

# THEMENWOCHE RUND UM DIE WECHSELJAHRE

Die Wechseljahre sind eine natürliche, hormonelle Umstellungsphase, die meist um das 40. Lebensjahr beginnt und körperliche wie seelische Veränderungen mit sich bringen kann. Viele Frauen erleben diese Phase als Chance, sich neu zu orientieren, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und neue Prioritäten zu setzen. Diese besondere Woche lädt dazu ein, einen achtsameren und liebevolleren Umgang mit sich selbst und dem eigenen Körper zu finden.

## ARRANGEMENT LEISTUNGEN (pro Person)

- 7 Übernachtungen in der von Ihnen gewählten Zimmerkategorie inkl. entsprechender Verpflegung. Beim Heilfasten eine abendliche Entlastungsmahlzeit am Einstiegstag sowie eine individuelle Aufbaukost am Ende der Kur
- Vitalbar – Kräuter- u. Früchteteerauswahl, Vitamin-Shots, Nüsse, Obst
- Osmotisches Hausbrunnenwasser
- Fachkundige Fastenbetreuung
- Bei Bedarf Anwendungen zur Verdauungsförderung
- Blutdruck und Gewichtskontrolle
- 1 RÖTHERs Massagebürste und ein Irrigator
- **8 x Einheiten à 90 Min. rund um das Thema Wechseljahre**
- 6 x Kneippsche Wechselgüsse in ansteigender Intensität
- 6 x Basische Leibaufgaben
- 3 x Basische Fußbaderunde
- Bewegung & Entspannung\*  
u.a. Rebounding, Achtsamkeitstraining, Detox-Yoga, Faszien-Yoga, Stretching, geführte Wanderungen, Walking am Morgen

**In diesen 8 Einheiten dürfen Sie sich auf eine gelungene Mischung aus fundiertem Wissen, praktischen Alltagstipps und wohltuender Bewegung freuen. Erfahren Sie mehr über:**

- ~ Biologische und hormonelle Veränderungen
- ~ Übungen zur Stärkung des Beckenbodens, der Muskulatur und des Körpergefühls
- ~ Positives Mindset – Impulse für mentale Stärke
- ~ Achtsamkeit, Entspannung & Breathwork
- ~ Hormonfreundliche Ernährung
- ~ Naturheilmittel und Mikronährstoffe

## PREISE PRO WOCHE/ PERSON

	Belegung	(Heil-) Fasten nach Buchinger	RÖTHERs Basenfasten	RÖTHERs Vitalkost
<b>Einzelzimmer „Eglisbol“</b>		<b>1809,50</b>	<b>1897,00</b>	<b>1984,50</b>
<b>Einzelzimmer „Spetzgart“</b>		<b>2089,50</b>	<b>2177,00</b>	<b>2264,50</b>
<b>Doppelzimmer „Bodanrück“</b>	doppel	<b>1792,00</b>	<b>1879,50</b>	<b>1967,00</b>
	einzel	<b>2194,50</b>	<b>2282,00</b>	<b>2369,50</b>
<b>Doppelzimmer „Scheffelhöhe“</b>	doppel	<b>1827,00</b>	<b>1914,50</b>	<b>2002,00</b>
	einzel	<b>2264,50</b>	<b>2352,00</b>	<b>2439,50</b>
<b>Doppelzimmer „Scheffelhöhe Superior“</b>	doppel	<b>1949,50</b>	<b>2037,00</b>	<b>2124,50</b>
	einzel	<b>2474,50</b>	<b>2562,00</b>	<b>2649,50</b>
<b>2-Zimmer-Appartement „Härlen“</b>	doppel	<b>1792,00</b>	<b>1879,50</b>	<b>1967,00</b>
	einzel	<b>2194,50</b>	<b>2282,00</b>	<b>2369,50</b>
<b>Appartement „Säntis“</b>	doppel	<b>2054,50</b>	<b>2142,00</b>	<b>2229,50</b>
	einzel	<b>2579,50</b>	<b>2667,00</b>	<b>2754,50</b>
<b>2-Zimmer-Appartement „Luisenhöhe“</b>	doppel	<b>2054,50</b>	<b>2142,00</b>	<b>2229,50</b>
	einzel	<b>2579,50</b>	<b>2667,00</b>	<b>2754,50</b>
<b>2-Zimmer-Appartement „Uhlanshöhe“</b>	doppel	<b>2124,50</b>	<b>2212,00</b>	<b>2299,50</b>
	einzel	<b>2649,50</b>	<b>2737,00</b>	<b>2824,50</b>
<b>3-Zimmer-Appartement „Mainau“</b>	doppel	<b>2229,50</b>	<b>2317,00</b>	<b>2404,50</b>
	einzel	<b>2754,50</b>	<b>2842,00</b>	<b>2929,50</b>
	mit 3 Personen	<b>1914,50</b>	<b>2002,00</b>	<b>2089,50</b>

Arrangement-Preis zuzüglich empfohlenem ärztlichen Eingangsgespräch. Nicht eingenommene Mahlzeiten werden nicht erstattet.

Unsere Termine 2026

**18.04. – 25.04.2026**    **06.06. – 13.06.2026**    **01.08. – 08.08.2026**  
**10.10. – 17.10.2026**

Mindestteilnehmerzahl 4 Personen

Alle Preise in Euro zzgl. Kurtaxe | Gültig für das Jahr 2026

## Ergänzen Sie Ihren Aufenthalt mit einem unserer vier Therapiepakete

### Basisch-Fit Comfort

Preis: 315,00

- 1 x Ganzkörper-Salz-Ölmassage
- 1 x Basenbad
- 1 x Moorlaugenbad
- 1 x Basische Gesichtsbehandlung

### Basisch-Fit Premium

Preis: 490,00

- 1 x Basische Ganzkörperbehandlung:  
Ganzkörper-Bürstenmassage inkl. Jentschuras Energiebürste,  
basischer Ganzkörperwickel mit Warmpackung, basische  
AlkaLifting Gesichtsbehandlung, Ohrkerzen-Therapie
- 1 x Ganzkörper-Salz-Ölmassage mit Kräuterstempel
- 1 x Salz Honig Rückenmassage
- 1 x Basenbad

### Kneipp Fit

Preis: 244,50

- 3 x Wechselarmbad mit Zusatz
- 1 x Bürstenmassage mit Ganzkörperölung inkl. RÖTHERs Massagebürste
- 1 x Moorlaugenbad

### Rücken Fit

Preis: 574,00

- 2 x Physiotherapie oder manuelle Therapie (à 55 Min.)
- 2 x Heublumenpackung mit anschließender Massage (à 35 Min.)
- 1 x Moorlaugenbad
- 1 x Unterwassermassage

Individuelle Einzelanwendungen bzw. Therapien können gemäß Therapiepreisliste zusätzlich gebucht werden.

\*im Rahmen unseres Wochenprogrammes. Die Gruppenaktivitäten variieren je nach Wetter u. Teilnehmerzahl.

Eine komplette Übersicht unserer Inklusivleistungen finden Sie auf Seite 88.