



PREMIER

Hotel Sonnenhof

LAM/BAYERISCHER WALD

★ ★ ★ ★ S



Spa · Kosmetik · Massagen

Für himmlisches Wohlbefinden



Für Gesichtskosmetik setzen wir auf die hochwertige Pflegelinie von PHYRIS mit pflanzlichen Wirkstoffen.

PHYRIS

PREMIUM SPA COSMETICS

Für Körperbehandlungen verwenden wir Naturprodukte von CURES by Avancé.



Für Nagelpflege ist unser Partner OPI, der Weltmarktführer in hochwertigen Nagelprodukten.

O·P·I

Neu: Enthaarung mit der Comfort Sugaring Methode.



Damit wir Ihren Terminwünschen entsprechen können, empfehlen wir eine frühzeitige Reservierung.

Gesichtsbehandlungen

Reinigung, Peeling, Wirkstoffampulle, Maske individuell auf Ihren Hauttyp abgestimmt, Ausreinigen, Massage und Tagespflege - lassen Sie sich von unseren Kosmetikerinnen beraten.

PHYRIS - Hydro-Plus - Vitalisieren und erfrischen

spendet der Haut intensive Feuchtigkeit und unterstützt die Haut dabei, die Feuchtigkeit lange zu binden. Die Haut sieht anschließend ebenmäßig, prall und frisch aus. Sie ist ein glättendes Feuchtigkeitsverwöhnpaket für jede feuchtigkeitsarme und trockene Haut. ca. 60 Min. € 59

PHYRIS - Anti Stress - Hautprobleme lösen und beruhigen

Wohltuende und entspannende Behandlung für empfindliche Haut, die zu Irritationen und Rötungen neigt. Spezialprodukte mit Vitaminen und beruhigenden, sowie bestens verträglichen Pflanzenwirkstoffen bringen die Haut zurück in ihre natürliche Balance. Das glättende Anti-Stress Programm für anspruchsvolle und empfindliche Haut. ca. 75 Min. € 69

PHYRIS - Perfect Age – Konturen straffen und regenerieren

Exklusive Intensiv-Behandlung mit hochwirksamen Spezialprodukten. Fältchen werden geglättet, Zellneubildung und der Stoffwechsel der Haut werden verbessert. So sieht die Haut im Nu jünger und frischer aus. Die Verjüngungskur für jede gestresste Haut, die zur Fältchenbildung neigt. Festere Konturen und mehr Elastizität für samtiges und glatteres Hautbild. ca. 90 Min. € 89

PHYRIS für Ihn - Vitalisieren, anregen, beruhigen

Spendet der Haut intensive Feuchtigkeit, glättet Linien und mindert die Zeichen von Müdigkeit und Stress. Das Kraftpaket, maßgeschneidert für die speziellen Bedürfnisse der Männerhaut. Tiefenreinigung, Peeling, Gesichtsmassage und Packung. ca. 60 Min. € 59

Clear-UP für Teenies

Reinigung für junge und empfindliche Problemhaut. ca. 40 Min. € 40

Make up und kleine Extras

Tages Make-up € 24
Abend Make-up € 29

Wimpern und Brauen

Augenbrauen formen, als separate Behandlung, ca. 15 Min. € 10
Augenbrauen färben, ca. 10 Min. € 10
Wimpern färben, ca. 20 Min. € 18

Comfort Sugaring®-Behandlungen

Die sanfte, natürliche und nachhaltige Haarentfernung mit Zucker.

Mit den körperwarmen Zuckerpasten, welche ausschließlich aus Glucose, Fructose und Wasser bestehen, werden die unliebsamen Haare und Härchen sanft und in Wuchsrichtung gelöst. Zeitangaben und Preis können bei dieser Anwendung nach Aufwand abweichen.

