



## ZIMMER „PARADIES“

18 Wellness-Studios und 3 Wellness-Suiten, alle süd- bzw. westseitig mit herrlichem Blick in die Berge. Direkter Lift in den Kristall-SPA. Nichtraucherzimmer.

### WELLNESS-SUITE PARADIES

54 qm



Exklusive Wellness-Suite mit Westbalkon oder -terrasse und Bergblick zum Schweizer Säntismassiv, für 2-4 Personen. *Weitere Ausstattungsmerkmale:* Durch Schiebetüre abgetrennter Wohn- und Schlafbereich, Wohlfühlzimmer mit Eckbank und Kachelofen, Sitzecke mit Couch. Gediegenes Schlafzimmer mit Doppelbett. Badezimmer mit Tageslicht, Badewanne und extra große Dusche mit Regendusche, Handdusche und Sitzgelegenheit, 2 Waschbecken mit großen Spiegel- und Ablageflächen, WC separat.

### WELLNESS-STUDIO PARADIES

42 qm



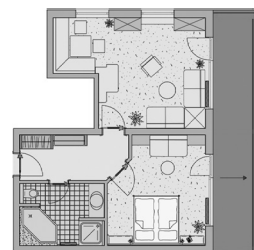
Exklusives Wellness-Studio mit großem Balkon zur Südseite und Bergblick zum Hochgrat, für 2-4 Personen. *Weitere Ausstattungsmerkmale:* Heimelige Ausstattung in Ahornholz, Wohn-/Schlafraum mit Doppelbett, gemütlicher Sitzecke mit Couch, Schreibtisch. Großes Badezimmer mit Fenster zum Wohn-/Schlafraum und Ausblick vom Bad in die Berge, Badewanne, extra große Dusche mit Regendusche, Handdusche und Sitzgelegenheit. Große Spiegel- und Ablagefläche, WC separat im Bad.

## ZIMMER „SÄNTIS“

11 Doppelzimmer, 1 Suite, 1 Einzelzimmer, alle südseitig. Direkter Lift in den Kristall-SPA. Nichtraucherzimmer.

### BERGKRISTALL SUITE

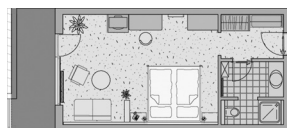
55 qm



Suite mit Südbalkon und Bergblick zum Hochgrat, für 2-4 Personen. Großzügiges, luxuriöses Wohlfühlzimmer mit getrenntem Wohn- und Schlafbereich. *Weitere Ausstattungsmerkmale:* Doppelbett, Sitzecke mit Couch (ausziehbar), Eckbank mit Tisch und Kachelofen. Bad mit Dusche, Badewanne und WC.

### DOPPELZIMMER SÄNTIS

35 qm



Gemütliches Wohlfühl-Doppelzimmer in hellem Landhausstil mit Südbalkon und Bergblick zum Hochgrat. *Weitere Ausstattungsmerkmale:* Doppelbett (ohne Fussende), Sitzecke mit Couch (ausziehbar), Schreibtisch. Bad mit Dusche und WC.

## ZIMMER „SÄNTIS“ – Fortsetzung

11 Doppelzimmer, 1 Suite, 1 Einzelzimmer, alle südseitig. Direkter Lift in den Kristall-SPA. Nichtraucherzimmer.

### EINZELZIMMER SÄNTIS

23 qm



Gemütliches Einzelzimmer im hellen Landhausstil mit Südbalkon und Bergblick zum Hochgrat sowie großer Fensterfront zur Südseite, für 1 Person.

*Weitere Ausstattungsmerkmale:* Einzelbett 100 x 200 cm, Sitzecke, Schreibtisch. Bad mit Dusche und WC.

## ZIMMER „HOCHGRAT“

7 Doppel- und 6 Einzelzimmer, 3 Wohnappartements. Kein Lift im Haus. Nichtraucherzimmer.

### WOHNAPPARTEMENT HOCHGRAT

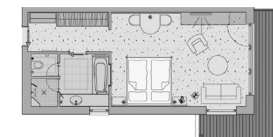
33 qm



Gemütliches, helles Wohnappartement mit Süd-/Westbalkon und Bergblick auf die Nagelfluhkette und den Hochgrat. *Weitere Ausstattungsmerkmale:* Trennbarer Wohn- und Schlafraum. Doppelbett, Sitzecke mit Couch. Bad mit Dusche und WC.

