SONNENGUT ★★★★S

Wellness Therme Spa

DAS GEFÜHL AM RICHTIGEN ORT ZU SEIN ...

2021

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.

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.

NEU AB 2021!
Großer Ruhebereich

Entdecken Sie, wie vielseitig Wasser sein kann. Willkommen in unserer großzügigen Bade- und Saunalandschaft auf 2.500 qm. Genießen Sie unser großes Thermalschwimmbad (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.

Treten Sie ein in unser großes Bade- und Saunaparadies. Sie werden uns zustimmen: Wasser macht Spaß!

Wasser ist Leben

Tiefenerholung

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. Erleben Sie eine Wohltat für Körper und Seele. 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 oder unseren Sonnengut Schmankerln mit einem herzlichen Service.

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

Öffnungszeiten:
DONNERSTAG - SAMSTAG ab 18.00 Uhr!
Bitte reservieren Sie Ihren Tisch!

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 Sonnengut 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 vor 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 und an der Sonnengut-Golftrophy im Herbst.

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 2021

Individualpreise incl. ¾ Pension pro Person/Tag		NEBENSAISON Juni - Juli 1. - 20. Dez.	HAUPTSAISON Jan. - Mai Aug. - Nov.
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 130 Euro	Ü/HP 135 Euro
Komfort-Doppelzimmer 30 qm, im modernen Stil hochwertig eingerichtet. Das Zimmer verfügt über Balkon/Terrasse mit Blick ins Rottal, gemütliche Sitzecke, Schreibtisch, Dusche/WC.		Ü/HP 127 Euro	Ü/HP 131 Euro
Großes Komfort-Doppelzimmer 35 qm, im modernen Stil hochwertig eingerichtet, mit Teppich- oder Holzboden. Das Zimmer verfügt über teilweise 2 Balkone (Süd/Ost) mit Blick ins Rottal, gemütliche Sitzecke, Schreibtisch, Dusche/WC.		Ü/HP 135 Euro	Ü/HP 142 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 127 Euro	Ü/HP 131 Euro
Komfort-Galeriezimmer (40 qm) im modernen Stil hochwertig eingerichtet. Der Schlafbereich befindet sich auf einer Galerie. Das Zimmer verfügt über Balkon/Terrasse mit Blick ins Rottal oder zum Kräutergarten, gemütliche Sitzecke, Schreibtisch, Dusche/WC.		Ü/HP 135 Euro	Ü/HP 142 Euro
Allergiker-Zimmer 30 - 35 qm, im modernen Stil hochwertig eingerichtet, mit Holzboden. Das Zimmer verfügt teils über 2 Balkone (Süd/Ost) mit Blick ins Rottal, gemütliche Sitzecke, Schreibtisch, Dusche/WC.		Ü/HP 135 Euro	Ü/HP 142 Euro
Romantikzimmer 35 qm, im modernen Stil, teils hochwertiger Holzboden, Himmelbett, Südwestbalkon.		Ü/HP 135 Euro	Ü/HP 142 Euro

Individualpreise incl. ¾ Pension pro Person/Tag		NEBENSAISON Juni - Juli 1. - 20. Dez.	HAUPTSAISON Jan. - Mai Aug. - Nov.
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 160 Euro	Ü/HP 165 Euro
Familiensuite 46 qm, im modernen Stil eingerichtet, 1 Doppelbett und 2 Kojenbetten auf der Galerie. Das Zimmer verfügt über eine Südterrasse mit Blick ins Rottal, gemütliche Sitzecke, Schreibtisch, Dusche/WC.		Ü/HP 144 Euro	Ü/HP 149 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 & Teekocher, Badezimmer mit Badewanne, Dusche, Bidet, separates WC, Südwestbalkon.		Ü/HP 176 Euro	Ü/HP 181 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 Fl. Schlumberger White, Badezimmer mit Dusche/WC + freistehende Designer-Badewanne. Mindestaufenthalt 2 Übernachtungen.		Ü/HP 170 Euro	Ü/HP 175 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 & Teekocher vorhanden. (2. Schlafmöglichkeit im Wohnbereich auf einer hochwertigen Schlafcouch).		Ü/HP 178 Euro	Ü/HP 183 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 Doppeldusche/WC/Sauna, 1 sep. WC, gemütliche Rottaler Stube, Nespressomaschine, Teestation, 2 Flachbildfernseher, offener Kamin, Südbalkon. 1 Fl. Schlumberger White. Mindestaufenth. 2 Übernachtungen.		Ü/HP 222 Euro	Ü/HP 232 Euro

Inklusiv-Leistungen

- Nutzung des 2.500 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, Ruheraum
  Saunawelt: Keloaußensauna (90 Grad), Biosauna (60 Grad), Dampfgrotte (45 Grad), Solegrotte (40 Grad), Tepidarium
- Nutzung des Fitnessraums Geräte von Lifefitness und Technogym
- Kostenfreie Thermenbenutzung am Anreisetag ab 13.00 Uhr und Abreisetag bis 18.00 Uhr
- Unsere Kulinarik mit großem, gesunden Frühstücksbuffet
- Mittagssnack im Restaurant 13 - 14.30 Uhr, auch am Anreisetag
- Am Abend abwechslungsreiche Gourmethalbpension 5-Gang Wahlmenüs/Buffet, Front-Cooking, Galamenü am Samstag, Salat- und Vorspeisenbuffet, laktose- und glutenfreie Kost (nur bei gebuchter Halbpension)
- Beliebtes Granderwasser, Tee, Erdnüsse und frische Rottaler Äpfel im Poolbereich
- Check in mit Prosecco, Saft und Granderwasser
- Flauschiger Leihbademantel, Tasche mit Badehandtüchern, Frotteeslipper
- Pflegeprodukte auf Ihrem Zimmer
- Täglich kostenloses Aktiv- und Sportprogramm, Saunaaufguss
- Tägliche Morgenpost
- Verleih von Rädern, Mountainbikes, Schlitten, E-Bikes gegen Gebühr
- Kostenloses WLAN im gesamten Hotel und Internet PC in der Hotelhalle
- Greenfee-Ermäßigung in Europas größtem Golfresort bis zu 30 %
- Eigene Golfcarts gegen Gebühr
- E-Tankstelle gegen Gebühr
- E-Bikes, E-Mountain-Bikes gegen Gebühr

