



WELLNESS

**WISSENSWERTES**

& Öffnungszeiten

# NIMM DIR ZEIT VOR DEINER ANWENDUNG

· **Genieße unsere Pools und die Saunalandschaft „NAGELFLUH“**, um Körper, Geist und Seele vor den Anwendungen aufzuwärmen.

· **Bitte komme zehn Minuten vor Beginn** der Anwendung im Bademantel, mit Unterwäsche, trockener Badekleidung oder bequemer Sport-Kleidung zur SPA-Rezeption. Dieses ist besonders wichtig bei Buchung der Wavebalance Anwendungen und BEWEI Anwendungen.

## STORNIERUNGEN

**Solltest Du zur Anwendung verhindert sein, gib uns bitte bis 24 Stunden davor Bescheid.**

Wir bitten um Verständnis, dass wir Stornierungen, welche weniger als 24 Stunden vor der Anwendung eingehen, zu 100% verrechnen. Bei Verspätungen Deinerseits bitten wir Dich aus Respekt für die nachfolgenden Gäste um Verständnis, dass Deine Anwendung entsprechend verkürzt wird. Alle unsere Anwendungen verstehen sich inklusive Begrüßung, einem kurzen Vorgespräch zum Anwendungsziel und einer Nachruizeit, um Dir einen entspannten Aufenthalt zu ermöglichen.

## PERSÖNLICHE BERATUNG

**Dein Wohlbefinden liegt uns sehr am Herzen.** Deshalb nehmen wir uns vor jeder Anwendung Zeit für ein persönliches Gespräch. Dabei möchten wir mehr über Deine Ziele und Wünsche erfahren. Lass uns bitte auch während der Anwendung wissen, wenn Du Dich unwohl fühlen solltest, dann können wir direkt darauf eingehen. Bitte informiere uns bereits im Vorfeld über etwaige gesundheitliche Themen und Allergien. Dass wir diskret mit diesen Informationen umgehen, ist für alle unsere Mitarbeiter eine Selbstverständlichkeit.

*Für Dich*

» ...NEHMEN WIR UNS ZEIT.  
RUNDUM WOHLFÜHLEN. «

## SPA LOUNGE

**Unsere SPA Lounge bietet ganztägig:** Auswahl an Tees, Kaffee, eisgekühlte Getränke aus der Fridge Bar (diese gegen Gebühr) und gesunde Naschereien.

## SPA TERMINE

Um Deine Wunschanwendung zu sichern, empfehlen wir, die **Buchung noch vor Deiner Anreise** bei uns zu tätigen. So können wir Dich persönlich beraten und individueller auf Deine Wünsche eingehen. All unsere Anwendungen verstehen sich inklusive Vorgespräch zur Anwendung und einer kurzen Nachruizeit.

Du kannst Deine Anwendung **online buchen unter [bergkristall.de](http://bergkristall.de)** oder Du buchst **direkt per E-Mail unter: [kristallspa@bergkristall.de](mailto:kristallspa@bergkristall.de)** oder **telefonisch unter: +49 8386 911 155.**



» WERTVOLLE  
ZEIT ZU ZWEIT  
GENIEßEN. «

## GENUSS ZU ZWEIT

Im Wave Balance Raum könnt ihr die Behandlung auch zu zweit genießen, bei Buchung bitte angeben, wenn ihr zu zweit kommt.

## BEKLEIDUNG UND HANDTÜCHER

**Bademäntel und Handtücher** befinden sich für unsere Hausgäste im einem Badekorb im Hotelzimmer. In diesem Korb befindet sich auch ein Wellnesstuch, welches Du zum Abdecken der Ruheliegen benutzen darfst. Bitte komme zur Anwendung im Bademantel, außer Deine Anwendung findet in bequemer Kleidung statt, wie bei den Wavebalance & Bewei Anwendungen. Während der Massage bleibt Deine Intimsphäre durch unsere spezielle Eindecktechnik immer gewahrt, so dass Du Dich wohlfühlst. Gerne erhältst Du bei uns auch einen Einmalstip.

## DUSCHE UND SAUNA VOR DER ANWENDUNG

Bitte beachte das **Duschgebot vor jeder Anwendung** und vor jedem Bad im Innen- oder Außenpool sowie vor der Benutzung der Saunen. Eine warme Dusche kurz vor der Anwendung entspannt und bereitet die Haut ideal auf unsere hochwertigen Produkte und Öle vor. Sie wirkt pflegend auf der Haut. Hinsichtlich eines Saunagangs vor der Anwendung weisen wir auf die 20-30 Minuten Nachruhezeit hin, um nachzuschwitzen. Bitte berücksichtige diese vor jeder Anwendung.