### DOPPELZIMMER HOCHGRAT

28 qm



Kuscheliges Doppelzimmer mit großer Fensterfront und Südbalkon mit herrlichem Bergblick zum Hochgrat, für 2 Personen. Moderne Kombination von heimischem Altholz und farbenfrohen Stoffen.

*Weitere Ausstattungsmerkmale:* Doppelbett, bequeme Sesselgarnitur, Bad mit Dusche und WC

### EINZELZIMMER HOCHGRAT

15-20 qm



Gemütliches, im Allgäuer Stil eingerichtetes Einzelzimmer mit Balkon und Bergblick zur Nagelfluhkette, für 1 Person.

*Weitere Ausstattungsmerkmale:* Einzelbett 120 x 200 cm, Sesselgarnitur, Schreibtisch. Bad mit Dusche und WC.

Alle Zimmer verfügen über Fön, Handtücher & Bademäntel, Badekorb mit Sauna- & Badehandtüchern, Frotteeslipper, Minibar, Zimmersafe, Zimmertelefon, Zirbenklimakissen, Wasserkrug mit Heilsteinen, Flat-TV, DVD-Player, DSL-Lan-Internetanschluss, Regenschirm und Wanderrucksack. Detaillierte Zimmerfotos finden Sie auf unserer Homepage.

## PREISE 2012

	Verpflegung	1 – 3 ÜN	4 – 9 ÜN	ab 10 ÜN
EZ HOCHGRAT	GP/MM	€ 125	€ 119	€ 113
	KUR		€ 111	€ 105
	ÜFR	€ 109	€ 103	€ 97
EZ SÄNTIS	GP/MM	€ 140	€ 133	€ 126
	KUR		€ 125	€ 118
	ÜFR	€ 124	€ 117	€ 110
DZ HOCHGRAT	GP/MM	€ 125	€ 119	€ 113
WOHNAPPARTEMENT HOCHGRAT	KUR		€ 111	€ 105
	ÜFR	€ 109	€ 103	€ 97
	DZ SÄNTIS	GP/MM	€ 135	€ 128
	KUR		€ 120	€ 113
	ÜFR	€ 119	€ 112	€ 105
	WELLNESS-STUDIO PARADIES	GP/MM	€ 150	€ 143
KUR			€ 135	€ 127
ÜFR		€ 134	€ 127	€ 119
WELLNESS-STUDIO PARADIES ECK	GP/MM	€ 155	€ 148	€ 140
	KUR		€ 140	€ 132
	ÜFR	€ 139	€ 132	€ 124
WELLNESS-SUITE PARADIES	GP/MM	€ 165	€ 157	€ 149
BERGKRISTALL-SUITE	KUR		€ 149	€ 141
	ÜFR	€ 149	€ 141	€ 133

- ❖ Preise in Euro pro Person und Tag, inkl. der jeweiligen Verpflegung, Steuern, zuzüglich € 1,80 ortsübliche Kurtaxe pro Person und Tag.
- ❖ Einzelbelegung Doppelzimmer: zuzüglich € 25 bis € 60, je nach Zimmerkategorie.
- ❖ Stand: Dezember 2011. Mit Erscheinen dieser Preisbroschüre verlieren alle Vorhergehenden ihre Gültigkeit. Änderungen, Irrtümer, Satz- und Druckfehler vorbehalten.

