



# DAS SPA

EIN ORT DER KRAFT



*Wald & Schlosshotel Friedrichsruhe*

GOLF, WELLNESS UND SPA



ANGELIKA ROMMEL

# ÜBER DEN ORT DER KRAFT

In einer Welt, die sich immer schneller zu drehen scheint, ist es ein Geschenk, Orte der Stille und Regeneration zu schaffen – Orte, an denen Körper, Geist und Seele wieder in Einklang finden dürfen. Friedrichsruhe ist ein solcher Ort. Und doch sind wir überzeugt: Auch das Beständige darf sich weiterentwickeln.

**Alles bleibt anders.** Mit diesem Gedanken beginnt für uns eine neue, besondere Phase. Gemeinsam mit meinem Team dürfen wir das weitertragen, was Friedrichsruhe ausmacht – mit Achtsamkeit, Tiefe und frischer Inspiration.

Unsere Wellnesswelt ist weit mehr als ein Rückzugsort. Sie ist ein lebendiger Raum für Erneuerung. Für Rituale, die berühren. Für Behandlungen, die wirken. Und für neue Perspektiven, die in unserem Vitalitätskonzept ebenso spürbar werden wie in der feinsinnigen Küche unseres Restaurants BONSAI.

Im Mittelpunkt steht dabei der Gedanke der *Longevity* – das Streben nach einem langen, gesunden und bewussten Leben. Dieses Ideal begleitet alles, was wir tun.

Wir laden Sie ein, bei uns anzukommen, loszulassen und sich neu zu verbinden – mit sich selbst und mit dem, was wirklich gut tut.

Herzlichst  
**Ihre Angelika Rommel**  
Spa-Managerin mit Team

## AUF EINEN BLICK SPA MENÜ

VITALITÄTSKONZEPT	
ZELLREGENERATION FÜR SPUREN DER ZEIT	S. 4
SANVINO	
UNSERE NATÜRLICHE SPA-PFLEGE	S. 6
KLASSISCHE MASSAGEN	
AKTIVE ERHOLUNG NACH IHREM RHYTHMUS	S. 8
WELLNESS MASSAGEN	
TIEFENENTSPANNUNG FÜR KÖRPER UND SEELE	S. 10
ERLEBNIS MASSAGEN	
SINNESREISE MIT BESONDERER WIRUNG	S. 11
VERWÖHNZEREMONIEN	
WOHLTUENDE BADHAUSRITUALE	S. 14
PRIVATE SPA SUITE	
GEMEINSAMER RÜCKZUGSORT UND WELLNESSOASE	S. 16
SANVINO FACIALS	
PFLEGEGENUSS DURCH DIE KRAFT DER TRAUBE	S. 18
REVIDERM FACIALS	
HIGHTEC-PFLEGE FÜR SICHTBAR SCHÖNE HAUT	S. 20
HAND & FUSS	
FEINE PFLEGE FÜR FINGERSPITZEN UND FUSSGEFÜHL	S. 24
FITNESS	
AKTIVE VERBINDUNG ZWISCHEN KÖRPER UND GEIST	S. 25
SAUNA	
RUHE, ENTSPANNUNG, NEUE ENERGIE	S. 26
BONSAI RESTAURANT	
PANASIATISCHE GENUSSREISE NACH FERNOST	S. 28
SPA-ETIKETTE	
WISSENSWERTES FÜR IHREN SPA-BESUCH	S. 30

BEWEI

# VITALITÄTSKONZEPT

## ZELLREGENERATION

SCHÖNHEIT FÜR GESICHT UND KÖRPER

Ein gesundes, vitales Auftreten, schöne Haut und eine straffe Körpersilhouette verschaffen jedem Menschen ob Mann oder Frau mehr Selbstbewusstsein und Energie. Das BEWEI VITALITÄTSKONZEPT ist eines der wirksamsten Möglichkeiten seinen Körper und sein Gesicht zu formen und zu verjüngen ohne Stress, einfach und effektiv. Erleben Sie die einzigartige Welt von BEWEI und werden Sie aktiv gegen die Spuren der Zeit.



## BEWEI BODY COMPLETE

BEWEI BODY, ursprünglich aus der Arthrotherapie, ist ein wahrer Stoffwechsel-Booster für Ihren Körper. Er verleiht ihm ein jüngeres Aussehen und steigert gleichzeitig das Maß an Vitalität. Die Behandlung beginnt mit einer Tanita-Körperanalyse, erfolgt bekleidet auf der BEWEI-Liege mit integrierter Shiatsu-Rückenmassage und Lymphdrainage und entspricht in ihrer Wirkung etwa einer Stunde moderatem Ausdauersport. Während der Behandlung empfehlen wir bequeme Sportbekleidung.