---

## SAUNA REGELN

Nimm Dir **genügend Zeit** für Deine Saunagänge. **Trinke möglichst viel** und vermeide einen vollen Magen. Gehe in die Sauna so wie Gott Dich schuf, aber nimm bitte **ein Handtuch zur Unterlage** mit. Ideal sind Sauna-Durchgänge von **zwölf bis fünfzehn Minuten** und zwei bis drei Gänge nacheinander. **Dusche Dich** unbedingt davor ab, um Deine Poren zu öffnen. Zudem kannst Du Dir ein **warmes Fußbad** im Kneippbecken vor und nach dem Saunieren gönnen.

Gewöhne Dich im Anschluss langsam an die Außentemperatur, gehe ruhig auch an die frische Luft und **kühle Dich im Naturteich ab**. Beim Griff zum Wasserschlauch oder beim Duschen empfehlen wir Dir das Ritual mit dem **rechten Fußgelenk** zu beginnen und **über die Beine sowie Arme in Richtung Herz abzuschließen**. Bitte **reserviere** außerdem **keine Liegen** und entspanne Dich leise in unserem Ruhebereich. Dieses Saunaritual wird Dir guttun und **positive Auswirkungen** auf Deine Gesundheit haben!

---

## FITNESSRAUM

Im Fitnessraum bitten wir um das Tragen von sauberen Sportschuhen und angemessener Sportkleidung.

---

## TAUCHBECKEN



Unser **Naturteich im Freien** bietet Dir die Möglichkeit in natürliches Quellwasser einzutauchen. Nach dem Saunagang ins kühle Nass springen und so die **Durchblutung** in Deinem Körper **anregen**. Danach auf unseren **Doppelrelaxliegen** im Freien oder im Sauna-Ruheraum nachruhen und **entspannen**.



## POOL, RUHERÄUME, SAUNABEREICH & LIEGEWIESE

Bei der Nutzung von Pool, Ruheräumen und Freiluftbar bitten wir Dich um das Tragen von **Bade- oder Sportkleidung**. Bitte beachte, dass unsere **Sauna- & Sportlandschaft für Kinder & Jugendliche erst ab 16 Jahren** zugänglich ist. Wir danken allen Eltern für ihr Verständnis.

---

## STILLE UND RUHE

Unser Kristall SPA ist ein Ort der Ruhe und der Erholung. Deshalb bitten wir Dich, aus Rücksicht auf Dich selbst und andere Gäste, das **Mobiltelefon lautlos** zu stellen oder während Deines SPA-Aufenthaltes auszuschalten und auf Telefonate zu verzichten. Bitte **unterhalte Dich** in allen Bereichen aus Rücksicht auf andere Gäste **leise und zurückhaltend**. Danke!

---

## WERTSACHEN

Wir empfehlen Dir, Deine Wertsachen im Hotelzimmersafe einzuschließen.

---

## DAY SPA

Aktuelle Day Spa-Pakete findest Du auf unserer Website und kannst Du auch dort buchen. Ein Besuch ist nur mit Voranmeldung möglich und muss vom Hotel rückbestätigt werden.

WIR FREUEN UNS, DICH IM BERGKRISTALL  
ZU VERWÖHNEN.



KRISTALL SPA

# FÜR DICH GEÖFFNET

## SPA REZEPTION

08:30 bis 18:30

## ANWENDUNGSZEITEN

08:00 bis 19:00

## POOL LANDSCHAFT

07:00 bis 20:00  
07:00 bis 21:30 im Sommer

## SPA LOUNGE

07:00 bis 17:00

## SAUNALANDSCHAFT

11:00 bis 20:00  
13:00 bis 20:00 im Sommer

## KURSRAUM

07:00 bis 22:00

Der Raum und unser VAHA-Fitnessspiegel können außerhalb der Kurszeiten für das eigene Training individuell genutzt werden.  
Bitte wende Dich an das Kristall SPA Team.

## FITNESSRAUM

07:00 bis 22:00



## HOTEL BERGKRISTALL GMBH & CO. KG

Willis 8 | D - 87534 Oberstaufen | [wellness@bergkristall.de](mailto:wellness@bergkristall.de)

[www.bergkristall.de](http://www.bergkristall.de)

### Konzeption, Design und Text

Winder&Wild - Marke in Bewegung | Eva Köberle Grafikdesign | Christina Mathis Text

### Fotos | Fotografen

Bildarchiv Resort Bergkristall | Günter Standl, Mathis Leicht, Michael Huber, Winnie Krieger

Änderungen, Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Stand April 2023.