



SCHLOSSGUT OBERAMBACH
BIO-HOTEL • VITALZENTRUM



VITALZENTRUM

IM SCHLOSSGUT OBERAMBACH

MASSAGEN

SEELE UND KÖRPER

AYURVEDA

TRADITIONELLE
INDISCHE HEILKUNST

HAWAIIANISCHE
MASSAGEN

NATURKOSMETIK

GESICHTSBEHANDLUNGEN

NATURHEILPRAXIS

GESUNDHEIT



beauty & nature

NATÜRLICH SIND SIE SCHÖN.

Bei den Standards für Qualität, Pflegeeigenschaften und Nachhaltigkeit gibt es keinerlei Kompromisse. Bei Beauty & Nature sowie im Vitalzentrum finden Sie ausschließlich Produkte, die ohne synthetische Konservierungs-, Duft- und Farbstoffe auskommen und nicht an Tieren getestet wurden.

Dabei orientieren wir uns am strengen BDHI-Prüfsiegel für „Kontrollierte Natur-Kosmetik“.



SCHLOSSGUT OBERAMBACH
BIO-HOTEL • VITALZENTRUM



WIR IM EINKLANG
MIT DER NATUR

**Ganzheitliche Wellness
für Körper, Geist und Seele**

Beauty & Nature - die größte Bio-Drogerie mit Naturkosmetikshop in Deutschland

München, Westenriederstraße, am Viktualienmarkt

Weitere Standorte in Leipzig und Erlangen

☎ 089 24 23 12 33

www.beautyandnature.de

HERZLICH WILLKOMMEN

SCHLOSSGUT OBERAMBACH

Im Bio-Hotel Schlossgut Oberambach trifft ein nachhaltiges ökologisches Konzept auf die gepflegte Eleganz der gehobenen Hotellerie.

Genießen Sie das außergewöhnliche Ambiente des Schlossguts Oberambach inmitten einer wunderbaren Natur.

Ob Freizeit, Wellness oder Tagung - hier sind Sie in jeder Hinsicht gut aufgehoben.



VITALZENTRUM

Dort, wo sich die Berge im blauen Wasser des Starnberger Sees faszinierend spiegeln, finden Sie die Entspannung, die Geist und Körper für den Erhalt der Vitalität so dringend brauchen.

Lassen Sie sich im Vitalzentrum des Bio-Hotels Schlossgut Oberambach mit Massagen, Kosmetikbehandlungen nach Dr. Hauschka und Sensisana rundum verwöhnen und genießen Sie im Anschluss die gehobene Gastronomie, den Komfort und die Annehmlichkeiten im Schlossgut.

Die Therapeuten des Vitalzentrums freuen sich auf Ihren Besuch.

Alle Behandlungszeiten beinhalten eine Nachruhephase. Bitte erscheinen Sie pünktlich zum Termin, damit Sie Ihre Behandlungszeit voll ausschöpfen können.





AMBACHER GANZKÖRPERMASSAGE

Fördert die Durchblutung, aktiviert den Stoffwechsel und mobilisiert die Muskulatur und das Bindegewebe. Entspannend und beruhigend.

60 MIN

69,00 EURO

SPORTMASSAGE

Kräftige Massage mit Dehnungs- und Lockerungsgriffen zur Muskelregeneration vor und nach dem Sport mit Latschenkiefer und Rosmarin.

60 MIN

69,00 EURO

ALPINE KRÄUTERMASSAGE

Belebende Massage mit Alpenrosen- und Kräuteressenzen sowie einem wohltuenden Fußpeeling. Erfrischend und stärkend.

60 MIN

69,00 EURO

VITALIS RÜCKEN- UND NACKENMASSAGE MIT FUSSREFLEX

Kombinierte Massage zur optimalen Entspannung.

60 MIN

65,00 EURO

GANZKÖRPERPEELING

Mit Kiss-Peeling-Handschuh und feuchtigkeitsspendender Körperpackung.