## INKLUSIVLEISTUNGEN

Zeit und Raum für einen Urlaub zwischen Himmel und Paradies. In unseren Preisen sind zahlreiche Inklusivleistungen enthalten:

- ❖ Bergkristall-Genießerpension oder Vitalpension nach Montignac mit Langschläfer-Frühstück bis 11 Uhr mit einer großen Auswahl an Produkten, auch abgestimmt auf die Montignac-Ernährungsmethode.
- ❖ Wellnessbuffet am Mittag mit knackigen Salaten, Suppe und täglich wechselndem Tagesgericht.
- ❖ Hausgemachte Kuchen und Strudel am Nachmittag
- ❖ 5-Gang-Gourmetmenü bzw. 4-Gang-Menü nach Montignac am Abend.
- ❖ Frisches Quellwasser mit Edelsteinen in allen Zimmern.
- ❖ Täglich wechselndes Bergkristall-Bewegungsprogramm mit z.B. geführten Wanderungen, Nordic Walking, Yoga, Rücken- und Wassergymnastik, Meditation, Kamingespräche zu Gesundheitsthemen, Musikabende.
- ❖ Nutzung des Spabereiches mit Panoramahallenbad, Finnische Sauna, Alpenkräuter-Sauna, Bergkristall-Dampfbad, Infrarotkabine, Liegewiese, Ruheraum, Fitnessbereich und Wellnessbar mit Tee und frischem Obst.
- ❖ Und dank Oberstaufen Plus kostenlose Nutzung der Oberstaufener Bergbahnen, im Winter inkl. Skipass, freier Eintritt in das Erlebnisbad Aquaria und im Freibad Thalkirchdorf, Nutzung des Gästebusses, kostenloses Parken im Ort.
- ❖ Gratis Greenfee auf 5 Golfplätzen in und um Oberstaufen und bis 20 % Ermäßigung auf 5 weiteren Golfplätzen.

## HOTEL-INFOS VON A-Z

## ALLERGIEN/

## LEBENSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN

Wir achten auf Ihre Ernährung. Bitte teilen Sie uns bei der Zimmerreservierung eventuelle Nahrungunverträglichkeiten und Allergien mit, so dass wir Sie von Anfang an perfekt versorgen können.

## ANREISE UND ABREISE

Die Zimmer stehen am Anreisetag ab 15 Uhr zur Verfügung, die Zimmerfreigabe erbitten wir bis 11 Uhr.

## BEZAHLUNG

Die Rechnung kann in bar, mit EC-cash oder VISA-/Mastercard abgerechnet werden. Anwendungen im Kristall-SPA werden auf Ihre Hotelrechnung verbucht. Anwendungen Praxis Hentschel werden direkt abgerechnet.

## ERMÄSSIGUNGEN/BONUS

Gutscheine, Gratismassagen, Gratistage im Rahmen der Pauschalen sowie ermäßigte Pauschalen werden erst durch unsere schriftliche Bestätigung gültig. Pro Aufenthalt kann nur ein Bonus angerechnet werden.

## ERMÄSSIGUNGEN FÜR KINDER

Kinder bis 3 Jahre wohnen bei uns gratis. Von 4–9 Jahren erhalten Kinder einen Nachlass von 60%, von 10 – 14 Jahren einen Nachlass von 40% und ab 15 Jahren einen Nachlass von 25% auf den Zimmerpreis.

## FESTE FEIERN IM BERGKRISTALL

Sollten Sie Ihren Geburtstag oder Hochzeitstag besonders feiern wollen: Feiern Sie bei uns im Bergkristall! Als kleines Dankeschön erhalten Sie bei einem Aufenthalt ab 7 Übernachtungen Ihren Festtag gratis als Geschenk von uns. Gerne gestalten wir Ihnen Ihren Festtag ganz besonders: Mit einem festlichen Frühstückstisch, einem kleinen Geschenk, einem Glas Sekt und einem Festmenü am Abend mit festlich gedecktem Tisch wird dieser Tag für Sie unvergesslich sein.

## HUNDE

Für Hunde berechnen wir eine Pauschale von € 15,- pro Tag und Hund (ohne Futter), nur nach vorhergehender Reservierung. Bitte beachten Sie, dass Hunde keinen Zutritt im Restaurant, im Spa und auf der Liegewiese haben. Außerdem bitten wir Sie, einen eigenen Hundekorb oder eine Decke mitzubringen.

## STORNIERUNG

Bei Stornierung Ihrer Zimmerreservierung weniger als 4 Wochen vor Anreise und bei vorzeitiger Abreise berechnen wir lt. Gastaufnahmevertrag bei Übernachtung/Frühstück 80% des Zimmerpreises, bei Pauschalen 60% des Zimmerpreises. Entsprechend empfehlen wir Ihnen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung. Gerne senden wir Ihnen hierfür ein Formular zu.

