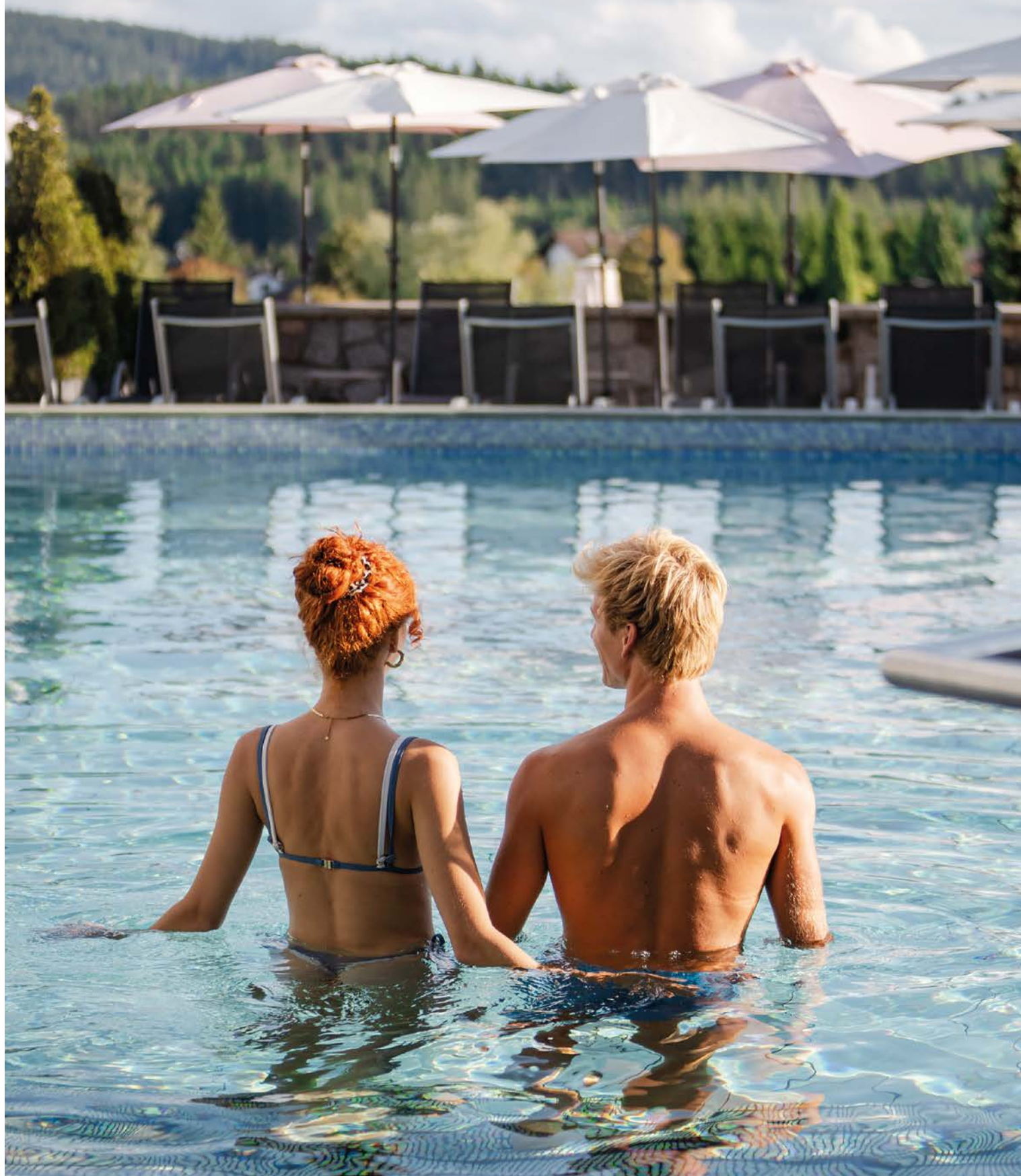




vjz.de

VIER JAHRESZEITEN  
AM SCHLUCHSEE

2026



# Willkommen im Vier Jahreszeiten am Schluchsee – Vertrautes genießen, Neues erleben.



Seit über vier Jahrzehnten ist unser Haus ein Ort der Beständigkeit, Gastfreundschaft und Erholung – und gleichzeitig ein Hotel, das den Blick stets nach vorne richtet. Auf 1.000 Metern Höhe, nur wenige Schritte vom Schluchsee entfernt, erwartet Sie ein einzigartiger Rückzugsort inmitten der traumhaften Schwarzwaldnatur.

Wir sind stolz darauf, ein Traditionshotel zu sein – verwurzelt im Schwarzwald, aber offen für Neues. So finden Sie bei uns Bewährtes und Vertrautes ebenso, wie spannende Ideen, moderne Akzente und Angebote, die Ihren Urlaub heute und morgen unvergesslich machen.

Ob Familienferien mit allen Generationen, eine erholsame Auszeit zu zweit oder aktive Tage voller Sport, Natur und Genuss – das Vier Jahreszeiten am Schluchsee bietet für jede Urlaubsform den passenden Rahmen. Und das zu jeder Jahreszeit, bei Sonne, Schnee oder Regen.

Tauchen Sie ein in unsere vielseitige Welt aus Kulinarik, Wellness, Spa, Ayurveda, Sport und Naturerlebnissen – und genießen Sie Urlaub, der so facettenreich ist wie unsere Gäste.

Wir freuen uns darauf, Sie bei uns willkommen zu heißen.

**Ihre Gastgeber vom Vier Jahreszeiten am Schluchsee**



## Der Lageplan – Das *Vier Jahreszeiten* auf einen Blick.

- 1 Hotelauffahrt | Eingang | Rezeption
- 2 Restaurant „Panorama“
- 3 Restaurant „Am Kachelofen“
- 4 Café „Gugelhupf“
- 5 Schwimmbad
- 6 Tagungspavillon
- 7 Wellness- & Relaxbereich | Massagen

- 8 Blockhaussauna | Dampfbad | Salzgrotte
- 9 Schönheitspavillon
- 10 Haus 1 | Ayurvedazentrum
- 11 Haus 2 | Verbindung zu Restaurant „LUCIA“, Indoorspielhalle „Zum Kuckuck“ sowie Sportarena mit Padel & Fitness

# Hier beginnt Ihre *Auszeit*

## 01

### Zimmer & Preise

|                    |    |
|--------------------|----|
| Unsere Zimmer      | 08 |
| Inklusivleistungen | 09 |
| Preise / Specials  | 10 |
| Angebote           | 12 |



## 02

### Kulinarik

|                  |    |
|------------------|----|
| Restaurants      | 14 |
| Bar & Club       | 16 |
| Café             | 17 |
| Weinkabinett     | 18 |
| Schwiizer Stübli | 19 |
| Tagen & Feiern   | 20 |



## 03

### Kinder

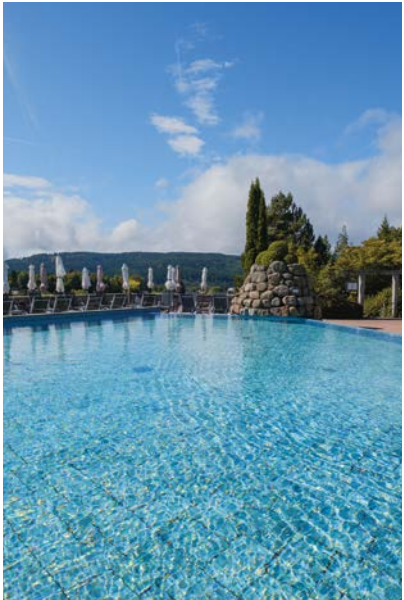
|                              |    |
|------------------------------|----|
| Kinderbetreuung & -animation | 22 |
| Indoorspielplatz             | 24 |
| Ferien zu allen Jahreszeiten | 26 |
| Kids-Wellness                | 27 |



## 04

### Wellness

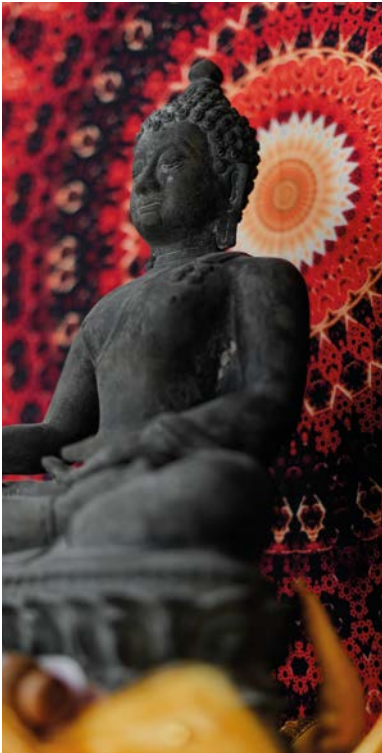
|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Überblick                      | 28 |
| Signature-Treatments           | 29 |
| Massagen & Spezialanwendungen  | 30 |
| Energetische Behandlungen      | 32 |
| Bäder & Packungen              | 34 |
| Paar-Rituale                   | 36 |
| Gesichts- & Körperbehandlungen | 38 |
| Jentschura                     | 44 |
| Longevity                      | 45 |



## 05

### Ayurveda

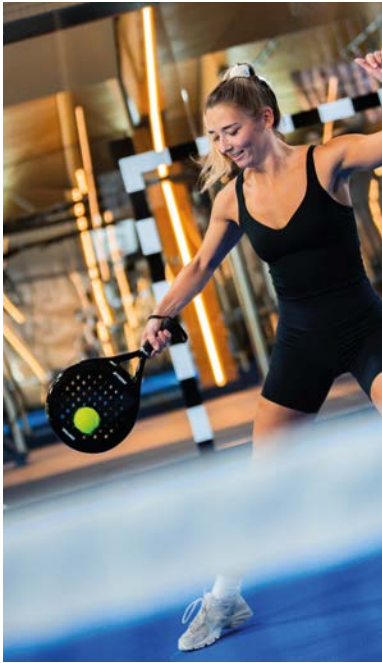
|                   |    |
|-------------------|----|
| Was ist Ayurveda? | 46 |
| Ayurveda im VJZ   | 48 |
| Essen ist Medizin | 50 |
| Kurangebote       | 52 |

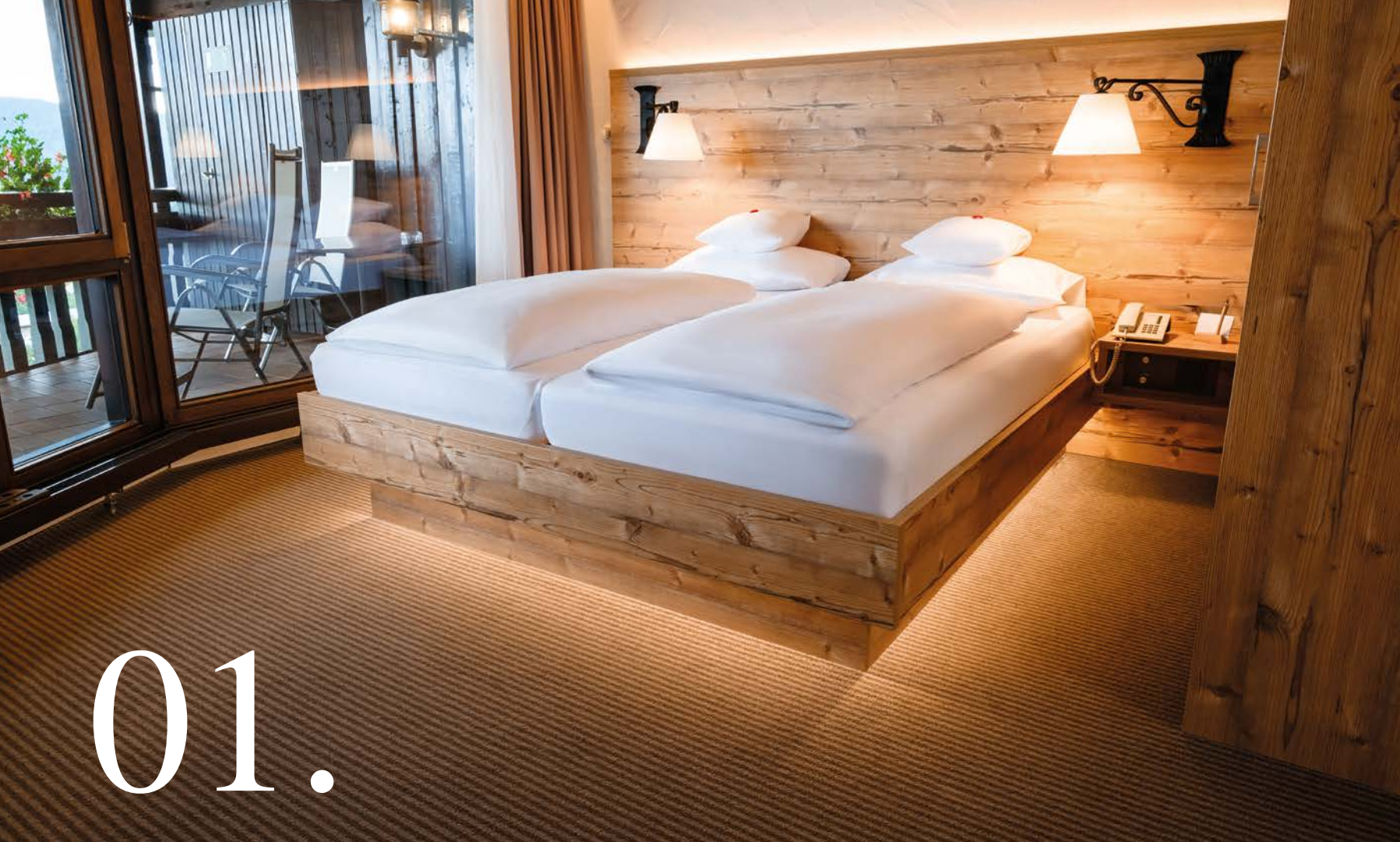


## 06

### Sport & Fitness

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Sportarena                       | 54 |
| Padel & Tennis                   | 55 |
| Aktivprogramm & Personaltraining | 56 |
| Yoga- & Pilates Wochenenden      | 58 |





# 01.

## Zimmer, Suiten & Appartements – Ihr Rückzugsort im Schwarzwald.

Im Hotel Vier Jahreszeiten am Schluchsee beginnt Ihr Urlaub bereits beim Betreten Ihres Zimmers. Jedes unserer Zimmer, Suiten und Appartements ist ein einzigartiger Rückzugsort – individuell geschnitten, liebevoll eingerichtet und mit Details versehen, die Wärme und Gemütlichkeit ausstrahlen. Hier können Sie loslassen, zur Ruhe kommen und den Alltag hinter sich lassen.

