doshas im Gleichgewicht sind. Bei einer individuellen Beratung empfehlen wir Ihnen die passenden Anwendungen.

**20 min**

**30 Euro**

## **AYURVEDA KUR - DEN KÖPPER WAHRNEHMEN UND REGENERIEREN**

1 x Konstitutionsbestimmung, 1 x Udvartana, 1 x Mukabhyanga, 1 x Padabhyanga

**160 min**

**225 Euro**

## **ABHYANGA**

Ayurvedische Ganzkörpermassage mit warmen Sesamöl. Wirkt tiefenentspannend, entgiftend und entschlackend.

**60 min inkl. Ruhe und Tee**

**90 Euro**

## **ENTSPANNTE FÜßE - KAASH MASSAGE**

Ayurvedische Fußmassage mit Kaash-Schalen, die durchblutungsfördernd wirkt und Taubheitsgefühlen entgegenwirkt. Je nach Schale, vitalisierend oder beruhigend.

**40 min inkl. Ruhe und Tee**

**65 Euro**

## **LEICHTE, AUSGEGLICHENE FÜSSE - PADABHYANGA**

Ayurvedische Fuß- und Beinmassage mit Kräuteröl, die bei Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Nervosität und Kältegefühl sehr beruhigend sein kann.

**40 min inkl. Ruhe und Tee**

**65 Euro**



# HAMAM

Orientalische Badekultur mit jahrhundertelanger Tradition für Frauen und Männer ein wahres Fest für Körper und Seele. Den Alltag in angenehmer Wärme mit viel Seifenschaum und Wasser einfach wegspülen.

(auf Wunsch auch von Frau für Frau - nach Verfügbarkeit)

## UNSER SIGNATURE TREATMENT

### HOPFEN UND MALZ - BAYRISCHES HAMAM

Bei erhöhter körperlicher und geistiger Belastung, für den Stoffwechsel und das Immunsystem. Dampfbad, Ganzkörperpeeling, Seifenschaumwaschung und Bierseifenmassage. Zur Ruhephase servieren wir ein süffiges Weißbier, Obazda und Brezn. Inclusive Seife und Peelinghandschuhe.

30 min

90 Euro

### HAMAM ZUM KENNENLERNEN

Dampfbad, Ganzkörperpeeling mit Ziegenhaarkese (ohne Massage). Incl. Seife und Peelinghandschuhe.

30 min

40 Euro

### HAUT WIE SAMT UND SEIDE - ORIENTALISCHER ZAUBER

Dampfbad (Hararet), Ganzkörperpeeling mit Ziegenhaarkese, Seifenschaumwaschung und Rückenseifenmassage. Zur Ruhephase servieren wir türkischen Tee und Obst. Incl. Seife und Peelinghandschuhe.

30 min

85 Euro

### VON KOPF BIS FUSS - HAMAM DE LUXE

Dampfbad (Hararet), Ganzkörperpeeling mit Ziegenhaarkese, Seifenschaumwaschung, Ganzkörperseifenmassage inkl. Kopfmassage, abschließende pflegende Duftölung. Zur Ruhephase servieren wir türkischen Tee und Obst. Incl. Seife und Peelinghandschuhe.

50 min

110 Euro



# FÜR IHN!

### MEN'S SPECIAL - CHILL OUT BIERBAD

In unserer luxuriösen Kupferwanne im Biersud baden und ganz nebenbei die Haut pflegen. Malz, Braugerste und Hopfen enthalten viele wertvolle Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Diese einzigartige Kombination mit hohem Anteil an Vitamin B soll stoffwechselfördernd wirken, intensiv entspannen und für erholsamen Schlaf sorgen.

30 min inkl. 1 Weißbier

45 Euro

# BABOR SPA MOMENTS

Sinnliche Wellness-Erlebnisse und spürbare Hautergebnisse



## SICH ERDEN LASSEN

Verwöhnzeit mit natürlichem Mohnsamen, Mohnöl und festigendem Glaucin aus dem Mohn, Peeling mit Bürstenmassage, Packung + Kopfhautmassage und Ganzkörpermassage.