LIEBLINGS-PAUSCHALEN

**ZEIT FÜR FREUNDE**

Anreise Donnerstag und Sonntag

*Zeit & Raum – für alte und neue Freunde. Für nahe oder noch nicht ganz so nahe Freunde. Ganz egal, ob Sie bereits mit Freunden anreisen oder erst bei uns neue Freunde finden: das Bergkristall bietet Zeit & Raum – für bereichernde Momente mit Freunden...*

- ❖ 3 Übernachtungen inkl. Genießerpension oder Vitalpension nach Michel Montignac
  - ❖ Täglich wechselndes Bergkristall-Bewegungsprogramm
  - ❖ Edelsteinmassage
- |                                 |                   |
|---------------------------------|-------------------|
| <b>Doppelzimmer Hochgrat</b>    | <b>€ 435 p.P.</b> |
| <b>Doppelzimmer Säntis</b>      | <b>€ 465 p.P.</b> |
| <b>Wellness-Studio Paradies</b> | <b>€ 510 p.P.</b> |



**PARADIESISCHE GOURMETTAGE**

Anreise Mittwoch und Sonntag

*Zeit & Raum – auch und vor allem hinsichtlich Kulinarik. Lassen Sie sich von unserer Gourmetküche unter Leitung von Harald Weidinger zu aufregenden Reisen verführen. Ob ins Allgäu oder in die weite Welt...*

- ❖ 4 Übernachtungen inkl. Genießerpension oder Vitalpension nach Michel Montignac
  - ❖ eine Flasche Champagner 0,375l und frisches Obst bei Anreise auf dem Zimmer
  - ❖ an einem Abend Gourmetmenü mit korrespondierenden Weinen
  - ❖ Täglich wechselndes Bergkristall-Bewegungsprogramm
- |                                 |                   |
|---------------------------------|-------------------|
| <b>Doppelzimmer Hochgrat</b>    | <b>€ 538 p.P.</b> |
| <b>Doppelzimmer Säntis</b>      | <b>€ 574 p.P.</b> |
| <b>Wellness-Studio Paradies</b> | <b>€ 634 p.P.</b> |



**BERGKRISTALL-KUSCHEL-TAGE**

Anreise Mittwoch und Sonntag

*Zeit & Raum – für Rückzug. Zum Entspannen und sich geborgen fühlen. Kuscheltage zum Genießen. An denen man alles kann, aber nichts muss. An denen man sich einfach den Luxus gönnt, man selbst zu sein.*

- ❖ 4 Übernachtungen inkl. Genießerpension oder Vitalpension nach Michel Montignac
  - ❖ Täglich wechselndes Bergkristall-Bewegungsprogramm
  - ❖ Gesichtsbildung „Bergkristall“
  - ❖ Aromamassage
- |                                 |                   |
|---------------------------------|-------------------|
| <b>Doppelzimmer Hochgrat</b>    | <b>€ 629 p.P.</b> |
| <b>Doppelzimmer Säntis</b>      | <b>€ 665 p.P.</b> |
| <b>Wellness-Studio Paradies</b> | <b>€ 725 p.P.</b> |



**MONTIGNAC-WOCHE**

Anreise Sonntag

*Zeit & Raum – für die richtige Work-Life-Balance. Ganz nach dem Motto „Genießen und dabei abnehmen“ gestalten wir eine Woche rund um die Montignac Ernährungslehre, um Sie nachhaltig fit für den Alltag zu machen.*

- ❖ 7 Übernachtungen inkl. Montignac Ernährung (Frühstück, Mittagsbuffet und Menü am Abend)
  - ❖ Kamingespräch über die Ernährung nach dem glykämischen Index
  - ❖ Montignac-Kochvorführung
  - ❖ Montignac-Buch für zu Hause
  - ❖ Abschiedsgeschenk
  - ❖ Täglich wechselndes Bergkristall-Bewegungsprogramm
  - ❖ Körperpeeling und eine Allgäuer Kräuterpackung
- |                                 |                     |
|---------------------------------|---------------------|
| <b>Doppelzimmer Hochgrat</b>    | <b>€ 909 p.P.</b>   |
| <b>Doppelzimmer Säntis</b>      | <b>€ 972 p.P.</b>   |
| <b>Wellness-Studio Paradies</b> | <b>€ 1.077 p.P.</b> |