Ob Sie die Stille der Waldseite genießen oder sich vom goldenen Sonnenlicht auf der Südseite verwöhnen lassen – jeder Raum lädt dazu ein, die Natur des Schwarzwaldes direkt vor Ihren Fenstern zu spüren. Familien finden in den Unterkünften mit separatem Kinderzimmer den perfekten Ort für gemeinsame Zeit, während Gäste mit Hund in ausgewählten Zimmern mit Parkettboden entspannte Stunden mit ihrem vierbeinigen Begleiter verbringen können.

Entdecken Sie Ihr persönliches Wohlfühlzimmer: Auf unserer Webseite finden Sie detaillierte Beschreibungen aller Zimmer, Suiten und Appartements und können bequem prüfen, welche Unterkunft zu Ihrem Wunschreisetermin frei ist. Tauchen Sie ein in die Harmonie von Komfort, Natur und liebevoller Atmosphäre – und lassen Sie sich im Hotel Vier Jahreszeiten am Schluchsee rundum verwöhnen.

## Inklusivleistungen

### Allgemeines

- › Tägliches Schlemmer-Frühstücksbuffet (07:00–10:30 Uhr, an Wochenenden und Feiertagen bis 11:00 Uhr)
- › Begrüßungsflasche Heilwasser auf dem Zimmer
- › Tee-/Kaffeestation auf jedem Zimmer
- › kostenfreie Erstbefüllung der Minibar (Komfortkategorie, Suiten & Familienzimmer/-appartements)
- › Bademantel, -slipper & -tasche mit Pool- & Saunahandtüchern
- › Kostenloses WLAN im gesamten Hotel
- › Telefonate DE: Telefonate ins Festnetz & Mobilfunk inkl. Telefonate EU inkl. CH: Telefonate ins Festnetz inkl.
- › Transfer vom/zum Bahnhof Schluchsee
- › Parkservice (nach Verfügbarkeit)

### Wellness & Spa

- › Freie Nutzung des 4.000 m<sup>2</sup> großen Wellnessbereichs mit Innen- & Außenpool, Kinderpool, Saunalandschaft mit separatem Damenbereich, Ruhezonen & Sonnenterrassen

### Sport & Aktivitäten

- › Vielfältiges Aktivprogramm: Aqua-Power, Yoga, Faszientraining, Deep Work, Fitness-Boxing, Rückenfit und vieles mehr
- › Sportarena mit modernsten Kraft- und Ausdauergeräten von Technogym
- › Kostenfreie Nutzung der Tennis-Außenplätze ab 5 Nächten

### Unterhaltung

- › Live-Musik an 6 Tagen pro Woche
- › Regelmäßige, wechselnde Unterhaltungsprogramme

### Kids & Teens

- › Kindergarten „Spatzenclub“ (3–6 Jahre)
- › Spielzimmer neben dem Restaurant „Panorama“ mit Abendbetreuung
- › Nutzung des neuen Indoorspielplatzes „Zum Kuckuck“
- › Kinder- & Jugendprogramm sowie Ferienworkshops

# Preise & Specials

## Exklusive Preisvorteile & Familienrabatte

### 15 % Frühbucherrabatt

Sichern Sie sich bis zu 15 % Preisvorteil, wenn Sie Ihren Aufenthalt spätestens 28 Tage vor Anreise buchen. Die Bezahlung erfolgt direkt bei Buchung. Bitte beachten Sie: Eine Stornierung oder Umbuchung ist nicht möglich.

### 10 % Freundschaftsrabatt

Erhalten Sie bis zu 10 % Rabatt, wenn Sie Ihre Reise spätestens 2 Tage vor Anreise buchen. Auch hier gilt: Vollständige Vorauszahlung sowie keine Möglichkeit zur Stornierung oder Umbuchung.

## Besondere Hinweise

Unsere Spezialrabatte sind ausschließlich online über unsere Website buchbar und gelten nur für den reinen Übernachtungspreis (nicht für Zusatzleistungen).

Die vergünstigten Tarife unterliegen besonderen Buchungsbedingungen – sie sind nicht stornierbar und eine Rückerstattung ist ausgeschlossen. Sollte ein Spezialrabatt nicht verfügbar sein, kann dies an einer besonders hohen Nachfrage für Ihren Wunschtermin liegen.



## Kinderpreise

### 0-2 Jahre

Kinder bis einschließlich 2 Jahren übernachten kostenfrei und sind zum Frühstück herzlich eingeladen.

### 3-5 Jahre

- › € 29,- pro Nacht | Übernachtung & Frühstück
- › € 39,- pro Nacht | Übernachtung & Halbpension
- Teilnahme am Buffet oder Tellergericht nach Wahl des Küchenchefs
- › Betreuung im Spatenclub
- › inkl. Mittagessen im Rahmen der Betreuung im Spatenclub

### 6-11 Jahre

- › € 65,- pro Nacht | Übernachtung & Frühstück
- › € 79,- pro Nacht | Übernachtung & Halbpension
- Teilnahme am Buffet oder Tellergericht nach Wahl des Küchenchefs
- › inkl. altersgerechtem Animationsprogramm

### 12-15 Jahre

- › € 75,- pro Nacht | Übernachtung & Frühstück
- › € 99,- pro Nacht | Übernachtung & Halbpension
- Teilnahme am Buffet oder Tellergericht nach Wahl des Küchenchefs
- › inkl. altersgerechtem Animationsprogramm

# Unsere *Angebote*



Weitere Angebote  
finden Sie auf [vjz.de](https://www.vjz.de)

## Vier Jahreszeiten *Kurzurlaub*

Vier Tage voller Natur, Bewegung, Wellness und leckerem Essen erwarten Sie am Schluchsee. Ob entspannte Stunden im Spa, energiegeladene Padel- oder Fitnessmomente oder gemeinsame Familienzeit – im Vier Jahreszeiten wird Ihr Kurzurlaub zum perfekten Mix aus Energie tanken und Erholung.

### Details

- › 4 Übernachtungen
- › täglich Schlemmerfrühstücksbuffet
- › 5-Gang-Wahlmenü mit vegetarischen/veganen Alternativen oder Buffet
- › Wellnessgutschein im Wert von € 30,- pro Erwachsenen (nicht auf Produktkauf anwendbar)
- › Kostenlose Nutzung der Tennis-Außenplätze

ab € 673,- pro Person im Doppelzimmer  
ab € 749,- im Queensize-Zimmer (Einzelbelegung)

## Die Schwarzwald-*Liebe*

Spüren Sie die Kraft des Schwarzwaldes in jeder Facette – vom Duft der Tannen über die Frische der Seen bis zur wohl-tuenden Wärme des Granits. Mit unserer „Schwarzwald-Liebe“ erleben Sie Natur, Entspannung und kulinarische Momente, die nachhaltig in Erinnerung bleiben.

### Details

- › 3 Übernachtungen (Anreise So bis Di)
- › Täglich Schlemmerfrühstücksbuffet
- › Täglich 5-Gang Wahlmenü mit vegetarischen/veganen Alternativen oder Buffet
- › 1 x Granita Vital-Ganzkörpermassage (Verwöhnzeit: 75 Min. | als Einzel- bzw. Paarbehandlung)
- › 1 x Überraschungspaket „Schwarzwald“ bei Anreise auf Ihrem Zimmer

ab € 640,- pro Person im Doppelzimmer  
ab € 740,- im Queensize-Zimmer (Einzelbelegung)

## Die *Restaurants*

### Restaurant *Panorama*

Nostalgischer Charme, der sofort zum Wohlfühlen einlädt: Das Panorama ist das Herzstück unserer Gastronomie. Hier starten Sie morgens mit einem Schlemmerfrühstücksbuffet, das keine Wünsche offenlässt: Kuchen, Gebäck, Aufstriche, frische Säfte, auch allergikerfreundlich. Am Abend verwandelt sich das Panorama in einen Ort feiner Küche mit Wahlmenü und regional inspirierten Spezialitäten – ideal für stilvolle Abende mit Aussicht.

### Restaurant *Am Kachelofen*

Für Freunde von Heimat, Handwerk und rustikaler Gemütlichkeit ist das Am Kachelofen der richtige Ort. Steaks vom Grill sowie badisch-schwäbische Küche stehen im Mittelpunkt: ehrliche Zutaten aus der Region, liebevoll zubereitet. Ob im gemütlichen Holzambiente oder im lichtdurchfluteten Wintergarten mit Panorama-Fenstern – hier spürt man Schwarzwald-Tradition in modernem Gewand.

### Restaurant *LUCIA*

Frisch, modern, unkompliziert – und ganz neu: Das LUCIA bringt italienische Leichtigkeit an den Schluchsee. Steinofenpizza, hausgemachte Pasta und knuspriges Gourmet-Hähnchen stehen hier für ehrlichen Genuss ohne viel Chichi. Die sonnige Terrasse und die entspannte Atmosphäre machen LUCIA zum lebendigen Treffpunkt für Familien, Sportler und Genießer.



# 02.

Drei Restaurants –  
drei *kulinarische*  
Welten.

Vielfalt wird bei uns großgeschrieben: Im Vier Jahreszeiten am Schluchsee erwartet Sie eine Genusswelt, die für jeden Geschmack das Richtige bereithält. Drei Restaurants mit ganz unterschiedlichem Charakter laden dazu ein, Neues zu entdecken und Vertrautes auf besondere Weise zu genießen.

## Genuss, Drinks & gute Vibes – *Bar & Club*

Ob vor dem Abendessen, zum Digestif oder einfach für einen geselligen Moment: Die Karussellbar verwöhnt Sie mit kreativen Cocktails, erlesenen Weinen und frisch gezapften Bieren aus der Region. Genießen Sie die lockere Atmosphäre und lassen Sie sich vom Bar-Team überraschen.

Für unvergessliche Nächte sorgt der Club Vulcano: Heiße Rhythmen, ausgefallene Drinks und stilvolles Ambiente laden zum Tanzen und Feiern ein – auf Wunsch auch exklusiv für Gruppen.



### Öffnungszeiten

- › **Karussellbar:** ab 17:00 Uhr  
Sechs Tage pro Woche mit Live-Musik
- › **Club Vulcano:** i.d.R. Freitag & Samstag  
sowie an Special-Events



## Kaffee, Kuchen, Glücksmomente – *Café Gugelhupf*

Lassen Sie sich verzaubern von frisch gebackenen Kuchen und Waffeln aus unserer hauseigenen Patisserie, aromatischen Tees und vitaminreichen Säften. Das lichtdurchflutete Café mit Panoramafenstern bietet den perfekten Rahmen für entspannte Genussmomente – ob nach einem Wellnessbad oder einfach für eine kleine Auszeit. Auf Vorbestellung können Sie unsere Köstlichkeiten auch mit nach Hause nehmen.



### Öffnungszeiten

Ob zum Tagesbeginn, für einen leckeren Mittagssnack oder für eine kleine Auszeit zwischendurch – wir sind täglich für Sie da.

**12:00 - 18:00 Uhr**



## Das Schwiizer Stübli – *urig, gemütlich, gesellig*

Im Schwiizer Stübli, unserer heimeligen Stube, dreht sich alles um gemeinsames Genießen und entspannte Stunden in wohliger Atmosphäre. Der Raum bietet Platz für bis zu 18 Personen, ist vorwiegend in den kälteren Monaten geöffnet und sorgt mit seiner heimeligen Atmosphäre für unvergessliche kulinarische Momente – perfekt für geselliges Schlemmen in bester Gesellschaft.



## Das Weinkabinett – *Genuss* für Kenner und Entdecker

Tauchen Sie ein in die Welt erlesener Weine. Bei unseren Wein-Degustationen lernen Sie besondere Winzer und Weingüter kennen und entdecken neue Geschmacksnuancen – ob deutsch oder mediterran. Jede Verkostung wird von korrespondierenden Snacks begleitet und lässt Sie die Kunst des Weingenusses hautnah erleben. Das Weinkabinett steht zudem auf Anfrage für besondere Anlässe oder kleinere Gruppen zur Verfügung – perfekt für private oder geschäftliche Genussmomente.



Genuss erleben –  
in all seinen *Facetten*

Kulinarik wird im Vier Jahreszeiten am Schluchsee zu einem Erlebnis, geprägt von vielfältigen Eindrücken und besonderen Genussmomenten.

Aktuelle Events finden Sie  
auf unserer Webseite:  
[vjz.de/de/specials-events](http://vjz.de/de/specials-events)

## Für Ideen, die wachsen – und *Momente, die bleiben*

Im Vier Jahreszeiten am Schluchsee wird jede Veranstaltung zu etwas Besonderem. Eingebettet in die eindrucksvolle Landschaft des Naturparks Südschwarzwald, auf 1.000 m Höhe, eröffnet sich ein Ort, an dem Arbeit inspiriert und Feiern unvergesslich werden.

Für Tagungen, Seminare und Firmenevents stehen Ihnen 7 lichtdurchflutete Räume von 40 bis 200 m<sup>2</sup>, ein pkw-befahrbarer Veranstaltungsraum, ein 300 m<sup>2</sup> großer Pavillon sowie eine separate Tagungsterrasse zur Verfügung. Raum für Ideen, Austausch und neue Perspektiven – mitten in der Natur.

Das Besondere: Ihre Veranstaltung hört nicht an den Wänden des Seminarraums auf. Mit unseren erfahrenen Incentive-Partnern wird der Schwarzwald zur Bühne für außergewöhn-

liche Erlebnisse: Teambuilding im Wald, Floßtouren auf dem Schluchsee, Kletterabenteuer, Schneeschuhwanderungen oder kreative Genussmomente wie Weinreisen und Cocktailkurse. So verbinden sich Inspiration, Teamgeist und Natur zu einem Gesamterlebnis, das bleibt.

Doch nicht nur Unternehmen finden hier beste Voraussetzungen. Auch private Feste – ob Hochzeit, Geburtstag oder Jubiläum – erhalten bei uns den perfekten Rahmen. Kulinarische Höhepunkte, liebevolle Details und ein Service, der Wünsche vorausahnt, machen Ihren besonderen Tag einzigartig.

