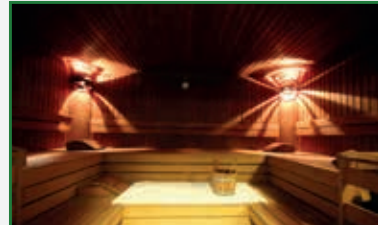
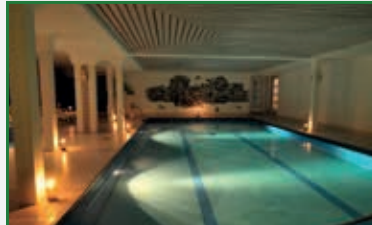




BERGHOTEL  
**Hoher Knochen**  
Meine Auszeit. Natürlich.

Wellness und Schönheit. Meine Auszeit. Natürlich.



© Antoniquelem - Fotolia.de

© Gennady Pozharov - Fotolia.de



## Meine Auszeit. Natürlich.

Die ruhige Lage unseres Hauses lädt dazu ein, die Hektik und den Stress des Alltags zu vergessen und einmal die Seele baumeln zu lassen. Genießen Sie einen Ort der Stille, Ruhe und Erholung in unserem gemütlichen und großzügigen Wellness- und Kosmetikbereich des Berghotels Hoher Knochen. Ausspannen, wohlfühlen und wieder zu sich selbst finden im Wellnessurlaub in Winterberg.

Entspannen Sie sich in unserem Badebereich mit 75 qm großem Innenbecken, Whirlpool und großer Außenliegendefläche im Garten. Im Saunabereich finden Sie unsere „Finnischen Sauna“, das „Römischen Dampfbad“, die Alphatherme, bei der Infrarotwellen für Schmerzlinderung und Stressabbau sorgen und das Hydro-Jet, ein wohltuendes und entspannendes Wassermassagebett. Lassen Sie sich verwöhnen von unseren Anwendungen für Körper, Haut und Seele.

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie eine Auswahl unserer vielfältigen Massagen und Beautyanwendungen. Gerne beraten wir Sie auch persönlich. Unser Team freut sich darauf, Ihren Wellnessaufenthalt in unserem Haus einzigartig zu machen.

Öffnungszeiten Wellness- und Kosmetikbereich:  
Montag bis Samstag 10.00 - 19.00 Uhr

Kontakt und Buchung:  
Telefon 02975 - 850  
wellness@hoher-knochen.de  
Termine können bis 24 Stunden vorher abgesagt werden.



## Wellness - Massagen

<b>Hot Stone Massage</b> <i>Tiefenmuskelentspannung und Stressabbau</i>	<b>60 min.</b>	<b>€ 75,00</b>
<b>Wohlfühlmassage</b> <i>Ganzkörpermassage mit Klangschalen</i>	<b>60 min.</b>	<b>€ 59,00</b>
<b>Kokosölmassage</b> <i>Erholung auch für sehr spröde Haut</i>	<b>40 min.</b>	<b>€ 45,00</b>
<b>Fußreflex - Massage</b> <i>Bestimmte Areale des Körpers werden über die Reflexzonen positiv beeinflusst. Harmonisierung des Energieflusses</i>	<b>30 min.</b>	<b>€ 29,00</b>
<b>Siamesische Kräuterstempelmassage</b> <i>Warme Kräuterstempel gleiten wohlig über Ihren Körper. Anregung des Lymphflusses.</i>	<b>60 min.</b>	<b>€ 69,00</b>
<b>Bürstenmassage</b> <i>Ganzkörperbehandlung - Entstauend und wohltuend</i>	<b>30 min.</b>	<b>€ 32,00</b>
<b>Salz - Öl - Massage</b> <i>Ganzkörperbehandlung entgiftend und entschlackend</i>	<b>30 min.</b>	<b>€ 35,00</b>
<b>Breuss - Massage</b> <i>Sanfte energetische Massage entlang der Wirbelsäule mit Johanniskrautöl</i>	<b>30 min.</b>	<b>€ 29,00</b>