80 min

120 Euro

## ENERGIE TANKEN - BABOR ENERGIE-FIT

Beim gehaltvollen Mineralsalz Peeling wird die Haut für die Ganzkörper-Crememassage mit zartschmelzendem Gel (Duftkomposition aus frischen Zitrusnoten) vorbereitet. Dazu servieren wir Ihnen einen erfrischenden Drink.

45 min

60 Euro

## ENTSPANNUNG SPÜREN - BABOR AROMAÖLMASSAGE

Sanfte Massage mit natürlichem Mohn- und Hagebuttenkernöl

Rücken 25 min

40 Euro

Ganzkörper 55 min

77 Euro

## GLÄTTUNG DER HAUT - CREMIGES MOHNPEELING

Geschmeidiges Cremepeeling mit natürlichem Mohnsamen und stimulierender Bürstenmassage.

25 min

49 Euro



# MIT DER KRAFT DER NATUR

## REGIONAL

### SINNE HARMONISIEREN –

#### BAD BIRNBACHER ROSENÖLMASSAGE

Sinnesverwöhnende und entspannende Rückenmassage mit duftendem Rosenöl und dazu 1 Glas Rosensekt

25 min

45 Euro

### BERUHIGUNG SPÜREN – CREMEPACKUNG ROTTALER WALD

Krautiges Grün und holzige Aromen vereinen sich in dieser Cremepackung zu einer beruhigenden und entspannungsfördernden Duftkomposition. Einfach tief einatmen und genießen. Wirkt krampflösend, entzündungshemmend und ist geeignet bei Muskel- und Gelenkschmerzen, Rheuma und Abgeschlagenheit.

20 min

45 Euro

### GLATTE HAUT MIT DER KRAFT DES WALDES –

#### ROTTALER WALD PEELING

Holzige warme Duftnoten bestimmen dieses Peeling und erinnern an frisch geschnittenes Holz und saftige Rinde. Ideal zur Entgiftung und Reinigung der Haut. Wirkt belebend, immunstärkend und ist hilfreich bei Abgeschlagenheit.

30 min

50 Euro

### VITALITÄT GEWINNEN – APFEL CREMEPACKUNG

Fruchtig, frische Cremepackung: Die Kombination aus Apfelmastzellen, Tanninen und hochwertigen Pflanzenölen pflegt die Haut, spendet Feuchtigkeit, wirkt zellregenerierend und somit dem natürlichen Alterungsprozess entgegen. Der perfekte Frischebooster für trockene und reife Haut.

20 min

45 Euro

### HEIMAT ERLEBEN - ROTTALER HEUPACKUNG

Eingebettet im angenehmen und warmen Rottaler Wiesenheu, gegen Stress für Vitalität und Wohlbefinden durch die im Heu enthaltenen ätherischen Öle, auch eine Wohltat bei Rheuma und Atemwegsbeschwerden.

30 min

45 Euro

### REGENERIERUNG SPÜREN – BIO-NACHTKERZENÖL PACKUNG

Die Nachtkerze symbolisiert Vitalität und Gesundheit, sie gilt als Jungbrunnen für die Haut. Entspannen Sie im warmen Wasserbett, eingehüllt in ein sanftes Vlies, getränkt mit dem kostbaren Nachtkerzenöl, das Ihre Haut besonders geschmeidig macht.

20 min

45 Euro

### ENTSCHLACKUNG SPÜREN – CUCURBITA-KÜRBISKERN PACKUNG

Eine reichhaltige Körperpackung mit Vitaminen und Spurenelementen, die den Körper bei der Entwässerung und Entgiftung unterstützen. Der hohe Anteil an Vitamin E ist gut für Muskulatur und Bindegewebe.

20 min

45 Euro

## SPA Etikette

### Wunschtermin & Stornobedingungen

Um Ihre Wünsche bezüglich Behandlungen und Zeit optimal zu erfüllen empfehlen wir Ihnen, Ihre Buchungen möglichst vor Anreise zu tätigen. Ihre Terminbestätigung erhalten Sie direkt bei Anreise in unserem Haus.