105  
min

160 EURO

## BEWEI FACE

Die Trendbehandlung im Bereich der noninvasiven, ästhetischen Behandlungsmethoden. Sie zielt speziell auf Gesicht, Dekolleté und Hände ab. Die sanften elektromagnetischen Wellen lassen Ihre Haut vitaler, praller und strahlender erscheinen. Die ganzheitliche Behandlung beinhaltet Reinigung, Peeling, Ausreinigung, Augenbrauenregulierung, Wirkstoffkonzentrat, BEWEI Radiofrequenz, Packung und Abschlusspflege.

75  
min

180 EURO



SIGNATURE TREATMENTS

# ANSPRUCH, ACHTSAMKEIT UND HINGABE

MIT UNSERER HAUSEIGENEN PFLEGELINIE

*SanVINO*®



Wirkungsvolle Anwendungen und die richtigen Inhaltsstoffe – das ist die besondere Kombination der SanVino Signature Treatments. Die ganzheitlichen Pflegerituale werden in achtsamer Atmosphäre und auf höchsten Qualitätsstandards durchgeführt. Kaltgepresstes Traubenkernöl, gemahlene Traubenkerne und naturreiner Traubenkernextrakt bilden den Mittelpunkt der Anwendungen und leiten die Sinne zu dem erdigen, ursprünglichen Charakter der Reben. Die natürlichen Pflanzenstoffe aus den Weinbergen werden für jede Anwendung ästhetisch auf einem Tablett serviert und in Anwesenheit der Ruhesuchenden für das Treatment vorbereitet.

Ob Traubenkernpeeling, Seifenbürsten- oder Traubenkernölmassage – neben diesen drei besonderen Signature Anwendungen bietet SanVino eine Vielzahl weiterer, exklusiver Spa-Rituale. Dabei ist der Ablauf der Anwendung stets detailliert konzipiert.

KLASSISCHE  
MASSAGEN

### GANZKÖRPER-MASSAGEN

MUSEKLBALANCE FÜR VOLLE KÖRPERFREIHEIT

Finden Sie Ihre innere Mitte durch muskuläre Ausgeglichenheit: Wir passen unsere Berührungen gezielt an Sie an und sorgen so für ganzheitliche Entspannung. Spüren Sie die Balance in den Muskeln, die sich von Kopf bis Fuß revitalisierend ausbreitet.

50 min 110 EURO

75 min 155 EURO

### TEILKÖRPER-MASSAGE

GEZIELTE ENTSPANNUNG FÜR RÜCKEN, NACKEN ODER BEINE

Unsere erfahrenen Therapeuten bieten gezielte Entspannung für bestimmte Körperbereiche wie den Rücken, den Schulter-Nacken-Bereich oder die Beine. Diese Massage eignet sich perfekt, um Stress zu lösen und schnell neue Energie zu tanken.

25 min 60 EURO

### FUSSREFLEXZONEN-MASSAGE

AKTIVE ERHOLUNG VON DEN ZEHEN AUFWÄRTS

Gönnen Sie Ihren Füßen eine Auszeit, die spürbare Entlastung und wohltuende Erholung bringt: Gezielte Berührungen beleben die Fußreflexzonen und fördern den Energiefluss im ganzen Körper.

50 min 110 EURO

### SANVINO TRAUBENKERNPEELING

DIE PERFEKTE ERGÄNZUNG ZU JEDER MASSAGE

Durch sanftes Entfernen abgestorbener Hautzellen können Pflegeprodukte effektiver einwirken. Das verleiht Ihrer Haut einen strahlenden Glow. Und Sie erleben die Entspannung der Massage gleich zweimal hintereinander!

30 min 65 EURO

## DIE PERFEKTE VORBEREITUNG IHRER HAUT

VOR JEDER MASSAGE

Das erfrischende SanVino Traubenkern-Peeling bereitet Ihre Haut optimal auf die Massage vor.



# MASSAGEN

## SANVINO TRAUBENKERNÖL-MASSAGE

ENERGIE-BOOST AUS TRAUBEN – LEBENSELEXIER

Tanken Sie aus den Trauben Energie, die Ihre Sinne genussvoll erweckt. Die Ganzkörpermassage mit wertvollem Traubenkernöl und warmen Traubenkernsäckchen bringen tiefe Entspannung und Regeneration für Ihre Muskulatur. Die vitalisierende Kopfmassage verleiht höchstes Wohlgefühl.

50 min 110 EURO

75 min 155 EURO

## SANVINO BELEBENDES MASSAGERITUAL

ERFRISCHENDE AUSGEGLICHENHEIT

Spüren Sie die erfrischende Wirkung des prickelnden Rotweins, der Ihr Gewebe stärkt. Die intensive Pflege mit reinem Traubenkernöl sorgt für eine tiefgehende Hautversorgung in Verbindung mit einer belebenden Massage. Tauchen Sie ein in ein duftendes Finale mit dem einzigartigen SanVino-Aroma.