75 MIN

75,00 EURO

MASSAGEN UND ENTSPANNUNG

KLASSISCHE MASSAGEN

Kopf- und Nackenmassage	25 MIN	29,00 EURO
Entspannende Rückenmassage mit Öl	25 MIN	35,00 EURO

SHIATSU-GANZKÖRPER-MERIDIAN-BEHANDLUNG

Japanische Akupressur-Massage mit sanftem Druck der Handflächen und Daumen. Vorgespräch und Behandlung auf einer Bodenmatte im bekleideten Zustand.

90 MIN 89,00 EURO

KLANGSCHALENMASSAGE

Die Klangschaalenmassage wirkt über feine Vibrationen auf den ganzen Körper. Sie ist wohltuend und entspannend bei Stress.

60 MIN 65,00 EURO

EDELSTEINMASSAGE VON PRIMAVERA

Ganzheitliche Meridian-Massage mit Edelsteinen und warmen Öl-Essenzen.

90/120 MIN 99,00/129,00 EURO

HOT-STONE MASSAGE

Ganzkörpermassage mit heißen Steinen und Olivenöl.

60/120 MIN 65,00/125,00 EURO



Foto:Pixelio/Astrid Dehnert

ENTSPANNUNG - RELAX

Das Wunderbarste, das es gibt - gewiegt und gehalten zu werden. Schweben wie auf einer Wolke. Finden Sie zu Ihrem eigenen Urrhythmus zurück. Erleben Sie die Leichtigkeit und tiefe Geborgenheit mit Pulsing in Balance - einer Ganzkörper-Schwingungsmassage. Die Behandlung wird in leichter Kleidung (Jogging- oder Yoga-Bekleidung) durchgeführt.

60/90 MIN

75,00/105,00 EURO

MANAGER - RELAX

Tiefenentspannung pur. Erleben Sie sich und Ihren Körper neu. Eine Kombination aus warmem Edelsteinöl und einer Ganzkörper-Schwingungsmassage lässt Sie den Alltag vergessen und Energie für neue Aktivitäten schöpfen. Die sanften Klänge von tibetischen Klangschalen runden diese außergewöhnliche Behandlung ab.

90/120 MIN

98,00/130,00 EURO

IMPULSE FÜR SEELE UND KÖRPER

YOGA & MEDITATION - REISE ZU SICH SELBST

Schöpfen Sie Kraft, entspannen Sie sich und kommen Sie innerlich zur Ruhe. Yoga Individuell und Meditation am Kraftort Oberambach bieten pure Entspannung in kleinen Gruppen und Einzelstunden.

60/90 MIN 89,00/110,00 EURO

AURA SOMA - DU BIST DIE FARBE DIE DU WÄHLST

Lernen Sie die heilende Kraft der Farben kennen und finden Sie zurück zu Ihrer inneren Harmonie. Unbewusst greift jeder Mensch nach vier Farbkombinationen, die ihm helfen, sich selbst zu erkennen und wieder zu balancieren. Lichtarbeit und mediale Beratung mit der ausgebildeten Aura Soma Therapeutin Sabine Schwabe.

90 MIN

80,00 EURO



Foto:Pixelio/Rainer Sturm



Foto: Pixello/Dieter Schütz

ABHYANGA - AYURVEDISCHE GANZKÖRPERMASSAGE

Ganzkörpermassage mit warmen ayurvedischen Kräuterölen. Die rechte und die linke Gehirnhälfte werden gleichzeitig angeregt, was zu einer tiefen Entspannung führt. Die Körperenergien werden harmonisiert, Stress und Verspannungen können sich auflösen. Der Stoffwechsel wird angeregt und der Körper wird entgiftet.

90 MIN

120,00 EURO

AYURVEDISCHE TEILKÖRPERMASSAGE

Ayurvedische Massage vom Bauch abwärts bis zu den Füßen oder vom Bauch aufwärts inklusive Kopf- und Gesichtsmassage. Die Bauchmassage ist eine sanfte Spezialbehandlung, die von Verkrampfungen und Blockaden im Bauchraum befreit. Die Kopf- und Gesichtsmassage bietet eine zusätzliche Tiefenentspannung. Sehr hilfreich bei allen Rückenschmerzen, Verspannungen, emotionalen Blockaden und Stress im Alltag.