Falls es Ihnen nicht möglich ist einen Termin wahrzunehmen bitten wir Sie, uns 24 Std. vorher Bescheid zu geben, sonst müssen wir Ihnen leider 100 % des Behandlungspreises in Rechnung stellen.

### Bekleidung

Bitte kommen Sie soweit nicht anders auf Ihrem Terminplan vermerkt zu Ihrer Anwendung im Bademantel. Um Ihre Intimsphäre zu wahren, bieten wir Ihnen gerne einen Einwegslip an und bedecken Sie soweit möglich mit Handtüchern.

### Kommunikation

In der Behandlung möchten wir ganz Ihren Wünschen entsprechen. Deshalb werden wir Sie vor der Behandlung fragen, was Ihnen besonders wichtig ist. Kompetente Beratung ist ein Bestandteil der Behandlung und liegt uns sehr am Herzen.

## FÜR KIDS KINDERWELLNESS für Kinder 10 - 15 Jahre

### WOHLFÜHLMASSAGE FÜR KINDER (SCHOKODUFT) VON 10 BIS 15 JAHRE

25 min

35 Euro

### AROMA MASSAGE JUNIOR (BIS 15 JAHRE)

25 min

35 Euro

### NAGELPFLEGE „FARBENFROH“ BIS 15 JAHRE

Die Hand- und Fußnägel werden gefeilt und lackiert.

30 min

35 Euro



# SONNENGUT BEAUTY

## UNSERE PARTNER IM BEAUTY BEHANDLUNGSBEREICH:

**BABOR**

Gemäß der Philosophie, das Beste aus der Natur mit den besten Erkenntnissen der Wissenschaft zu verbinden, enthalten Produkte

von Babor hauptsächlich natürliche Aktivstoffe pflanzlichen Ursprungs.

Überzeugende Wirkung und ausgezeichnete Hautverträglichkeit sind das Resultat. Wissenschaft und Forschung sind Teil der DNA von Babor. Maximal schöne Haut, für mehr Schönheit, mehr Selbstvertrauen und mehr Lust am Leben.

**CLARINS**

Der Ursprung von Clarins ist das Institut in Paris aus dem Jahre 1954. Die Erfolgsformel ist unverändert: einzigartige Behandlungsmethoden verbinden sich mit hochwertigen Produkten für außergewöhnliche Pflegeergebnisse.

Genießen Sie einen Moment absoluten Wohlfühlens mit Clarins. Clarins nutzt über 250 Pflanzenextrakte in seinen Formeln. Alle wurden aufgrund Ihrer Wirksamkeit sorgfältig ausgesucht und kommen in einer optimalen Formel daher, um die Schönheit zu enthüllen. Jeder Inhaltsstoff wird mit größter Rücksicht auf die Biodiversität unseres Planeten gewonnen.

### GESICHTSBEHANDLUNGEN

Um innerhalb Ihrer Gesichtsbildung die beste Auswahl an Pflegeprodukten zusammen zu stellen wählen Sie aus folgenden Hautbedürfnissen aus:

- Feuchtigkeit
- Profil Optimierung
- Leuchtkraft/Ausstrahlung
- Regeneration

### BASIS GESICHTSBEHANDLUNG

Hautanalyse, Reinigung, Peeling, Maske, Tagespflege, Brauenkorrektur

60 min

85 Euro

### ANTI AGE DE LUXE

#### MIT BABOR ODER CLARINS

Hautanalyse, Reinigung, Peeling, Brauenkorrektur, Serum, Massage, Maske, Lifting, Tagespflege

90 min

120 Euro

### MEN'S-TIME GESICHTSBEHANDLUNG

starke Pflege für die Männerhaut

50 min

70 Euro

# SPEZIALBEHANDLUNGEN

## KOPF - SHIATSU NACH NAMIKOSHI

Shiatsu ist eine in Japan entwickelte Form der Körpertherapie mit der Bedeutung Fingerdruck. Sie basiert auf den alten Vorstellungen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Shiatsu ist ein Vertreter der energetischen Körperarbeit und konzentriert sich mit Druck und Massage auf die Reflexpunkte des zentralen Nervensystems. Diese Anwendung ist durch Achtsamkeit, Sensibilität und Offenheit geprägt.