*Viele weitere aktuelle Angebote und Pauschalen finden Sie unter [www.bergkristall.de](http://www.bergkristall.de).*



WINTERPAUSCHALEN

**WINTERGENUSS FÜR ZWEI**

Ab 8. Januar 2012, Anreise Sonntag

*Zeit & Raum – für eine glitzernde Winterwelt. Tiefverschnittene Berge in unmittelbarer Nähe. Pistenzauber mit Einkehrschwung, für Anfänger und Köhner. Perfekte Bedingungen für ein perfektes Wintererlebnis.*

- ❖ 4 bzw. 7 Übernachtungen inkl. Genießerpension oder Vitalpension nach Michel Montignac
- ❖ 1 Tag Skicoach für zwei Personen (Anfänger oder Fortgeschrittene) inkl. Après Ski-Glühwein
- ❖ Gratis-Skipass für die Imbergbahn, Hochgrat- oder Hündlebahn
- ❖ Transfer zu den Liften (einmal täglich hin und zurück)
- ❖ Geführte Winterwanderung
- ❖ Pro Person eine Aromamassage

*Preis für zwei Personen*

*– bei 4 Übernachtungen –*

- |                                 |                |
|---------------------------------|----------------|
| <b>Doppelzimmer Hochgrat</b>    | <b>€ 1.322</b> |
| <b>Doppelzimmer Säntis</b>      | <b>€ 1.394</b> |
| <b>Wellness-Studio Paradies</b> | <b>€ 1.514</b> |

*Preis für zwei Personen*

*– bei 7 Übernachtungen –*

- |                                 |                |
|---------------------------------|----------------|
| <b>Doppelzimmer Hochgrat</b>    | <b>€ 2.036</b> |
| <b>Doppelzimmer Säntis</b>      | <b>€ 2.162</b> |
| <b>Wellness-Studio Paradies</b> | <b>€ 2.372</b> |



**WINTERZUCKERL**

Anreise Sonntag

*Zeit & Raum – für eine kurze winterliche Auszeit.*

- ❖ 4 Übernachtungen inkl. Genießerpension oder Vitalpension nach Michel Montignac
  - ❖ Gratis-Skipass für die Imbergbahn, Hochgrat- und Hündlebahn
  - ❖ Geführte Wanderungen
  - ❖ eine Edelsteinmassage
  - ❖ ein Honig-Zirbenbad
- |                                 |                   |
|---------------------------------|-------------------|
| <b>Doppelzimmer Hochgrat</b>    | <b>€ 566 p.P.</b> |
| <b>Doppelzimmer Säntis</b>      | <b>€ 602 p.P.</b> |
| <b>Wellness-Studio Paradies</b> | <b>€ 662 p.P.</b> |



**SPA-WOCHE**

Anreise Sonntag

*Zeit & Raum – zum Genießen und Entspannen, zum Regenerieren und Kraft tanken. In unserem Kristall-Spa schenken wir Ihnen Momente uneingeschränkter Aufmerksamkeit, voller Herzlichkeit.*

- ❖ 7 Übernachtungen inkl. Genießerpension oder Vitalpension nach Michel Montignac
  - ❖ 1 Regenerative Gesichts- und Augenbehandlung
  - ❖ 1 Allgäuer Kräuterpackung
  - ❖ 1 Abhyanga – ayurvedische Ganzkörpermassage
  - ❖ 1 Edelstein-Gesichtsmassage
- |                                 |                     |
|---------------------------------|---------------------|
| <b>Doppelzimmer Hochgrat</b>    | <b>€ 1.085 p.P.</b> |
| <b>Doppelzimmer Säntis</b>      | <b>€ 1.148 p.P.</b> |
| <b>Wellness-Studio Paradies</b> | <b>€ 1.253 p.P.</b> |