50 min 110 EURO

## SANVINO LEICHTIGKEITSRITUAL

EINFACH FALLEN LASSEN

Warme Fußkompressen laden zur tiefen Entspannung ein, dann folgen ein Rotweinpeeling mit natürlicher Zellulose, das ein sensorisches Wundergefühl zaubert, und die Ganzkörpermassage mit erwärmten SanVino Traubenkernöl. Die Wärme fördert Muskelentspannung, durch sanfte Bewegungen beginnt der Körper scheinbar zu schweben. Lassen Sie Stress und Ballast einfach verschwinden, während Sie sich komplett auf dem Rücken liegend verwöhnen lassen.

90 min 165 EURO



# MASSAGEN

## FRIEDRICHSRUHER SIGNATURE GANZKÖRPER-ERLEBNIS „ESSENCE HARMONY“

NATURVERBUNDEN. KRAFTVOLL. ELEMENTAR.

Ein wohltuendes Fußbad bereitet auf die tiefe Entspannung vor. Sanfte, ausgleichende Massagegriffe lockern die Beine, bevor eine intensive Rückenmassage für spürbare Erleichterung sorgt. Die bioenergetische Kopf- und Nackenmassage bringt Ruhe und innere Balance. Eine ausgiebige Gesichtsmassage gefolgt von einer pflegenden Gesichtsmaske mit kühlenden Augenpads schenkt neue Frische. Zum Abschluss sorgt eine wohltuende Fuß- oder Armmassage für ein Gefühl von Leichtigkeit und vollkommenem Wohlbefinden.

100 min 195 EURO

## FLIESENDE STEINE-MASSAGE

ENERGIEMASSAGE MIT WARMEN UND KALTEN LAVASTEINEN UND MARMOR

Inspiziert von der alten Chakren-Lehre platzieren unsere Therapeuten sorgfältig ausgewählte Steine aus Ihren Energiezentren. Warme Lavasteine schenken Geborgenheit, erfrischender Marmor belebt den Kreislauf. So werden Verspannungen und Blockaden gelöst.

75 min 165 EURO

## SCHRÖPFMASSAGE

TIEFENDETOX - AKTIVIEREND UND BEFREIEND

Diese traditionsreiche Methode der Naturheilkunde nutzt die Kraft des Unterdrucks: Mit sanft gleitenden Schröpfgläsern werden Stoffwechsel und Durchblutung angeregt, Blockaden gelöst und tiefliegende Verspannungen befreit. Die Schröpfmassage wirkt entschlackend, vitalisierend und schenkt neue Energie – für ein ganzheitliches Körpergefühl der Leichtigkeit. Bitte beachten Sie, dass das Schröpfen sichtbare Spuren hinterlässt.

40 min 95 EURO



# VERWÖHNZEREMONIEN

Die SanVino – Badhaus Rituale folgen dem Beispiel der antiken Badekultur der Römer. Genießen Sie ganzheitliche Verwöhnzeremonien in Begleitung oder bewusst alleine.

## SANVINO BADHAUS-RITUAL I

WÄRME, WOHLSEIN UND VERWÖHNZEIT

Das **SanVino-Dampfbad** und die **SanVino-Seifenbürstenmassage** bieten tiefgehende Reinigung und Entspannung von Körper und Geist. Lassen Sie sich einladen, anzukommen, loszulassen und abzuschalten.

EINE PERSON	35 min	85 EURO
ZWEI PERSONEN	70 min	160 EURO

## SANVINO BADHAUS-RITUAL II

ABTAUCHEN MIT PFLEGEBAD, DAMPF UND MASSAGE

Tauchen Sie in ein Bad voll wohltuender Wärme ein: Auf **Dampfbad** und **Seifenbürstenmassage** folgt ein **SanVino-Pflegebad** mit Aromen und Substanzen aus dem Weinberg und eine **Traubenkernölmassage**. Ein erfrischendes Getränk ergänzt die Vitalität der Trauben.

EINE PERSON	120 min	240 EURO
ZWEI PERSONEN	145 min	450 EURO

## RÖMER-RITUAL RASUL

DYNAMIK UND ERNEUERUNG DURCH DAMPF

Erleben Sie die dynamische Kraft des Hohenloher Römer-Rituals Rasul und bringen Sie Ihren Stoffwechsel in Schwung. Im speziellen **Dampfbad** tragen Sie natürliche Pflegeschlamm auf Ihren Körper auf. Spüren Sie die intensive Reinigung, Durchblutung und Erfrischung der Haut.

ZWEI PERSON	30 min	105 EURO
-------------	-----------	----------

Weitere Personen auf Anfrage.





PERSONLICHER RÜCKZUGSORT

# PRIVATE SPA SUITE

## RÖMISCHER RELAX-HIMMEL

GANZ FÜR UNS

Genießen Sie Privatheit und Entspannung zu zweit oder mit Freunden: Die private Spa-Suite steht ganz im Zeichen der römischen Badekultur. Tauchen Sie ein in die Doppel-Sprudelwanne, wechseln Sie in Sauna oder Sanarium zwischen verschiedenen Temperaturen und dem Maß der Luftfeuchtigkeit, entspannen Sie in unserer separaten Lounge mit offenem Kamin und lassen Sie die Seele baumeln.