## Ayurveda - Massagen

<b>Abhyanga</b> <i>Sanfte Ganzkörpermassage mit warmem Sesamöl. Wird auch „Streichmassage der liebenden Hände“ genannt</i>	<b>75 min.</b>	<b>€ 79,00</b>
<b>Garshan</b> <i>Ganzkörpermassage mit Rohseidenhandschuhen</i>	<b>30 min.</b>	<b>€ 35,00</b>
<b>Upanahasweda</b> <i>Rückenmassage mit warmen Ölen</i>	<b>20 min.</b>	<b>€ 29,00</b>
<b>Mukabhyanga</b> <i>Gesichtsmassage mit warmen Ölen</i>	<b>20 min.</b>	<b>€ 25,00</b>
<b>Mukabhyanga Lepa</b> <i>Gesichtsmassage mit Frische-Maske</i>	<b>30 min.</b>	<b>€ 39,00</b>
<b>Padabhyanga</b> <i>Fußmassage mit warmen Ölen</i>	<b>30 min.</b>	<b>€ 29,00</b>
<b>Shiroabhyanga</b> <i>Kopfmassage mit warmen Ölen</i>	<b>20 min.</b>	<b>€ 25,00</b>
<b>Sinneslauschen</b> <i>Indianische Entspannungszeremonie wohltuend und beruhigend Vitalisierung des Gehörganges durch Ohrenkerzen</i>	<b>30 min.</b>	<b>€ 32,00</b>

## Klassische Massagen

<b>Schulter -/ Nackenmassage</b>	<b>20 min.</b>	<b>€ 25,00</b>
<b>Schulter -/ Nackenmassage mit Rotlicht</b>	<b>35 min.</b>	<b>€ 39,00</b>
<b>Rücken -/ Kreuz – Beckenmassage</b>	<b>20 min.</b>	<b>€ 25,00</b>
<b>Ganzkörpermassage ohne Rotlicht</b>	<b>40 min.</b>	<b>€ 39,00</b>
<b>Ganzkörpermassage mit Rotlicht</b>	<b>55 min.</b>	<b>€ 59,00</b>





## Körper Behandlungen

<b>Sound of Sea</b> <i>Mit Meerespeeling, Ganzkörper - Muschelmassage und Solewaschung. Die wohlige Leichtigkeit und seidig weiche Haut sind der gelungene Abschluss der Behandlung.</i>	<b>100 min.</b>	<b>€ 99,00</b>
<b>Thalasso - Ganzkörperpackung</b> <i>Regenerierend und verfeinernd, inkl. Peeling. Mit stark Stoffwechsel anregenden Algen.</i>	<b>90 min.</b>	<b>€ 89,00</b>
<b>Ganzkörperpackung</b> <i>Individuell abgestimmt, straffend und pflegend inklusive Peeling</i>	<b>50 min.</b>	<b>€ 75,00</b>
<b>Ganzkörperpeeling</b>	<b>20 min.</b>	<b>€ 25,00</b>
<b>Dekolleté Behandlung</b> <i>Reinigung, Peeling und Spezialmaske inklusive Ampulle</i>	<b>30 min.</b>	<b>€ 35,00</b>
<b>Tiefenwärme</b> <i>Starke Entgiftung. Ideal zur Unterstützung bei der Gewichtsabnahme. Kann schmerzlindernd wirken.</i>	<b>30 min.</b>	<b>€ 29,00</b>
<b>Masque Thalasso (Gesicht)</b> <i>Gel – Algenmaske inkl. Reinigung und Peeling</i>	<b>30 min.</b>	<b>€ 29,00</b>