Oberlippe und Kinn, ca. 10 Min.	€ 12
Unterschenkel, ca. 25 Min.	€ 30
Unterschenkel und Oberschenkel, ca. 45 Min.	€ 54
Bikinizone, ca. 15 Min.	€ 18
Bikini komplett, ca. 45 Min.	€ 54
Arme, ca. 20 Min.	€ 24
Achseln, ca. 15 Min.	€ 18
Brust oder Rücken, ca. 25 Min.	€ 30

Damit wir Ihren Terminwünschen entsprechen können, empfehlen wir eine frühzeitige Reservierung.

comfort sugaring



Schöne Hände

Maniküre ohne Lack, 45 Min.	€ 35
Maniküre mit Lack, 50 Min.	€ 42

SPA-Maniküre

Nägel- und Nagelhautpflege, Paraffinbad, pflegende Handpackung und samtweicher Handmassage bis zum Ellenbogen 55 Min. € 55

Männersache - Nagelpflege für Ihn

Hier gehen wir gezielt auf die Besonderheiten von Männerhänden ein. Mit sanftem Handpeeling und verwöhnend-pflegender Handmassage. 45 Min. € 40

Gepflegte Füße

Pediküre ohne Lack, 45 Min.	€ 35
mit Lack, 50 Min.	€ 40

Wellness Pediküre

Erleben sie ein wohltuendes Fußbad, das mit einem kühlen Wadenguss die Pediküre einleitet. Abgerundet wird die Pflege Ihrer Füße mit einer verwöhnenden Fußmassage.

ohne Lack, 50 Min.	€ 47
mit Lack, 60 Min.	€ 55

Entspannte Füße

Kaash Fußbehandlung

Fußklangschalenmassage mit Kaash-Schalen aus Zinn und Kupfer, wahlweise mit anregender oder beruhigender Wirkung. In Verbindung mit einer Triphala-Butter wird das Sehkräftzentrum auf den Fußsohlen aktiviert. Die Haut der Fußsohlen bleibt geschmeidig, der Kreislauf wird angeregt, die Fußmuskulatur wird gestärkt, man bekommt das Gefühl, als ob man schwebte. 35 Min. € 38

König Laurin Fußritual

Sie erleben ein energetisches Fuß- und Beinpflegeritual mit hochwertigsten Naturprodukten. Und während wir Ihnen die Sage von König Laurin erzählen, entschweben Sie mit einem Gefühl von Leichtigkeit und Wohlbefinden. Als wunderbaren Abschluss erleben Sie eine Reflexpunkte-Handmassage mit pflegenden Naturemulsionen. 60 Min. € 65

Fußreflex-Harmonisierung

Die Füße sind der Spiegel unseres Körpers. Der erfahrene Masseur aktiviert oder beruhigt belastete Organe - er kann also sowohl Schmerzen lindern, als auch Störungen vorbeugen. 25 Min. € 33

Körperpackungen

cures
by avancé®

Engtiffende Algen-Körperpackung (ca. 90 Minuten)	€ 85
Remineralisierende Algen-Körperpackung (ca. 90 Minuten)	€ 85
Anti-Stress-Körperbehandlung (ca. 60 Minuten) - Entgiftend	€ 55

Verwöhn- und Schönheitsbäder

Die Bäder werden in unserer Doppelsprudelwanne durchgeführt.

Cleopatra-Bad

Baden wie die Königin. Das klassische Schönheitsbad mit Eselsmilch und duftenden Ölen für ein samtig-weiches Hautgefühl. Dazu servieren wir eine Tasse Datteltee mit Milch und Honig. ca. 25 Min.

1 Person	€ 29
2 Personen	€ 34

Biersud-Bad

Hefe regt den Stoffwechsel an und hat eine entschlackende Wirkung. Dazu servieren wir Ihnen ein frisches Glas Hefeweizen. ca. 25 Min.

1 Person	€ 29
2 Personen	€ 40

Asiatisches Kräuterbad

Baden in asiatischen Kräutern, beruhigt Geist und Körper. Genießen Sie dazu eine Tasse Kirschblütentee. ca. 25 Min.

1 Person	€ 29
2 Personen	€ 36

Wohlfühlen zu zweit

Gemeinsames Duftölbad bei Kerzenschein und einem Glas Sekt sowie frischem Obst. Im Anschluss genießen Sie eine belebende Öl-Massage. 60 Min.