**Das Vier Jahreszeiten am Schluchsee – ein Ort, an dem Arbeit Freude macht, Feiern glänzen und Erinnerungen wachsen.**

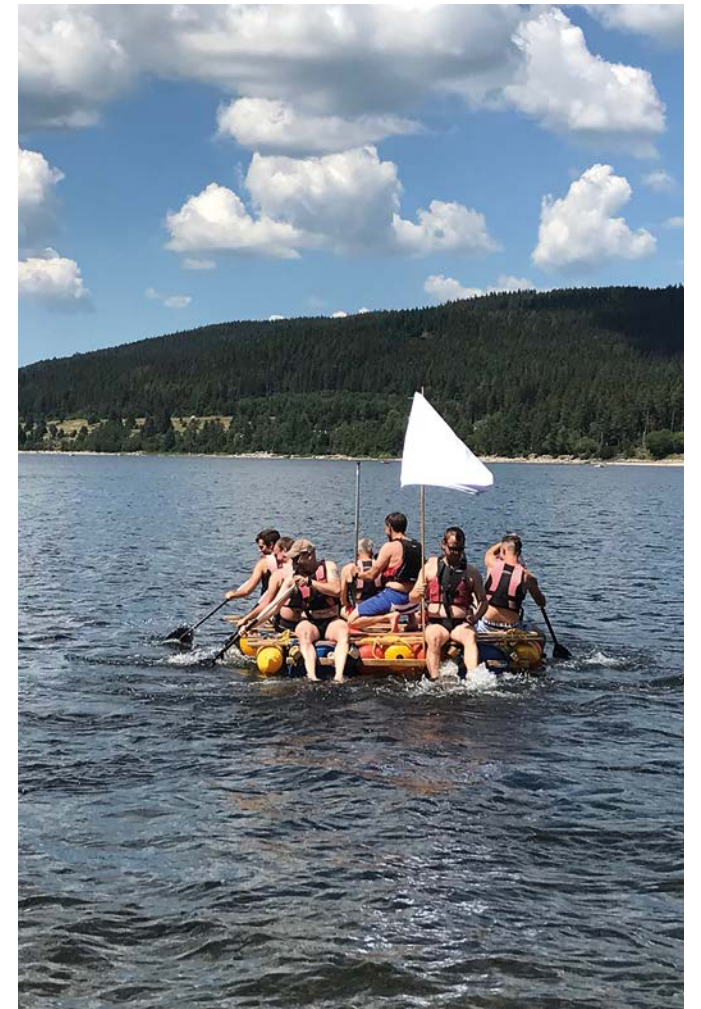


Alle Informationen  
zum Veranstaltungsbereich finden Sie hier:



### Incentive: *Floßbau*

Das außergewöhnliche Teamevent für echte Zusammenarbeit: In nur drei Stunden entsteht im Team ein eigenes Floß, das direkt zu einer unvergesslichen Fahrt über den See eingesetzt wird.



### Incentive: *Team-Olympiade*

Kleine Gruppen treten in abwechslungsreichen Challenges gegeneinander an, bei denen Geschick, Kommunikation und Teamgeist gefragt sind – ein dynamisches Erlebnis voller Spaß und Energie.



Ihr direkter Kontakt  
zum Veranstaltungsbüro:

Tel. +49 (0)7656-70707  
E-Mail [bankett@vjz.de](mailto:bankett@vjz.de)





## Familienabenteuer im *Schwarzwald* – Aktiv, kreativ und *unvergesslich*

In unserem Familienhotel steht der Spaß für Kinder und Jugendliche im Mittelpunkt – während die Eltern eine wohlverdiente Auszeit genießen.

Für unsere Kleinsten (3–6 Jahre) gibt es den liebevoll ausgestatteten „Spatzenclub“. Hier können die Kinder spielen, basteln, malen, toben und gemeinsam Mittagessen.

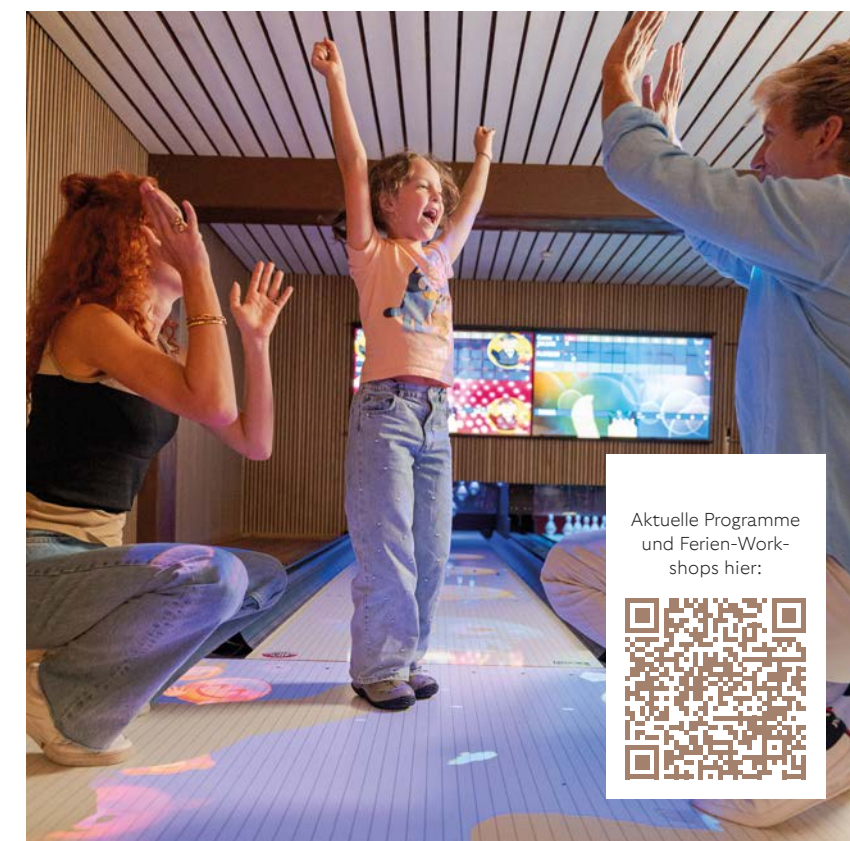
Ältere Kinder und Teens (7–15 Jahre) erwarten vielfältige Aktivitäten: Sportturniere, Naturerkundungen, Lagerfeuer, Pool-Party, Tanzworkshops, SUP oder Bienenführungen. Kreative Köpfe können malen, basteln, musizieren oder sich beim Kochen ausprobieren.

### Sommer wie Winter *erleben* – Urlaub, der Kinder *begeistert* und Eltern *entspannt*

Im Sommer erwartet Kinder ein vielfältiges Angebot an Ferien-Workshops, das weit über klassische Freizeitaktivitäten hinausgeht. Dazu gehören beispielsweise spannende Bike- und Fußballcamps, kreative Cocktailkurse sowie echte Survivalcamps, in denen die jungen Abenteurer spielerisch neue Fähigkeiten entdecken können. Jede Aktivität ist darauf ausgelegt, Neugier zu wecken, Talente zu fördern und für jede Menge Spaß in der Natur zu sorgen.

Im Winter verwandelt sich die Region in eine weiße Erlebniswelt: Rodeln, die ersten Versuche auf Skiern und zahlreiche weitere winterliche Abenteuer lassen die Kinder in die Magie des Schwarzwalds eintauchen. Dabei entstehen unvergessliche Momente, die lange in Erinnerung bleiben – egal ob bei rasanten Abfahrten oder gemeinsamen Spielen im Schnee.

So entsteht ein Urlaub, der Bewegung, Spiel und Kreativität harmonisch verbindet. Kinder sammeln neue Erfahrungen und schließen Freundschaften, während Eltern Zeit für Ruhe und Entspannung finden. Und am Ende eines erlebnisreichen Tages trifft sich die ganze Familie wieder, um gemeinsame Augenblicke zu teilen und den Tag in gemütlicher Atmosphäre ausklingen zu lassen.



Aktuelle Programme  
und Ferien-Work-  
shops hier:



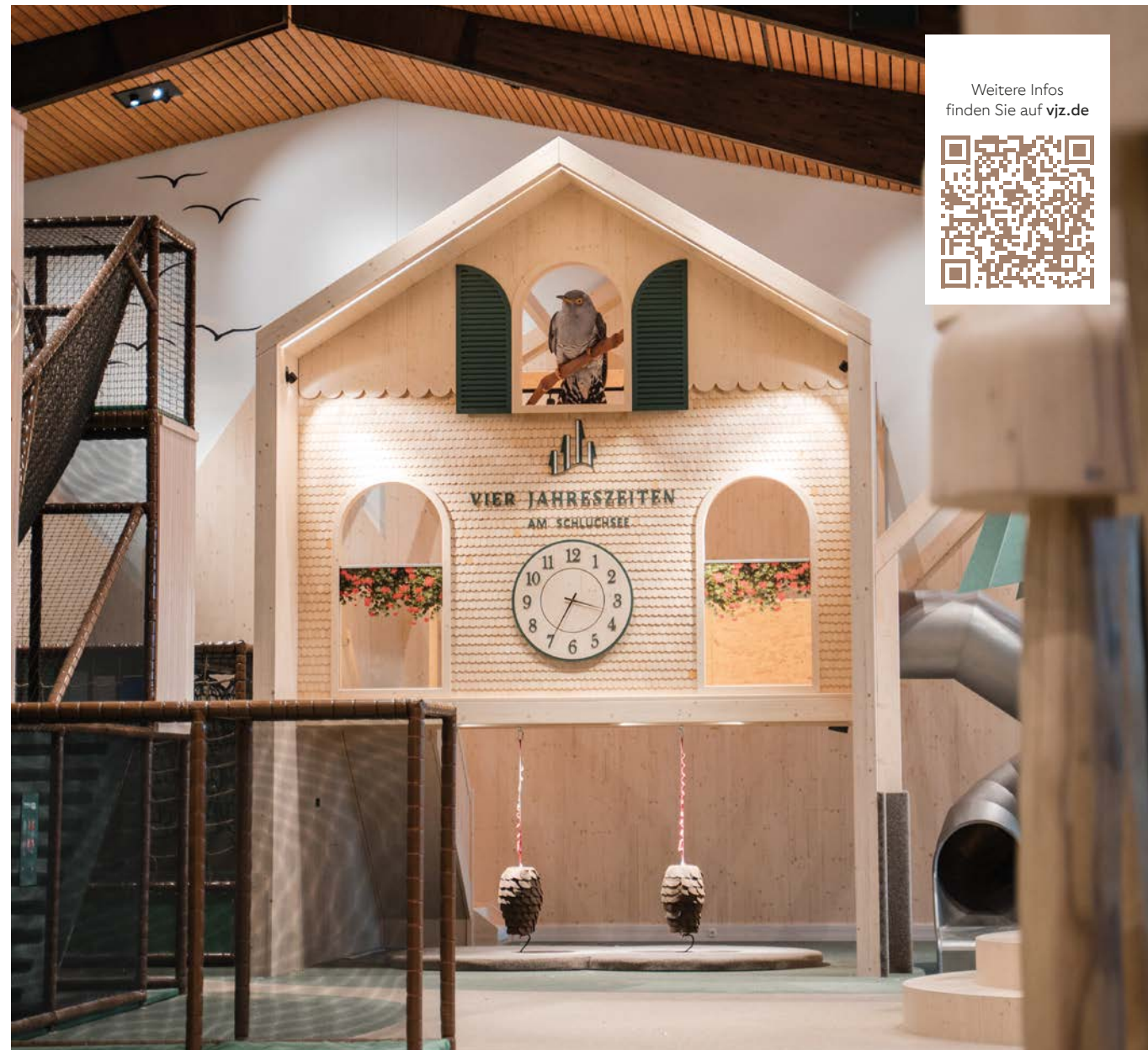
## Zum Kuckuck – Der neue *Indoorspielplatz*

Im neuen Indoorspielplatz können Kinder auf 1.400 m<sup>2</sup> nach Herzenslust spielen, entdecken und Abenteuer erleben – ganz unabhängig vom Wetter. In warmen Braun- und Grüntönen, inspiriert von der Natur des Schwarzwaldes, entsteht eine gemütliche, naturnahe Atmosphäre für kleine und große Entdecker.

Das Herz des Indoorspielplatzes bildet eine überdimensionale Kuckucksuhr, die zum Erkunden einlädt und ein perfektes Motiv für ein Erinnerungsfoto bietet. Für Action sorgen der Ninja Parcours, der Mut, Kraft und Koordination fordert, der Multi-

sport-Court für Fußball, Basketball oder Völkerball sowie die dynamische ValoJump Area. Die Valo Arena und die interaktive i-Wall erweitern das Angebot um digitale Spielerlebnisse, die Bewegung, Spiel und Technik vereinen.

Die Kleinsten genießen ihren eigenen Kleinkindbereich mit Bobbycar-Parcours, während sich größere Kinder in separaten Kletter- und Rutschbereichen austoben können. Ergänzend dazu laden gemütliche Ruhezonen zum Entspannen, Lesen oder kreativen Gestalten ein.



## Zu allen Jahreszeiten

Ob Sommer oder Winter – im Schwarzwald gibt es unzählige Möglichkeiten, den Familienurlaub abwechslungsreich zu gestalten. Rund um den Schluchsee locken spannende Abenteuer: Vom Tret- oder Ruderboot über Kajak und SUP bis hin zu entspannten Schifffahrten – der größte See des Schwarzwalds lädt zum Spielen, Paddeln und Staunen ein.

Auch an Land wird es nie langweilig: Kleine Abenteurer entdecken im „Schwarzwaldhaus der Sinne“ die Welt mit allen Sinnen, im Schlühüwana-Park oder beim Kinderquiz im Heimatmuseum „Hüsli“ Kultur und Natur auf spielerische Weise. Tierfreunde kommen im Tatzmania-Park mit Raubkatzen und Zebras, bei Husky-Erlebnissen oder bei Wanderungen mit Ponys und Eseln voll auf ihre Kosten.

Ganz besonders attraktiv für Familien sind die Kinderwanderwege im Schwarzwald:

- › Auf dem Wichtelpfad am Feldberg begleiten Kinder den Wichtel-Postboten durch den verzauberten Auerhahnwald und werden am Ende mit einem großen Waldspielplatz belohnt.
- › Der Kuhlehrpfad von Kuhnigunde vermittelt spielerisch Wissen über Landwirtschaft, gepaart mit witzigen Stationen wie Zapfenbasketball oder Gummistiefel-Kegeln.
- › Auf dem Kugelwaldfpfad in Ühlingen-Birkendorf rollen Holzkugeln über fantasievolle Bahnen und vermitteln nebenbei Wissenswertes über Waldtiere und Holz.