## Charlotte Meentzen Spezialbehandlung

<b>Natur pur</b> <i>Die Verwöhnbehandlung nach den neuesten Erkenntnissen einer modernen Naturkosmetik. Die Wirkstoffe sind ausschließlich natürliche Essenzen. Alle Natur - Pur - Produkte tragen das NATURE - Siegel für Naturkosmetik</i>	<b>60 min.</b>	<b>€ 54,00</b>
<b>Aloe Vera Power</b> <i>Die Feuchtigkeitsbehandlung für trockene, empfindliche Haut, inkl. Ampulle und Spezialhydromaske</i>	<b>75 min.</b>	<b>€ 75,00</b>
<b>Age Control</b> <i>Die revitalisierende Anti - Age - Behandlung mit Lifting Effekt. Das Hibiskus - Extrakt beugt Fältchenbildung vor, strafft das Gewebe, spendet Feuchtigkeit und wirkt hervorragend als Radikalfänger, inkl. Ampulle und Spezialaugengelmaste.</i>	<b>75 min.</b>	<b>€ 85,00</b>
<b>Charlotte Meentzen - das Natürliche ist immer noch das Beste für die Haut</b> <i>Qualitätsmanagement ohne Kompromisse Optimale Pflegeprodukte, mit realistischen Wirkversprechen und von höchster Verträglichkeit - aller Rohstoffe. Viele Menschen, die unter Allergien leiden, setzen deshalb zur Lösung Ihrer alltäglichen Hautprobleme auf Charlotte Meentzen Naturkosmetik. Ausnahmslos alle Produkte werden nach den Richtlinien der Kosmetik - GMP hergestellt. Erstklassige Produktqualität der Charlotte Meentzen Kräutervital Kosmetik.</i>		



© Ivan Kmit - Fotolia.de



© puhha - Fotolia.de

## La mer Spezialbehandlungen

<b>La mer Balancebehandlung</b> <i>Besonders zu empfehlen bei extrem trockener, geschädigter Haut (Neurodermitis). Regeneration des Hydro-Lipid-Mantels, sowie Linderung von Juckreiz</i>	<b>60 min.</b>	<b>€ 52,00</b>
<b>La mer Ultra</b> <i>Power-Feuchtigkeitsbehandlung inkl. Ampulle</i>	<b>60 min.</b>	<b>€ 69,00</b>
<b>La mer Supreme</b> <i>regenerierende Anti-Aging-Behandlung inklusive Ampulle und Spezialmaske</i>	<b>75 min.</b>	<b>€ 75,00</b>
<b>La mer Anti Stress</b> <i>Verwöhnbehandlung pur ! Wirkstoffampulle, Wimpern - und Brauen färben, ausgiebige Gesichts -, Hals - und Dekolleté - Massage, die wohltuend in eine Hand -, Arm - und Fußmassage übergeht.</i>	<b>80 min.</b>	<b>€ 99,00</b>

## Reiki Energie Behandlung

<b>Reiki - Harmonisierung</b> <i>Aktivierung der Selbstheilungskräfte durch Auflegen der Hände und Lösen von Blockaden</i>	<b>50 min.</b>	<b>€ 49,00</b>
---	----------------	----------------

## Klassische Gesichtsbehandlung

<b>Kurz - Kosmetik</b> <i>auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt Reinigung, Peeling, Massage und Maske</i>	<b>45 min.</b>	<b>€ 42,00</b>
<b>Reinigungsbehandlung</b> <i>Hautreinigung, Peeling, Vapozon, intensive Ausreinigung, Reinigungsmaske Besonders zu empfehlen bei Akne, daher ohne Massage</i>	<b>60 min.</b>	<b>€ 52,00</b>
<b>Grundbehandlung „Kosmetik Royal“</b> <i>Hautreinigung, Peeling, Vapozon, Augenbrauenkorrektur, Ausreinigung, Gesichts -, Hals - und Dekolletémassage, Maske</i>	<b>75 min.</b>	<b>€ 59,00</b>
<b>Man(n) pflegt sich</b> <i>Behandlung für Ihn: Hautreinigung, Peeling, Vapozon, Ausreinigung, entspannende Massage und Maske</i>	<b>60 min.</b>	<b>€ 54,00</b>

## Quellbäder

<b>Kleopatra - Bad</b> <i>in Milch und Honig baden mit einem Glas Sekt</i>	<b>ca. 20 min.</b>	<b>€ 29,00</b>
<b>Thalasso - Meersalzbad</b>	<b>ca. 20 min.</b>	<b>€ 25,00</b>
<b>Belebungsbad oder Entspannungsbad</b>	<b>ca. 20 min.</b>	<b>€ 25,00</b>





## Depilation mit Heißwachs

### Gesicht

Gesicht	€ 8,00
Kinn	€ 8,00
Oberlippe und Kinn	€ 14,00

### Arme

Arme komplett	€ 30,00
Unterarme	€ 20,00
Achseln	€ 15,00

### Beine

Unterschenkel	€ 24,00
Beine komplett	€ 39,00
Bikinizone	€ 15,00

[www.hoher-knochen.de](http://www.hoher-knochen.de)