Wahlweise als Partnermassage (beide gleichzeitig) € 89



Rasulbad

Sie werden von wohliger Wärme umhüllt. Diese Schönheits-, Gesundheits- und Pflegepackungen stehen für Sie bereit.

- Für Beine und Arme: Heilerde - entgiftend, hautreinigend
- Für Gesicht und Dekolleté: Kreide - porenverfeinernd, hautpflegend
- Für den Rücken: Moor - muskelentspannend, regenerierend

Die Packungen werden von Ihnen oder von Ihrem Badepartner am ganzen Körper dünn aufgetragen. Durch die Wärme beginnt die Schlammmasse einzutrocknen. Körpergifte werden besonders intensiv vom Körper abgegeben. Die Kabine beginnt sich mit Dampf zu füllen. Durch die warme Feuchtigkeit erhalten die Schlämme wieder eine geschmeidige Konsistenz. Nun peelen Sie sich mit grobkörnigem Meersalz ab. Jetzt können Sie sich im Rasulbad abdschen und kräftig einölen. Mit einer Haut wie Samt und Seide und mit gesteigertem seelischem und körperlichem Wohlbefinden spüren Sie noch Tage später die pflegende und aufbauende Wirkung.

Rasulbad für 1 Person, 50 Min.	€ 46
Rasulbad für 2 Personen, 50 Min.	€ 62



Damit wir Ihren Terminwünschen entsprechen können, empfehlen wir eine frühzeitige Reservierung.



Ayurveda

Tauchen Sie ein in das alte Wissen vom langen und gesunden Leben. Warme Öle und wohltuende Berührungen schenken Ihnen tiefe Entspannung, Wohlbefinden und Schönheit, die von innen kommt.

Abhyanga

Die Königin der ayurvedischen Massagen. Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Der Körper wird mit hochwertigen warmen Ölen eingölt und nach ayurvedischem Massageritual verwöhnt. 60 Min. € 88

Ayurveda Shirodara Stirnguss

Ein Strahl warmen Öls fließt sanft über Ihre Stirn, führt Sie in tiefe Entspannung und innere Ruhe. Hervorragend geeignet, um sich vom Alltag zu erholen oder gezielt bei Schlafstörungen, Stress oder Erschöpfung. 50 Min. € 89
zusätzlich mit Ganzkörpermassage, 90 Min. € 149

Ayurveda Massage

Indische Massage mit warmen Kräuterölen. 60 Min. € 79

Kräuter-Stempelmassage

Eine Massage, wo Ihnen Original indische Kräuterstempel seelische Harmonie, sowie das Gleichgewicht der Chakren und Kraft samt Energie für Ihre Reserven bieten. 50 Min. € 59



Wellness-Massagen

Hot Stone Therapie

Der ganze Körper wird mit Aromaöl gesalbt und mit ca. 60 °C warmen Basaltsteinen massiert. Dabei wird die Muskulatur gelockert, der Körper entspannt sich. Die Haut beginnt mit sofortiger „Selbstreparatur“, sich zu erneuern - ein zartes Hautbild ist die Folge. Rückenanwendung, 35 Min. € 39
Komplette Körperrückseite, 70 Min. € 69

Schokoladenmassage

Das Beste aus wertvollen Kakaobohnen verstärkt mit exklusiver Sheabutter zaubert ein zartes Gefühl auf die Haut. 50 Min. € 58

Hopi Ohrenkerzen Massage

Schafft ein leichtes, freies Gefühl in der Kopf-Ohren-Ebene, welches durch eine anschließende Gesichts- und Halslymphdrainage verstärkt wird. 50 Min. € 45

Seifenbürsten Massage mit Aktiv-Seife

Orientalisches Reinigungsritual - durch Seifenschaum und sanfte Bürstenbewegungen wird ein intensiver Peelingeffekt erreicht. Nach einem warmen Wasserguss wird Ihr Körper mit aromatischen Ölen gesalbt. 40 Min. € 38

Lomi-Lomi-Nui

Lomi ist der hawaiianische Ausdruck für Massage. Er bedeutet „drücken, kneten, reiben“ sowie „arbeiten am Innen und Außen“. Die Lomi basiert auf einer natürlichen Behandlung des menschlichen Organismus und ist eine ganzheitliche Massage: Man spricht den ganzen Menschen an, Blockaden und Verspannungen lösen sich aus dem Innersten heraus. 75 Min. € 98