45 MIN

75,00 EURO

AYURVEDISCHE GESICHTS- UND KOPFMASSAGE

Eine sanfte Ölmassage für Gesicht, Kopf und Schultern zur tiefen Entspannung. Die Gedanken kommen zur Ruhe, ein tiefes Wohlgefühl breitet sich aus. Ihr Gesicht scheint wie in Licht getaucht und strahlt wieder.

45 MIN

75,00 EURO

TRADITIONELLE INDISCHE HEILKUNST

GARSHAN-MASSAGE MIT ALOE VERA

Garshan-Massage als eine Alternative zur Ölmassage ist eine Ganzkörper-Trockenmassage mit Seidenhandschuhen. Sie regt den Stoffwechsel an, fördert die Durchblutung, verbessert das Hautbild, verringert Cellulite, Übergewicht und Antriebslosigkeit. Zum Anschluss erhalten Sie eine AloeVera-Echtblatt-Maske.

90 MIN

105,00 EURO

ENERGETISCHE KUNDALINI-MASSAGE

Kundalini-Massage ist eine Rückenmassage mit warmen Kräuterölen, bei der die Energie vom Becken aus nach oben aufgerichtet wird. „Kundalini“ heißt „die Aufgerollte“ und steht für die am unteren Ende der Wirbelsäule ruhende Lebensenergie. Es werden die Bandscheiben zentriert und Verspannungen im Bereich der Rückenmuskulatur gelindert.

60 MIN

85,00 EURO

AYURVEDISCHE ERNÄHRUNGSBERATUNG

Die ayurvedische Ernährungsberatung ist eine sehr persönliche Beratung, um Ihr Gleichgewicht und Ihre Gesundheit zu festigen. In einem individuellen Gespräch stellen wir den Ist-Zustand fest und erarbeiten gemeinsam einen für Sie ausgewogenen Ernährungsplan mit kleinen Anleitungen zu Yoga-Übungen, die Ihren Ernährungsplan unterstützen.

60 MIN

75,00 EURO

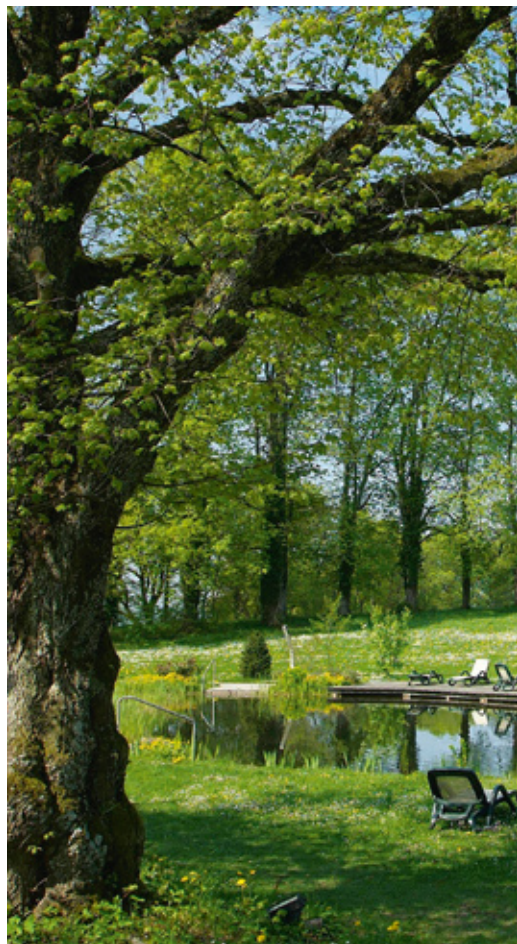




Foto:Pixelio/Alexandra H.

LOMI LOMI NUI

Hawaiianische Ganzkörpermassage mit kostbaren Ölen. Unterstützt beim Loslassen von negativen Gedanken und Gefühlen. Lebensfreude und Energie kehren zurück, Klänge der Südsee begleiten Sie dabei.

90 MIN

110,00 EURO

HUNA MANA

Körper und Geist mit Energie aufladen, warmes Öl und Muscheln unterstützen diese hawaiianische Körperarbeit. In einer Stunde fühlen Sie sich wie nach dem Urlaub.