**AYURVEDAWOCHE**

Anreise Sonntag

*Zeit & Raum – für das Leben. Denn Ayurveda bedeutet das „Wissen vom Leben“. Bei einem individuellen Beratungsgespräch werden alle Behandlungen ganz auf Sie und Ihre Bedürfnisse ausgerichtet.*

- ❖ 7 Übernachtungen inkl. Genießerpension oder Vitalpension nach Michel Montignac
  - ❖ Gemeinsames Zusammenstellen des individuellen Pakets (Beratungsgespräch)
  - ❖ 2x Ayurveda-Individuell à 50 min
  - ❖ 1x Ayurveda-Individuell à 80min
  - ❖ 1 Einzelstunde für Ihre individuelle Entspannung z.B. Yoga/Meditation
  - ❖ Bergkristall-Bewegungsprogramm
- |                                 |                     |
|---------------------------------|---------------------|
| <b>Doppelzimmer Hochgrat</b>    | <b>€ 1.120 p.P.</b> |
| <b>Doppelzimmer Säntis</b>      | <b>€ 1.183 p.P.</b> |
| <b>Wellness-Studio Paradies</b> | <b>€ 1.288 p.P.</b> |



## SOMMERPAUSCHALEN

### EIN SOMMERTAGSTRAUM

Anreise Sonntag

*Zeit & Raum – für alle Sinne. Sehen Sie: Die unglaubliche Schönheit der Allgäuer Bergwelt. Riechen Sie: Den Duft des frisch gemähten Heus auf den Bergwiesen. Schmecken Sie: Regionale Bauernprodukte. Und fühlen Sie: Das unvergleichliche Gespür für Zeit und Raum. Und für sich.*

- ❖ 7 Übernachtungen inkl. Genießerpension oder Vitalpension nach Michel Montignac
- ❖ Bergkristall-Bewegungsprogramm mit u.a. geführten Wanderungen, Bergtouren, Wassergymnastik
- ❖ Gratis-Fahrten mit den Oberstaufener Bergbahnen
- ❖ Wanderstöcke und Rucksack zum Ausleihen
- ❖ Entspannen in unserem Kristall-SPA mit einer Fussreflexzonenmassage und einer Kräuterstempelmassage

**Hierzu als besonderer Tipp: Die Wanderwochen vom 10.06. – 17.06.2012 und vom 23.09. – 30.09.2012 mit täglich geführten Wanderungen, Bergtouren und Ausflügen. Abschiedsgeschenk mit Ehrung für die Teilnehmer.**

<b>Doppelzimmer Hochgrat</b>	<b>€ 959 p.P.</b>
<b>Doppelzimmer Säntis</b>	<b>€ 1.022 p.P.</b>
<b>Wellness-Studio Paradies</b>	<b>€ 1.127 p.P.</b>



### SOMMERFESTWOCHEN

01.07. – 26.08.2012, Anreise Sonntag

*Zeit & Raum – für Sommergefühle. Genießen Sie mit uns den Hochsommer. Mit kristallklaren Bergseen und traumhaften Gipfelerlebnissen. Mit Hochkultur und Gourmet-Genuss. Und Vorzugskonditionen, bei denen Sie 7x wohnen, aber nur 6x zahlen:*

- ❖ 7 Übernachtungen inkl. Genießerpension oder Vitalpension nach Michel Montignac
- ❖ 7 Nächte wohnen – nur 6 bezahlen
- ❖ Täglich wechselndes Bergkristall-Bewegungsprogramm
- ❖ Kopf-Nacken-Behandlung
- ❖ Gesichtsbehandlung „Harmonie“
- ❖ Gratis Eintritt ins Erlebnisbad Aquaria, Klettergarten am Imberg, Minigolf Oberstaufen, Sommerrodelbahn
- ❖ Freie Fahrt mit allen Oberstaufener Bergbahnen

<b>Doppelzimmer Hochgrat</b>	<b>€ 836 p.P.</b>
<b>Doppelzimmer Säntis</b>	<b>€ 890 p.P.</b>
<b>Wellness-Studio Paradies</b>	<b>€ 980 p.P.</b>

