

GESUNDHEITSRESORT & SPA

Wir möchten, dass Sie sich in Ihrer Haut wohlfühlen.
Entspannen Sie sich im SCHÜLE'S Spa.
Unsere pflegenden Beautybehandlungen für Gesicht, Körper,
Hände und Füße, für Sie und für Ihn, schaffen Entspannung
für den Körper und Ausgleich für den Geist.

Für Massagen, Peelings oder Packungen verwenden wir nur die hochwertigen Produkte von Thalgo oder Alpienne. Lassen Sie sich verwöhnen!



Fünf Säulen für Ihre Gesundheit	5
SPA KNEIPP Alles mit Gebirgswasser	6
SPA MEDIZINISCH Alles für die Gesundheit	8
Wärmebehandlungen	9
Kältebehandlungen	9
Medizinische Bäder	9
Massagen	9
Physiotherapie	9
Elektrotherapie	10
Bewegungstherapie	10
SPA EXKLUSIV Alles für den Körper	11
YOGA & SHIATSU	12
GESUNDHEITSANGEBOTE	14
SPA BEAUTY Alles für Gesicht und Körper	16
Gesichtsbehandlungen von THALGO	17
Alles für Gesicht und Körper, für Sie und Ihn	18
Alles für Hand und Fuß, für Sie und Ihn	18
Bäder für die Schönheit	18
SPA PAKETE Alles zum Wohlfühlen	19
WOHLFÜHLEN² Wellnessbehandlungen zu zweit	20
SPA Ganz einfach	21
ÜBERSICHTSPLAN SPA- & WELLNESSBEREICH	22



FÜNF SÄULEN für Ihre Gesundheit

aktiv

harmonie

natur

gesund

vital

Outdoor-Aktivitäten

wie Wandern oder Nordic Walking, ob im Tal in mittleren Lagen oder in luftigen Höhen - hier findet jeder, wonach er sucht. Auch innen bieten wir eine ganze Menge: Pilates, Shiatsu, Yoga und noch viel mehr. Unser Aktiv-Team stellt Ihnen gerne Ihr persönliches Programm zusammen. Ein gutes Gefühl mit SCHÜLE'S.

Ruhe genießen.

Körper, Geist und Seele in Einklang bringen durch Entspannung mit Qi Gong oder autogenem Training, täglichem geistig spirituellem Angebot, bei einer Lesung oder einem Konzert. Oder in unserem großzügigen Spaund Wellnessbereich bei einer Tasse Tee dem inneren Klang lauschen. Entschleunigung mit SCHÜLE'S.

Natürliche Essenzen aus

unserem Kräutergarten oder direkt aus den Allgäuer Alpen spielen bei unseren vielfältigen Gesundheitsangeboten eine ebenso große Rolle wie bei den köstlichen Gerichten aus SCHÜLE'S Gesunder-Genuss-Küche.

Medizinische Kompetenz durch die hauseigene Arztnravis

Arztpraxis
und speziellen Angeboten zu bewusster
und gesunder Ernährung. Nachhaltiger
Gesundheitsurlaub
mit SCHÜLE'S.

Verschiedene Kneipp-Güsse,

heiße und kalte Bäder, Wassertreten, Schwimmen. Seit über 50 Jahren schöpfen Menschen bei uns neue Kraft und Vitalität durch Wasser. Wir haben die Erfahrung.

Die von Sebastian Kneipp definierten fünf Wirkprinzipien für einen ganzheitlichen, harmonischen und gesunden Lebensstil haben wir uns zum Vorbild genommen und konsequent in allen Bereichen unseres Hauses umgesetzt.

In der Küche ebenso wie in den Zimmern oder im Garten. Spüren Sie selbst wie gut Ihnen das tut.



Kneippanwendungen

Sebastian Kneipp war der Überzeugung, dass alles, was man braucht um gesund zu bleiben, die Natur reichlich geschenkt hat. Darauf baute er seine Lehre auf. Unsere Kneipp-Anwendungen zeigen Ihnen, wie wirkungsvoll Wasser und Pflanzen sein können.

