



ERLEBEN

ZENTRIEREN

BERÜHREN

Im SCHWARZWALD PANORAMA können Sie neue Kraft schöpfen und Ihren ganz persönlichen Weg finden, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Erleben Sie Ihren Rückzugsort vom Alltag in den verschiedenen Beauty und Wellness-Bereichen unseres Hauses. Lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf – bei herrlichem Panoramablick direkt vom Spa oder der Sonnenterrasse aus. Entspannen und genießen Sie, z.B. bei vielfältigen Natur-Kosmetikanwendungen, Gymnastik-Übungen, wohltuenden Massagen oder bei einer Heilklima-Fastenkur - unser kompetentes Selfness-Team unterstützt Sie dabei mit Herz und Verstand.





KÖRPER BEHANDLUNGEN



Die Basis jeder Gesichtsbehandlung bilden eine sanfte Reinigung, intensive Massage, Maske und ein Peeling. Sie können die Dauer Ihrer Behandlung, die Intensität und ihren Schwerpunkt nach Ihren individuellen Bedürfnissen wählen.

+ **Klassische Gesichtsbehandlung**

Individuelle Behandlung mit Reinigung, Peeling, Ausreinigung, Massage, Maske & Abschlusspflege

ca. 70 min / 95 €

+ **Reinigende Gesichtsbehandlung**

Intensive Tiefenreinigung mit Peeling, Ausreinigung, Serum, Maske, Abschlusspflege

ca. 70 min / 85 €

+ **Wohlfühl Gesichtsbehandlung**

Entspannende Behandlung mit Reinigung Peeling, Serum nach Hautbedürfnis, Massage, Maske, Hand & Arm Massage, Abschlusspflege

ca. 90 min / 115 €

+ **Ganzkörperbehandlung**

Wohltuende Ganzkörper-Peeling-Massage mit den Garshan Seidenhandschuhen und Körper-Ölen