HOTELINFORMATIONEN

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

0 - 9 Jahre incl. Frühstück	0 Euro
6 - 9 Jahre incl. Kinderhalbpension pro Kind/Tag	18 Euro
10 - 16 Jahre incl. Frühstück pro Kind/Tag	34 Euro
10 - 12 Jahre incl. Kinderhalbpension pro Kind/Tag	48 Euro
13 - 16 Jahre incl. Kinderhalbpension pro Kind/Tag	58 Euro
17 Jahre incl. Kinderhalbpension pro Kind/Tag	90 Euro

Die Saunalandschaft ist erst ab 16 Jahre zugänglich.

Frühstücksbuffet á la carte p. P./Tag	18 Euro
Halbpension á la carte p. P./Tag (5 Gang-Wahl-Abendmenü oder Buffet)	30 Euro
Galamenü am Samstag	49 Euro
Tiefgaragenplatz pro Tag	8 Euro
Kostenfreie Parkplätze direkt am Haus	
Hund ohne Futter pro Tag (nicht erlaubt in den Restaurants, Bar, Liegewiese und Wellnessbereich)	12 Euro
Kurtaxe pro Person und Tag	2,90 Euro

Mit dieser Preisliste verlieren alle vorherigen ihre Gültigkeit (Okt. 2020).

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.

Unsere Preise beziehen sich auf Doppelzimmer. **Bei Einzelbelegung 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, I-POD Dockingstation, Telefon und Föhn.
Zahlungsmöglichkeiten: Bar, EC-Karte mit Geheimnummer, Mastercard, Amex und VISA.

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 Übernachtungspreises. Wir empfehlen eine Reiserücktrittsversicherung.
Die Preise beinhalten die zur Zeit gültige gesetzliche Mehrwertsteuer. Dies gilt auch für Heil- und Wellnessbehandlungen. Bei Änderung der Mehrwertsteuer behalten wir uns eine Preisanpassung vor.

Angebote

In den Paketen ist kein Tausch der Behandlungen möglich.

AUSZEIT DE LUXE

ganzjährig Fr. - So. oder Sa. - Mo.

- 2 Übernachtungen, Halbpension
- zur Begrüßung auf Ihrem Zimmer: 1 Flasche Valdo 0,2 l
- 1 Sonnengut 5-Gang Abend-Menü
- 1 Erlesenes 6-Gang-Gala-Menü
- 1 BABOR Energie Behandlung: Peeling und entspannende Ganzkörperbehandlung (35 min)
- 1 Hydrofrischebehandlung für das Gesicht (50 min)

Komfort-Einzelzimmer (22 qm)	388 Euro p. P.
Komfort-Doppelzimmer (30 qm)	380 Euro p. P.
Komfort-Galeriezimmer (35 qm)	380 Euro p. P.
Komfort-Galeriezimmer (40 qm)	392 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, Halbpension
- zur Begrüßung auf Ihrem Zimmer: 1 Flasche Valdo 0,2
- 1 x Gesichtsbasisbehandlung mit Hydroserum (50 min)
- 1 x Ganzkörperpeeling im Rasulbad & 1 Cocktail (20 min)

Komfort-Einzelzimmer (22 qm)	388 Euro p. P.
Komfort-Doppelzimmer (30 qm)	380 Euro p. P.
Komfort-Galeriezimmer (35 qm)	380 Euro p. P.
Komfort-Galeriezimmer (40 qm)	392 Euro p. P.

WOCHENENDGLÜCK

ganzjährig Do. - So. oder Fr. - Mo.

- 3 Übernachtungen, Halbpension & 1 x 6-Gang-Galamenü
- 1 Individualmassage (35 min)

Komfort-Einzelzimmer (22 qm)	420 Euro p. P.
Komfort-Doppelzimmer (30 qm)	396 Euro p. P.
Komfort-Galeriezimmer (35 qm)	396 Euro p. P.
Komfort-Galeriezimmer (40 qm)	420 Euro p. P.

WELLNESSTRÄUME

ganzjährig So. - Fr.

3 Übernachtungen, Halbpension

Verwöhnbehandlungen:

- 1 x Revitalisierungsbehandlung für das Gesicht (Peeling, Maske, Pflege 30 min)
- 1 x Ganzkörperaromapackung (20 min)
- 1 x BABOR Aroma-Rückenmassage mit Naturfangopackung (40 min) **oder**
- 1 x türkische Hamam-Gankörper-Seifenmassage (45 min)

Komfort-Einzelzimmer (22 qm)	490 Euro p. P.
Komfort-Doppelzimmer (30 qm)	480 Euro p. P.
Komfort-Galeriezimmer (35 qm)	480 Euro p. P.
Komfort-Galeriezimmer (40 qm)	490 Euro p. P.

MEINE WELLNESSZEIT

- 5 Übernachtungen, Frühstücksbuffet
- 1 Ganzkörpermassage (50 min)
- 1 Rottaler Heubad

Die Halbpension kann zum Preis von EURO 30 p. P./Tag dazu gebucht werden.