Wählen Sie im Rahmen eines Termins in unserer Arztpraxis eine medizinisch fundierte, für Sie passende Kneippanwendung aus.

Abklatschung	EUR 8,00
Teilguss/Teilblitzguss	EUR 9,50
Vollguss/Blitzguss	EUR 14,50
Wechselteilbad	EUR 15,50
An- oder absteigendes Teilbad	EUR 16,50
Wechselteilguss	EUR 13,00
Wechselvollguss	EUR 14,00
Wechselblitzguss	EUR 14,00
Wickel/Auflagen	EUR 12,00
Wickel als Paar	EUR 16,00
Wickel mit Zusatz	EUR 13,00





Wärmebehandlungen

Sie wärmen, lindern Schmerzen und sind besonders bei Gelenk- und Wirbelsäulenbeschwerden eine gute Vorbereitung für weitere Therapien. Auch die Wirkstoffe, die bei unseren Wärmebehandlungen eingesetzt werden, erzielen eine einmalige Tiefenwirkung für Ihre Gesundheit.

Heusack	EUR	14,50
Wärmepackung	EUR	19,50
Moor	EUR	20,00
Heiße Rolle	FUR	15 00

Kältebehandlungen

Kälte wirkt. Was bedeutet, dass Kälte schon sehr viel zu Ihrer Gesundheit beitragen kann. Therapeutische Kälteanwendungen werden bei schmerzhaften Reizerscheinungen bzw. akuten entzündlichen Prozessen lokal durchgeführt.

Kaltpackung	EUR	14,00
Eisanwendung	EUR	15,00

Medizinische Bäder

Eintauchen, abschalten, genießen – die wohltuende Wirkung eines Bades hat wohl jeder schon genossen. Durch Beigabe spezieller Badezusätze, variierende Badetemperaturen und Badezeiten wirken Bäder unterschiedlich und eignen sich in bestimmten Fällen als begleitende Therapie.

Vollbad mit Zusatz	EUR	26,00
CO ₂ /O ₂ -Bad	EUR	27,00
CO ₂ /O ₂ -Bad mit Zusatz	EUR	31,00

Massagen

Vitalisierend, entspannend, lockernd, anregend – wie eine Massage wirkt, ist unterschiedlich. Sicher jedoch ist, dass die gekonnten Handgriffe unserer Masseure hinsichtlich Wohlbefinden und Gesundheit wahrlich Großes bewirken können.

Teilmassage (z. B. Schulter oder Nacken)	EUR	21,00
Großmassage	EUR	34,00
Bindegewebsmassage	EUR	28,00
Segmentmassage	EUR	28,00
Fußreflexzonenmassage	EUR	38,00
Lymphdrainage (30 min)	EUR	39,00
Lymphdrainage (45 min)	EUR	54,00
Vollmassage (40 min)	EUR	48,00
Bürstenmassage	EUR	28,00
Tui Na	EUR	62,00
Akupunktmassage	EUR	62,00

Physiotherapie

Der Weg zu schmerzfreier Bewegung führt über Gymnastik, ein gewisses Maß an Disziplin und das richtige Alltagsverhalten. Unsere Therapeuten zeigen Ihnen, wie Sie zukünftig schmerzfrei durchs Leben gehen können.

Krankengymnastik	EUR	31,00
Krankengymnastik auf		
neurophysiologischer Grundlage	EUR	35,00
Extensionsbehandlung	EUR	19,00
Manuelle Therapie	EUR	35,00

SPA MEDIZINISCH

Elektrotherapie

Mit den in diesem Bereich angebotenen Therapieformen lassen sich hervorragende Therapieergebnisse in den Atemwegen und dem Bewegungsapparat erzielen.