ca. 60 min / 95 €





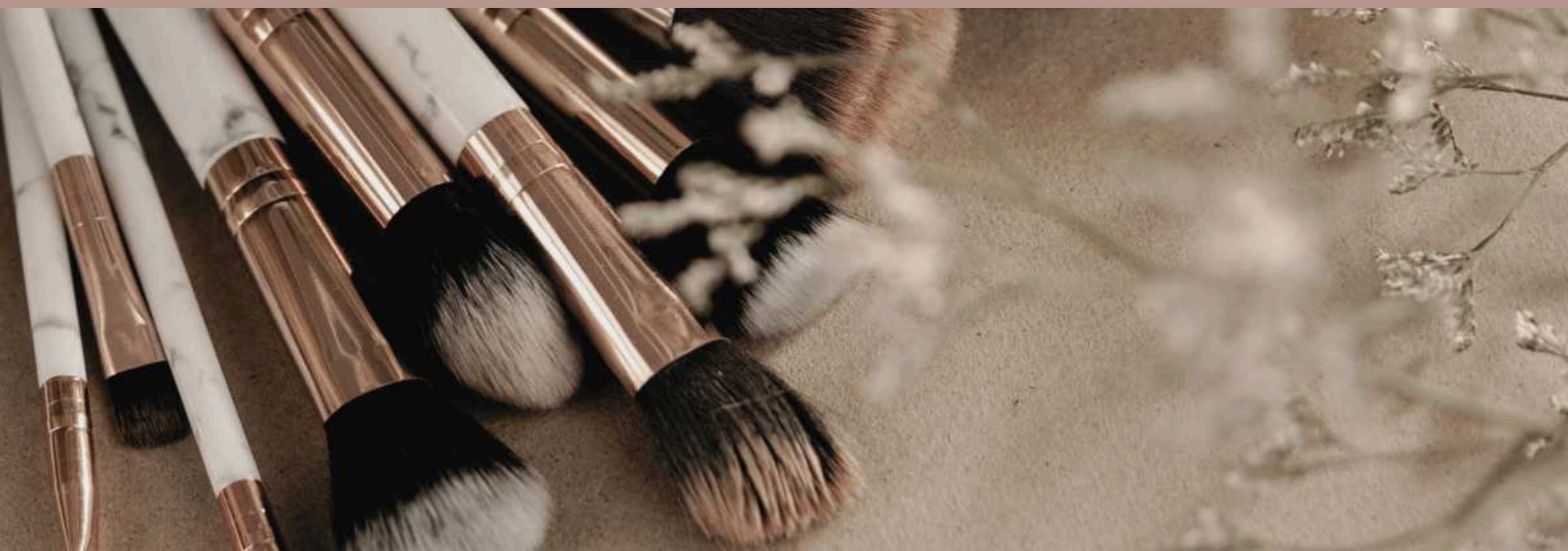
KLASSISCHE

KOSMETIKANWENDUNGEN

- + Wimpern färben** ca. 20 min / 19 €
- + Augenbrauen färben** ca. 15 min / 15 €
- + Augenbrauenkorrektur** ca. 15 min / 25 €

- + Augen - Behandlungspaket** ca. 30 min / 49 €
Wimpern und Brauen färben,
Augenbrauenkorrektur, Augenpflege

- + Pediküre Deluxe-Behandlung**
Fußbad, Pediküre, Entspannung & Abschlusspflege
ohne Lack ca. 60 min / 59 €
mit Lack ca. 70 min / 69 €



MASSAGEN



+ Rückenmassage

Lockerung verspannter Muskulatur durch Kneten, Reiben, Streichen

ca. 30 min / 59 €

+ Hand- / Arm- oder Fuß-/Beinmassage

ca. 30 min / 59 €

+ Aromaölmassage

Wohltuende Massage mit gewärmten Aromaölen

ca. 60 min / 109 €

+ Hot-Stone-Massage

Entspannung der Muskeln mit ca. 60 Grad warmen Steinen

ca. 60 min / 119 €



SPAR-TIPP

BEI BUCHUNG MEHRERER MASSAGEANWENDUNGEN

1 x Massage	30 min / 59 €	60 min / 109 €
2 x Massage	30 min / 105 €	60 min / 195 €
3 x Massage	30 min / 149 €	60 min / 275 €





WASSER GYMNASTIK


Tauchen Sie ein in die Welt der Entspannung und Vitalität mit einem gratis Wassergymnastik-Kurs! In der wohltuenden Atmosphäre unseres Mineral-Schwimmbads erleben Sie sanfte Bewegungen, die Körper und Geist erfrischen. Entdecken Sie dieses Wellness-Highlight und genießen Sie das Gefühl der Schwerelosigkeit, Ruhe & Erholung.

+ Dienstag 17:30 Uhr
ca. 30 min ab 3 Teilnehmern

VORTEILE

- + Gelenkschonendes Ganzkörpertraining**
- + Stärkung Herz-Kreislauf-System**
- + Kräftigt Bindegewebe & Muskulatur**
- + Anregung Durchblutung & Stoffwechsel**
- + Entschlackung & Entgiftung des Körpers**





Im SCHWARZWALD PANORAMA können Sie durch unsere Fastenprogramme Ihrem Körper, Geist & Seele Gutes tun - und das unter besten Bedingungen im Kurort mit dem seltenen Doppelprädikat: Bad Herrenalb ist heilklimatischer Kurort und Heilbad zugleich. Viele **Extras**, wie **Yoga**, **Schwarzwaldbaden**, **Colon-Hydro-Anwendungen**, **Kosmetikbehandlungen** und **Massagen** runden Ihren Fastenurlaub ab.

FASTENKUR NACH DR. BUCHINGER

Die Buchinger Fastenkur ist eine der wenigen über Jahrzehnte erprobte und erfolgreiche, echte Fastenkur. Diese Methode findet sowohl beim "Fasten für Gesunde" als auch beim klinischen Fasten ihre Anwendung. Eine Kur kann zwischen ein bis drei Wochen durchgeführt werden.

Begleitend bieten wir ein abwechslungsreiches Freizeitprogramm mit Bewegung, Entspannung sowie mit Ernährungs- und Gesundheitsberatung

FASTENKUR MIT BASISCHER KOST

Ernähren Sie sich natürlich gesund mit saisonalen und regionalen Produkten und einer jahrzehntelangen Erfahrung über die schonende und qualitativ hochwertige Zubereitung von basischen Gerichten. Die Kur mit Obst und Gemüse entsäuert den Körper und wirkt heilend und gesundheitsfördernd.

