

Bodenmaiser Hof, Bayerischer Wald

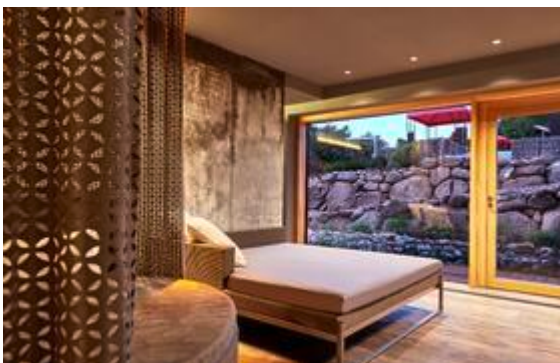
Frühjahrs-Detox im Heimat-Spa



Zu Beginn der warmen Jahreszeit empfiehlt sich ein ausgiebiger Frühjahrsputz auch für den eigenen Körper - es gilt, zu entschlacken und vielleicht sogar ein paar Pfunde zu verlieren. Für alle, die sich dabei professionelle Unterstützung wünschen, hält der Bodenmaiser Hof im Bayerischen Wald passende Arrangements bereit. So sind etwa in der Vier-Tages-Pauschale Frühlingserwachen (ab 609 €/Pers.) unter anderem das stoffwechselanregende

Stressless-Detox-Treatment mit Bürstenmassage und Algenpackung sowie ein klärendes Gesichts-Refresh enthalten. Zubuchbar sind Basenwickel, Farblicht- oder Cranio-Sacral-Therapie, angeleitet von Entgiftungs-Expertin Monika Koch. Tägliche Bewegungseinheiten mit den Guides des Vier-Sterne-Superior-Hotels in den umliegenden Naturpark Bayerischer Wald verstärken den Effekt ebenso wie Sauna-Besuche im 3.500 Quadratmeter großen Heimat-Spa. Wer mit gesunder Küche ein noch besseres Ergebnis erzielen will, erhält auf Wunsch ein kalorienreduziertes Menü. Alle anderen genießen das dreistündige Langschläfer-Frühstück, nachmittags ein Kuchenbuffet, die abendlichen fünf Gänge mit Live-Cooking und schließlich den hausgebrannten Rundai Gin von Seniorchef Wolfgang Geiger. www.bodenmaiser-hof.de

Foto (download): Schon das Klima im Naturpark Bayerischer Wald wirkt entgiftend. Der Feng-Shui-Garten des Vier-Sterne-Superior-Hotels Bodenmaiser Hof tut sein Übriges dazu. Bildnachweis: Bodenmaiser Hof



Power statt Frühjahrsmüdigkeit. So lautet das Credo von Spa-Mitarbeiterin Monika Koch im Bodenmaiser Hof: „Es gibt kaum eine bessere Zeit zum Entschlacken als den Frühling, erhalten wir doch allein durch das Sonnen-Vitamin D auf ganz natürliche Weise die notwendige Energie, um wieder Lust auf Bewegung und den alljährlichen Neu-Anfang zu bekommen.“ Apropos: Auch bei der Farblicht-Therapie werden Glückshormone freigesetzt, und nicht nur das: Blau beruhigt, Gelb

vitalisiert die Psyche, Grün spendet Kraft, Rot regt den Stoffwechsel an. Entgiftend und entsäuernd

wirkt zudem der Basen-Tag samt basischem Peeling, Bad sowie basischer Fußmassage. Und auch auf Cranio-Sacral-Massagen ist die angehende Heilpraktikerin mittlerweile spezialisiert. „Müdigkeit und Erschöpfung können durch die behutsame Anregung des Bindegewebes ebenso erfolgreich behoben werden wie Kopfschmerzen oder Verdauungsbeschwerden.“

Foto (download): Entspannung finden Gäste des Bodenmaiser Hofes im Bayerischen Wald nach der Detox-Behandlung im Ruhebereich des Heimat-Spa. Bildnachweis: Bodenmaiser Hof

Alles im Fluss. Vom Bodenmaiser Hof aus sind es nur wenige Schritte in den Naturpark Bayerischer Wald, dessen wilde Natur per pedes oder Fahrrad entdeckt werden will: für gute Laune, stramme Muskeln und Gewichtsreduktion. Das Vier-Sterne-Superior-Hotel stellt Nordic-Walking- und Wanderstöcke ebenso zum Ausleihen bereit wie (E-)Bikes. Neben geführten Outdoor-Touren mit den hauseigenen Guides enthält das tägliche Vitalprogramm zudem Fitness-Einheiten von Yoga über Pilates und Wassergymnastik bis hin zu Rücken-Fit-Kursen und Faszien-Training. „Danach hilft ein absoluter Detox-Klassiker bei der Entspannung der Muskeln und Ausscheidung aller Schadstoffe: Im Bodenmaiser Hof warten acht verschiedene Saunen – unter anderem mit Rosenquarz, Dampf, Kristallen und ‚Schwarzgebranntem‘ – auf müde Wanderer und Spa-Puristen“, so Wellness-Expertin Monika Koch.



Fasten oder Genuss? Diese Entscheidung kann Monika Koch Gästen im Rahmen ihres Frühjahrs-Detox-Programms beim besten Willen nicht abnehmen. „Aber: Alle Mahlzeiten im Bodenmaiser Hof sind so konzipiert, dass stets ein vegetarischer beziehungsweise veganer Gang zur Auswahl steht. Außerdem nehmen Urlauber an der Salatbar oder mit den täglichen Vitalgerichten ohnehin weniger Kalorien zu sich.“ Und wer der Gesundheit zuliebe sogar auf den bereits mehrfach ausgezeichneten Rundai Gin beim Digestif verzichtet, lässt sich stattdessen zumindest äußerlich mit dem hochprozentigen Destillat verwöhnen – enthalten in den Produkten von Rundai Spa by Sandra. „Mit Herzblut und Know-how von Hotelchefin Sandra Geiger-Pauli entwickelt, enthält die hauseigene Kosmetiklinie den edlen Wacholderschnaps und pflegt die Haut mit dessen natürlichen Anti-Aging-Wirkstoffen“, sagt Monika Koch.

Foto (download): Der hausgebrannte Rundai Gin von Seniorchef Wolfgang Geiger schmeckt nicht nur, sondern ist auch wichtigster Bestandteil der Kosmetiklinie von Tochter und Hotelinhaberin Sandra Geiger-Pauli. Bildnachweis: Bodenmaiser Hof

Pressekontakt

Jessica Thalhammer

+49 8807 21490-15

jessica.thalhammer@hermann-meier.de

Luisa Weber

AHM Kommunikation

Lachener Straße 4

D-86911 Diessen am Ammersee

+49 8807 21490-0

info@hermann-meier.de

+49 8807 21490-19
luisa.weber@hermann-meier.de

www.hermann-meier.de