Inhalation	EUR	13,00
Ultraschall	EUR	12,00

Bewegungstherapie

Gruppengymnastik	EUR	11,00
Gruppengymnastik im Wasser	EUR	15,50
Einzelgymnastik im Wasser	EUR	40,00

Fitness

Für ein gesundes Leben ist körperliche Fitness ein wesentlicher Faktor. Wie es um Ihre persönliche Fitness bestellt ist, testen wir gerne für Sie aus.

Fitnesstest	EUR	30,00
Personal Training (30 min)	EUR	40,00

Entspannungstherapie

Qi Gong Einzeln (30 min)	EUR	35,00
Autogenes Training Einzeln (30 min)	EUR	54,00
Progressive Muskelentspannung		
nach Jacobsen in der Gruppe (45 min)	EUR	18,00
Yoga Einzeln (60 min)	EUR	64,00
Shiatsu Einzeln (30 min)	EUR	44,00
Shiatsu Einzeln (60 min)	EUR	78,00





Zeit ist der größte Luxus. Gönnen Sie sich Zeit! Zeit, um sich verwöhnen zu lassen – bei einer entspannenden Wohlfühlbehandlung in unserem Haus.

Ayurveda	EUR	74,00
Honigmassage	EUR	43,00
Aromaölmassage (25 min)	EUR	36,50
Aromaölmassage (40 min)	EUR	49,50
Heubett	EUR	35,00
Kräuterstempelmassage	EUR	74,00
Hot-Stone-Massage	EUR	89,00
Zirbenvitalmassage (50 min)	EUR	62,00
Sportmassage (50 min)	EUR	60,00
Alpienne-Individualmassage (40 min)	EUR	52,00



YOGA & SHIATSU Entspannung pur 12

Yoga

Yoga ist eine sehr wertvolle alte Erfahrungslehre, die dabei helfen kann, körperliche und mentale Gesundheit zu fördern, Kreativität und Offenheit zu erweitern, Entspannung zu finden, zur Ruhe zu kommen und die daraus gewonnene Kraft für den Alltag positiv zu nutzen. Körper, Atem und Geist stehen immer in direktem Zusammenhang. In den ersten 15 Minuten wird eine Konsultation durchgeführt. Sie dient dazu, Ihre besonderen Bedürfnisse herauszufinden, etwaige Beschwerden zu verstehen und ihre körperlichen Bedingungen zu erkennen. Daraus wird eine Praxis entwickelt, mit der Sie eigenständig weiterüben können. Dieses Übungsprogramm wird auf einem Blatt Papier festgehalten.

Es besteht die Möglichkeit, dass dieses Programm in einer folgenden Yoga-Einzelstunde weiterentwickelt werden kann. Es werden mögliche Missstände korrigiert und Ihre Erfahrungen mit den einzelnen Übungen eingearbeitet. Der Yogaunterricht soll sich an den Bedürfnissen und Fähigkeiten des einzelnen Menschen orientieren. Das kompetente Anpassen der Übungen und Konzepte des Yogas an den individuellen Menschen, wird traditionell auch als Viniyoga bezeichnet.

Shiatsu

Shiatsu (jap. Fingerdruck) basiert auf den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin. Durch Druckmassage an Energiebahnen, den Meridianen, wird ein freier Fluss von Energien angeregt.

Shiatsu wirkt auf Muskulatur, Bindegewebe, Organe und die Grundenergie (CHI) des Menschen. Neben Entspannung und Wohlbefinden wird die Einheit von Körper, Geist und Seele genährt. Shiatsu ist nicht nur allein eine herausragende Gesundheitsvorsorge, sondern leistet auch auf natürliche Weise Energieausgleich bei Dysbalancen, Unwohlsein, Stress und Krankheit.

GESUNDHEITSANGEBOTE

Mit Unterstützung durch unser professionelles Gesundheits-Team und unserer Arztpraxis finden Sie im SCHÜLE'S den richtigen Weg – auch zurück im Alltag – für sich und Ihre Gesundheit Sorge zu tragen.