FASTENKUREN





FASTENKUR

NACH DR. BUCHINGER

- + 6 x klimaneutral Übernachten, Wohnen & Träumen
- + Frisch gepresste Säfte und Gemüsesuppen
- + Betreuung & tägliches Fastengespräch sowie Vorträge
- + Kräutertee-Bar, ionisiertes Bad Herrenalber Quellwasser
- + Unterstützung durch mineralische Nahrungsergänzungen
- + Meditative Texte & Musik zur Entspannung
- + Geführte Wanderungen & achtsames Schwarz-Waldbaden
- + Begleitende Achtsamkeitsimpulse (z.B. Fantasiereisen)
- + Heilbaden, Erholen & Entspannen im 1.000 qm großen SPA

Investition p. Person im DZ ab 1.110 €

Investition p. Person im EZ ab 1.299 €

Investition im Panorama Deluxe Waldklang, Falkenstein, Freigeist
p. Person im DZ ab 1.320 €

Investition im Panorama Deluxe Waldklang, Falkenstein, Freigeist
p. Person im EZ ab 1.629 €





FASTENKUR

MIT BASISCHER KOST

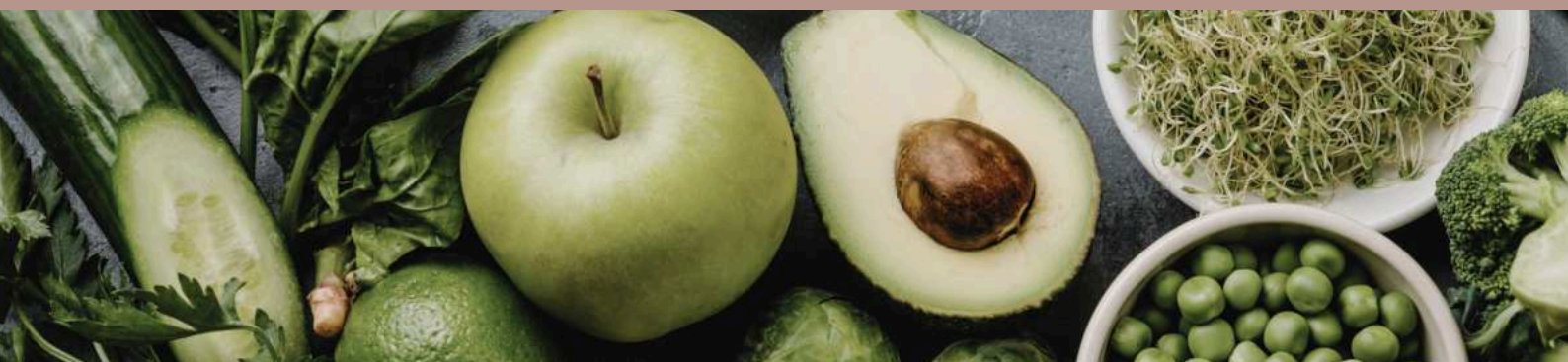
- + 6 x klimaneutral Übernachten, Wohnen & Träumen
- + 6 x Vollpension mit basenreicher Bio-Kost
- + Betreuung & tägliches Fastengespräch sowie Vorträge
- + Kräutertee-Bar, ionisiertes Bad Herrenalber Quellwasser
- + Unterstützung durch mineralische Nahrungsergänzungen
- + Meditative Texte & Musik zur Entspannung
- + Geführte Wanderungen & achtsames Schwarz-Waldbaden
- + Begleitende Achtsamkeitsimpulse (z.B. Fantasiereisen)
- + Heilbaden, Erholen & Entspannen im 1.000 qm großen SPA

Investition p. Person im DZ ab 1.519 €

Investition p. Person im EZ ab 1.710 €

Investition im Panorama Deluxe Waldklang, Falkenstein, Freigeist
p. Person im DZ ab 1.729 €

Investition im Panorama Deluxe Waldklang, Falkenstein, Freigeist
p. Person im EZ ab 2.040 €