Komfort-Einzelzimmer (22 qm)	545 Euro p. P.
Komfort-Doppelzimmer (30 qm)	530 Euro p. P.
Komfort-Galeriezimmer (35 qm)	530 Euro p. P.
Komfort-Galeriezimmer (40 qm)	590 Euro p. P.

SONNENZEIT

- 7 Übernachtungen, Halbpension
- 1 erlesenes 6-Gang-Gala-Menü
- 1 x wohltuende Verwöhnmassage für den Rücken (20 min)

Komfort-Einzelzimmer (22 qm)	903 Euro p. P.
Komfort-Doppelzimmer (30 qm)	875 Euro p. P.
Komfort-Galeriezimmer (35 qm)	875 Euro p. P.
Komfort-Galeriezimmer (40 qm)	903 Euro p. P.

HERZENS-ANGELEGENHEIT

- 2 Übernachtungen incl. Frühstücksbuffet
- Pralinen, Rosenblüten zur Begrüßung auf dem Zimmer
- 1 x Langschläfer-Zimmersektfrühstück auf Ihr Zimmer serviert
- 1 x 5-Gang-Wahl-Menü innerhalb der Halbpension
- 1 x romantisches u. verführerisches 6-Gang Candellight-Dinner

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)	**328 Euro p. P.**
Romantik-Zimmer (35 qm)	**330 Euro p. P.**
HonigMondsuite (42 qm)	**380 Euro p. P.**

LOVE AFFAIR

für sinnliche Stunden mit bleibender Erinnerung

- 2 Übernachtungen, Halbpension
- Pralinen, Rosenblüten zur Begrüßung auf dem Zimmer
- 1 x Sonnengut-Halbpensions-Menü (5-Gänge)
- 1 x erlesenes Liebes 6-Gang-Menü bei Kerzenschein
- 1 x Langschläfer-Zimmersektfrühstück auf Ihr Zimmer serviert

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)	**328 Euro p. P.**
Romantik-Zimmer (35 qm)	**330 Euro p. P.**
HonigMondsuite (42 qm)	**380 Euro p. P.**

WALDBADEN

- 5 traumhafte Übernachtungen incl. Frühstücksbuffet
- 4 x 5 Gang-Wahl-Menü/Buffet
- 1 x 5-Gang-Rottaler Waldmenü (je nach Aufenthaltstage)
- 1 Wanderkarte für das Waldbaden
- 1 BAYERISCHER HAMAM HOPFEN & MALZ: Dampfbad, Ganzkörperpeeling, Bier-Seifenganzkörpermassage (60 min) und zur Ruhepause Bier/Obazda und Brezn **oder** AYURVEDISCHE REGENERATIONSMASSAGE: Kombination aus Ganzkörpermassage & Kräuterstempel (60 min) zur Ruhepause, Tee
- 1 Klangschalenmassage (50 min)
- 1 Aktivprogramm mit Wald Qigong und Traumreise
- Nutzung des Sonnengut SPA auf 2500 qm

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

Komfort-Einzelzimmer (22 qm)	**805 Euro p. P.**
Komfort-Doppelzimmer (30 qm)	**791 Euro p. P.**
Komfort-Galeriezimmer (35 qm)	**791 Euro p. P.**
Komfort-Galeriezimmer (35 qm)	**835 Euro p. P.**

OSTERZAUBER

02. - 05. April 2021

- 3 Übernachtungen, Halbpension
- Traditionelles Karfreitagsfischessen mit bayrischem Mehlspeisen- & Dessert-Buffet
- Genuss Osterwanderung mit dem Chef des Hauses
- Mediterranes Sonnengut Abendmenü mit traumhaften Vorspeisenbuffet
- Piano und Vocals an der Bar
- Festtags-Osterfrühstück
- Ostereiersuchen im und um das Sonnengut für all unsere kleinen Gäste
- Aqua Nordic Walking in unserer Therme
- Erlesenes Oster-Gala-Menü bei Kerzenschein
- Ostertanz bei Livemusik in der Bar
- WELLNESS FRÜHLING für Sie und Ihn: 1 wohltuende Körperpackung (20 min)

Komfort-Einzelzimmer (22 qm)	**483 Euro p. P.**
Komfort-Doppelzimmer (30 qm)	**477 Euro p. P.**
Komfort-Galeriezimmer (35 qm)	**477 Euro p. P.**
Komfort-Galeriezimmer (40 qm)	**485 Euro p. P.**

GEBURTSTAGSWOCHEN 27 JAHRE SONNENGUT!

01. März - 25. April 2021 (außer Ostern 02.4. - 05.4.21)

- 7 Übernachtungen, Halbpension
- Begrüßungsprosecco
- 5-Gang Wahlmenüs innerhalb der Halbpension
- 1 Erlesenes 6-Gang-Gala-Menü bei Kerzenschein
- Wellness-Wertgutschein für Behandlungen im SPA EURO 20 p. P. (nicht auszahlbar und übertragbar)

Komfort-Einzelzimmer (22 qm)	**798 Euro p. P.**
Komfort-Doppelzimmer (30 qm)	**784 Euro p. P.**
Komfort-Galeriezimmer (35 qm)	**784 Euro p. P.**
Komfort-Galeriezimmer (40 qm)	**805 Euro p. P.**