60 MIN

79,00 EURO

HAWAIIANISCHE RÜCKENMASSAGE - LOMI

Ihr Rücken wird nicht nur mit den Händen, sondern mit dem gesamten Unterarm, einschließlich der Ellenbogen massiert.

60 MIN

69,00 EURO

MUSCHELENERGIEBALANCE

Durch das Auflegen von Meeresmuscheln auf den bekleideten Körper kommt Ihre Energie ins Fließen. Harmonisch gleichen sich Energiefelder aus. Sie fühlen sich leicht, wie von Wasser getragen.

60 MIN

65,00 EURO

KLASSISCHE DR.-HAUSCHKA-BEHANDLUNG

Fußbad, Arm- und Handeinreibungen und duftende Kompressen, Gesichtsreinigung und -pflege mit der natürlichen Dr.-Hauschka-Kosmetik. Reinigungs- und Pflegemasken, Intensivpflege mit regenerierenden Ampullen. Eine Lymphstimulation mit feinen Pinseln entsteht, entschlackt und stärkt das Immunsystem.

60/90/120 MIN

62,00/85,00/110,00 EURO

DR. HAUSCHKA LUXUSBEHANDLUNG

Genießen Sie die klassische Behandlung und erleben Sie als Besonderheit, wie die Dr. Hauschka-Naturkosmetikerin Ihren Rücken sanft mit einbezieht. Für ein Wohlgefühl, das noch lange nachwirkt.

150 MIN

145,00 EURO

DR. HAUSCHKA STRAFFENDE GESICHTSBEHANDLUNG

Die klassische Behandlung lässt sich auch anders erweitern: mit einer entspannenden Pflege der Augenumgebung und einer straffenden Pflege des Halsbereiches.

120 MIN

125,00 EURO





SENSISANA® NATURKOSMETIK „FACE“

Energie durch Harmonie - zertifiziert durch Dr. Masaru Emoto.
Bioenergetische Gesichtsbehandlung für jeden Hauttyp. Reinigen, Peeling,
Gesichts-, Hals- und Dekolleté-Massage, Maske.

60 MIN

65,00 EURO

LEBENSFREUDE - HAPPY AGING

Genießen Sie die Freude der schönsten Lebensjahre. Sanfte Behandlungsimpulse
regen die Kollagen- und Elastinbildung in den tieferen Hautschichten an.
Auf natürliche Weise werden Linien und Fältchen sichtbar geglättet.
Ihre Haut atmet wieder auf.

90 MIN

85,00 EURO

SENSISANA® NATURKOSMETIK „FACE & BODY“

Energie durch Harmonie - zertifiziert durch Dr. Masaru Emoto. Spirit of SensiSana.
Ganzheitliche bioenergetische Gesichts- und Körperbehandlung; Wohlfühlen und Revi-
talisieren von Kopf bis Fuß. Über unsere Haut die Seele berühren.

90 MIN

115,00 EURO

ZUSATZBEHANDLUNGEN

Pediküre/Maniküre ohne Lack JE 34,00 EURO

Wimpern/Augenbrauen färben JE 12,00 EURO



GESICHTSPFLEGE FÜR DEN MANN

DR. HAUSCHKA REVITALISIERUNGSBEHANDLUNG & FUSSBAD

Die Revitalisierungsbehandlung ist der Muntermacher für müde Haut. Fußbad, Tiefenreinigung, Lymphstimulation, Gesichtsmaske, Handmassage lassen Sie den Alltag vergessen.

90 MIN

85,00 EURO

SENSISANA® NATURKOSMETIK „FACE FOR MEN“

Energie durch Harmonie - zertifiziert durch Dr. Masaru Emoto.
Bioenergetische Gesichtsbildung für jeden Hauttyp. Reinigen, Peeling, Gesicht-, Hals- und Dekolleté-Massage, Maske.