### ALPENGOLF

Anreise Sonntag

*Zeit & Raum – für atemberaubende Abschlüge mit Bergkulisse: Erspielen Sie sich die schönsten und herausforderndsten Golf-courses der Alpen mit 3 freien Greenfees und Vorzugskonditionen auf 2 weiteren Golfplätzen.*

- ❖ 4 Übernachtungen inkl. Genießerpension oder Vitalpension nach Michel Montignac
- ❖ 3 Greenfees nach Wahl auf den Plätzen Steibis, Buflings, Riefensberg
- ❖ Golfermassage

<b>Doppelzimmer Hochgrat</b>	<b>€ 506 p.P.</b>
<b>Doppelzimmer Säntis</b>	<b>€ 542 p.P.</b>
<b>Wellness-Studio Paradies</b>	<b>€ 602 p.P.</b>

- ❖ 7 Übernachtungen inkl. Genießerpension oder Vitalpension nach Michel Montignac
- ❖ Golfer-Welcome Geschenk von BOGNER und ein Golfhandtuch
- ❖ Täglich Greenfee nach Wahl auf den Plätzen Buflings, Wiggensbach, Lenzfried, Scheidegg, Memmingen
- ❖ Golfermassage

<b>Doppelzimmer Hochgrat</b>	<b>€ 873 p.P.</b>
<b>Doppelzimmer Säntis</b>	<b>€ 936 p.P.</b>
<b>Wellness-Studio Paradies</b>	<b>€ 1.041 p.P.</b>

**Unser besonderer Tipp: Für Golfeinsteiger haben wir ein ganz besonderes Angebot inkl. Platzreifekurs. Rufen Sie uns an oder schauen Sie unter [www.bergkristall.de](http://www.bergkristall.de).**



### GUTSCHEINE

*Gutscheine sind das perfekte Geschenk für jeden Anlass – zu Weihnachten, zum Geburtstag, zur Hochzeit oder einfach als Dankeschön.*

*Wählen Sie aus unserem Angebot und bestellen Sie per Telefon oder über unsere Homepage [www.bergkristall.de](http://www.bergkristall.de).*



## GESUNDHEITSPAUSCHALEN

### SCHROTHKUR IM „BERGKRISTALL“: JUNG-BRUNNEN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

*Diese ganzheitliche Therapie bewirkt einen Säuberungsprozess, der Ihre Gesundheit festigen oder wiederherstellen kann. Ihre geistigen Fähigkeiten werden regeneriert. Die Harmonie von Körper, Geist und Seele wird wieder hergestellt, nicht zuletzt durch das Herauslösen aus dem häuslichen Milieu und den Aufenthalt in reizvoller Umgebung.*

*Das Naturheilverfahren nach Johann Schroth beruht auf vier Grundprinzipien:*

- ❖ **Der täglichen Schwitzpackung:**  
Zur Mobilisierung der Abwehrkräfte  
Zur Entspannung der Muskulatur  
Zur Unterstützung des Entschlackungsprozesses
- ❖ **Dem rhythmischen Wechsel von Trink- und Trockentagen:**  
Zur Gewebsdrainage  
Zur Mobilisierung der Selbstheilungskräfte
- ❖ **Der Schrothschen Diät:**  
Zur Entlastung des Magen-Darm-Trakts  
Zur Mobilisierung der Selbstheilungskräfte
- ❖ **Dem ausgewogenen Wechsel von Ruhe und Bewegung:**  
Zur Mobilisierung und Verbrennung von Depotfettsäuren  
Zur Stabilisierung der Psyche

*Fordern Sie die ausführliche Schrothkurbroschüre an unter Telefon 08386/9110 oder per Mail: [wellness@bergkristall.de](mailto:wellness@bergkristall.de)*

### ERFOLG FÜR IHRE SCHROTHKUR:

- 1. Woche:**  
Geistige und körperliche Entspannung, Entlastung des Herz-Kreislaufsystems und des Verdauungsapparates
- 2. Woche:**  
Umstellung des Organismus und des vegetativen Nervensystems
- 3. Woche:**  
Stabilisierung des Erfolges, Entspannung an Trockentagen, Bewegung an Trinktagen

Die Schrothkur im Bergkristall wird ärztlich begleitet von Dr. Susanne Neuy. Für die Schrothkuruntersuchungen (Anfangs-, Kontroll- und Enduntersuchung) kommt Frau Dr. Neuy ins Hotel. Weitere Behandlungen bei ihr können Sie über uns buchen und erhalten Sie im Zentrum für Naturheilverfahren in Oberstaufen.