## DREI STUNDEN

FÜR ZWEI PERSONEN	320 €
ZUSÄTZLICHE PERSON (MAX. SECHS PERSONEN)	AUFPREIS 50 €
VERLÄNGERUNGSSTUNDE	80 €

Im Preis enthalten sind eine Flasche Sekt oder Fruchtcocktail, hausgemachte Pralinen, ein Obstteller sowie eine Auswahl an alkoholfreien Getränken.

## DAZU AUF WUNSCH

EINE FLASCHE CHAMPAGNER LAURENT PERRIER, TOUR-SUR-MARNE LA CUVÉE, BRUT	105 €
HAUSGEMACHTE CANAPÉS	24 €
GEBÄCKSPEZIALITÄTEN AUS DER HAUSEIGENEN PATISSERIE	14 €

Bitte sprechen Sie dies bei der Buchung an.

## INDIVIDUELLES SPA-PAKET

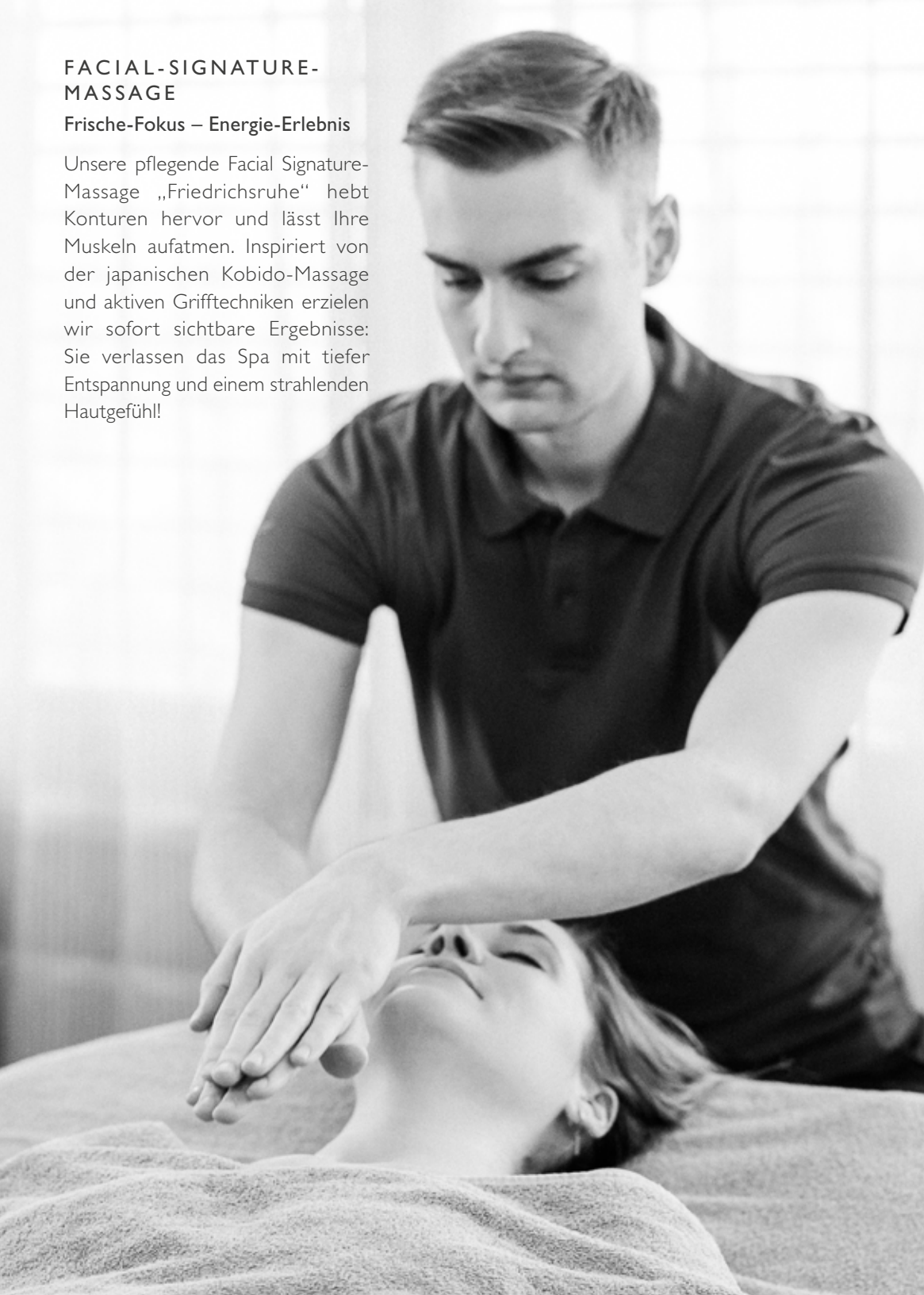
Alle Spa-Anwendungen können mit dem Aufenthalt in der privaten Spa-Suite kombiniert werden. Gerne stellen wir Ihnen ein passendes Relax-Paket zusammen!