Im Winter verwandelt sich die Region in ein wahres Schneeparadies: Rodeln, Skifahren, Schlittschuhlaufen und vieles mehr versprechen unvergessliche Urlaubstage.

So wird der Schwarzwald zu jeder Jahreszeit zum großen Abenteuer für die ganze Familie – voller Natur, Spiel und Spaß.



## Kids Wellness



### Spa & Relax für *Kids & Teens*

Sanfte Behandlungen und kleine Wohlfühlmomente für Kinder und Jugendliche von 6 bis 15 Jahren lassen Körper und Geist entspannen. Altersgerecht gestaltete Anwendungen sorgen dafür, dass junge Gäste Energie tanken, zur Ruhe kommen und das Wohlfühlen genießen können.

#### Bienenzauber

Diese Wohlfühlmassage mit natürlichem Bio-Honig von unseren eigenen Bienen schenkt Ihrem Kind innere Erholung und neue Kraft.

› Ca. 20 Min. – € 42,-

#### Schwarzwald Fee

Lavendel, Zimt, Vanille – drei ausgewählte Öle, die Kinderherzen höherschlagen lassen. Für Harmonie und Freude.

› Ca. 20 Min. – € 42,-

### Tutti Frutti *Kids Wellness*

Die erste dermatologische und zertifizierte Bio-Pflege von THALGO mit 99% natürlichen Inhaltsstoffen für Kinder von 3 bis 15 Jahren.

#### „Klare Sache“ – Gesichtsbehandlung

› Ca. 40 Min. – € 58,-

#### „Farbige Früchtchen“ – Maniküre mit Lack

› Ca. 20 Min. – € 39,-



# 04.

Ein Ort, an dem  
die Zeit *stillzu-*  
*stehen* scheint –  
für Momente,  
die *bleiben*.

Im Vier Jahreszeiten am Schluchsee erwartet Sie ein Ort, an dem Erholung, Natur und gesunde Höhenluft harmonisch zusammenfinden. Auf über 4.000 m<sup>2</sup> erleben Sie eine Wellnesswelt, die Körper und Seele in Einklang bringt. Pools, Saunen, großzügige Ruhebereiche und eine große Auswahl an Treatments laden zum Loslassen, Auftanken und Genießen ein – mitten in der Ruhe und Schönheit des Schwarzwaldes. Unsere Highlights:

- › Panorama-Whirlpool mit weitem Blick ins Grüne
- › Poolbereich mit Sprudelliegen, Innen- und Außenpool
- › Kinderpool mit Wasserspiel und Rutsche
- › Exklusive Saunen: Finnisch, Bio, Blockhaus im Freien & Dampfbad
- › Himalaya-Salzgrotte und revitalisierendes Kneippbecken
- › Ruhebereiche und Sonnenterrassen mit einzigartigem Ambiente

## Signature Behandlung – Ein *unvergleichliches* Stück Vier Jahreszeiten

### «GraniTa» Vital-Ganzkörpermassage

Auf Granitgestein ist nicht nur unser Hotel gebaut, Granit wirkt auch stress-reduzierend und speichert Wärme. Unsere einzigartige Spezialmassage mit warmen Granitsteinen und Fichtenöl erdet, beruhigt und fördert die Lebenskraft. Ein außergewöhnliches Erlebnis, das sie so schnell nicht vergessen werden.

› Ca. 75 Min. | Einzelbehandlung – € 135,- | Paarbehandlung – € 265,-

### Schwarzwälder *Kirschtraum*

Durch die Auflage eines warmen Kirschkernkissens auf den Schulter-Nacken- oder Lendenbereich wirkt die anschließende Rückenmassage mit Wacholder-beerenöl noch intensiver. Die Wärme dringt tief in die Muskeln ein und lockert Verspannungen und Verhärtungen. Von innen wärmt unser Schwarzwälder Kirschwasser, das wir Ihnen auf Wunsch servieren.

› Ca. 20 Min. | Einzelbehandlung – € 53,- | Paarbehandlung – € 100,-

### Kraft des *Waldes*

Während Ihre Füße in einem wohligen, nach heimischen Kräutern duftendem Fußbad baden, genießen Sie eine Kopf-Nacken-Schultermassage. Kuschelig eingepackt verwöhnen wir anschließend Ihre Füße und Beine mit einer warmen Fichten-Nadelöl-Massage.

› Ca. 35 Min. | Einzelbehandlung – € 78,- | Paarbehandlung – € 150,-

### *Aroma*-Wald

Erleben Sie ein belebendes Ritual voller Schwarzwald-Frische: Zunächst sorgt ein sanftes Rückenpeeling mit einer Naturfaser-Trockenbürste für glatte Haut und neue Energie. Anschließend genießen Sie eine kühlende, vitalisierende Massage mit den ätherischen Ölen von Lavendel, Pfefferminze und Eukalyptus – erfrischend wie ein Spaziergang im Schwarzwald.

Ca. 60 Min. | Einzelbehandlung – € 126,- | Paarbehandlung – € 240,-

# Massagen & Spezialanwendungen – *Intensive Wohlfühlbehandlungen*

## Individuelle *Teilkörpermassage*

Individuelle Massage für Rücken, Beine oder Füße. Regt Durchblutung und Stoffwechsel an, löst gezielt Verspannungen mit speziellen Ölen.

- › Ca. 20 Min. – **€ 53,-**
- › Ca. 35 Min. – **€ 74,-**

## Individuelle *Ganzkörpermassage*

Massage zur gezielten Behandlung von Verspannungen, Lockerung der Muskulatur und sonstigen Blockaden.

- › Ca. 50 Min. – **€ 105,-**
- › Ca. 80 Min. – **€ 145,-**

## Schwarzwald*massage*

Revitalisierende Massage mit einer «Heißen Rolle» nach Kneipp. Die feuchte Wärme dringt tief in die Muskulatur ein. Die Öle der Schwarzwaldfichte wirken belebend.

- › Ca. 20 Min. – **€ 53,-**

## Faszie trifft *Lymph*e

Eine Kombination aus Faszienmassage und Lymphdrainage, bei der die Muskelfaszien am ganzen Körper gelöst und Schlackenstoffe über das Gefäßsystem abtransportiert werden.

- › Ca. 80 Min. – **€ 145,-**

## Wellness *Lymphdrainage*

Diese Massage wirkt entspannend und harmonisierend auf den gesamten Körper. Sie wirkt anregend auf den Lymphfluss, fördert den Abtransport von Giftstoffen und entlastet die Problemzonen.

- › Ca. 50 Min. – **€ 105,-**



## Fußreflexzonen*massage*

Anregende, durchblutungsfördernde Druckpunkt-Massage, die das vegetative Nervensystem anregt.

- › Ca. 20 Min. – **€ 53,-**
- › Ca. 50 Min. – **€ 105,-**

## Aromaöl*massage*

Diese duftende Massage verbindet heilende Wirkung mit speziellen ätherischen Ölen duftender Pflanzen und Kräuter. Sie ist besonders geeignet um Verspannungen und Stress abzubauen.

- › Ca. 50 Min. – **€ 105,-**
- › Ca. 80 Min. – **€ 145,-**

## Faszien*massage*

Verhärten und verkleben die Faszien, schränken sie die Beweglichkeit des Körpers stark ein. Es können lokal Schmerzen auftreten. Durch intensive Massagetechniken lösen wir gezielt die Faszien an Beinen, Armen und Rücken. Dadurch wird die Durchblutung in Bindegewebe und Muskulatur stark angeregt. Der ganze Körper wird intensiv gelockert und die Beweglichkeit verbessert.

- › Ca. 50 Min. – **€ 105,-**

## In *Balance*

Nach dieser Behandlung fühlen Sie sich wie neu geboren! Je ca. 25 Min. klassische Teilkörper- und Fußreflexzonenmassage.

- › Ca. 50 Min. – **€ 105,-**

## Abhyanga-Massage – *Indien*

Sanfte Streichel-Massage, die Ruhe und Entspannung erzeugt, Körperblockaden löst und Energien fließen lässt. Mit hochwertigen ayurvedischen Ölen.

- › Ca. 50 Min. – **€ 105,-**
- › Ca. 80 Min. – **€ 145,-**

## Klassische Ayurveda-Massage – *Indien*

Eine kräftige Druckmassage, individuell auf den Körpertyp abgestimmt. Besondere Aufmerksamkeit erhalten die Energiepunkte.

- › Ca. 80 Min. – **€ 145,-**

## Behandlung des *Energiecenters Bauch*

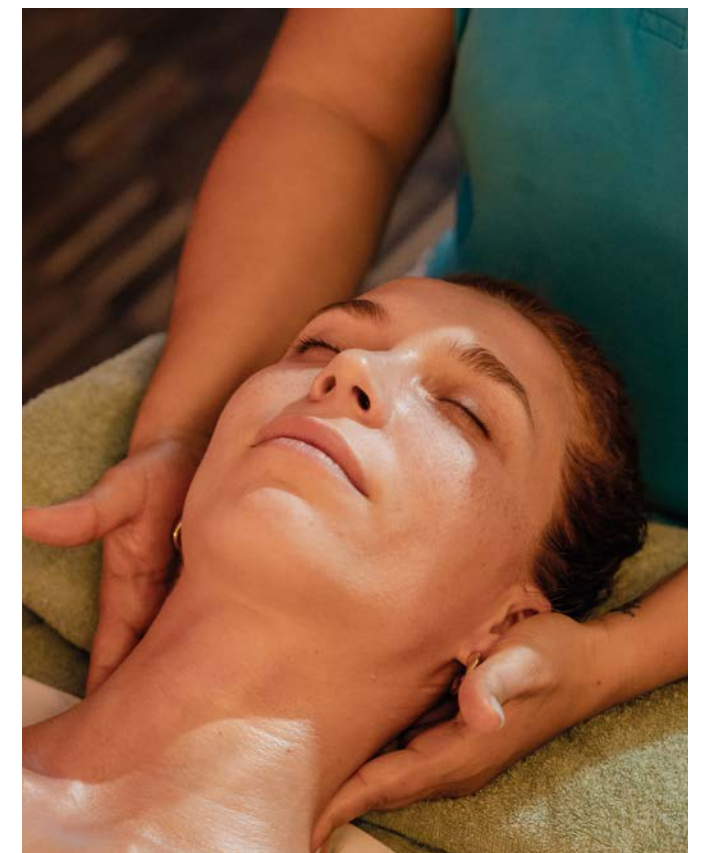
Mit speziell ausgewählten Ölen wie Lavendel, Calendula und Kamille verwöhnen wir Sie mit einer Bauchmassage. Durch die Anregung der Meridiane wird die Energie im Bauchraum freigesetzt und es stellt sich ein wohlig warmes Körpergefühl ein. Die Bauchmassage wird durch einen Leberwickel ergänzt, der die Durchblutung der Leber fördert und entgiftend wirkt.

- › Ca. 50 Min. – **€ 105,-**

## Lomi Lomi Nui Massage – *Hawaii*

Die «Königin der Massagen» – von Heilern als Körperarbeit angewandt. Die langgezogenen Massagebewegungen wirken bis tief in das Gewebe und vermitteln Geborgenheit und Wohlgefühl.

- › Ca. 50 Min. – **€ 105,-**
- › Ca. 80 Min. – **€ 145,-**



## Energetische Behandlungen aus aller Welt – *Zeit für Wohlfühl*

### Energetische Rückenmassage – *Tibet*

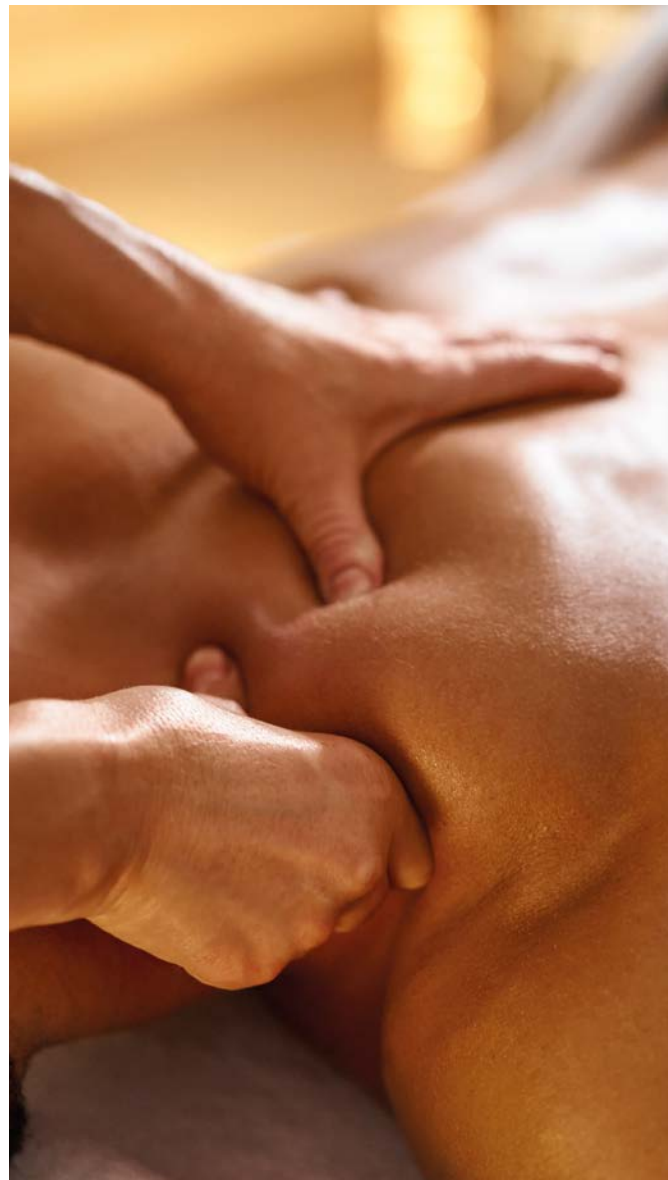
Eine sanfte, langsame Behandlung, die durch die Harmonisierung der körpereigenen Energiefelder anregend wirkt.

› Ca. 50 Min. – € 105,-

### Energetische Fußreflexzonenmassage – *Tibet*

Über energetische Verbindungen zu den Füßen werden Organe und Körperregionen positiv beeinflusst. Dadurch können alle Organe harmonisierend angesprochen werden.