## Einzelbehandlungen

### Behandlung Hände und Füße

**Pediküre** € 29,00  
inkl. Fußbad und kleiner Massage

**Pediküre mit Lack** € 35,00

**Große Pediküre** € 45,00  
inkl. Fußbad, Peeling, Massage und Fußpackung

**... mit Lack** € 49,00

**Maniküre** € 25,00  
mit kleiner Massage

**Maniküre mit Lack** € 29,00

**Maniküre** € 45,00  
mit Peeling und Paraffinbehandlung

**Paraffinbehandlung inkl. Peeling** € 22,00

### Einzelbehandlung Beauty

**Wimpern färben** € 8,00

**Brauen färben** € 7,00

**Brauenkorrektur** € 6,00

**Brauen und Wimpern färben** € 13,00

**Augen - bzw. Lippenmaske** € 9,50

**Wirkstoffampulle  
in der Behandlung** € 12,50

**Tages - oder Abend Make - Up** € 15,00

### Unser Tipp:

Buchen Sie eines unserer Wellnessarrangements für Sie selbst oder zum Verschenken. Die aktuellen Erlebnisarrangements finden Sie in der Broschüre oder unter [www.hoher-knochen.de](http://www.hoher-knochen.de)



## 2-Kurzgenießertage im Berghotel

So entspannend wie ein ganzer Urlaub: Ausspannen, sich Wohlfühlen und einfach mal den Alltag vergessen. Eingebettet in die einzigartige Landschaft des Rothaargebirges können Sie im Berghotel Hoher Knochen einmal die Seele baumeln lassen.



**Preise pro Person / Arrangement ab € 249,00**

Aufpreis Bergblickzimmer € 45,00

Aufpreis Panoramazimmer € 75,00

Aufpreis Wochenende € 20,00

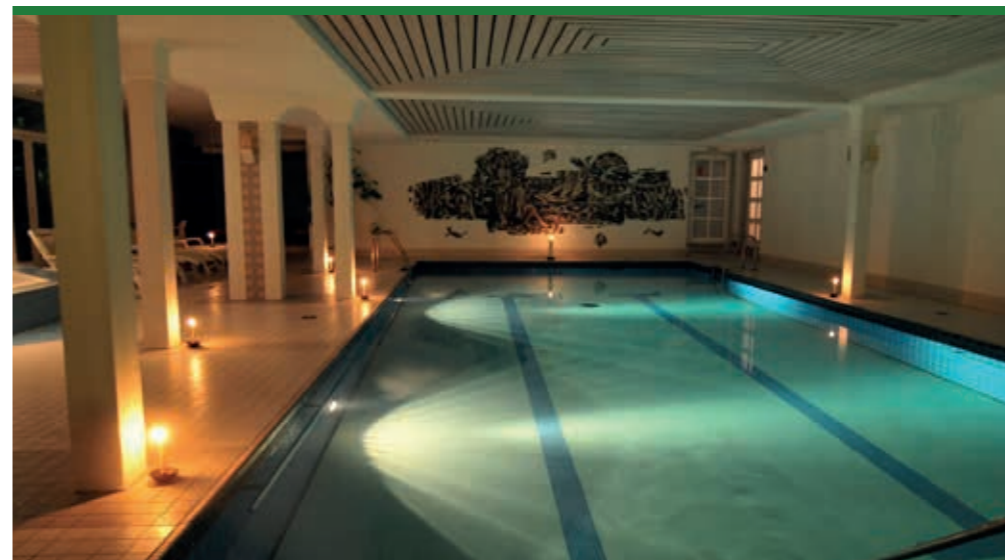
Verlängerungsnacht ab € 64,00

(Übernachtung inkl. Frühstück)



## Wohlfühltag im Berghotel

Vier Tage Verwöhnkur für Körper und Seele in der gesunden Luft des Sauerlandes erwarten Sie. Unser Beautyteam von den Ruhe-Welten begleitet Sie in einen Beauty-Traum aus dem Sie erholt und erfrischt wieder aufwachen werden um den Alltag wieder gestärkt meistern zu können.