## FACIAL-SIGNATURE- MASSAGE

### Frische-Fokus – Energie-Erlebnis

Unsere pflegende Facial Signature-Massage „Friedrichsruhe“ hebt Konturen hervor und lässt Ihre Muskeln aufatmen. Inspiriert von der japanischen Kobido-Massage und aktiven Grifftechniken erzielen wir sofort sichtbare Ergebnisse: Sie verlassen das Spa mit tiefer Entspannung und einem strahlenden Hautgefühl!



SANVINO

# FACIALS

## SANVINO FACIALS

PFLEGE, DIE UNTER DIE HAUT GEHT - MIT DER KRAFT DER TRAUBE

SanVino – inspiriert von der regenerierenden Wirkung der Traube und dem Reichtum der Natur. Unsere einzigartigen Behandlungen vereinen hochwertige, natürliche Inhaltsstoffe und moderne Pflegekonzepte. Jede Anwendung ist eine Einladung, loszulassen, neue Energie zu schöpfen und Ihre Haut in ihrer natürlichen Schönheit erstrahlen zu lassen. Ob Basisritual oder ganzheitliche Tiefenpflege – bei SanVino steht Ihr persönliches Hautbedürfnis im Mittelpunkt.

## ANKOMMEN

DIE BASISBEHANDLUNG

Erleben Sie eine wohltuende Reise der Sinne – ganz auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Nach einer einfühlsamen Analyse erwartet Sie eine Reinigung mit anschließender Hautdiagnose. Ein sanftes Peeling bereitet Ihre Haut optimal vor, bevor eine entspannende Schulter-Nacken-Massage Verspannungen löst. Die unverwechselbare Facial-Signature-Massage verwöhnt Körper und Geist, abgerundet durch ein sinnliches Abschlussritual, das noch lange nachwirkt.

50  
min

105 EURO

## KOPF FREI

DIE KLASSISCHE BEHANDLUNG

Aufbauend zu der Basisbehandlung ergänzt hierbei Tiefenreinigung und eine auf Ihren Hauttyp abgestimmte Maske, welche die Haut intensiv versorgt, während eine wohltuende Arm- und Handmassage für zusätzliche Tiefenentspannung sorgt. Diese Gesichtspflege hinterlässt ein Gefühl von neuer Leichtigkeit und frischer Ausstrahlung.

75  
min

145 EURO

## LOSLASSEN

DIE GANZHEITLICHE BEHANDLUNG

Aufbauend zu der Klassischen Behandlung erwartet Sie hier als Highlight eine aktivierende Gua Sha Massage – mit speziellen Steintechniken für neue Energie, straffe Konturen und spürbare Vitalität. Die unverkennbare Signature Massage und ein duftvolles Abschlussritual runden Ihre Auszeit ab und schenken Ihnen nachhaltiges Wohlbefinden mit frischer Ausstrahlung.

95  
min

185 EURO

Tipp: Ergänzen Sie „Kopf frei“ oder „Loslassen“ mit der BEWEI Vitalitätsmethode für eine natürliche Stärkung Ihrer Haut.

REVIDERM  
FACIALS

REVIDERM FACIALS

INTENSIVE PFLEGE MIT WIRKUNG

Tiefe Regeneration für nachhaltige Stärke. Gezielte Behandlungen zur Unterstützung der Hautfunktionen. In Verbindung mit Mikrodermabrasion entwickelt Konzentrierte Wirkstoffe und biologische Aktivstoffe für ein ausbalanciertes Hautbild.

INTENSIVE ERNEUERUNG  
REVIDERM CELL REGENERATION

INTENSIVE PFLEGE FÜR EIN NEUES HAUTGEFÜHL

Die intensive Gesichtsbehandlung zur Verbesserung der Hautstruktur bei trockener oder zu Unreinheiten neigender Haut. Die Reinigung, das vorbereitende Enzympeeling sowie die Mikrodermabrasion bilden die Basis der Behandlung. Danach wird gezielt auf Ihr Hautbedürfnis eingegangen mit Ausreinigung, Ampulle und Seren, welche mit einer Massage eingearbeitet werden. Eine Gesichtsmaske und Abschlusspflege runden die Behandlung ab.

75  
min

155 EURO

NEUE ENERGIE  
REVIDERM CELL REVITALIZATION

AKTIVE PFLEGE FÜR EINEN SICHTBAR GLATTEN SOFORTEFFEKT

Die Regenerationsbehandlung für die anspruchsvolle Haut. Nach der Reinigung wird ein Enzympeeling aufgetragen und die Augenbrauen fassoniert. Die anschließende Mikrodermabrasion bereitet die Haut optimal auf die folgenden Pflegeschritte vor. Individuelle Wirkstoffe und Seren werden durch eine entspannende Massage eingearbeitet und zum Abschluss durch eine hochwertige Hydrolage verstärkt. Ihre Haut erlangt neue Energie. Wir empfehlen 48h auf direkte Sonneneinstrahlung und Sauna zu verzichten.