FASTENTERMIN

2025

12.01. - 18.01.2025

19.01. - 25.01.2025

02.02. - 08.02.2025

09.02. - 15.02.2025

16.02. - 22.02.2025

09.03. - 15.03.2025

16.03. - 22.03.2025

23.03. - 29.03.2025

06.04. - 12.04.2025

13.04. - 19.04.2025

27.04. - 03.05.2025

04.05. - 10.05.2025

11.05. - 17.05.2025

01.06. - 07.06.2025

08.06. - 14.06.2025

15.06. - 21.06.2025

06.07. - 13.07.2025

13.07. - 19.07.2025

17.08. - 23.08.2025

24.08. - 30.08.2025

07.09. - 13.09.2025

14.09. - 20.09.2025

21.09. - 27.09.2025

05.10. - 11.10.2025

12.10. - 18.10.2025

19.10. - 25.10.2025

02.11. - 08.11.2025

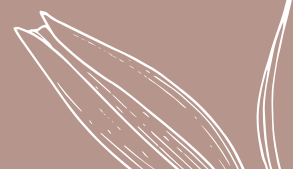
09.11. - 15.11.2025

16.11. - 22.11.2025

30.11. - 06.12.2025

07.12. - 13.12.2025

28.12. - 03.01.2026



IMPULSE

RESILIENZ

Resilienz steht für die Fähigkeit zu einem gesunden Umgang mit anstrengenden Situationen und Umständen. Der wichtigste Schritt zu mehr Widerstandskraft ist eine bewusste Selbstwahrnehmung. In einem unserer Resilienz Impulse lernen sie unterschiedliche Achtsamkeits-, Atem- und Meditationspraktiken kennen, um den Herausforderungen des Lebens mit Gelassenheit zu begegnen und Ihren Alltag souverän und gelassen zu meistern.

- + Private Einzelstunde**
ca. 60 min / 109 €
- + Private Gruppenstunde**
ca. 90 min / 159 €
(ab 5 Personen 39 € p. P.)





YOGA

So wie Tag und Nacht, Wärme und Kälte oder Licht und Dunkelheit einander ergänzen, braucht es auch Ruhe und Aktivität, um das Leben in seiner ganzen Fülle zu erfahren. Im Yoga üben Sie, loszulassen – körperlich, mental und emotional. Gleichzeitig entwickeln Sie Kraft, sowohl im Körper als auch im Geist. Yoga schenkt Ihnen die Möglichkeit, Ihre Lebendigkeit bewusst zu spüren und vollkommen im Hier und Jetzt zu sein.

- + Private Einzelstunde**
ca. 60 min / 109 €
- + Private Gruppenstunde**
ca. 90 min / 159 €
(ab 5 Personen 39 € p. P.)





ATEM

Atemtechniken nach der Buteyko-Methode und aus dem Yoga regulieren die Atmung und tragen zur Verbesserung der körperlichen und mentalen Gesundheit bei. Sie verhelfen zu einem erholsameren Schlaf, lindern AsthmaSymptome und steigern Ihre Leistungsfähigkeit im Alltag sowie im Sport. Lernen Sie, Ihren Atem bewusst einzusetzen, um Energie zu tanken und Ihr Wohlbefinden nachhaltig zu verbessern.

- + Private Einzelstunde**
ca. 60 min / 109 €
- + Private Gruppenstunde**
ca. 90 min / 159 €
(ab 5 Personen 39 € p. P.)






MEDITATION

Meditation stärkt Ihre Konzentration und fördert ein tiefes Bewusstsein für den Moment. Sie lernen, Ihre Gefühle wahrzunehmen, ohne von ihnen überwältigt zu werden. Sie entwickeln durch Praktiken wie die Metta-Meditation ein starkes Mitgefühl für sich selbst und andere. Diese liebevolle Güte schafft Raum für inneren Frieden und harmonische Verbindungen. Tauchen Sie ein in die Welt der Meditation und entdecken Sie die transformative Kraft dieser Praxis.

- + Private Einzelstunde**
ca. 60 min / 109 €
- + Private Gruppenstunde**
ca. 90 min / 159 €
(ab 5 Personen 39 € p. P.)



SCHWARZWALDBADEN



Shinrin Yoku ist eine Achtsamkeitspraxis, die alle Sinne zum Leben erweckt. Die sanften Geräusche des Waldes, der erdige Duft der Bäume und das Gefühl des Waldbodens unter den Füßen tragen zur Förderung des inneren Gleichgewichts bei. Die gesundheitsfördernden Eigenschaften der Bäume wirken durch gezielte Atem- und sanfte Körperübungen direkt in den Zellen. Erleben Sie tiefgehende Entspannung und Erneuerung durch das bewusste Eintauchen in die Natur.