HERBSTWALDGEFLÜSTER

01. September - 30. September 2021

- 7 Übernachtungen incl. reichhaltigem Frühstücksbuffet
- täglich 5-Gänge-Wahl-Herbstmenüs innerhalb der Gourmethalbpension
- **eine wohltuende Rückenmassage (20 min)**
- 1 Wanderkarte mit Kartenmaterial
- Geführte Herbstwanderung (nach Voranmeldung)
- erlesenes herbstliches Gala-Menü in unserem Restaurant bei Kerzenschein
- Begrüßungsprosecco oder Holundersaft
- herbstliches Buffet mit heimischen Wild und köstlichen Herbstschmankerln aus dem Rottal
- Benutzung des SPA
- täglich sportliches Aktivprogramm
- Hauseigene Fahrräder zur freien Benutzung

Komfort-Einzelzimmer (22 qm)	**833 Euro p. P.**
Komfort-Doppelzimmer (30 qm)	**840 Euro p. P.**
Komfort-Galeriezimmer (35 qm)	**840 Euro p. P.**
Komfort-Galeriezimmer (40 qm)	**854 Euro p. P.**

ZUBUCHBARE RAFFINESSEN

1 Flasche Haus-Champagner (0,375 l)	**39 Euro**
1 Schlumberger White	**31 Euro**
1 Rosenstrauß	**33 Euro**
1 Kuschelfrühstück serviert auf Ihr Zimmer für 2 Personen incl. 2 Gläser Prosecco, Lachs und süßer Überraschung (Aufpreis zum Frühstücksbuffet für beide Personen)	**22 Euro**
Romantisches Candlelight Dinner (6 Gänge) pro Person	**52 Euro**
Candlelight Dinner mit korrespondierenden Weinen pro Person	**70 Euro**

La Dolce Vita

SOMMERTRAUM

01. Mai - 31. August 2021

- 7 Übernachtungen, sommerliche Halbpension
- 1 x erlesenes 6-Gang-Sommer-Galamenü
- 1 x zünftiger Grillabend auf unserer Sonnen-Terrasse (nur bei schönem Wetter)
- 1 x Wellness-Gutschein im Wert von Euro 20 pro Person/ Anwendung, einzulösen nach Wahl im Wellness-Bereich (nicht auszahlbar und übertragbar)
- hauseigene Leih-Fahrräder zur freien Benutzung

Komfort-Einzelzimmer (22 qm)	**812 Euro p. P.**
Komfort-Doppelzimmer (30 qm)	**791 Euro p. P.**
Komfort-Galeriezimmer (35 qm)	**791 Euro p. P.**
Komfort-Galeriezimmer (40 qm)	**791 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.

SOMMERWOCHENENDE MIT WEINPARTY

09. - 11. Juli 2021

FREITAG
- Sommerliches Galamenü
- Livemusik in der ARTHUR´S 1994 BAR

SAMSTAG:
Zum Start in den Morgen: Sommertautreten
- Vinoaufguss in der Kelosauna
- **18:30 Uhr: Sommer-Weinparty im Innenhof mit Aperitif, Flying Gourmet Buffet mit Weinbegleitung, Winzer Small Talk und chilliger Loungemusik**

SONNTAG:
- Sanftes Erwachen mit den 5 Tibetern
- Exquisites Sonntags-Weißwurstfrühstücksbuffet
- **1 x Wellnessgutschein im Wert von EURO 20 p. P.** für Behandlungen im Wellness-Bereich (nicht auszahlbar und übertragbar)

Komfort-Einzelzimmer (22 qm)	**316 Euro p. P.**
Komfort-Doppelzimmer (30 qm)	**310 Euro p. P.**
Komfort-Galeriezimmer (35 qm)	**310 Euro p. P.**
Komfort-Galeriezimmer (40 qm)	**316 Euro p. P.**

WINTERZAUBER

06. Januar - 28. Februar 2021

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, Halbpension
- Samstag: erlesenes 6-Gang Winter-Galamenü bei Kerzenschein
- Winterliche WOHLFÜHLMOMENTE: 1 x entspannende Aromamassage für den Rücken (20 min)

Komfort-Einzelzimmer (22 qm)	**270 Euro p. P.**
Komfort-Doppelzimmer (30 qm)	**266 Euro p. P.**
Komfort-Galeriezimmer (35 qm)	**266 Euro p. P.**
Komfort-Galeriezimmer (40 qm)	**270 Euro p. P.**

STERNSTUNDEN IM ADVENT

02. - 22. Dezember 2021

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, Halbpension,
- Adventsgebäck zur Begrüßung auf Ihrem Zimmer
- 1 x regenerierende Winter-Rückenmassage (20 min)

Komfort-Einzelzimmer (22 qm)	**366 Euro p. P.**
Komfort-Doppelzimmer (30 qm)	**360 Euro p. P.**
Komfort-Galeriezimmer (35 qm)	**360 Euro p. P.**
Komfort-Galeriezimmer (40 qm)	**366 Euro p. P.**

THERMALVORTEILSWOCHE IM WINTER

06. Januar - 28. Februar 2021

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

- 7 Übernachtungen, Halbpension
- Erlesene Gaumenfreuden beim Winter-Galamenü bei Kerzenschein
- 1 Wellnessgutschein 20 Euro pro Person/Anwendung (nicht auszahlbar und übertragbar)

Komfort-Einzelzimmer (22 qm)	**791 Euro p. P.**
Komfort-Doppelzimmer (30 qm)	**777 Euro p. P.**
Komfort-Galeriezimmer (35 qm)	**777 Euro p. P.**
Komfort-Galeriezimmer (40 qm)	**791 Euro p. P.**