› Ca. 50 Min. – € 105,-



### VaccuSha Energielinien-Massage

Entspannend und erhitzend, löst Blockaden und unterstützt den Energiefluss. Bei dieser Behandlung handelt es sich um leichte Schröpfmassage-Techniken.

› Ca. 50 Min. – € 105,-

### Medical-PlusSpa-Hydrojet

Medizinische Überwassermassage oder Lymphdrainage für ein Maximum an Entspannung. Mit meditativen Klängen und LED-Farbliththerapie.

› Ca. 30 Min. – € 40,-



### Dorn-Breuss-Behandlung

Die Dorn-Methode mobilisiert Füße, Becken und Wirbel. Die anschließende Breuss-Massage gleicht das Energiefeld des Körpers aus, bringt Wärme und Energie in den Körper.

› Ca. 50 Min. – € 105,-



### Reiki – *Tibet*

Diese uralte Methode der Energieübertragung setzt die «universelle Lebensenergie» auf natürliche Weise frei und vermittelt tiefe Entspannung. Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Reiki kann zu körperlicher, seelischer und geistiger Harmonie verhelfen.

› Ca. 50 Min. – € 105,-



## Bäder & Packungen – *Traditionelle Bade- & Reinigungsrituale*

### Hamam – Baderitual aus *1001 Nacht*

*Lassen Sie sich in unser orientalisches Hamam mit traumhaften Düften und wohligem Licht entführen und genießen Sie die traditionelle Waschung mit Seifenschaum, die das Immunsystem stärkt, entspannt und eine schöne, reine Haut schenkt.*

#### **Hamam – Orientalisches Reinigungsritual**

Ganzkörperpeeling inklusive sanfter Seifenschaummassage – reinigend und belebend. > Ca. 50 Min. – **€ 125,-**

#### **Hamam – Ritual und Massage**

Dampfbad, Seifenschaummassage mit anschließender 20-minütiger Teilkörpermassage. > Ca. 80 Min. – **€ 155,-**

### Badezeremonie

*Tauchen Sie ein in ein sinnliches Badeerlebnis, das Körper und Geist in wohltuender Wärme entspannt. Düfte heilender Kräuter und Blüten umhüllen die Sinne und lassen Sie ganz zur Ruhe kommen.*

#### **Kaiserliches Badevergnügen**

Der Sud aus Heilkräutersäften und Blüten in der Kupferwanne stärkt und entspannt Körper und Seele. Die Kupferionen wirken hautverjüngend. Dazu genießen Sie ein prickelndes Glas Sekt oder einen vitaminreichen Frucht-Drink und lassen Körper und Geist bei der anschließenden Nachruhe im traditionellen Heubett vollständig zur Ruhe kommen.

**1-2 Personen in der Kaiserwanne** > Ca. 60 Min. – **€ 105,-**



### Schwebende Momente – *Softpackliege*

*„In einem fast schwerelosen Zustand entspannen“ – unsere Körperpackungen sind hochwirksame Ganzkörper-Anwendungen in wohliger Wärme, gedämpftem Licht und mit edlen Ölen oder Salben aus Kräutern, Algen, Blüten, Blättern, Pflanzen, Früchten – alles, was uns die Natur bietet. Sie pflegen die Haut, stärken das Immunsystem und besänftigen unseren Stress.*

#### **Thalasso-Algenpackung**

Entschlackung für den ganzen Körper durch natürliche Algenextrakte, die entgiftend und gleichzeitig intensiv pflegend auf die Haut wirken. > Ca. 40 Min. – **€ 62,-**

#### **„Forever Young“– Aloe Vera-Packung**

Diese Anti-Aging Wirkstoffpackung verwöhnt die Haut, das Bindegewebe wird gestärkt, die Haut gestrafft und die Feuchtigkeitsdepots wieder aufgefüllt. Der langanhaltende Cell-Repair Komplex wirkt als hocheffizienter, verjüngender Radikalfänger mit sofort sichtbarem Verjüngungseffekt.

**Nach PharmosNatur** > Ca. 40 Min. – **€ 62,-**

#### **Moorpackung – Wärme aus der Natur**

Die wohltuende Wärme und die natürlichen Inhaltsstoffe der Moorpackung entfalten eine tiefenentspannende Wirkung auf Muskeln und Gelenke. Gleichzeitig wird die Haut gepflegt, die Durchblutung angeregt und der Stoffwechsel unterstützt – ein natürliches Wohlfühlritual für Körper und Geist.

> Ca. 40 Min. – **€ 62,-**

## Unsere Paarbehandlungen – *Miteinander Zeit genießen*

### «Indian Ocean» Spa Ritual

Nach einem sinnlichen Peeling mit Ingwerpuder tauchen Sie ein in ein kostbares Milchbad in unserer Sprudel-Farblichtwanne. Sandelholz und Amber nehmen Sie mit, auf eine ausgleichende Reise zu den Meeren Indiens mit einer von der ayurvedischen Heilkunst inspirierten Massage.

› Ca. 110 Min.

Einzelbehandlung – € 199,-  
Paarbehandlung – € 360,-

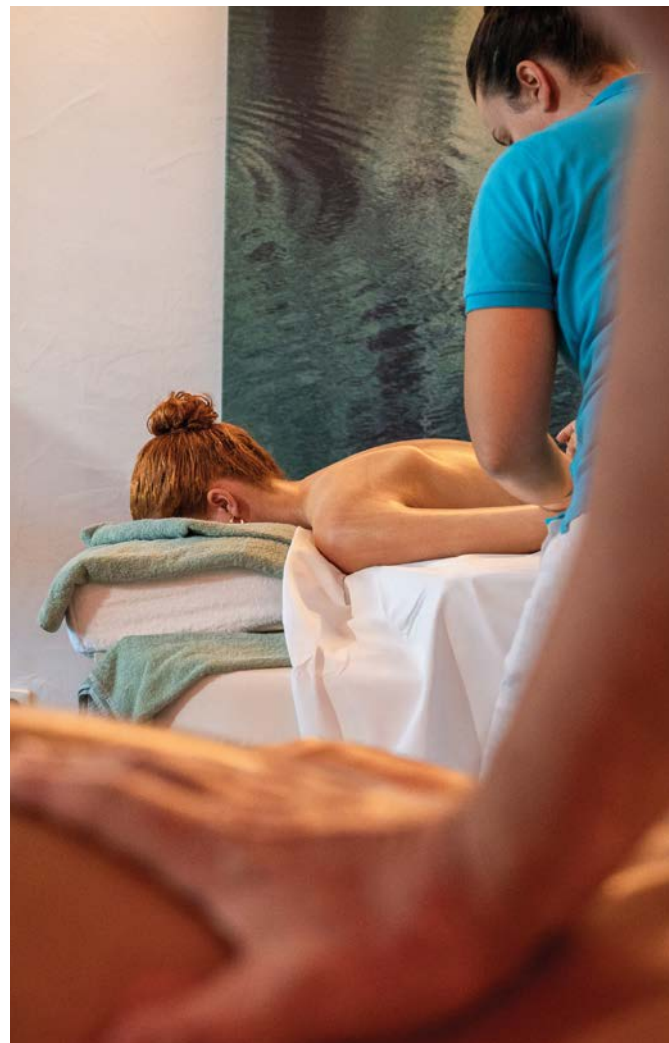


### Kaiserliche Zweisamkeit

Eine Paar-Aromaöl-Rückenmassage stimmt Sie auf das nachfolgende Kaiserbad mit Heilkräutern und romantischen Rosenblüten ein. Genießen Sie dazu ein anregendes Glas Sekt oder einen vitaminreichen Fruchtdrink und frische Früchte. Ein herrlich duftendes Vanille-Peeling-Salz rundet die Anwendung ab. Die anschließende Nachruhe im traditionellen Heubett vollendet diese Zeremonie.

› Ca. 80 Min.

Paarbehandlung – € 210,-



### Aromaölmassage für Zwei

Magie pur! Genießen Sie zu zweit diese tiefenentspannende Ganzkörpermassage mit zwei auf Ihre Wünsche abgestimmten Aromaölen. Diese harmonisierende Massage mit wohltuender Berührung hilft Ihnen, vom stressigen Alltag abzuschalten und verleiht Ihnen neue Energie.

› Ca. 50 Min.

Paarbehandlung – € 210,-



### Gemeinsame Momente im *Private Spa*

Genießen Sie zu zweit exklusiv unseren Private Spa. Nach einem Saunagang und «Kuschelzeit» bei frischen Früchten und Sekt verwöhnen wir Sie 50 Minuten mit einer entspannenden Ganzkörpermassage (wahlweise Aromaöl oder 7 Kräuter).

› Ca. 120 Min.

Paarbehandlung – € 320,-

Wenn Sie anschließend noch Lust auf eine wohlig-warme Badezeremonie zu zweit haben, buchen Sie gerne unser romantisches Bad in der Paarwanne dazu.

› Insgesamt ca. 150 Min.

Paarbehandlung – € 360,-

### 7-Kräutermassage

Mit sieben ausgewählten Kräuterölen erleben Sie – und Ihr(e) Partner(in) – pure Erholung und Harmonie. Tanken Sie neue Kraft bei dieser einmalig schönen Massagebehandlung und spüren Sie Ihren Körper wieder!

› Ca. 50 Min.

Einzelbehandlung – € 110,-  
Paarbehandlung – € 210,-



# Gesichts- & Körperbehandlungen

## Für die *Ausstrahlung*

### Zeit nur für mich

Gerne stimmen wir mit Ihnen gemeinsam Ihr ganz persönliches Behandlungsprogramm nach Ihren individuellen Bedürfnissen ab. Reservieren Sie einfach Ihre Behandlungszeit.

- › Ca. 60/90/120 Min. –  
Preis je nach Anwendung und Vereinbarung

### Gesichtsbehandlung „Classic“

Hautanalyse, Peeling und Tiefenreinigung, Augenbrauenkorrektur, Gesichts- & Dekolleté-Massage, Wirkstoffampulle, Pflegemaske und Abschlusspflege. Inklusive 5 Minuten Make-up-Finish und Pflegeempfehlung für zu Hause.

- › Ca. 90 Min. – € 150,-

## Für die *Reinheit*

### „Facial Cupping“

Der neue Beautytrend und ein echter Anti-Aging-Geheimtipp! Durch eine sanfte Schröpfmethode wird die Blutzirkulation und Lymphaktivität angeregt sowie die Kollagen- und Elastinproduktion angekurbelt – das sorgt für eine reine, strahlende Haut mit einem frischen, rosigen Glow. Inklusive Reinigung, Peeling, Cupping, Serum und Abschlusspflege.

- › Ca. 40 Min. – € 84,-



### Verwöhnmomente

Wohliges Aroma-Fußbad zur Einstimmung. Entspannende Kopf-Nacken- und Gesichtsmassage. Während der Pflegemaske verwöhnen wir Sie mit einer Fußmassage.

- › Ca. 55 Min. – € 115,-

### „Lift me up“

Die ultimative Behandlung für ein schönes Dekolleté, ein straffes Kinn und einen glatten Hals. Reinigung, Peeling, Wirkstoffampulle, aktivierende Massage. Die abschließende Cyro-Kältemaske bewirkt eine intensive Straffung und Anhebung der Gesichtskonturen.

- › Ca. 50 Min. – € 105,-

### Reinigungsbehandlung

Reinigungsbehandlung bestehend aus Kräuterdampf, Peeling, Entfernen von Unreinheiten, einer speziellen Wirkstoffmaske und Abschlusspflege.

- › Ca. 55 Min. – € 115,-



## Für die Feuchtigkeit & *Hautregeneration*

### Maritimes Hyaluron

Ausgeprägte Falten werden durch einen Komplex aus maritimem Hyaluron aufgepolstert und geglättet. Das Hautbild wird verdichtet und ebenmäßig. Inkl. Hand- und Gesichtsmassage.

- › Ca. 60 Min. – € 140,-

### Maritimes Silizium

Bekämpft wirksam Erschlaffungen und lässt die Haut wie geliftet aussehen. Neben dem sichtbaren Effekt wird die körpereigene Produktion von Collagen, Elastin und Hyaluronsäure stimuliert. Inkl. Hand- und Gesichtsmassage.

- › Ca. 70 Min. – € 148,-

## Für die *Tiefenentspannung*

### Kopf-Nackenmassage

Spüren Sie, wie Verspannungen im Nacken und Schulterbereich sanft gelöst werden. Kostbare Öle unterstützen die wohltuende Wirkung und bringen Körper und Geist ins Gleichgewicht.

- › Ca. 20 Min. – € 53,-

### Kopf-Nacken-Gesichtsmassage

Diese erweiterte Behandlung vereint Kopf-, Nacken- und Gesichtsmassage zu einem harmonischen Erlebnis. Pflegevolle Öle schenken Entspannung, neue Vitalität und ein erfrishtes Hautgefühl.

- › Ca. 30 Min. – € 63,-

### Pure Natur-Kräuterstempelmassage

Tief einatmen und die Aromen der heimischen Kräuter genießen. Neben dem erholsamen Duft haben die Kräuter auch eine tolle Wirkung auf Ihre Haut. Der Stempel wird in ein warmes, pflegendes Öl getaucht, das die Wirkstoffe der Kräuter auf Ihre Haut transportiert und für eine Tiefenentspannung sorgt.

- › Ca. 55 Min. – € 116,-

## Pharmos Natur – *Reine Naturbehandlungen*

Mit PHARMOS NATUR erleben Sie die einzigartige, regenerative Wirkung ausgewählter und biologisch aktiver Heil- und Verjüngungspflanzen. Ein besonderes Erlebnis bei allen Pharmos Naturbehandlungen ist die Anwendung des biologischen Aloe Vera Frischpflanzenblattes, das pures Wohlfühlgefühl vermittelt.

Die einzigartige Tiefenwirkung dieser Kosmetik wird durch Zugabe von 100% Aloe Vera Bio Ursaft anstelle Wasser erreicht, wodurch die wertvollen Pflanzennährstoffe bis tief in die Zelle gelangen. Das Gewebe wird von Stauungen befreit. Durch den einzigartigen Repair-Komplex zieht das Gel der Aloe Vera vollständig in die Haut ein und nimmt dabei alle Wirkstoffe der kostbaren Heil- und Verjüngungspflanzen mit.



### Gesichtsbehandlungen

#### Intensive Feuchtigkeit – Haut Balance

Feuchtigkeitsbehandlung bis in die Tiefe der Haut. Die Maske aus frisch zubereiteter Aloe Vera sorgt mit einer Extraportion Biophotonen für ein lebendiges, frisches und jugendliches Aussehen. Die Hautstruktur ist verfeinert, gut durchfeuchtet und hat mehr Volumen.