105  
min

240 EURO





BUCHBAR IN VERBINDUNG MIT

# FACIALS

## BETONUNG VON WIMPERN UND AUGENBRAUEN

LEUCHTENDER BLICK. GEPFLEGTER AUSDRUCK. NATÜRLICHE FRISCHE.

Wimpern färben  
Augenbrauen färben  
Augenbrauenkorrektur

JE 20 EURO

## MIKRODERMABRASION

SANFTE HAUTVERJÜNGUNG, LEUCHTKRAFT UND GLOW

Die Mikrodermabrasion betont Ihre natürliche Schönheit auf schonende Weise. Behutsam werden verhornte Hautzellen entfernt, die Durchblutung und natürliche Hautregeneration angeregt. So können feine Linien, Falten, Akne-Narben und Verfärbungen gemildert werden. Unsere erfahrenen Fachleute haben das Ziel, Ihre Hautstruktur zu optimieren und ein ausgewogenes Hautbild zu fördern. Für ein optimales Behandlungsergebnis und um Komplikationen zu vermeiden, empfehlen wir 48h auf direkte Sonneneinstrahlung und Sauna zu verzichten. Kombination mit dem Facial „Kopf frei“ und „Loslassen“ buchbar.

20  
min

50 EURO

## DIE BEWEI-METHODE

NATÜRLICHE STÄRKUNG FÜR IHRE HAUT

Statt vorübergehender „Korrekturen“ setzt die BEWEI-Methode auf langfristige Ergebnisse, fördert die Kollagenproduktion und verbessert die Durchblutung. Durch sanfte elektromagnetische Wellen wird die Haut von innen stimuliert und Merkmale der Hautalterung wie Nasolabialfalten, Stim- und Augenfalten, Knitterfältchen, Tränensäcke und erschlaffte Kinnkonturen werden gemildert. Die BEWEI-Methode unterscheidet sich von Ansätzen, die versuchen, ein Schönheitsideal aufzuerlegen. Stattdessen betonen wir Ihre natürlichen Gesichtszüge, um ein harmonisches Gesamtbild zu kreieren. Wir unterstreichen Ihre Individualität und setzen auf ein authentisches Strahlen, das Ihre Persönlichkeit unterstreicht.

20  
min

50 EURO

RITUALE FÜR

# HAND & FUSS

GANZHEITLICHES HANDRITUAL:

## MANIKÜRE

Gönnen Sie Ihren Händen besondere Aufmerksamkeit – mit einer Seifenbürstenmassage, der Formgebung Ihrer Nägel, Nagelpflege und einer ausführlichen Massage von Händen und Unterarmen.

..... **60 min** ..... 85 EURO  
NÄGEL LACKIEREN ..... 10 EURO

GANZHEITLICHES FUSSRITUAL:

## PEDIKÜRE

Ihre Füße verdienen eine liebevolle Verwöhnung – mit einem erfrischenden Bad, einem sanften Peeling, einer Nagelpflege, der Glättung raue Hautpartien und einer ausgiebigen Massage von Füßen und Unterschenkeln.

..... **60 min** ..... 85 EURO  
NÄGEL LACKIEREN ..... 10 EURO



KÖRPERLICHE

# FITNESS



PERSONAL TRAINING

FÜR AKTIVE GENIESSER

Bewegungslust wecken, Gesundheit verstehen. Nutzen Sie die professionelle Anleitung, um Verletzungen zu vermeiden und das Beste aus Ihrer kostbaren Trainingszeit herauszuholen: Abgestimmte Trainingspläne basieren auf Ihren Bedürfnissen, Zielen und Fähigkeiten. Abwechslungsreiche und effektive Trainingsroutinen beinhalten vielseitige Trainingsmethoden, von Krafttraining bis hin zu Ausdauereinheiten. Unsere Trainer sind an Ihrer Seite, um Sie zu motivieren, Grenzen zu überwinden und um sie dabei zu unterstützen, kontinuierlich bessere Ergebnisse zu erzielen.

..... **50 min** ..... 80 EURO

GESUNDHEITSBlick

DURCH PRÄZISE KÖRPERANALYSE

Verstehen Sie Ihren Körper besser: Gewinnen Sie Einblick in die Bedeutung von Gesundheitswerten, um Ihre Fitnessziele besser zu verstehen und zu erreichen. Die Tanita-Körperanalyse ermöglicht genaue Messungen Ihrer Körperzusammensetzung, einschließlich Körperfettanteil, Muskelmasse und mehr. Unsere Experten helfen, die detaillierten Daten zu verstehen und daraus sinnvolle Schlüsse für Ihre Gesundheitsziele zu ziehen. Die Analyse berücksichtigt dabei verschiedene Gesundheitsaspekte, um wertvolle Empfehlungen aussprechen zu können.