60 MIN

65,00 EURO

VITALISIERUNG FÜR DIE SINNE - NATURE & SOUL

Wohltuende Fußkompressen stimmen auf die Behandlung ein.
Mit speziell für Sie ausgesuchten Kostbarkeiten aus der Schatztruhe der Natur verwöhnen wir Sie ganz individuell nach Ihren Bedürfnissen.

60 MIN

86,00 EURO



Foto:Pixelio/Carlos H-von-Imer





Foto:Pixelio/Kurt F. Dönnik

Naturheilpraxis Ina Heim
Heilpraktikerin
Tel.: 0152 - 53887209
contact@naturheilpraxis-heim.de
www.naturheilpraxis-heim.de

Weitere Informationen:

- Das Honorar für andere Behandlungen beträgt 70 Euro pro Stunde
- Ganzkörper-, Rücken-, Nacken- und Gesichtsmassagen preisgleich zum Vitalzentrum erhältlich
- Schnupperstunde möglich

GANZHEITLICHE HEILKUNDE FÜR FRAUEN

Phytotherapie, Traditionelle Chinesische Medizin, Wickel, Körpertherapie und ganzheitliche naturkundliche Betreuung.

NICHTRAUCHER WERDEN MIT HYPNOSE

Rauchen ist keine körperliche Sucht, sondern eine Gewohnheit, die tief im Unterbewusstsein verankert ist. In einer Hypnosesitzung wird das Unterbewusstsein direkt angesprochen und das unerwünschte Programm gelöscht.

Kostenlos Wiederkommen bis zu dreimal innerhalb von 18 Monaten.

120 MIN

209,00 EURO

STRESSMANAGEMENT

Stress durch Zeit- und Erfolgsdruck ist ein weit verbreitetes Phänomen. Burnout, Tinnitus und andere stressbedingte Erkrankungen sind die Folge. Entspannungsmethoden und eine individuelle Therapie wirken Stresssymptomen entgegen.

LU JONG - TIBETISCHES HEILYOGA

Lu Jong bedeutet „Schulung des Körpers“ und wurde bisher nur in tibetischen Klöstern unterrichtet. Die einzeln aufeinander abgestimmten Übungen aktivieren die fünf Elemente des Körpers.

Er wird gekräftigt, beweglicher, das Immunsystem wird gestärkt.

Lu Jong wirkt stabilisierend auf die Psyche.

EINZELSTUNDE 70,00 EURO

GRUNDKURS 85,00 EURO

CRANIO-SACRALE MASSAGE

Hier wird überwiegend am Kopf mit sanften Bewegungen gearbeitet.

Entspannung pur!

60 MIN

69,00 EURO

LYMPHDRAINAGE

Lymphdrainage ist eine sanfte, angenehme Massagetechnik, die den natürlichen Abtransport der Lymphe Ihres Körpers unterstützt.

Entwässernd und entgiftend.

60 MIN

69,00 EURO

FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Die Fußreflexzonenmassage entfaltet ihre Wirkung über verschiedene Reflexzonen am Fuß, die je einem Organ im Körper zugeordnet sind.

45 MIN

47,00 EURO

DORN-THERAPIE UND BREUSS-MASSAGE

Sanfte Behandlungsmethode für die Wirbelsäule und für die Gelenke.

120 MIN

110,00 EURO

BREUSS-MASSAGE

Wirkt energetisierend und ausgleichend - eine Wohltat für die Bandscheibe.

30 MIN

32,00 EURO

Die Behandlungen durch unsere Heilpraktiker werden teilweise von Ihrer Privatversicherung erstattet.





Gedruckt auf Papier aus verantwortungsvollen Quellen.

Papierbezeichnung:
Recysatin halbmatt aus
80% Sekundärfasern und
20% FSC®-Zellstoff

GESUNDHEIT
UND VITALITÄT
GENIEßEN
HOCH ÜBER DEM
STARNBERGER SEE



SO ERREICHEN SIE UNS:



SCHLOSSGUT OBERAMBACH
BIO-HOTEL • VITALZENTRUM

Bio-Hotel • Vitalzentrum
Schlossgut Oberambach
Oberambach 1
82541 Münsing
☎: 08177 - 9323
☎: 08177 - 932400
E-Mail: info@schlossgut.de
www.schlossgut.de