Rund ums Jahr

14. Februar 2021
Romantisches Valentinsmenü bei Kerzenschein

30. April 2021
Tanz in den Mai in der Arthur´s 1994 Bar &
Traditionelles Maibaumaufstellen am Neuen Marktplatz

9. Mai 2021
Traumhaftes Muttertagsmenü in der Hirschstube

26. Juni 2021
Spanisches Openair Fest Livemusik im Innenhof

10. Juli 2021
Weinparty die 3. im Innenhof

24. Juli 2021
Rose und Rosenmenü auf der Terrasse mit Live Musik

31. Juli 2021
Italienischer Abend mit Livemusik auf der Terrasse

7. August 2021
13. Sonnengut Golf Charityturnier auf Bella Vista

21. August 2021
Rose und Rosenmenü auf der Terrasse mit Livemusik

26. August bis 31. August 2021
Drittgrößtes Volksfest Bayerns: das Karpfhamer Volksfest

11. September 2021
Sonnengut Golf Trophy auf Golf Course Uttlau

24. und 26. September
Traditionelles Erntedank-Fest im Sonnengut und in Bad Birnbach

03. Oktober 2021
Herbstmarkt in Bad Birnbach und verkaufsoffener Sonntag

08. Oktober 2021
Südtiroler Törggele-Abend im Sonnengut Restaurant

31. Oktober 2021
Zauberhaftes Halloween-Menü rund um den Kürbis

11. November 2021
Traditionelles Martinsganserlessen

18. November 2021
Homage an den Trüffel beim Trüffel-Menü in unserer Hirschstube

06. Dezember 2021
Erlesenes Nikolausmenü

26. bis 28. November 2021
Bad Birnbacher Christkindlmarkt

22. Dezember bis 02. Januar 2022
Weihnachts- und Silvesterarrangement

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
Golfpark Bella Vista Bad Birnbach:		
• pro Person ohne Cart	51 Euro	51 Euro
• Einzelgebühr Sonnengut-Cart pro Tag	24 Euro	24 Euro
Golfplatz Sagmühle	56 Euro	56 Euro
Rottaler Golfclub	45 Euro	45 Euro
Thermengolf Bad Füssing	51 Euro	51 Euro
Panorama Golf Fürstenzell	40 Euro	40 Euro
Golf Resort Bad Griesbach: (Preisänderungen für 2021 vorbehalten)		
• Golfplatz Lederbach	53 Euro	57 Euro
• St. Wolfgang Golfplatz Uttlau	63 Euro	68 Euro
• Porsche Golfcourse	67 Euro	75 Euro
• Golfplatz Brunnwies A.N.	72 Euro	80 Euro
• Beckenbauer Golfcourse	80 Euro	88 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 Abschlagplätzen und 72-Loch-Puttinggreen im Freien sind leicht zu erreichen.

GOLF TOTAL IM GOLFMEKKA NR. 1

(ausgenommen Ostern)

- 2 Greenfees auf den Meisterschaftsplätzen Ihrer Wahl in Europas größtem Golfresort: GOLF RESORT BAD GRIESBACH (ausgenommen Beckenbauer Golf Course)
- 2 Greenfees auf Golfpark Bella Vista Bad Birnbach
- 1 Greenfee im Rottaler Golfclub
- 7 Übernachtungen incl. Frühstücksbuffet

Das Dinnerarrangement kann täglich in Höhe von Euro 30 p. P. dazugebucht werden.

Komfort-Einzelzimmer (22 qm)	**966 Euro p. P.**
Komfort-Doppelzimmer (30 qm)	**959 Euro p. P.**
Komfort-Galeriezimmer (35 qm)	**959 Euro p. P.**
Komfort-Galeriezimmer (40 qm)	**966 Euro p. P.**

GOLFGENUSS

bis Oktober 2021 (ausgenommen Ostern)

- 1 Greenfee auf den Meisterschaftsplätzen Ihrer Wahl in Europas größtem Golfresort: GOLF RESORT BAD GRIESBACH (ausgenommen Beckenbauer Golf Course)
- 1 Greenfee auf Golfpark Bella Vista Bad Birnbach
- 3 Übernachtungen; Halbpension

Komfort-Einzelzimmer (22 qm)	**519 Euro p. P.**
Komfort-Doppelzimmer (30 qm)	**495 Euro p. P.**
Komfort-Galeriezimmer (35 qm)	**495 Euro p. P.**
Komfort-Galeriezimmer (40 qm)	**504 Euro p. P.**

GOLF UNLIMITED 2021

- 5 traumhafte Übernachtungen incl. Frühstücksbuffet
- Golf Unlimited auf den Plätzen Bella Vista Golfpark, Rottaler Golfclub, Uttlau, Lederbach
- Tägliches sportliches Aktivprogramm
- Nutzung des Sonnengut SPA auf 2500 qm

Komfort-Einzelzimmer (22 qm)	**710 Euro p. P.**
Komfort-Galeriezimmer (35 qm)	**699 Euro p. P.**
Komfort-Galeriezimmer (40 qm)	**699 Euro p. P.**

Gerne können Sie das Abendmenü zum Preis von 30 Euro p. P. hinzubuchen.

13. SONNENGUT GOLF CHARITYTURNIER

unter der Schirmherrschaft von Schauspieler Sepp Schauer & Familie Franzke

07. August 2021

- Chapman-Vierer (nicht vorgabewirksames Turnier) auf dem Golfpark Bella Vista mit toller Rundenverpflegung
- glanzvolles 7-Gänge-Galamenü auf der Sommerterrasse incl. Getränke, Livemusik, Siegerehrung
- 1 Übernachtung, incl. Frühstücksbuffet und Inklusivleistungen vom 07. - 08.08.2021

Komfort-Einzelzimmer (22 qm)	**223 Euro p. P.**
Komfort-Doppelzimmer (30 qm)	**222 Euro p. P.**
Komfort-Galeriezimmer (40 qm)	**230 Euro p. P.**

Aktiv sein!