30 min inkl. Ruhezeit p. P. 45 Euro

## GESICHTSMASSAGE FÜR SIE UND IHN

30 min 40 Euro

## GESICHTSBEHANDLUNG YOUNG (Bis 16 JAHRE)

Tiefenreinigung für unreine Haut

40 min 50 Euro

## ZUSATZBEHANDLUNGEN

Brauenkorrektur 10 Euro

Brauen färben incl. Korrektur 20 Euro

Wimpern färben 20 Euro

Ampulle / Wirkstoffmaske 12 Euro

Kombi: Wimpern u. Brauen färben, Korrektur 30 Euro



## MANIKÜRE BASIC FÜR DAMEN UND HERREN

Nägel schneiden, Nagelpflege

30 min 40 Euro

## MANIKÜRE DE LUXE FÜR DAMEN UND HERREN

Handbad, Nägel schneiden, Nagelpflege, Peeling, Handmassage, Lack

60 min 60 Euro

## KOSMETISCHE PEDIKÜRE BASIC FÜR DAMEN UND HERREN

Fußbad, Nägel schneiden, Nägel in Form bringen, Nagelpflege, Hornhaut schleifen

40 min 50 Euro

## PEDIKÜRE DE LUXE FÜR DAMEN UND HERREN

Fußbad, Nägel schneiden, Nägel in Form bringen, Nagelpflege, Hornhaut schleifen, Fußmassage, Peeling, Lack

60 min 70 Euro

## LACK FÜR HÄNDE UND FÜßE

mit Wunschlack für Zuhause

16 Euro

## DEPILATION (MIT WARMWACHS)

Beine gesamt 55 Euro

Unterschenkel 30 Euro

Oberlippe oder Kinn 18 Euro

Gesicht 30 Euro

Männer-Brust oder Rücken 36 Euro

# WIMPERN

## WIMPERN LIFTING INKL. FÄRBEN

Verzaubern Sie ihre Umgebung mit einem natürlich perfekten Augenaufschlag, ganz ohne Wimpernzange und künstlichen Extensions. Ihre Wimpern sehen im Anschluss länger, geschwungener und voluminöser aus.

60 min 80 Euro

## BRAUEN LIFTING INKL. FÄRBEN

Perfekt sitzende Augenbrauen sind kein Zufall! Durch ein Brow Lifting werden störrische, gewellte und abstehende Augenbrauen gezähmt und verleihen Ihnen ein ausdrucksstarkes Gesicht.

50 min 65 Euro

## KOMBI WIMPERN UND BRAUEN LIFTING INKL. FÄRBEN

70 min 120 Euro

Aufgrund der großen Nachfrage empfehlen wir, Ihre Behandlungen frühzeitig vor dem gebuchten Reiseternin zu reservieren. Ihr Terminblatt erhalten Sie bei Anreise.

Terminvereinbarungen unter [wellness@sonnengut.de](mailto:wellness@sonnengut.de) oder Tel. 08563/305-160 von Mo. - Sa. 09.00 - 18.00 Uhr

# SONNENGUT FITNESS- & GESUNDHEITSPROGRAMM

## LIFE KINETIK:

Hier bei uns im Hotel Sonnengut können sie dieses Programm zur Gehirnentfaltung kennenlernen. Mit unserer ausgebildeten Life Kinetik Trainerin Sabrina werden sie an das Thema Life Kinetik herangeführt.

**GRUPPENSTUNDE** kostenfrei  
innerhalb des Aktivprogramms

Einzelstunde  
60 min 60 Euro p. P.

Bei 2 Teilnehmern:  
60 min 45 Euro p. P.