SCHÜLE'S Gesundheitsgespräch

Ermitteln Sie bei diesem Gesundheitsgespräch mit unserer Arztpraxis Richtung und Schwerpunkte für einen individuellen Gesundheitsplan.

- Arztgespräch zu den bestehenden Lebensgewohnheiten
- Erarbeiten eines weiterführenden Therapieplans

Preis pro Person € 50,00

zuzüglich Übernachtung

Empfohlene Aufenthaltsdauer: mindestens 1 Übernachtung

SCHÜLE'S med Check-up

Von unserer Arztpraxis speziell für alle entwickelt, die sich bewusst mit ihrer Gesundheit auseinandersetzen möchten. Im ausführlichen Arztgespräch werden die Themen Gesundheitssport, ideale Fettverbrennung und Optimierung der Grundlagenausdauer für einen persönlichen Gesundheitsplan gemeinsam erarbeitet.

- Ärztliches Eingangs- und Abschlussgespräch
- Medizinische Leistungen: Lungenfunktionsprüfung | Belastungs-EKG | Beratung und Befundbesprechung mit schriftlicher Beurteilung

Preis pro Person € 250,00

zuzüglich Übernachtung

Empfohlene Aufenthaltsdauer: mindestens 1 Übernachtung

SCHÜLE'S med spezial Herz-Kreislauf-Check-up

Bei diesem intensiven 3-Tage-Programm erstellt unsere Arztpraxis Ihr individuelles Herz-Kreislauf-Profil und entwickelt für Sie einen persönlichen Präventionsplan.

- Ärztliches Eingangs- und Abschlussgespräch
- Ärztliche Spezialuntersuchungen: Belastungs-EKG | Lungenfunktionsprüfung | farbcodierte Dopplersonographie Herz inkl. PW- u. CW-Doppler | Dopplersonographie zur Überprüfung der hirnzuführenden Gefäße
- Tägliches Bewegungstraining in der Gruppe, z.B.: Frühsport, Walken, geführte Wanderungen, Nordic Walking, Yoga, uvm.
- 1 × Kneipp'scher Wechselguss
- 1 x Verwöhnmassage "Aromaöl"

Preis pro Person € 540,00

zuzüglich Übernachtung Empfohlene Aufenthaltsdauer: mindestens 3 Übernachtungen

Entwickeln Sie Ihr persönliches Gesundheitsprogramm

SCHÜLE'S med spezial: Burn Out

Die Therapie im SCHÜLE'S Gesundheitsresort & Spa setzt sich aus ärztlicher Betreuung, kompetent überwachten Aktivitäten und Anwendungen zusammen.

- Ärztliche Eingangs- und Abschlussbesprechung mit verhaltens-, ernährungs- und bewegungstherapeutischen Empfehlungen
- Medizinische Leistungen: Blutuntersuchung | ausführlicher sonographischer Organ- und Gefäßcheck | Überprüfung der Lungenfunktion | Überprüfung der Herz-Kreislauf-Funktion
- 1 × Kneipp'sches Wechselteilbad
- 1 × Entspannungsgymnastik
- 1 × Ruhequell Heusack & Gesichtsmassage

Preis pro Person € 795,00

zuzüglich Übernachtung Empfohlene Aufenthaltsdauer: mindestens 3 Übernachtungen

SCHÜLE'S Check-up für Führungskräfte

Seit vielen Jahren ist unsere Arztpraxis mit dem Schwerpunkt Präventionsmedizin tätig und führt im Auftrag von Großunternehmen Check-up Programme für Führungskräfte durch.

Dabei erfolgen eine ausführliche Untersuchung mit Labor-, Harn-, Stuhldiagnostik und ein ausführlicher sonographischer Organ- und Gefäßcheck sowie eine Überprüfung der Herz-Kreislauf-Funktionen. Diese führt zu einer auf Ihre Mitarbeiter individuell angepasste Empfehlung im Rahmen eines intensiven Abschlussgespräches unter Berücksichtigung der aktuellen beruflichen und privaten Lebenssituation.