- Altötting - Wallfahrtsort
- Angeln
- Aldersbach - Asamkirche
- Bad Birnbach - Therme & Vitarium
- Bad Füssing - Spielbank
- Ballonfahren
- Bogenschießen
- Burghausen - Längste Burg Europas
- E-Bikes I MTB-Bikes Verleih
- Eging am See - Pullman City Westernstadt
- Ering - Europareservat Unterer Inn
- 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 I Vogelpark
- Parzham - Bruder Konrad Geburtshaus
- Passau - Dreiflüssestadt
- Radeln & Mountainbiken
- Reichersberg - Stift
- Reiten
- Schärding - Barockstadt
- 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

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.

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 Wellnesssalat in der Poolbar inkl. 0,5 l Granderwasser p. P.
- Granderwasser und Tee im Wellnessbereich

pro Person (ohne Behandlungen)	60 Euro
p. P. inkl. Frühstücksbuffet 08.00 - 10.30 Uhr	75 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 Wellnesssalat in der Poolbar inkl. 0,5 l Granderwasser p. P.
- Granderwasser und Tee im Wellnessbereich
- 1 x entspannende Rosenöl-Massage für den Rücken (20 min), dazu 1 Glas Rosensekt

pro Person	99 Euro
p. P. inkl. Frühstücksbuffet 08.00 - 10.30 Uhr	117 Euro

ZEIT FÜR MICH

- 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 Wellnesssalat in der Poolbar inkl. 0,5 l Granderwasser p. P.
- Granderwasser und Tee im Wellnessbereich
- 1 x Gesichtsbehandlung in der Beautyfarm (60 min) (ausgenommen Sonntag)

pro Person	132 Euro
p. P. inkl. Frühstücksbuffet 08.00 - 10.30 Uhr	150 Euro

DARF ES EIN BISSERL MEHR SEIN?

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

pro Person	18 Euro

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

Candle-Light Dinner pro Person	52 Euro
Wine & Dine Dinner pro Person	70 Euro

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 Wohlgefühl.

Fachkompetenz unserer Mitarbeiter ist für uns selbstverständlich.

Bitte buchen Sie Ihre Termine unter Telefon 08563/305-160

Sonnengut SPA

LOCKERUNG SPÜREN

Klassische Rückenmassage

20 min	31 Euro

Ganzkörpermassage

55 min	66 Euro

ZEIT BUCHEN

Individualmassage

35 min	51 Euro
55 min inkl. Kopfmassage	86 Euro

SPORTMASSAGE

30 min	49 Euro

RÜCKEN RELAX-KOMBI

Wohlig warme Naturfangopackung und Muskel entspannende Rückenmassage für neue Energie

40 min	60 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	35 Euro
45 min	55 Euro
60 min	65 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	20 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	39 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	86 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 pflegendem Feet Smoothing Balm von BABOR.

35 min	51 Euro

REVITALISIERUNG ERLEBEN - DETOXING MASSAGE

Ganzkörpermassage mit entschlackendem Birkenöl für Revitalisierung und Mehrdurchblutung in den Muskeln und verbesserte Elastizität im Bindegewebe.

55 min	75 Euro

BEWEGUNGSFREIHEIT SPÜREN / TAPE

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

**nach Verfügbarkeit

PINO

KURLAND

Ayurveda

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 — **29 Euro**

AYURVEDA KUR - DEN KÖPPER WAHRNEHMEN UND REGENERIEREN
1 x Konstitutionsbestimmung, 1 x Udvartana,
1 x Mukabhyanga, 1 x Padabhyanga

160 min — **219 Euro**

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

60 min inkl. Ruhe und Tee — **85 Euro**

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**

DIE KLARHEIT FÜHLEN - SHIRODARA
In sanftem Rhythmus ergießt sich ein gleichmäßiger Ölstrahl harmonisierend über ihre Stirn, gegen Müdigkeit und für einen freien Kopf, innere Ruhe, Konzentration und Kreativität.

40 min inkl. Ruhe und Tee — **80 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 — **73 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 — **58 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 — **58 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 Bindegewebsschwäche.

80 min inkl. Ruhe und Tee — **122 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 — **121 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 — **90 Euro**

KRAFT SCHÖPFEN - AYURVEDISCHE REGENERATIONSMASSAGE
Kombination aus Ganzkörpermassage und Kräuterstempel, zur Förderung der muskulären Entspannung und bei Gelenkproblemen.

60 min inkl. Ruhe und Tee — **87 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 — **80 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 — **55 Euro**
Ganzkörper: 80 min inkl. Ruhe — **96 Euro**

LOMI LOMI - 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 — **119 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. — **49 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. — **39 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. — **39 Euro**

** nach Verfügbarkeit

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.
60 min **85 Euro**

VON KOPF BIS FUSS - HAMAM DE LUXE
Dampfbad (Hararet), Ganzkörperpeeling mit Ziegenhaarkese, Seifenschaumwaschung, Ganzkörperseifenmassage inkl. Kopf- und Fußmassage, abschließende pflegende Apfelduftölung. Zur Ruhephase servieren wir türkischen Tee und süßes Konfekt.
80 min **101 Euro**

HAUT WIE SAMT UND SEIDE - ORIENTALISCHER ZAUBER
Dampfbad (Hararet), Ganzkörperpeeling mit Ziegenhaarkese, Seifenschaumwaschung und Ganzkörperseifenmassage. Zur Ruhephase servieren wir türkischen Tee und süßes Konfekt.
60 min **81 Euro**

Für Ihn!