› Ca. 60 Min. – € 126,-

#### Beautiful Eyes

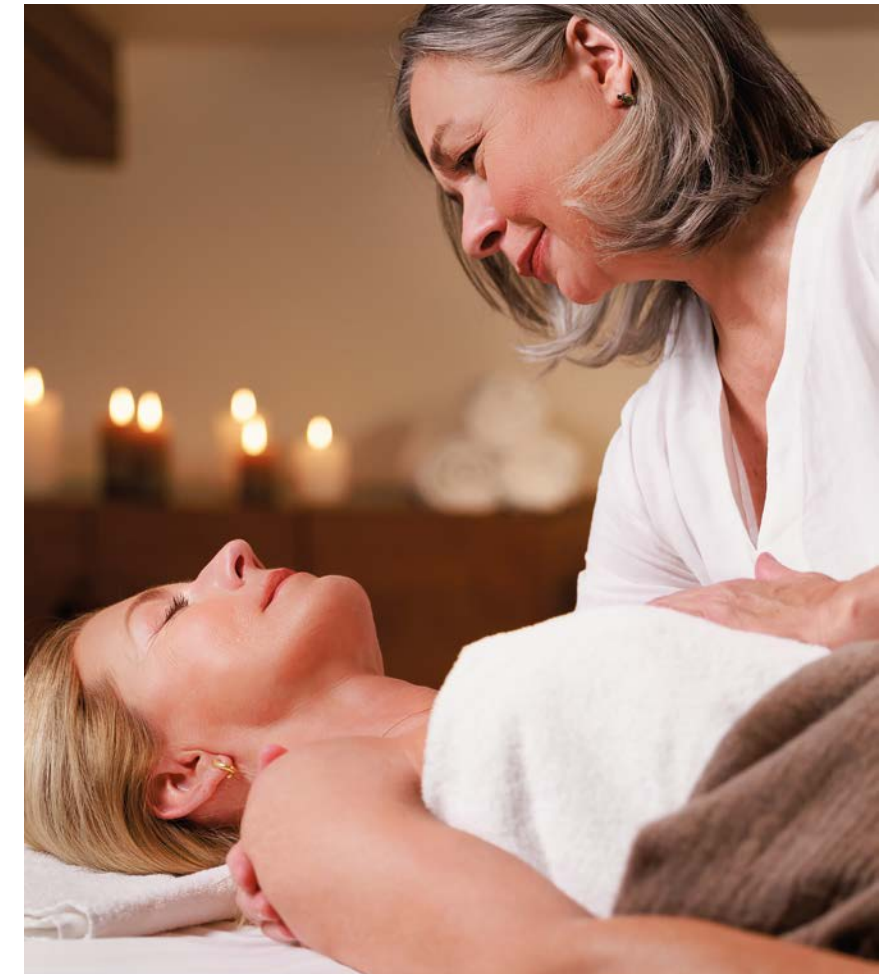
Belebende Augenmassage und eine spezielle Lifting Maske mit frischem Aloe Vera Gel belebt und entstaut das Gewebe, reduziert Fältchen und Linien und mildert Augenringe, Schatten und Tränensäcke.

› Ca. 25 Min. – € 52,-

#### Love Your Age Lift & Repair – Bio Lifting

Love your age Produkte stärken das kollagene und elastine Bindegewebe. Sie straffen, glätten und verbessern die Hautdicke. Mit pflanzlicher Hyaluronsäure sowie einer Kombination aus verjüngenden Heilpflanzen werden Falten und Unebenheiten sichtbar reduziert. Ein besonderes Highlight ist die wohltuende Gua-Sha-Massage, die den Lymphfluss aktiviert und Spannungen sanft löst.

› Ca. 90 Min. – € 150,-



### Körperbehandlungen

#### Love Your Age – Body Treatment

Intensiv pflegende und verjüngende Massage mit reiner Pflanzenpower. Eine innovative Kombination mit Lipiden, Vitaminen und Antioxidantien strafft die Haut auf effiziente Weise und reaktiviert die Hauterneuerung. Dieses Glück steht allen gut.

› Ca. 60 Min. – € 126,-

### Für die perfekte Figur

#### Ganzkörper-Peelingmassage

Erleben Sie eine belebende Kombination aus Peeling und Massage: Die Haut wird sanft geglättet, der Stoffwechsel angeregt und der Körper zugleich tief entspannt. Für ein rundum erfrishtes, samtweiches Hautgefühl.

› Ca. 30 Min. – € 60,-

#### Bauch – Beine – Po

Bei schlaffer, schlecht durchbluteter Haut und Cellulite. Inkl. Salzpeeling, Schröpfungsmethode mit Efeu-Extrakt, anschließender Cellulitepackung und basischen Wickeln.

› Ca. 55 Min. – € 90,-

#### Slim & Shape

Hallo Pfirsich, tschüss Orange... Mit modernsten Wirkstoffen zu Ihrer Traumfigur! Intensive Straffungsbehandlung für Bauch, Beine, Po und Oberarme. Mit der Aktiv-Sauerstoffpackung zur Stimulation und der Perfect Sculpt Massage werden besonders schnelle und lang anhaltende Ergebnisse erzielt. Dazu erhalten Sie eine Aktiv Detox-Trinkampulle.

› Ca. 60 Min. – € 126,-

# Apparatve Kosmetik



## Skin Pro Beauty „Perfect Glow“

Mit dieser Innovation aus dem Bereich Medical Beauty werden sensationelle Behandlungsergebnisse erreicht.

- › **Power Peel** ist eine sehr hautschonende Mikro-Dermabrasionsmethode, die das Hautbild verfeinert und festigt.
- › **Power-Vibro** ist das Powerplate für Gesicht, Hals und Dekolleté und arbeitet mit dreidimensionalen, harmonischen Schwingungen, wodurch die Muskelstruktur verbessert und aufgebaut wird.

- › **Lift-List** ist eine revolutionäre Alternative zu Microneedling mit Nadeln. Hier kommen homöopathische Nylonnadeln zum Einsatz, die ein Verletzungsrisiko ausschließen und durch die Anregung von körpereigenem Hyaluron, Collagen und Elastin die Haut deutlich ebenmäßiger, praller und frischer erscheinen lässt.

- › Ca. 55 Min. – € 149,-

## Microneedling High-Tech Treatment

**Zur Zellaktivierung und Hautbildverbesserung**  
Hocheffektive Wirkstoffe z.B. trimolekulare Hyaluronsäure, werden in die Tiefe der Haut mittels sterilen Nadelmodulen eingebracht. Nach einer ausführlichen Beratung, wird die Haut zunächst gereinigt und mit einem Enzympeeling vorbereitet. Danach wird eine Salbe zur leichten Betäubung aufgetragen und die hoch-effektiven Wirkstoffe mittels Mikrokanälen in die Haut geneedelt. Aufbauserum, beruhigende Maske und Abschlußpflege.

Was ist nach der Behandlung zu beachten: Die Haut ist nach der intensiven Behandlung ca. 2 Tage in einer Regenerationsphase, es können Hautreaktionen auftreten. Nach der Behandlung sollte auf Saunagänge, Sonnenbaden und das Tragen von Make-up verzichtet werden.

- › Ca. 80 Min. – € 200,-

## Die MESO-Behandlungsmethode

Eine innovative und schonende Behandlungsmethode, in der durch ein erzeugtes Spannungsfeld und elektrisch erzeugte Impulse, bestehende Feuchtigkeitskanäle in der Haut geöffnet werden. Je nach Wirkstoff, Hyaluron, Liposome oder Powerlift,

kann mit der Mesoporation die Penetrationsrate bis zu 1000fach gesteigert werden. Das Ergebnis eine vitale und ebenmäßige Haut.

- › Ca. 55 Min. – € 149,-

# Mama & Men

## Für werdende Mamas & richtige Männer

### «Mama & ich»

Eine Verwöhnbehandlung für die Mama – damit sich das Baby im Bauch so richtig wohlfühlt. Nach einer entlastenden Bein- und Fußmassage folgt zunächst eine entspannende Massage für den Nacken-Schulter-Bereich. Anschließend pflegen wir Ihren Babybauch liebevoll mit natürlichen Wirkstoffen aus dem Aloe Vera Frischpflanzenblatt nach PHARMOS. Eine sanfte Rückenmassage rundet Ihre Wohlfühlzeit ab.

- › Ca. 50 Min. – € 105,-

### «Männerzeit»

Unsere Fitnessbehandlung speziell für die Männerhaut. Entspannen Sie während einer Rückenmassage und genießen Sie anschließend eine Gesichtsbehandlung inklusive Gesichtsmassage, Augenbrauen-Korrektur, Erfrischungsmaske und Handmassage.

- › Ca. 90 Min. – € 150,-

### «Reine Männersache»

Macht müde Männer munter: Ganzkörper-Peeling-Massage mit vitalisierendem Mousse, Gesichts-, Kopf- und Nackenmassage.

- › Ca. 60 Min. – € 125,-

### «Nature of men»

Friskick für die Männerhaut: Reinigung, Peeling und Gesichtsmassage mit dem Aloe Vera Frischpflanzenblatt.

- › Ca. 30 Min. – € 60,-

# Beauty Services

## Für Hände & Füße

### Spa-Maniküre

Naturnagelpflege inklusive Peeling, Maniküre, Handmassage.

- › Ca. 40 Min. – € 70,-
- › Mit Lack – ca. 50 Min. – € 80,-

### Spa-Pediküre

Aroma-Fußbad inklusive Peeling, Naturnagelpflege, Fußmassage.

- › Ca. 40 Min. – € 70,-
- › Mit Lack – ca. 50 Min. – € 80,-

### Hinweis:

Bitte beachten Sie, dass Schellack-Services (Auftragen und Entfernen) nicht Teil unseres Angebots sind.

## Für den schönen Blick

### Wimpern färben

- › Während der Behandlung – € 20,-
- › Als Einzelbuchung – € 30,-

### Augenbrauen zupfen oder färben

- › Während der Behandlung – € 15,-
- › Als Einzelbuchung – € 25,-

### Wimpern-Lifting

Neuer Schwung für einen strahlend schönen Augenaufschlag.

- › Ca. 60 Min. ohne färben – € 75,-
- › Ca. 60 Min. mit färben – € 85,-

## Für eine glatte Haut

### Depilation Oberlippe, Kinn

- › Während der Behandlung – je € 15,-
- › Als Einzelbuchung – je € 25,-

# Basisch in *Balance*

## Jentschura’s Basen-*Genusstage*

Gesundheit, Schönheit sowie körperliche und geistige Leistungsfähigkeit ein Leben lang zu bewahren, ist der Wunsch von uns allen. Die heutigen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten, verbunden mit Stress und Umwelteinflüssen, lassen uns zunehmend in die Übersäuerung geraten. Die Grundlage für dauerhafte Gesundheit, Attraktivität und Vitalität ist jedoch ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt.

Auch weitere Schönheitsattribute wie glänzendes, kräftiges Haar, schöne Haut, straffes Gewebe, eine schlanke Figur, ein starkes Immunsystem, stabile Knochen und Gelenke, Kraft und Beweglichkeit hängen eng mit der Säure-Basen-Balance zusammen.

Dr. h.c. Peter Jentschura hat die drei entscheidenden Stoffwechselschritte erforscht, die für eine erfolgreiche Entschlackung sowie die Regeneration des Organismus ausschlaggebend sind.

- 1. Lösen der Ablagerungen mit dem 7x7 Kräutertee
- 2. Neutralisieren der gelösten Säuren & Schadstoffe mit pflanzlichen Mineralstoffen
- 3. Ausscheiden der Säuren und Schadstoffe mit basischer Körperpflege (auf Grundlage eines PH-Werts von 8,5 nach dem Vorbild des Fruchtwassers)

*Basisch in Balance – die Jentschura Basenkur – sorgt für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt und kann als Einstieg in eine bewusste Veränderung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten dienen.*

## Basische *Verwöhnmomente*

### Basischer Entlastungstag

- › Kurzes Einführungsgespräch mit Fußbad und Anamnese (ca. 30 Min.)
- › Meine Base-Öl-Massage (ca. 30 Min.)
- › Kopf-Frei-Massage (ca.20 Min.)
- › Kennenlernpäckchen für zu Hause
- › Ca. 80 Min. – € 135,-

### Basen-Bad

Entspannen Sie Körper, Geist und Seele in unserem wohltuenden, basisch-mineralischen Vollbad. Basenbäder sind Bestandteil vieler Entsäuerungsprogramme und helfen dabei, überschüssige Säuren auszuleiten sowie der heute so weit verbreiteten chronischen Übersäuerung entgegenzuwirken

- › Ca. 30 Min. – € 49,-

### Meine Base-Öl-Massage

Eine intensive Peelingbehandlung mit Basensalz, die den Körper entgiftet und abgestorbene Hautschüppchen entfernt.

- › Ca. 30 Min. – € 50,-

### 5-Tage-Basenfasten

- › Persönliches Kur-Beratungsgespräch mit Kraftcocktail und «Meine Base» Fußbad
- › Gesichtsbehandlung mit den Schätzen aus dem Basen-, Pflanzen- oder Erdreich
- › Entsäuern im Stoffwechsel-Kokon
- › Energie-Bürstenmassage mit basischem Leber- und Körperwickel
- › Wohltuende Entspannung im basischen Sprudelbad
- › Basische Verwöhnmomente mit Abschlussgespräch und Empfehlungen für Zuhause
- › Frühstück: basischer Frühstücksbrei „Morgenstund“ mit Früchten und Nüssen
- › Mittag und Abendessen: Frische Säfte und eine wohlschmeckende Suppe
- › 5 Behandlungstage (ohne Übernachtung) – € 598,-

Gerne können Sie nach dem 5. Kurtag individuelle Verlängerungstage nach Wunsch hinzubuchen. Sie erhalten ein auf Sie individuell abgestimmtes Programm. Pro weiteren Kurtag berechnen wir € 90,- pro Person.

# Longevity

## Leben in *Balance*

Longevity bedeutet ein bewusstes, gesundes und erfülltes Leben - Körper, Geist und Seele in Einklang. Im Vier Jahreszeiten am Schluchsee erleben Sie dieses Prinzip hautnah: Mit unserer Lage inmitten der unberührten Schwarzwaldnatur, modernen Wellness- und Fitnessangeboten sowie gesunder Kulinarik tanken Sie Energie, steigern Ihre Lebensqualität und genießen erholsamen Schlaf.