Sehr gern erhalten Sie hierzu auf Wunsch gesonderte Informationen.



14



Gesichtsbehandlungen von THALGO

Seit mehr als 50 Jahren ist die Unternehmensgeschichte von THALGO COSMETIC untrennbar mit den Algen verbunden, jenen einzigartigen Pflanzen, die an effizienten Aktivstoffen und Bioverfügbarkeit kaum zu übertreffen sind.

Es ist THALGO hervorragend gelungen, aus der Unvergänglichkeit des Meeres zu schöpfen und dessen wohltuende Kräfte für Schönheit und Pflege zu nutzen. Tag für Tag ermöglichen neue Entdeckungen dem Team immer effizientere Produkte zu entwickeln, um Ihre Schönheit und Jugendlichkeit zu bewahren.

Heute agiert das Unternehmen weltweit in rund 90 Ländern und beschäftigt ca. 430 Mitarbeiter. Hauptsitz und Produktionsstätte ist Roquebrûne-sur-Argens an der Côte d'Azur.

Source Marine

Erfrischende Meerestiefenbehandlung für 24 h Feuchtigkeit und neue Vitalität (90 min) EUR 129,00

Anti-Age-Pflegebehandlung - Hyaluron

Diese Behandlung polstert Falten durch einen Wirkstoffkomplex aus maritimen Hyaluron sichtbar auf (60 min) EUR 82,50

Ihr Geheimnis gegen die Zeichen der Zeit – Silizium

Eine Kombination aus maritimen Silizium,

Collagen und Hyaluron bekämpfen wirksam

Hauterschlaffungen (60 min)

EUR 86,00

Cold Cream Marine

Spezialbehandlung für trockene und sensible Haut (45 min) EUR 65,00

Ocean Care

Diese Behandlung ist reine Männersache (75 min) EUR 85,00

Wimpern färben (30 min)EUR12,50in der BehandlungEUR10,50

Brauen färben und formen (30 min) EUR 12,00 in der Behandlung EUR 9,00



SPA BEAUTY

Alles für den Körper, für Sie und Ihn

Thalgo® Algen Packung Frisch angerührte Algen in ihrer reinsten Form bauen Wasseransammlungen und Fettdepots gezielt ab (60 min)	EUR 82,00
Body-Performance Behandlung Intensivbehandlung für eine natürlich perfekte Figur mit nachhaltig straffer Haut (60 min)	EUR 98,00
Algen-Sahne-Ganzkörperpeeling Das Ergebnis: Strahlend schöne Haut (30 min)	EUR 35,00
Individuelle Peelings Lavendel oder Rose – Ganz auf Ihre Haut abgestimmt (15 min)	EUR 18,00
Nachtkerzenölcremepackung Mit einem Salz-Ölpeeling (45 min)	EUR 52,00

Alles für Hand und Fuß, für Sie und Ihn

Maniküre (45 min)	EUR	42,00
Fußpflege mit Massage (45 min)	EUR	43,00
Nägel lackieren (nur im Rahmen einer Maniküre oder Fußpflege buchbar)	EUR ·	15,00
Depilation		
Beine Komplett	EUR	37,00
Beine bis zum Knie	EUR	30,50
Oberlippe bis zum Kinn (15 min)	EUR	15,00
Bikinizone oder Achsel (15 min)	EUR	15,00

Bäder für die Schönheit

Kaiserbad	EUR	48,00
Rosen-Molke-Bad	EUR	45,00
Limetten-Molke-Bad	EUR	32,00
Ayurveda-Blütenbad	EUR	40,00
Aromabäder – speziell für Ihre Bedürfnisse	EUR	30,00



Ruhequell - die besondere Anwendung in Heusack & Gesichtsmassage (20 min)		HÜLE'S 35,00
Fußtraum Kräuterfußbad & Fußmassage (30 min)	EUR	34,50
Relaxing für den Mann Gesichtsbehandlung, Schulter- Nackenmassage, Kräuterfußbad mit einer Fußmassage	EUR	104,50
Von Kopf bis Fuß Intensivgesichtsbehandlung, Nachtkerzenölcremepackung, Pediküre, Maniküre	EUR	201,00
Beauty-Kurzangebot Intensivgesichtsbehandlung, Ruhequell zur Tiefenentspannung oder Maniküre oder Pediküre	EUR	132,00