..... **15 min** ..... 35 EURO



Für Ihre individuelle Bewegung rund um die Uhr steht unseren Gästen unser Fitnessstudio 24 Stunden täglich zur Verfügung. Ergänzend dazu laden wir Sie zu unserem abwechslungsreichen Aktivprogramm mit Yoga, Step Aerobic, Guten-Morgen-Yoga und vielem mehr ein. Das tagesaktuelle Programm finden Sie auf unserer Website.

# SAUNIEREN

## ERLEBEN SIE WOHLTUENDE SAUNAGÄNGE



Ruhe, Entspannung, neue Energie – und gleichzeitig Gutes für die Gesundheit tun. Genießen Sie in unserer über 400 Quadratmeter großen Saunalandschaft von KLAFS die wohltuende Kraft von Wasser und Wärme.

Lassen Sie sich von unserer vielfältigen Auswahl verzaubern: Genießen Sie die intensive Hitze der finnischen Sauna, lassen Sie sich im Dampfbad und im Aroma-Soledampfbad verwöhnen, und erleben Sie die erfrischenden Erlebnisduschen und den belebenden Eisbrunnen. Entspannen Sie im Sanarium und entdecken Sie den Außenbereich mit der gemütlichen Kelo-Blockhaus-Sauna, dem revitalisierenden Kneippgang und dem einladenden Hydro-Pool.

Für unsere Damen bieten wir einen exklusiven Bereich mit Sanarium und Aroma-Dampfbad, der nur darauf wartet, von Ihnen entdeckt zu werden.

# ESPURO

## EINE SYMBIOSE AUS DAMPF UND SCHAUM

Mit seinen aromatischen Einflüssen bietet unser Schaumdampfbad ein Erlebnis für alle Sinne. Der pflegende Schaum aus natürlichen Inhaltsstoffen pflanzlichen Ursprungs wirkt besonders pflegend auf der erwärmten Haut und ist durch die verwendeten Kokossulfate auch speziell bei sensibler Haut geeignet. Lassen Sie sich in den unterschiedlichen Badephasen durch dieses Erlebnis leiten und genießen Sie Entspannung auf eine völlig neue Art.



# BONSAI

R E S T A U R A N T

Das neue spezielle Konzept verbindet panasiatische Kochkunst mit dem Gedanken von Longevity. Die Kunst, ein langes, gesundes Leben zu führen, und das Beste aus der asiatischen Küche mit thailändischen, chinesischen, koreanischen oder vietnamesischen Einflüssen finden im neuen Restaurant BONSAI auf geschmackvolle Weise zusammen.



Eine fein kuratierte Reise durch die Küchen Koreas, Thailands, Vietnams und Chinas. Von fermentierten Klassikern wie Kimchi bis zur schmackhaften Pho, veredelt mit aromatisch, frischen Zutaten.

Das BONSAI ist mehr als ein Restaurant. Es ist eine Einladung, bewusst zu genießen. Eine Philosophie auf dem Teller.

Wir laden Sie dazu ein, die Vielfalt der panasiatischen Küche neu zu entdecken, - modern interpretiert, puristisch inszeniert, mit viel Liebe zum Detail.

Für Gäste aus dem Spa- und Wellnessbereich steht ein separater Bereich zur Verfügung. Hier können Sie im Bademantel die kulinarische Vielfalt genießen.

TISCH RESERVIEREN



ENTDECKEN SIE UNSERE  
RESTAURANTS

## Le CERF

GOURMET RESTAURANT



# Waldschänke

# SPA-ETIKETTE



## RÜCKSICHT & RUHE

Für eine entspannte Atmosphäre bitten wir Sie, sich in allen Bereichen leise und rücksichtsvoll zu verhalten. Das Mitbringen von Speisen sowie Getränken ist im Spa- und Wellnessbereich nicht gestattet. Aus Sicherheitsgründen servieren wir Ihnen Getränke ausschließlich in bruchsaferen Gläsern. Bitte beachten Sie außerdem: Rauchen ist nur an den dafür ausgewiesenen Stellen erlaubt.

## DIGITALE AUSZEIT

Zu Ihrem eigenen Wohlbefinden und im Sinne aller Gäste bitten wir Sie, im gesamten Spa-Bereich auf die Nutzung von Mobiltelefonen, Laptops sowie Foto- und Videokameras zu verzichten. Besonders im textiltfreien Saunabereich ist die Verwendung digitaler Geräte strengstens untersagt. So bleibt der Spa ein geschützter Ort der Stille, Privatsphäre und Erholung.

## KLEIDUNG

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, die sich leicht ablegen lässt. Für Ihren Aufenthalt im Spa stellen wir Ihnen Handtücher, Bademäntel und Slipper zur Verfügung, damit Sie sich zwischen den Behandlungen und Bereichen komfortabel bewegen können. Unter dem Bademantel empfehlen wir Badebekleidung oder Unterwäsche; im Poolbereich ist Badebekleidung erforderlich, an den Fitnessgeräten Sportbekleidung und Trainingsschuhe. Die Nutzung der Saunen erfolgt textiltfrei. Während Massage-, Kosmetik- und Körperbehandlungen wird Ihr Körper stets sorgfältig zugedeckt – nur das gerade behandelte Areal bleibt freigelegt. Zum Schutz Ihrer Intimsphäre stellen wir Ihnen bei jeder Behandlung einen Einmalslip zur Verfügung.