Erleben Sie im Vier Jahreszeiten am Schluchsee die perfekte Kombination aus Bewegung, Entspannung, gesunder Ernährung und Natur - für mehr Energie, Harmonie, Gesundheit und Lebensfreude. Sechs Säulen machen Longevity bei uns erlebbar:

- › **Natur & Klima** – Heilklima und Spaziergänge für Stressabbau und innere Balance.
- › **Ayurveda & Regeneration** – Ärztlich begleitete Ayurveda-Kuren, Yoga und Meditation für Körper und Geist.
- › **Detox & Stoffwechsel** – Basische Ernährung, Detox Treatments und Anwendungen zur Aktivierung des Stoffwechsels.
- › **Bewegung & Kraft** – Fitnesskurse, Sportarena, Aqua-Fit und Outdoor-Programme für Vitalität und Beweglichkeit.
- › **Beauty & Hautgesundheit** – Massagen, Naturkosmetik und Hautrituale für natürliche Verjüngung.
- › **Erholung & Schlaf** – Saunen, Pools und Ruhezonen für tiefgreifende Regeneration und erholsamen Schlaf.



## 05.

Ayurveda –  
Das Wissen  
vom *Leben*

Ayurveda, übersetzt „Das Wissen vom Leben“, entstand vor rund 5.000 Jahren in Indien und Sri Lanka und gehört zu den ältesten Gesundheitssystemen der Welt. Grundlage bilden die fünf Elemente Erde, Wasser, Luft, Feuer und Äther, aus denen sich die drei Lebensenergien – die Doshas – ableiten. Je nach Alter, Tages- oder Jahreszeit und individuellen Lebensumständen beeinflussen sie unser körperliches, geistiges und seelisches Gleichgewicht.

Die drei Doshas –  
Ihre *Lebensenergie*Die uralte Weisheit des *Ayurveda*

Im Ayurveda wird der Mensch stets als Einheit von Körper, Geist und Seele betrachtet. Ziel einer Ayurvedakur ist es, die Doshas ins Gleichgewicht zu bringen, um Gesundheit und persönliches Wohlbefinden zu fördern.

Wir heißen Sie herzlich in unserem Original-Ayurvedazentrum willkommen. Unser erfahrenes, liebevolles Team begleitet Sie auf dem Weg zu mehr Balance, Vitalität und einer gesünderen Lebensweise.

*Vata – Luft & Äther*

Beweglich und kreativ, steuert Atmung, Kreislauf und Nervensystem.

*Pitta – Feuer & Wasser*

Kraftvoll und zielstrebig, reguliert Stoffwechsel, Verdauung und Energie.

*Kapha – Erde & Wasser*

Stabil und beruhigend, sorgt für Struktur, Ausdauer und Immunsystem.

## Die Vorteile von Ayurveda

- › Entgiftung und Aktivierung des Stoffwechsels
- › Stressabbau und innere Ruhe
- › Linderung von Rücken-, Gelenk- und Muskelbeschwerden
- › Unterstützung bei hormonellen Umstellungen
- › Natürliche Verjüngung und Förderung des Wohlbefindens

## Authentische Ayurvedakuren – Tradition trifft auf Exzellenz

Das Vier Jahreszeiten am Schluchsee ist Vorreiter für originalgetreues Sri Lanka-Ayurveda in Deutschland – mit einem Angebot, das Tradition, Qualität und individuelle Betreuung einzigartig vereint. Bereits im Jahr 2001 realisierte das Hotel als erstes in Deutschland ein authentisches Ayurvedazentrum nach sri-lankischem Vorbild.

Unser erfahrenes Spezialistenteam aus Ärzten und Therapeuten stammt ausschließlich aus Sri Lanka. Alle verfügen über eine fundierte Ayurveda-Ausbildung, langjährige Praxis und gehen auf höchst einfühlsame Weise auf die Bedürfnisse jedes Gastes ein.

Vor Beginn jeder Kur erfolgt eine individuelle Anamnese und Konsultation bei einem unserer Ayurveda-Spezialisten. Dabei kommen bewährte Diagnosemethoden über Puls, Zunge oder Augen zum Einsatz, um das Verhältnis der drei Doshas zu bestimmen. Darauf basierend wird ein persönlicher Behandlungsplan erstellt, der exakt auf Körper, Geist und Seele abgestimmt ist.

Unsere Therapeuten behandeln nach alter Tradition mit einer Vielzahl hochwirksamer Anwendungen. Für jede einzelne werden hochwertige, medizinische Kräuteröle und Ayurveda-Präparate aus Sri Lanka verwendet, die strengsten Qualitätskontrollen unterliegen (ISO 9001 und EN 14001).

Die Vorteile einer Ayurvedakur im Vier Jahreszeiten liegen klar auf der Hand: kurze Anreise, entspannte Umgebung auf über 1.000 Metern Höhe, individuelle Anwendungen, Tri-Dosha-Ernährung sowie gezielte Nachbetreuung.

Erleben Sie bei uns die ursprüngliche Kraft des Ayurveda – authentisch, sicher und nachhaltig, direkt im Schwarzwald.



25 Jahre  
Ayurveda-  
Kompetenz



# Essen als Medizin – Ernährung im Ayurveda

Im Ayurveda ist Ernährung weit mehr als bloßes Sättigen – sie ist ein zentrales Heilmittel. Ziel ist es, durch bewusstes Essen und eine ausgewogene Lebensweise Gesundheit zu fördern, das Gleichgewicht der Doshas zu erhalten und Krankheiten vorzubeugen.

Veränderungen durch Jahreszeiten, Klima oder Lebensumstände können die Doshas aus dem Gleichgewicht bringen. Die richtige Auswahl an Lebensmitteln hilft, dieses Gleichgewicht wiederherzustellen. Dabei spielen die sechs Geschmacksrichtungen eine wichtige Rolle: süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb. Optimal kombiniert, unterstützen sie Körper, Geist und Verdauung. Gewürze wie Koriander, Fenchel, Ingwer, Kardamom oder Kurkuma wirken dabei nicht nur bekömmlich, sondern auch therapeutisch.

Besondere Bedeutung hat das sogenannte Verdauungsfeuer – Agni. Es regelt den Stoffwechsel und kann durch Stress, unregelmäßige Mahlzeiten oder äußere Einflüsse geschwächt werden. Eine Ayurvedakur im Vier Jahreszeiten am Schluchsee folgt daher einem gezielten Ernährungskonzept:

- › **Frühstück**  
Warm und leicht verdaulich, z. B. Getreidebrei mit gedünsteten Früchten, Nüssen und Samen.
- › **Mittag**  
Hauptmahlzeit, individuell abgestimmt auf alle drei Doshas (Tri-Dosha-Menü), kräftigend und gleichzeitig leicht verdaulich.
- › **Abend**  
leichte, warme Gerichte wie Suppen oder Eintöpfe, die den Körper beruhigen.

Zwischen den Mahlzeiten sind warme Getränke wie Wasser oder Tee ideal, um das Verdauungsfeuer zu unterstützen. Ein Glas warmes Wasser auf nüchternen Magen wirkt besonders anregend für die Verdauung.

## Die sechs *Geschmacksrichtungen* im Überblick

Mit einer bewussten Tri-Dosha-Ernährung während einer Ayurvedakur unterstützen wir Körper, Geist und Seele auf natürliche Weise – für mehr Energie, Vitalität und Wohlbefinden.



**Süß**  
z. B. Reis, Hafer, Datteln, süße Früchte, Honig – nährt Gewebe, fördert Zufriedenheit, kann bei Übermaß träge machen.



**Sauer**  
z. B. Tomaten, Zitronen, Joghurt, Käse – regt Appetit und Sinne an, zu viel kann Sodbrennen oder Durst verursachen.



**Salzig**  
z. B. Salz, Algen, Sojasauce – fördert Verdauung und stärkt die Nerven, Übermaß kann zu Bluthochdruck führen.



**Scharf**  
z. B. Ingwer, Knoblauch, Pfeffer, Chili – kurbelt Stoffwechsel und Reinigung an, zu viel kann Magenprobleme verursachen.



**Bitter**  
z. B. Rhabarber, Chicoree, Spinat, Kakao – wirkt entgiftend und reinigend, Übermaß kann Kälte und Trockenheit verstärken.



**Herb**  
z. B. Linsen, Brokkoli, Kohl, Äpfel – beruhigend und kraftspendend, zu viel kann zu Verstopfung führen.



# Ayurveda-Programme 2026

## Schnupperprogramm

**„Ayurveda zum Kennenlernen“**

Dieses Programm ist max. 14 Tage vor Anreise – je nach Verfügbarkeit – buchbar. Gerne können Sie dieses Angebot zu Ihrem Aufenthalt dazubuchen oder wir stellen Ihnen ein Tageszimmer zur aktuellen Tagesrate zur Verfügung.

- › Behandlungsdauer ca. 3 Stunden – **€ 325,-**

- › Persönliches Konsultationsgespräch mit dem Ayurvedaspezialisten
- › Persönliche Ernährungsempfehlungen und Tipps für den Alltag
- › Anwendungen je nach Indikation und Empfehlung unseres Ayurvedaspezialisten, z.B. Kopf-, Gesicht-, Fuß- oder Ganzkörpermassage, Dampf- oder Kräuter-Wasserbad Kräutertees, Obst/Vitalsnack

## 3 Tage Ayurveda

**„Beweglich & Mobil“**

Ideal bei Beschwerden und Schmerzen des Bewegungsapparats. Durch Spezialanwendungen wie z.B. Pindasweda, Lepa, Pichu, Ölbandage, Dampf-Kräuterbad, speziellen Rückenmassagen können gute Erfolge bei Rückenproblemen, Rheuma, Arthrose, Osteoporose, Gelenk- und Muskelschmerzen erzielt werden.

- › 3 Nächte im Doppelzimmer p.P. – ab **€ 1.492,-**
- › 3 Nächte im Queensize-Zimmer (Einzelbelegung) – ab **€ 1.561,-**

**„Pause vom Alltag“**

Eine kurze, aber effektvolle Auszeit, um Abstand vom Alltag zu bekommen und Körper, Geist und Seele etwas Gutes zu tun.

- › 3 Nächte im Doppelzimmer p.P. – ab **€ 1.492,-**
- › 3 Nächte im Queensize-Zimmer (Einzelbelegung) – **€ 1.561,-**

Sowohl „Beweglich & Mobil“ als auch

„Pause vom Alltag“ beinhalten:

- › 3 Übernachtungen
- › Ayurvedische Vollpension
- › Persönliche Konsultationsgespräche mit dem Ayurvedaspezialisten
- › Individuelle Ernährungsempfehlungen und Tipps für den Alltag
- › Täglich Anwendungen je nach Indikation und Empfehlung durch unseren Ayurvedaspezialisten, z.B. Kopf-, Gesicht-, Fuß- oder Ganzkörpermassage, Dampf- oder Kräuter-Wasserbad
- › Täglich pflanzliche Kräuter-Pulver und/oder -Säfte zur Nahrungsergänzung
- › Täglich ayurvedische Kräutertees

## 6 oder 12 Tage Ayurveda

**„Revitalisierung für Körper & Geist“**

Dieses Intensiv-Programm hilft, angesammelte Giftstoffe und Stoffwechselschlacken durch ungesunde Ernährung und falsche Lebensgewohnheiten auszuleiten und das Gleichgewicht der drei Doshas wiederherzustellen, Stress abzubauen, Emotionen zu harmonisieren und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

- › 6 Nächte im Doppelzimmer p.P. – ab **€ 2.795,-**
- › 6 Nächte im Queensize-Zimmer (Einzelbelegung) – ab **€ 2.933,-**

- › 12 Nächte im Doppelzimmer p.P. – ab **€ 5.342,-**
- › 12 Nächte im Queensize-Zimmer (Einzelbelegung) – ab **€ 5.618,-**

**„Abnehmen mit Ayurveda“**

Durch entschlackende Behandlungen, die das Gewebe reduzieren und Giftstoffe ausleiten (z.B. Darmreinigung, Vasti, Udvartana, Bauchmassage) purzeln die Pfunde fast wie von selbst! Dazu gibt es eine spezielle Reduktionskost und Kräuterpulver. Ziel ist es, die Ursachen von Übergewicht (Ama/Stoffwechselschlacken) anzugehen und den Fettstoffwechsel auch nach der Kur am Laufen zu halten.

- › 6 Nächte im Doppelzimmer p.P. – ab **€ 2.795,-**
- › 6 Nächte im Queensize-Zimmer (Einzelbelegung) – ab **€ 2.933,-**

- › 12 Nächte im Doppelzimmer p.P. – ab **€ 5.342,-**
- › 12 Nächte im Queensize-Zimmer (Einzelbelegung) – ab **€ 5.618,-**

Sowohl „Revitalisierung für Körper & Geist“ als auch **Spezialkur**

„**Abnehmen mit Ayurveda**“ beinhalten die folgenden Punkte:

- › 6 bzw. 12 Übernachtungen
- › Ayurvedische Vollpension
- › Persönliche Konsultationsgespräche mit dem Ayurvedaspezialisten
- › Individuelle Ernährungsempfehlungen und Tipps für den Alltag
- › Täglich Anwendungen je nach Indikation und Empfehlung durch unseren Ayurvedaspezialisten, z.B. Kopf-, Gesicht-, Fuß- oder Ganzkörpermassage, Dampf- oder Kräuter-Wasserbad
- › Täglich pflanzliche Kräuter-Pulver und/oder -Säfte zur Nahrungsergänzung
- › Täglich ayurvedische Kräutertee



## Besondere Hinweise

**Auf Anfrage möglich: Kürzere oder längere Aufenthalte**  
Bei Buchung einer Ayurveda-Kur ist eine kostenfreie Stornierung bis 14 Tage vor Anreise möglich. Danach, sowie bei Nicht-Anreise oder vorzeitiger Abreise, berechnen wir 80% des Gesamtpreises.

Bestimmte ayurvedische Heilbehandlungen sind teilweise durch Ihre private Kranken- oder Zusatzversicherung zur GKV (gesetzliche Krankenversicherung) erstattungs- bzw. zuschussfähig. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Versicherung.

## Padel & Tennis

### Vom *Klassiker* zum *Trend*

Die Padel-Courts bieten sowohl Paaren als auch Familien die perfekte Gelegenheit, den Trendsport zu erleben. Padel kombiniert sportliche Aktivität, Teamgeist und Spaß – ideal für Kinder, Eltern und Großeltern. Dank geschultem Personal sowie optionaler Trainerstunden fällt der Einstieg leicht, und auch taktische Tipps sind jederzeit verfügbar. Gespielt werden kann zu zweit oder zu viert, sodass das Spiel flexibel und gesellig bleibt.