Alpienne Relax und Harmonie
Kräuterfußbad und Fußmassage,
Kopf- und Gesichtsmassage, Entspannungsmassage durch Kräuterstempel, Nachruhe

Alpienne Vitalmassage
Heublumenfußbad mit Fußmassage, Vitalmassage mit Kräuterstempeln, Nachruhe

Alpienne Sport-Vitalmassage
Heublumenfußbad mit Fußmassage,
Sport-Vitalmassage mit Kräuterstempeln,
Murmeltieröl-, Arnika oder Johanniskrautbandagen für periphere Gelenke und den
Rücken, Nachruhe

EUR 69,00

EUR 72,00

18

SPA WOHLFÜHLEN



WOHLFÜHLEN²

Mehr Zeit und Raum für Sie

Erleben Sie wohltuende Wellnessbehandlungen zu zweit mit Ihrem Partner oder Ihrer besten Freundin! Ein Wellness-Mitarbeiter, der sich 120 Minuten ganz um Sie und Ihre Begleitung kümmert.

Sie erwartet:

- Eine herzliche Begrüßung mit kleiner Erfrischung
- Ein Salzpeeling Ihrer Wahl unter der Dusche
- Genießen Sie eine Körperpackung zu zweit
- Viel Zeit und Raum zum Entspannen. Verschiedene Tees und frisches Obst sind ebenfalls inbegriffen
 - 4 Personen EUR 250,00
 - 3 Personen EUR 195,00
 - 2 Personen EUR 138,00

GUT ZU WISSEN

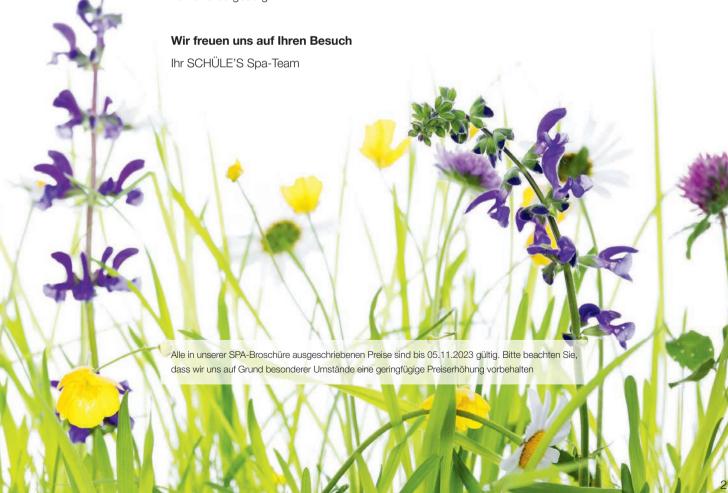
So einfach ist Wellness im SCHÜLE'S

Wie vereinbare ich einen Termin? Ganz einfach – an unserer Spa-Rezeption im Untergeschoss bzw. telefonisch unter 506. Je früher Sie sich melden, desto einfacher bekommen Sie Ihren Wunschtermin.

Wir bitten Sie, zu gebuchten Behandlungen im Bademantel zu kommen. Bei einer Krankengymnastik oder einer manuellen Therapie empfehlen wir leichte Sportbekleidung.