Aktuelle Termine finden sie in unserem Aktivprogramm oder in der Morgenpost an ihrem Frühstückstisch.

### FITNESSTEST

Wie steht es um ihre Fitness? Durch einen submaximalen Stufentest auf dem Ergometer wird ihre Fitness getestet. Bei Bedarf bekommen Sie im Anschluss eine Beratung zur Verbesserung ihrer Fitness.

30 min 35 Euro

### GERÄTEEINWEISUNG

Eine kurze Erklärung der Geräte in unserem Fitnessraum.

20 min 25 Euro

### PERSONALTRAINING

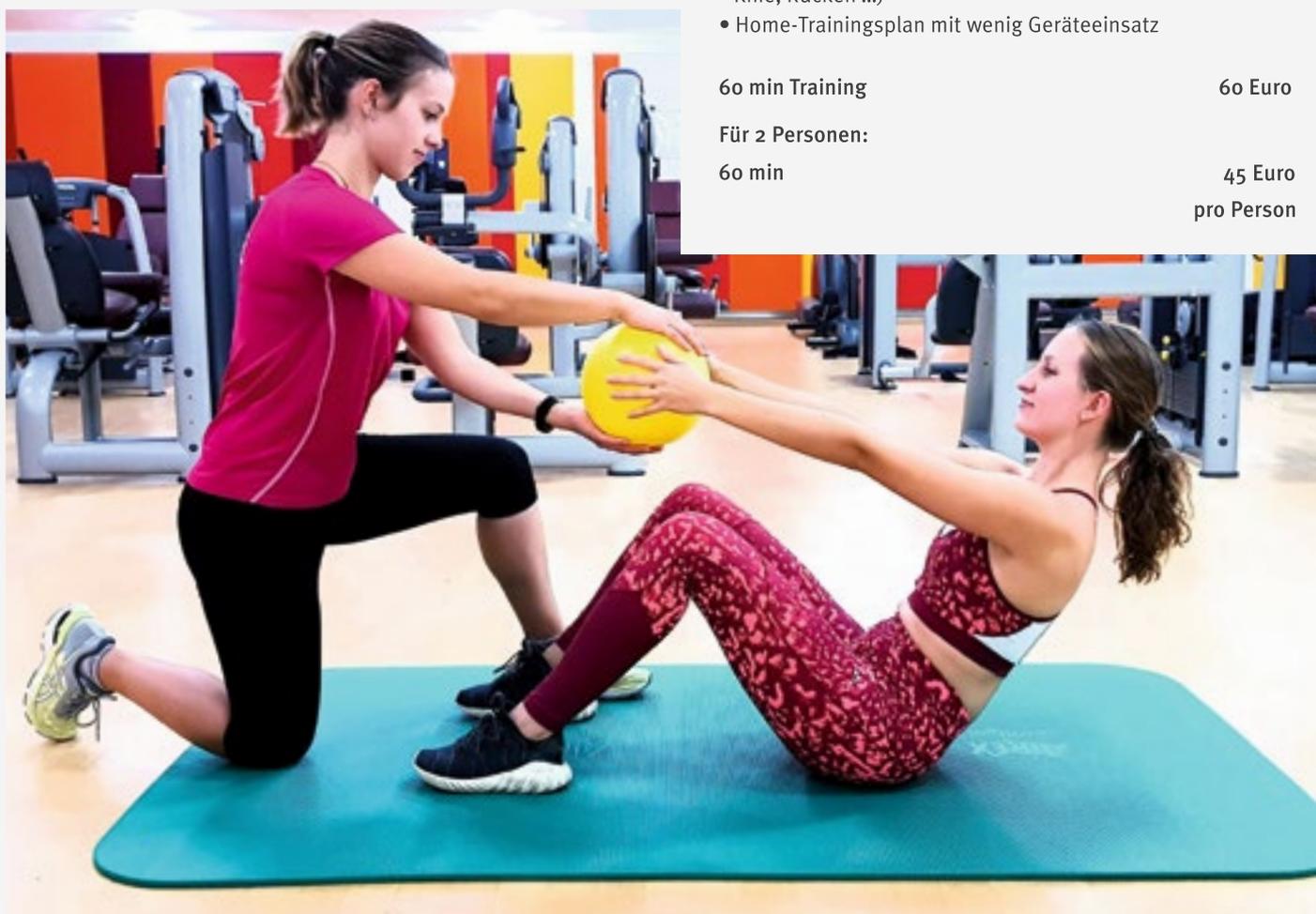
Ein ganz individuell auf ihre Wünsche und Ziele zugeschnittenes Training und Erstellung eines Trainingsplans mit unserer Sporttherapeutin Sabrina.