**Preise pro Person / Arrangement ab € 349,00**

Aufpreis Bergblickzimmer € 45,00

Aufpreis Panoramazimmer € 75,00

Aufpreis Wochenende € 20,00

Verlängerungsnacht ab € 64,00

(Übernachtung inkl. Frühstück)



- 3 Übernachtungen im Doppel-/ Einzelzimmer „Waldblick“
- 3 x Frühstücksbuffet
- 1 Feinschmeckermenü mit Aperitif am Abend
- 2 x Abendessen im Rahmen der Halbpension
- 1 x Verwöhnkosmetik: Gesichtsrreinigung, Peeling, Vapozone, Augenbrauenkorrektur, Gesichtsmaske, Massage, Finish
- 1 x Hot Stone Massage
- 1 x Ayurvedische Fußmassage
- Sauerlandcard, z.B. gratis ÖPNV
- kostenfreie Nutzung von Saunen, Schwimmbad und Dampfbad
- kuscheliger Bademantel und Frotteeslipper

## Neu: die Gesundheitsakademie

In Zusammenarbeit mit der MSP-Trainerakademie, der einzigen staatl. anerkannten Akademie für Stress- und Burnout Forschung, bietet das Berghotel Hoher Knochen verschiedene Seminare zum Thema Burnout und Stressbewältigung an. Die Seminare werden von der Gründerin und Leiterin der Akademie, Frau Dr. Speis, persönlich durchgeführt.

In den Seminaren stehen besonders die Stressbewältigung und die frühzeitige Burnout-Erkennung im Vordergrund. Durch einen Stress- und einen Auspowertest erfahren die Teilnehmer erste Hilfen und Lösungsmöglichkeiten für ihre Balance bei der Arbeit – in der Familie – und der Freizeit. Des Weiteren werden unterschiedliche Methoden des Stressabbaus und Entspannungstechniken nach MSP Marlis Speis Lehrmethode® vorgestellt.

Zusätzlich wird die einmalige Gelegenheit geboten, eine Ausbildung zum Burnout Master Coach zu absolvieren. Hierbei geht es vor allem darum, Techniken der Stressbewältigung so zu erlernen, dass die Teilnehmer im Anschluss als Coach selbst Kurse geben können.

Interessant für Unternehmen:

Die Kosten für diese Gesundheitstage können die Firmen je Person, je Jahr nach § 20, 20a SGBV mit einer Gebühr von € 500,00 geltend machen und wirken steuerlich entlastend, § 3 Nr. 34 EStG.

Kontakt und Buchung:  
Telefon 02975 - 850  
info@hoher-knochen.de



### Einführungsseminar „Bin ich schon im Burnout“ (2 Tage)

Inhalt: u. a. Stresstestverfahren, Stressbewertung, Burnout-Test, Progressive Muskelentspannung, Work-Life-Balance Training

Preis p. P. € 180,00 zzgl. MwSt.  
inklusive Unterlagen, Testverfahren, Antistressplan



### Anti-Stress Safari (2 Tage)

Inhalt: u. a. Stressentschleunigung, Entspannungsmethoden, Mentaltraining, Atemschule

Preis p. P. € 180,00 zzgl. MwSt.  
inklusive Unterlagen, Stresstest



### Ausbildung zum Burnout Mastercoach (6 Blöcke à 3 Tage)

Inhalt: Umfassende Gesamtausbildung zum lizenzierten Burnout Coach

Jeder Drei-Tages-Block € 398,00  
zzgl. MwSt. Die Trainer-Coach-Seminarleiter-Lizenz beträgt einmalig € 980,00 zzgl. MwSt.

Übernachtungspreise für Seminarteilnehmer im Berghotel Hoher Knochen: ab € 59,00 p.P. im DZ Standard für Übernachtung mit Frühstück. Mehr Informationen zu den Seminaren und Termine finden Sie auf unserer Webseite.





Wellness und Schönheit. Meine Auszeit. Natürlich.



**BERGHOTEL**  
**Hoher Knochen**  
Meine Auszeit. Natürlich.

Berghotel Hoher Knochen  
Bernhard Kevekordes e.K.  
Westfeld - Hoher Knochen 1  
57392 Schmallenberg

Telefon: 02975 / 850  
Telefax: 02975 / 421  
info@hoher-knochen.de  
www.hoher-knochen.de



facebook.com/Berghotel.Hoher.Knochen