RÜCKEN EFFEKTIV - MASSAGE
Rückenmassage mit sanften Dehngriffen bei starker Anspannung und stressbedingten muskulären Verspannungen.
25 min **40 Euro**

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 **39 Euro**

INTENSIVE VERWÖHNMOMENTE
Es entsteht ein Gefühl von Geborgenheit, Sicherheit und Wohlbefinden. Wählen Sie aus den exklusiven Wohlfühldüften:

Straffend	**Shaping - Orange-Mandel-Elsbeere**
Vitalisierend	**Energizing - Limette -Grüner Tee**
Entspannung	**Relaxing - zarte Lavendelnote**
Balance finden	**Balancing - Bergamotte-Zedernholz-Vanille**

Welcome Ritual, Ganzkörper Cremepeeling und verwöhnende Ganzmassage, intensive Pflege und Goodbye Ritual.
80 min **97 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 **54 Euro**

ENTSPANNUNG SPÜREN - BABOR SENSATION MIT MASSAGE
Edle seidige Massage mit Körperpackung für Haut und Sinne. Tauchen sie ein in die Welt der Entspannung, während die feuchtigkeitsspendende, straffende Packung Ihren Körper umhüllt.
45 min **54 Euro**

Regional

SINNE HARMONISIEREN - BAD BIRNBACHER ROSENÖLMASSAGE
Sinnesverwöhnende und entspannende Rückenmassage mit duftendem Rosenöl und dazu 1 Glas Rosensekt

25 min — 39 Euro

GLATTE HAUT - ROTTALER HOLUNDERPEELING
Mit einer harmonischen Mischung aus geschmeidigem Aromaöl und Holunderblüten hinterläßt es ein ganz reines, frisches Hautgefühl.

30 min — 39 Euro

HEILUNG FÜHLEN - ROTTALER HOLUNDERPACKUNG
Der hohe Anteil ungesättigter Fettsäuren (ALA) wirkt unterstützend gegen UV-Strahlen und Umweltgifte, speziell bei empfindlicher Haut. Durch Wärme können sich die spezifischen Wirkstoffe auf Ihrer Haut entfalten während Sie im Wassserbett schweben.

20 min — 39 Euro

VITALITÄT GEWINNEN - ROTTALER ZITRONENMELISSE PACKUNG
Während Sie schwerelos im Wasserbett entspannen und Ihnen der zitronig frische Duft in die Nase steigt können sich die spezifischen Wirkstoffe beruhigend und stimmungsaufhellend auf das Nervensystem entfalten.

20 min — 39 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 — 39 Euro

ENTSPANNUNG SPÜREN - AROMAPACKUNG + LAVENDELNOTE
Die Anti Aging Pflege bei trockener Haut, schützt vor Umweltstress und vorzeitiger Hautalterung, beruhigt und entspannt die Haut und hinterläßt ein ebenmäßig glattes Hautbild.

20 min — 39 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 — 39 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 80 % 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!

WOHLFÜHLMASSAGE FÜR KINDER MIT KAKAOBUTTER (SCHOKODUFT) AB 11 JAHRE

20 min — 21 Euro

AROMA MASSAGE JUNIOR (BIS 16 JAHRE)

20 min — 26 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 Pflegeerlebnisse.
Genießen Sie einen Moment absoluten Wohlgefühls 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 Gesichtsbehandlung die beste Auswahl an Pflegeprodukten zusammen zu stellen wählen Sie aus folgenden Hautbedürfnissen aus:

- Feuchtigkeit
- Profil Optimierung
- Leuchtkraft/Ausstrahlung
- Regeneration

BASIS GESICHTSBEHANDLUNG
Hautcheck, Reinigung, Peeling, Maske, Tagespflege
Tiefenreinigung auf Wunsch
60 min — 72 Euro

ANTI AGE DE LUXE
MIT BABOR ODER CLARINS
Hautcheck, Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Serum, Massage, Maske, Lifting, Tagespflege
90 min — 110 Euro

MEN´S-TIME GESICHTSBEHANDLUNG
starke Pflege für die Männerhaut
50 min — 69 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. — 40 Euro

TIEFENREINIGUNG FÜR SIE & IHN
Peeling, Ausreinigung, Maske, leichte Tagespflege
45 min — 60 Euro

GESICHTSBEHANDLUNG YOUNG (Bis 18 JAHRE)
Tiefenreinigung für unreine Haut
45 min — 45 Euro

ZUSATZBEHANDLUNGEN

Brauenkorrektur	8 Euro
Brauen färben incl. Korrektur	13 Euro
Wimpern färben	13 Euro
Depilation Oberlippe	10 Euro
Depilation Oberlippe und Kinn	15 Euro
Ampulle – Wirkstoffkonzentrat	ab 13 Euro
Kombi: Wimpern u. Brauen färben, Korrektur	18 Euro

Make up

INDIVIDUELLE UND TYPGERECHTE MAKE UP BERATUNG
50 min — 59 Euro

TAGES MAKE UP
30 min — 35 Euro

EVENT MAKE UP
für die besonderen Anlässe, das perfekte Make-up
60 min — 65 Euro

MIKRODERMABRASION
Bei der Mikrodermabrasion werden die obersten Hautschichten durch einen mikrofeinen Strahl von Kristallen sanft und kontrolliert abgetragen. Indikation: Falten, Licht- und Sonnenschäden, Altersflecken, Unreinheiten und Narben.