Beispiele:

- Training an den Geräten
- Training mit verschiedensten Kleingeräten (Theraband, Pezzi-ball, Swingstick, Sling Trainer, Trampolin, Wackelkissen uvm.)
- Richtiges Ausdauertraining (indoor oder outdoor)
- Gleichgewichtstraining
- Training für spezifische Körperbereiche (Arme, Schulter, Hüfte, Knie, Rücken ...)
- Home-Trainingsplan mit wenig Geräteeinsatz

60 min Training 60 Euro

Für 2 Personen:  
60 min 45 Euro  
pro Person



**SO ERREICHEN SIE  
IHR SONNENGUT:**



**MIT DEM AUTO**

**aus Richtung München:**

- A94 Richtung Passau bis Neuötting, B588 bis Eggenfelden, B388 nach Bad Birnbach
- B388 über Erding, Eggenfelden, Pfarrkirchen nach Bad Birnbach
- A92 bis Ausfahrt Landau, auf die B20 bis Abzweig Pfarrkirchen weiter nach Bad Birnbach

**aus Richtung Nürnberg:**

- A3 über Regensburg, Passau Ausfahrt Pocking nach Bad Birnbach

**aus Richtung Linz/Wien:**

- über die A1/ A8 Ausfahrt Pocking nach Bad Birnbach

**aus Richtung Zürich:**

- A1 Richtung Lindau, A96 Richtung München

**MIT DER BAHN**

- ICE nach Passau, umsteigen zum Bahnhof Bad Birnbach

**MIT DEM FLUGZEUG**

- Flughafen München (115 km)
- Flughafen Salzburg (95 km)
- Flughafen Linz (110 km)



Bildquellen: BARBOR: S. 44, 45, 48, 49 - BAD BIRNBACH: S. 1, 2, 3, 20, 21, 22, 23, 38 - FOTOLIA: S. 30, 31, 33, 34, 35, 40, 42  
KLOCKE VERLAG: S. 17 - QUELLNESS GOLF RESORT BAD GRIESBACH: S. 20, 21, 36, 37

Hotel Sonnengut GmbH & Co. KG · Am Aunhamer Berg 2 · 84364 Bad Birnbach · Tel. 08563/305-0 · Fax 08563/305-100 · info@sonnengut.de · www.sonnengut.de

Bankverbindung: VR Bank Rottal-Inn eG · IBAN: DE 35 7406 1813 0005 7287 97 · BIC: GENODEF1PFK

Sitz: Bad Birnbach · Registergericht: Landshut HRA 7430 · Persönlich haftende Gesellschafterin: Hotel Sonnengut Verwaltungsgesellschaft mbH

Sitz: Bad Birnbach · Registergericht: Landshut HRB 3373 · Geschäftsführer: Alexander Nothdurft, Oliver Nothdurft



www.facebook.com/WellnesshotelSonnengut



www.instagram.com/hotel\_sonnengut

SONNENGÜT<sup>★★★★S</sup>  
Wellness Therme Spa

**Hotel Sonnengut GmbH & Co. KG**

Am Aunhamer Berg 2 · 84364 Bad Birnbach

Telefon 08563/305-0 · Fax 08563/305-100

[www.sonnengut.de](http://www.sonnengut.de) · [info@sonnengut.de](mailto:info@sonnengut.de)