Breuss-Massage

Energetische Wirbelsäulenmassage mit Johanniskrautöl und energetischem Seidenpapier 30 Min. € 29

Bio-Energetische-Massage

Eine Kombination aus Shiatsu, Akupressur und Lymphdrainage an Kopf, Hals und Schultern. 25 Min. € 31

Honigmassage

Die Honigmassage stammt aus der russischen und tibetischen Medizin. Ihre heilende Wirkung kommt durch das Zusammenspiel von Stimulation der Reflexzonen und den wertvollen Inhaltsstoffen des Honigs zustande. Die Honigmassage harmonisiert und bringt die Energie des Körpers wieder ins Gleichgewicht. Sie wirkt gleichzeitig auf das Nervensystem und das Immunsystem. 25 Min. € 34

Damit wir Ihren Terminwünschen entsprechen können,

empfehlen wir eine frühzeitige Reservierung.

Massage-Klassiker

Sie verwöhnen, regenerieren, regen die Durchblutung an ...

Klassische Massage

Verspannungen lösen

Rückenmassage, 25 Min. € 35

Ganzkörpermassage, 50 Min. € 59

Aromaöl-Massage

Mit hochwertigen Aromapflegeölen, welche die Haut und die Sinne verwöhnen.

Teilkörpermassage, 25 Min. € 39

Ganzkörpermassage, 50 Min. € 69

Matrix-Rhythmus-Therapie

MaRhyThe®

Lockere Muskeln für ein Leben ohne Spannungsschmerzen. Verspannte Muskeln - und damit oft auch verbunden ständige Schmerzen - begleiten viele Menschen ein Leben lang. Abhilfe versprechen Schmerzmittel, Massagen und chirotherapeutische Behandlungen - doch oft nur für kurze Zeit. Diese absolut ungefährliche Behandlungsmethode, ausgeführt von einem speziell dafür ausgebildeten Mitarbeiter, können Sie bei uns jederzeit buchen. Besonders empfehlenswert ist die Matrix-Rhythmus-Therapie bei:

- Kopf- und Nackenschmerzen
- Konzentrationsmangel
- Rückenproblemen
- Muskelverhärtungen
- Sehnenproblemen
- Narben und Wundheilungsstörungen

Behandlung, 30 Min. € 30

4 Behandlungen à 30 Min. € 110

Behandlung, 45 Min. € 45

4 Behandlungen à 45 Min. € 160

Damit wir Ihren Terminwünschen entsprechen können, empfehlen wir eine frühzeitige Reservierung.



Friseur-Salon "Himmelreich"

Dienstag, Mittwoch, Freitag & Samstag

8.30 - 12.30 Uhr

Donnerstag

15.00 - 18.00 Uhr

Terminvereinbarung erforderlich.

Damen

Haarschnitt € 15

Kopfwäsche mit Frisur € 15

Kopfmassage mit

Haarwasser € 7

Kämmen mit Spray und

Aufstecken € 8

Kinderhaarschnitt € 11

Kinderhaarschnitt mit

waschen und fönen € 14

Chemiearbeiten

Dauerwelle mit Schnitt € 43

Dauerwelle sauer

komplett € 48

Coloration € 20

Tönung € 18

Strähnen ab € 18

Herren

Haare schneiden nass € 11

Haare schneiden mit

waschen und fönen € 16

Kopfwäsche mit fönen € 7

Bart schneiden € 5

Vollbart schneiden € 7

Kopfmassage mit

Haarwasser € 7

Material

Haarfestiger € 4

Schnellkur € 4

Vollkur € 6

Spray € 2



PREMIER

Hotel Sonnenhof

LAM/BAYERISCHER WALD

★ ★ ★ ★ S



Best Western Premier Hotel Sonnenhof
Himmelreich 13 · 93462 Lam
Telefon 09943 37-0 · Telefax 09943 8191
info@sonnenhof.bestwestern.de
www.sonnenhof-lam.de