- + Private Einzelstunde**
ca. 120 min / 129 €
 - + Private Gruppenstunde**
ca. 120 min / 189 €
(für 3 - 6 Personen)
- 

SPAR-TIPP



BEI BUCHUNG MEHRERERER IMPULSE

1 x Impuls	60 min / 109 €	90 min / 159 €
2 x Impuls	60 min / 195 €	90 min / 285 €
3 x Impuls	60 min / 290 €	90 min / 425 €





COACHING

YOGA

Hier geht es um Ihre individuelle Praxis, die auf Ihren Körper, Ihre Lebenssituation und Ihre Ziele zugeschnitten ist. Wir erstellen für Sie eine Yogaroutine, und bringen sie Ihnen Schritt für Schritt bei, passen sie auf die Besonderheiten Ihres Körpers an und befähigen Sie mit Hands-on-Assistenz die korrekte Ausrichtung des Körpers zu spüren. In fünf Sitzungen verinnerlichen Sie Ihre persönliche Yogaroutine, so dass Sie sie im Alltag selbständig üben können

„Bewege deine Gelenke jeden Tag. Du musst deine eigenen Tricks finden. Vergrabe deinen Geist tief in deinem Herzen und beobachte, wie sich der Körper von selbst bewegt.“

Dharma Mittra

**+ Investition Einzelcoaching
5 x 60 min / 450 €**

RESILIENZ

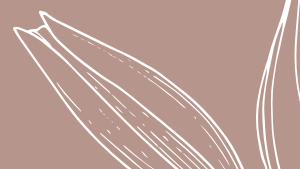
Das Resilienz Coaching bietet Ihnen eine Vielzahl an Strategien und Handlungsmöglichkeiten, um den Herausforderungen des Lebens mit Souveränität und konstruktiver Gelassenheit zu begegnen. Der wichtigste Schritt dabei ist eine bewusste Selbstwahrnehmung. Sie erlernen und üben kraftvolle Achtsamkeits-, Atem- und Meditationspraktiken deren Alltagstauglichkeit ein Garant für ihre dauerhafte Wirksamkeit ist. Sie werden erleben, wie sich Ihre Stressoren in wertvolle Wegbegleiter verwandeln und Sie sich zu einer kraftvollen und authentischen Version Ihrer selbst entwickeln.



“Resilienz ist das Wissen, dass du die einzige Person bist, die die Macht und die Verantwortung hat, dein Leben zu gestalten.”

Mary Holloway

**+ Investition Einzelcoaching
5 x 60 min / 450 €**





NATUR

Der Weg des Erkennens wird im NATUR Coaching nicht nur im Gespräch besprochen, sondern auch dadurch, dass Sie sich in und mit der Natur erleben. Eine Weggabelung, die Ihre Entscheidung einfordert, das Summen einer Hummel, das Sie an Ihre Großmutter erinnert, oder der plötzliche Regenschauer, der den Tränen Bahn bricht, sind eindrucksvolle Wegmarken Ihres Erkenntnisprozesses. Was Sie in einem NATUR Coaching erkannt haben, ist in jeder Zelle Ihres Körpers verankert. Wir unterstützen Sie als Beobachter und halten für Sie den Raum, damit das, was sich in der Natur zeigt, in Ihnen resonieren kann. Natur Coaching eignet sich, um Klarheit und Entschlusskraft in privaten oder beruflichen Anliegen zu gewinnen.

“Die schönsten Dinge der Welt kann man nicht sehen oder anfassen, man muss sie mit dem Herzen spüren.”

Antoine de Saint-Exupéry

+ Investition Einzelcoaching

1 x 120 min / 180 €

3 x 120 min / 480 €



KONTAKT

SCHWARZWALD PANORAMA

Rehteichweg 22

76332 Bad Herrenalb

Telefon: 07083/ 927 0

Fax: 07083/ 927 555

E-Mail: info@schwarzwald-panorama.com

Internet: www.schwarzwald-panorama.com