Padel unterscheidet sich vom Tennis durch kleinere Spielflächen, Wände, die ins Spiel einbezogen werden, kompakte Schläger ohne Bespannung und einen langsameren Ball. So entsteht ein dynamisches, taktisches Spiel, das ohne große Vorkenntnisse leicht erlernbar ist – perfekt für den Urlaub.

Einer der Courts ist ein Multifunktionscourt, auf dem zusätzlich Volleyball, Basketball oder Handball gespielt werden kann. Im Sommer stehen weiterhin die Außentennisplätze des Hotels zur Verfügung und im Winter profitieren Tennisspieler von einer Kooperation mit der Tennishalle in Höchenschwand.

Die Courts können bequem über unseren Webshop reserviert werden – sowohl für Hotelgäste als auch externe Besucher. Nach dem Match locken Entspannung, kulinarische Genüsse und die idyllische Natur des Schwarzwaldes – so wird der Padel-Urlaub am Schluchsee zu einem perfekten Mix aus Sport, Erlebnis und Erholung.



# 06.

## Die Sportarena – Hotspot für Sport & Fitness

In 2025 wurden zwei ehemalige Tennishallen in eine hochmoderne Sportarena verwandelt – und damit eine völlig neue Sportwelt geschaffen, die ihresgleichen sucht.

Entstanden ist ein Ort für aktive Urlauberinnen und Urlauber sowie für all jene, die etwas Neues ausprobieren möchten. Neben modernen Technogym Ausdauer- und Kraftgeräten erwarten Sie hier hochwertige Padel-Courts, auf denen Sie den Trendsport Padel in seiner ganzen Faszination erleben können.

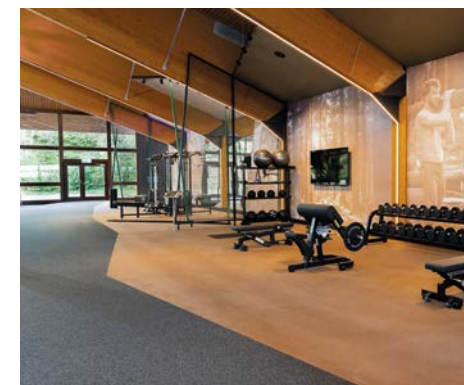
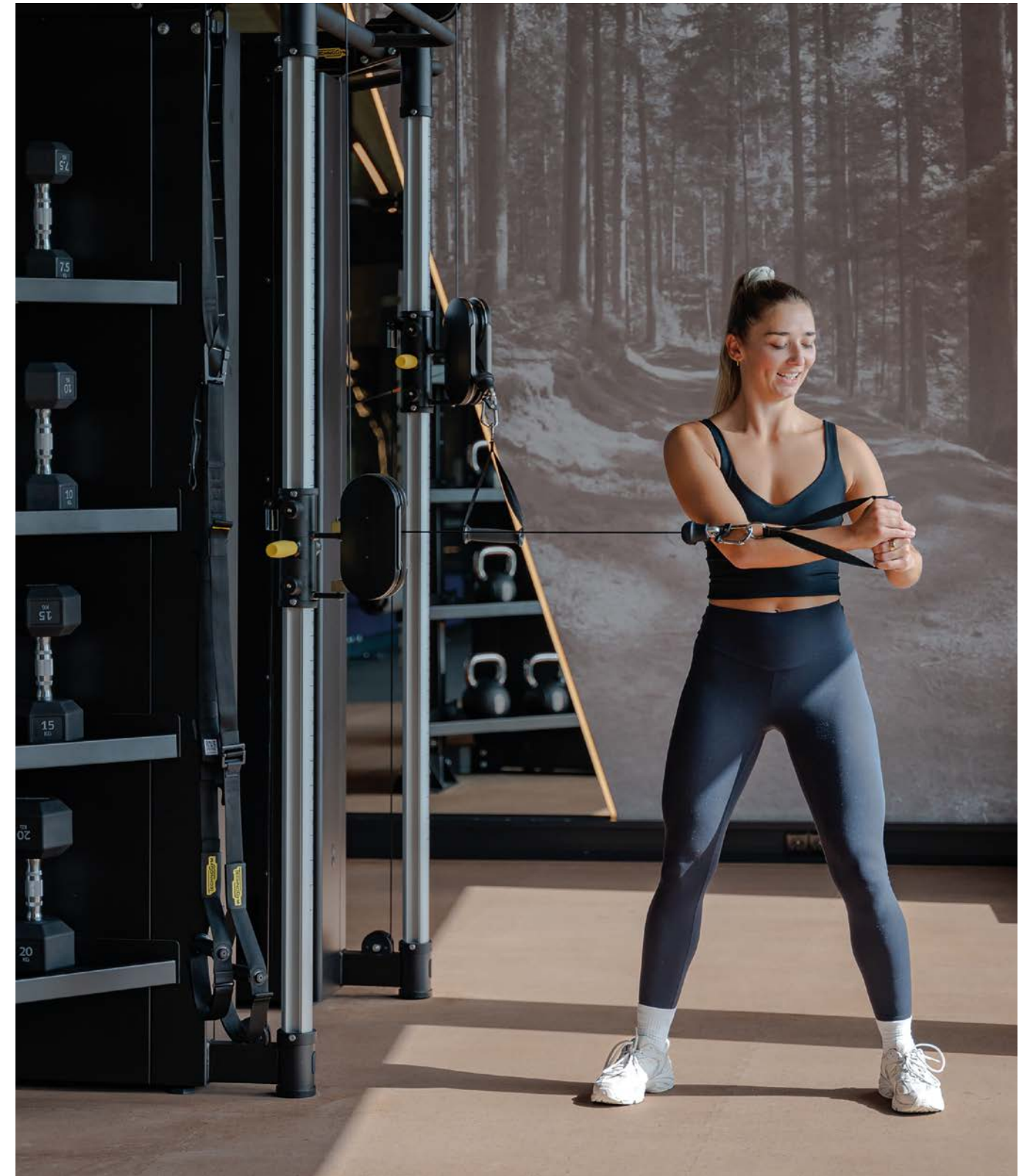
## Technogym *Fitness & Personal Training* – *Maßgeschneidert* für Ihre Ziele

In der neuen Sportarena erwartet Sie ein hochmoderner Fitnessbereich mit Geräten von Technogym, international bekannt aus Luxushotels, Olympiastützpunkten und exklusiven Gesundheitsresorts. Auf 1.400 m² stehen Cardio- und Kraftgeräte auf dem neuesten Stand, interaktive Bildschirme und intuitive Trainingsprogramme bereit – für ein individuelles, motivierendes Fitnesserlebnis.

Mit der Technogym-App können Sie Ihr Training personalisieren, Übungen auswählen, Trainingspläne erstellen und Ihre Fortschritte speichern. So behalten Sie jederzeit Ihren Status im Blick und gestalten Ihr Workout nach Ihren persönlichen Zielen – egal, ob Einsteiger oder erfahrener Sportler.

Als Zusatzangebot bietet das Hotel 1:1 Personaltraining, individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Ob Gewichtsreduktion, Kraft- und Muskelaufbau, Herz-Kreislauftraining oder Beweglichkeit, unser erfahrenes Trainerteam begleitet Sie Schritt für Schritt. Ergänzt wird das Programm durch Ernährungsscoaching sowie Körperanalyse und Beweglichkeitstests.

Zusätzlich erwartet Sie ein tägliches, wechselndes Animationsprogramm, das jeden Morgen mit Aqua Power beginnt und Angebote wie Yoga, Outside Fitness, Stretch & Relax, Tabata und vieles mehr umfasst.



### Öffnungszeiten

Die Sportarena ist täglich für Hausgäste und Tagesbesucher ab 14 Jahren geöffnet.

7:00 - 22:00 Uhr

# Yoga- & Pilates-Wochenenden

## Pilates-Wochenende

Erleben Sie ein neues Körpergefühl mit Pilates! Unsere Trainerin Evija Zubina zeigt Ihnen, wie Sie Haltung, Körpermitte und Rücken gezielt stärken. Im kompakten Wochenendkurs lernen Sie die zentralen Pilates-Prinzipien – Powerhouse, Atmung, Körperhaltung, Konzentration und Bewegungsfluss – und erhalten erste Einblicke in den Einsatz von Pilates-Kleingeräten.

- › ab € 525,- pro Person im Doppelzimmer
- › ab € 670,- im Queensize-Zimmer (Einzelbelegung)

13.03.-15.03. | 11.12.-13.12.

- › 2 Übernachtungen
- › Schlemmer-Frühstücksbuffet
- › 5-Gang Menü mit vegetarischen/veganen Alternativen oder Buffet
- › 4 Pilates-Einheiten à 90 Min.
- › Vier Jahreszeiten Inklusivleistungen

## Klassisches Yoga-Wochenende

Yoga-, Atem- und Konzentrationsübungen schenken Ihnen mehr Ruhe und Stabilität im Alltag. Yogalehrer und -therapeut Peter Schoppe führt Sie in grundlegende Haltungen und Übungen ein. Das Wochenende eignet sich für Anfänger und mäßig Fortgeschrittene – auch für weniger Bewegliche. Sie lernen die wichtigsten Asanas des Hatha-Yoga kennen und erleben Einheiten mit entspannter Einstimmung, gezielten Körperübungen und abschließender Ruhephase.

- › ab € 560,- pro Person im Doppelzimmer
- › ab € 705,- im Queensize-Zimmer (Einzelbelegung)

16.01.-18.01. | 20.02.-22.02. | 27.03.-29.03. | 24.04.-26.04.  
08.05.-10.05. | 26.06.-28.06. | 10.07.-12.07. | 14.08.-16.08.  
25.09.-27.09. | 10.10.-12.10. | 07.11.-09.11. | 18.12.-20.12.

- › 2 Übernachtungen
- › Schlemmer-Frühstücksbuffet
- › 5-Gang Menü mit vegetarischen/veganen Alternativen oder Buffet
- › 5 Yoga-Einheiten à 60 bis 90 Min.
- › Vier Jahreszeiten Inklusivleistungen



# FAQs – Wissenswertes für Ihren Aufenthalt

## An- & Abreise

- › Check-In: ab 15:00 Uhr, Check-Out: bis 11:00 Uhr
- › Wellnessbereich: ab 13:00 Uhr
- › Late-Check-out: auf Anfrage und gegen Aufpreis bis 19:00 Uhr möglich
- › Gepäckaufbewahrung am Abreisetag

## Allergien & Unverträglichkeiten

- › Bitte vorab oder bei Anreise mitteilen
- › Wünsche direkt an Serviceleitung (-740) oder Rezeption (-702)

## Gastronomie & Bars

- › Frühstück: 07:00 - 10:30 Uhr (Wochenende/Feiertage bis 11:00 Uhr)
- › Abendessen: „Panorama“, „Am Kachelofen“, „LUCIA“ – Tischreservierung empfohlen
- › Café Gugelhupf: 12:00 - 18:00 Uhr, hausgemachte Kuchen & Snacks
- › Karussellbar: 17:00 - 01:30 Uhr, Cocktails, Weine & Spirituosen

## Service & Extras

- › Friseur, Boutique, Elektro-Ladestellen
- › Fahrradverleih (im Spaßpark, 100m vom Hotel)
- › Kostenloses WLAN im gesamten Hotel
- › KONUS-Gästekarte für kostenfreie Fahrten im Schwarzwald
- › Wert-Gutscheine online erhältlich über unseren Shop

## Check-In & Bezahlung

- › Pre-Check-In online möglich. Hierfür erhalten Sie 3 Tage vor Anreise eine Email
- › Wir akzeptieren Barzahlungen sowie Zahlungen über EC-Karte, MasterCard, Visa und American Express.

## Kinder & Familien

- › Indoorspielplatz „Zum Kuckuck“ täglich 9:00 - 21:00 Uhr
- › Spielzimmer neben dem Restaurant „Panorama“ ab 18:00 Uhr
- › Kindergarten „Spatzenclub“ (3 - 6 Jahre) und saisonales Kinder- & Jugendprogramm

## Haustiere

- › Nur in ausgewiesenen Zimmern, 1 Hund pro Zimmer (maximal 25 kg), 25 € pro Nacht
- › Hundedecke, Napf & Handtuch bei Anreise
- › Zutritt: ausgewählte Restaurants, Terrassen, Hotelhalle; nicht: SPA & Panorama-Restaurant

## Aktiv & Sport

- › Sportarena mit Technogym-Geräten (täglich 6:00 - 22:00 Uhr, ab 14 Jahren)
- › Gegen Aufpreis: Padel, Duckpin-Bowling, Tennis (außen), Squash, Tischtennis, Billiard
- › Tägliches Animationsprogramm: Aqua-Power, Yoga, Stretch & Relax, Fitness-Boxing u.v.m.

## Wellness & Spa

- › Saunen, Dampfbäder, Himalaya-Salzgrotte, Infrarotkabine - ab 10:00 Uhr bzw. ab 13:00 Uhr, bis 20:00 Uhr nutzbar
- › Separate Damensauna
- › Schwimmbad: 07:00 - 21:00 Uhr, Kinder nur in Begleitung
- › Ayurvedazentrum: 6. Etage, 9:00 - 18:00 Uhr, Reservierung von Einzelbehandlungen über die Wellness-Rezeption

Bildnachweise:  
Making Moments by Laura Strauß  
ACTNORMAL Productions GmbH  
stock.adobe.com  
S. 16, Viacheslav Yakobchuk / S. 25, Victoria M  
S. 30-31, Максим Галінский / S. 30-31, baranq  
S. 30-31, ChiccoDodiFC / S. 33, Strelciuc / S. 40, KUBE  
S. 47, monticelllo / S. 48, BCFC / S. 48, Vex Ryder  
S. 48, grey / S. 48, somchai20162516 / S. 48, Richardox  
S. 48, Supatinee

Stand: November 2025



Alle Details zu Angeboten,  
Öffnungszeiten & Services  
auf unserer Webseite:  
vjz.de/de/faq-extraleistungen



VIER JAHRESZEITEN

AM SCHLUCHSEE



Am Riesenbühl 4  
79859 Schluchsee  
+49 (0) 7656-70-0  
[info@vz.de](mailto:info@vz.de)  
[vz.de](http://vz.de)