MIKRODERMABRASION CLASSIC
Gesichtsbehandlung
Behandlung mit Peeling, Mikrodermabrasion, Ampulle, Maske, Abschlusspflege
60 min — 99 Euro

MIKRODERMABRASION DELUXE
MIT ULTRASCHALL
Gesichts-Hals-Dekolleté-Behandlung
Reinigung, Peeling, Mikrodermabrasion, Ultraschall, Ampulle, Maske, Abschlusspflege
(Bitte beachten Sie nach dieser Behandlung keine Sauna und die Sonne meiden)
90 min — 115 Euro

INDIVIDUELLE ULTRASCHALLBEHANDLUNG
MIT BABOR TECH
Reinigung, Liquid Peeling, Ultraschall, Maske, Ampulle, Abschlusspflege
60 min — 89 Euro

MANIKÜRE FÜR DAMEN UND HERREN
30 min — 35 Euro
mit Lack — 45 Euro

PEDIKÜRE FÜR DAMEN UND HERREN
Fußbad, Nägel schneiden, Nägel in Form bringen, Nagelpflege, Hornhaut schleifen, Fußmassage
40 min — 39 Euro
mit Lack — 49 Euro

MEDIZINISCHE PEDIKÜRE **
Fußbad, Nägel schneiden, Nägel in Form bringen, Probleme behandeln, Nagelpflege, Hornhaut entfernen, Fußmassage
45 min — 49 Euro
mit Lack — 55 Euro

Bitte beachten: Bei verstärkter Verhornung unter dem Nagel sowie auf dem Nagel, Hühneraugen, Holznägel, eingewachsene Nägeln, Dornwarzen sowie Schrunden und verstärkter Hornhaut empfehlen wir eine **medizinsche Pediküre.**

DEPILATION (MIT WARMWACHS)

Beine gesamt	55 Euro
Unterschenkel	29 Euro
Oberlippe	10 Euro
Gesicht	29 Euro
Männer-Brust oder Rücken	36 Euro

Aufgrund der großen Nachfrage empfehlen wir, Ihre Behandlungen frühzeitig vor dem gebuchten Reisetermin zu reservieren.
Ihr Terminblatt erhalten Sie bei Anreise.
Terminvereinbarungen unter wellness@sonnengut.de oder Tel. 08563/305-160 von Mo. - Sa. 09.00 - 18.00 Uhr

Sonnengut Fitness- & Gesundheitsprogramm

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:
90 min — 45 Euro pro Person

Sonnengut Life Kinetik

mit Sabrina

Neu!

Das Training für Körper & Gehirn

Sie gehen in den Keller und wissen nicht mehr was sie da eigentlich wollten? Für solche und ähnliche Alltagsprobleme hilft ihnen Life Kinetik und bringt ihre grauen Zellen wieder auf Trab. Der Mensch besitzt ca. 100 Mrd. Gehirnzellen, nutzt dieses Potenzial aber nur zu etwa 10 % aus. Vergleichen sie es mit einem Rennwagen, der mit 30 km/h auf der Autobahn fährt. Durch das Training werden in unserem Gehirn neue Synapsen gebildet und in das Netzwerk eingebaut. Je mehr Synapsen, desto leistungsfähiger sind wir.

Wie sieht das Training aus?

Life Kinetik ist ein spielerisches Gehirntraining durch Bewegung für jedes Alter und jeden Fitnessgrad. Durch nicht alltägliche, visuelle, koordinative und kognitive Aufgaben wird unser Gehirn herausgefordert, neue Gehirnverbindungen, sogenannte Synapsen, zu bilden. Dabei geht es nicht darum die Übungen perfekt zu beherrschen, sondern die einzelnen Übungen einfach auszuprobieren um unsere grauen Zellen in Schwung zu bringen. Durch ständiges Verändern der Aufgabenstellungen durch den Trainer wird das Life Kinetik Training sehr abwechslungsreich und nie langweilig. Abgesehen von den wissenschaftlich nachgewiesenem Nutzen von Life Kinetik garantieren wir Ihnen dabei auch noch jede Menge Spaß! Tun Sie sich was Gutes und probieren Sie es einfach mal aus.

Wie wirkt sich das Training auf uns aus?

- Emotionale Stressreduktion & körperliche Entspannung
- Verbesserung der Konzentration und Aufnahmekapazität
- Verbesserung der psychischen & physischen Leistungsfähigkeit
- Verbesserte geistige Weitsichtigkeit wegen erhöhter bewusster Wahrnehmung
- Höhere Effektivität und Reduktion der Fehlerquote
- Steigerung des Selbstbewusstseins und Förderung des selbständigen Arbeitens
- Verbesserte Gleichgewichtsfähigkeit
- Optimierte Auge-Hand-und Auge-Bein-Koordination
- Steigerung und Stärkung kognitiver Reserven

„Life Kinetik kenne ich noch gar nicht lange, aber es ist eine ganz pfundige Sache. Nicht nur für Kinder oder für den Leistungssport sondern auch für unser Alter. Es ist eine neue Bewegungsart, ein Bewegungsprogramm und fördert vor allem auch das Gehirn, es ist also auch ein Gehirntraining und das braucht ja wohl ein jeder!"

Mittermaier, Rosi, Skilegende, zweifache Olympiasiegerin, mehrfache Weltcup-Siegerin

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.

INFORMATIONSVERANSTALTUNG — kostenlos

GRUPPENSTUNDE (ab 3 Teilnehmern)
45 min — 16 Euro p. P.

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

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

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)

SONNENGUT ★★★★S
Wellness Therme Spa

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

Werden Sie Fan bei Facebook!
www.facebook.com/WellnesshotelSonnengut
www.instagram.com/hotel_sonnengut

Wellness Hotels & Resorts

UMWELTPAKT BAYERN HOTELLERIE & GASTRONOMIE

Bildquellen: BARBOR: S. 45 · BAD BIRNBACH: S. 2, 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