## TERMINBUCHUNG

Um Ihre Wunschbehandlung zum gewünschten Zeitpunkt zu ermöglichen, empfehlen wir Ihnen, Anwendungen bereits bei Ihrer Zimmer- oder Day-Spa-Reservierung zu buchen. Unser Spa-Team berät Sie gerne individuell bei der Auswahl der für Sie passenden Anwendungen und stellt auf Wunsch ein ganz persönliches Wohlfühlprogramm für Sie zusammen.

+49 7941 6087-600

spa@schlosshotel-friedrichsruhe.de

www.schlosshotel-friedrichsruhe.de

## STORNIERUNG & TERMINÄNDERUNG

Falls Sie Ihren Termin nicht wahrnehmen können, bitten wir Sie, diesen mindestens 12 Stunden vorher abzusagen. Andernfalls müssen wir 50% der Leistung berechnen. Ab 6 Stunden vor Behandlungsbeginn oder bei Nichterscheinen wird der gesamte Betrag berechnet.

## GESUNDHEITSFragen

Bitte informieren Sie uns bereits vor Beginn Ihres Spa-Aufenthaltes über gesundheitliche Besonderheiten, aktuelle Beschwerden, eine Schwangerschaft oder die Stillzeit. So können wir Ihre Anwendungen optimal auf Ihre Bedürfnisse abstimmen und Sie individuell beraten, damit Sie jede Behandlung in vollen Zügen genießen können.

## CHECK-IN

Bitte finden Sie sich etwa fünf Minuten vor Ihrem Termin an der Spa-Rezeption ein. So bleibt genügend Zeit, um in Ruhe Ihre Wünsche zu besprechen und sich auf die Behandlung einzustimmen. Bei verspäteter Ankunft verkürzt sich die Behandlungszeit, um einen reibungslosen Ablauf für nachfolgende Gäste zu gewährleisten.

## WERTGEGENSTÄNDE

Wir empfehlen Ihnen, Schmuck und andere Wertsachen entweder im Safe Ihres Hotelzimmers zu verwahren oder zu Hause zu lassen. In den Umkleidekabinen stehen Ihnen zudem Spinde zur sicheren Aufbewahrung während Ihres Spa-Aufenthaltes zur Verfügung. Für verlorene Gegenstände übernehmen wir keine Haftung.

## KINDER & JUGENDLICHE

Aus Sicherheits- und Hygienebestimmungen ist die Nutzung der Fitnessgeräte sowie von Gymnastikangeboten erst ab 16 Jahren gestattet. Der Zutritt zum textiltfreien Saunabereich ist unter 16 Jahren nicht erlaubt. Behandlungen können ab 12 Jahren durchgeführt werden. Hausgäste mit Kindern sind bei uns selbstverständlich willkommen. Bitte beachten Sie, dass wir keine Badeaufsicht stellen – Eltern sind daher angehalten, ihre Kinder jederzeit zu beaufsichtigen. Zudem ist das Springen vom Beckenrand aus Ruhe- und Sicherheitsgründen untersagt. Der Day-Spa-Bereich steht Gästen ab 16 Jahren offen.

## TRINKGELD

Trinkgelder sind selbstverständlich freiwillig und werden von unserem Team sehr geschätzt. Wenn Sie mit Ihrer Behandlung zufrieden waren, können Sie dies auf unaufdringliche Weise zeigen – entweder direkt an Ihre Spa-Mitarbeiterin bzw. Ihren Spa-Mitarbeiter, am Empfang oder auf Ihrer Gastbestätigung (Guest Check).

## THERAPEUTEN

Unser Team besteht aus weiblichen und männlichen Therapeuten. Bitte teilen Sie uns gerne mit, wenn Sie besondere Präferenzen haben oder eine bestimmte Therapeutin bzw. einen bestimmten Therapeuten für Ihre Behandlung wünschen. Wir bemühen uns, Ihre Wünsche bestmöglich zu berücksichtigen.

WIR SIND FÜR SIE DA.  
Tel. +49 7941 6087 600  
spa@schlosshotel-friedrichsruhe.de

#### SPA-ÖFFNUNGSZEITEN TÄGLICH

Spa mit Innen- und Außenpool 7 bis 20 Uhr

Fitnessstudio 0 bis 24 Uhr für Hausgäste, Day Spa Gäste 9 bis 20 Uhr

Sauna-Bereich 9:30 bis 19:45 Uhr

Spa-Rezeption 9 bis 20 Uhr

[www.schlosshotel-friedrichsruhe.de/wellness-spa](http://www.schlosshotel-friedrichsruhe.de/wellness-spa)

Stand 01/2026