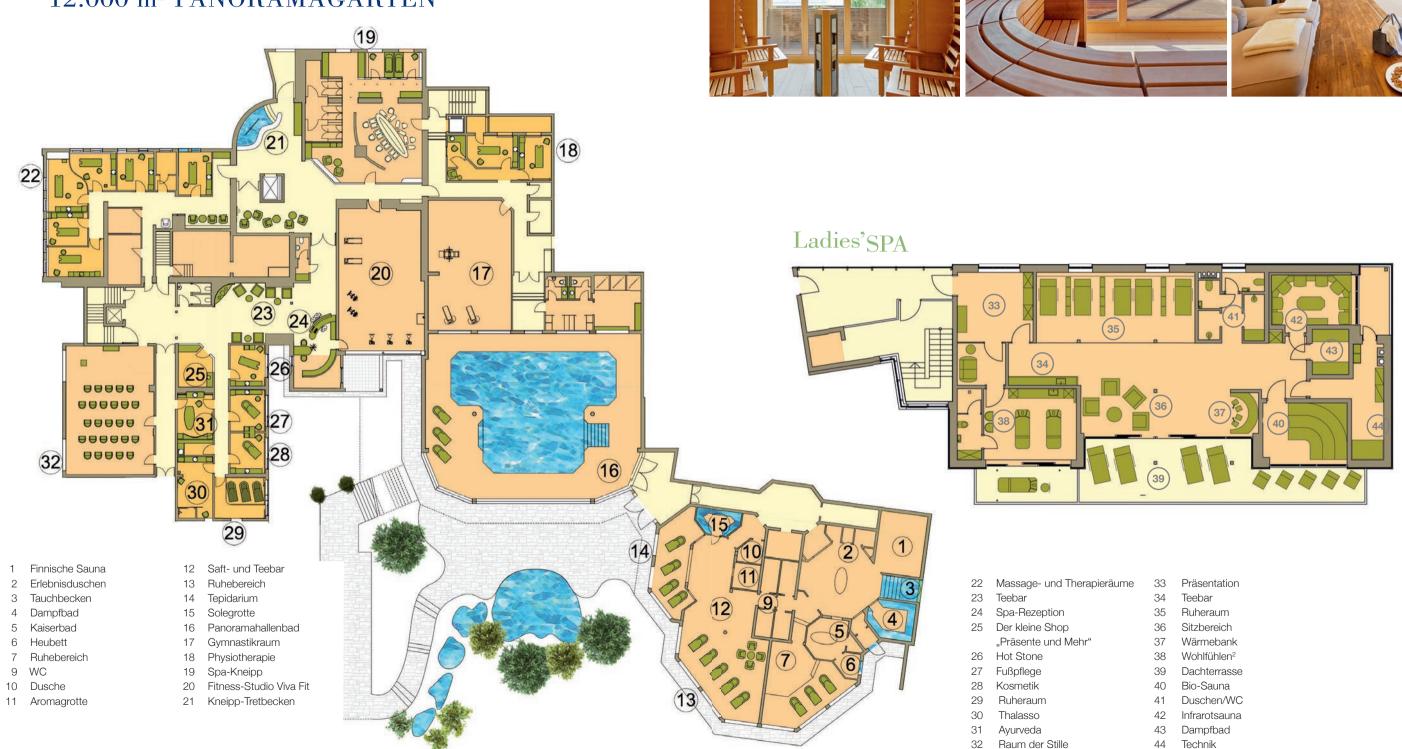
Was tun, wenn etwas dazwischen kommt? Wir bitten Sie, den vereinbarten Termin ggf. 24 Stunden vor Beginn abzusagen. Sollten Sie kurzfristig stornieren, erlauben wir uns, Ihnen 50 % des Behandlungspreises in Rechnung zu stellen.

Was muss ich zur Behandlung mitbringen? Nichts! Unsere Wohlfühlabteilung hat für alles gesorgt.



2.600 m² WELLNESS MIT SPA & MARINIUM 12.000 m² PANORAMAGARTEN

22











SCHÜLE'S Gesundheitsresort & Spa **** s

Kompetenz in Medical Wellness · Karl-Arnold Schüle KG

Ludwigstraße 37-41a \cdot 87561 Oberstdorf \cdot Tel.: +49 8322 701-0 Fax: +49 8322 701-516 \cdot info@schueles.com \cdot www.schueles.com