### Schwerpunkte von Frau Dr. Neuy:

- ❖ Stresstest (VNS-Analyse) – Bestimmung des Funktionszustandes des vegetativen Nervensystems
- ❖ Säuren-Basen-Regulation
- ❖ Neuraltherapie nach Huneke (Schmerz- und Regulationstherapie, Störfeldbehandlung)
- ❖ Entgiftung
- ❖ Chirotherapie



### SCHROTHSCHNUPPERWOCHE

Anreise Sonntag

- Zeit & Raum für geistige und körperliche Entspannung.*
- ❖ 7 Übernachtungen inkl. Schrothdiät
  - ❖ Ärztliche Anfangsuntersuchung inkl. Beratung und Kurplanaufstellung
  - ❖ 5 morgendliche Schrothpackungen
  - ❖ 1 „Ganz-Heit“ Ganzkörpermassage
  - ❖ 1 Bauchmassage inkl. Heublumenleberwickel
  - ❖ Bergkristall-Bewegungs- und Entspannungsprogramm
  - ❖ Gratis Fahrten mit den Oberstaufener Bergbahnen, im Sommer gratis Golf, im Winter gratis Skipass

<b>Doppelzimmer Hochgrat</b>	<b>€ 1.017 p.P.</b>
<b>Doppelzimmer Säntis</b>	<b>€ 1.080 p.P.</b>
<b>Wellness-Studio Paradies</b>	<b>€ 1.185 p.P.</b>

GESUNDHEITSPAUSCHALEN

**SCHROTHKUR-INTENSIV**

Anreise Sonntag

*Zeit & Raum für die Ihren Organismus – die Schrothkur ist ihnen eine große Hilfe bei Ihrer Umstellung.*

- ❖ 14 Übernachtungen inkl. Schrothdiät
- ❖ Ärztliche Anfangsuntersuchung inkl. Beratung und Kurplanaufstellung, 1 Kontrolluntersuchung, 2 Urinkontrollen und Abschlussbesprechung
- ❖ 11 morgendliche Schrothpackungen
- ❖ 2 „Ganz-Heit“ Ganzkörpermassagen
- ❖ 2 Bauchmassagen inkl. Heublumenleberwickel
- ❖ Bergkristall-Bewegungs- und Entspannungsprogramm

<b>Doppelzimmer Hochgrat</b>	<b>€ 1.946 p.P.</b>
<b>Doppelzimmer Säntis</b>	<b>€ 2.058 p.P.</b>
<b>Wellness-Studio Paradies</b>	<b>€ 2.254 p.P.</b>



**SCHROTHKUR CLASSIC**

Anreise Sonntag

*Zeit & Raum für Ihren gesundheitlichen Erfolg.*

- ❖ 21 Übernachtungen inkl. Schrothdiät
- ❖ Ärztliche Anfangsuntersuchung, inkl. Beratung, Kurplanaufstellung, 2 Kontrolluntersuchungen, 3 Urinkontrollen, Abschlussgespräch
- ❖ 16 morgendliche Schrothpackungen
- ❖ 4 „Ganz-Heit“ Ganzkörpermassagen
- ❖ 2 Bauchmassagen inkl. Heublumenleberwickel
- ❖ Bergkristall-Bewegungs- und Entspannungsprogramm

<b>Doppelzimmer Hochgrat</b>	<b>€ 2.885 p.P.</b>
<b>Doppelzimmer Säntis</b>	<b>€ 3.053 p.P.</b>
<b>Wellness-Studio Paradies</b>	<b>€ 3.347 p.P.</b>



**INKLUSIVLEISTUNGEN DER SCHROTHKURPAUSCHALEN:**

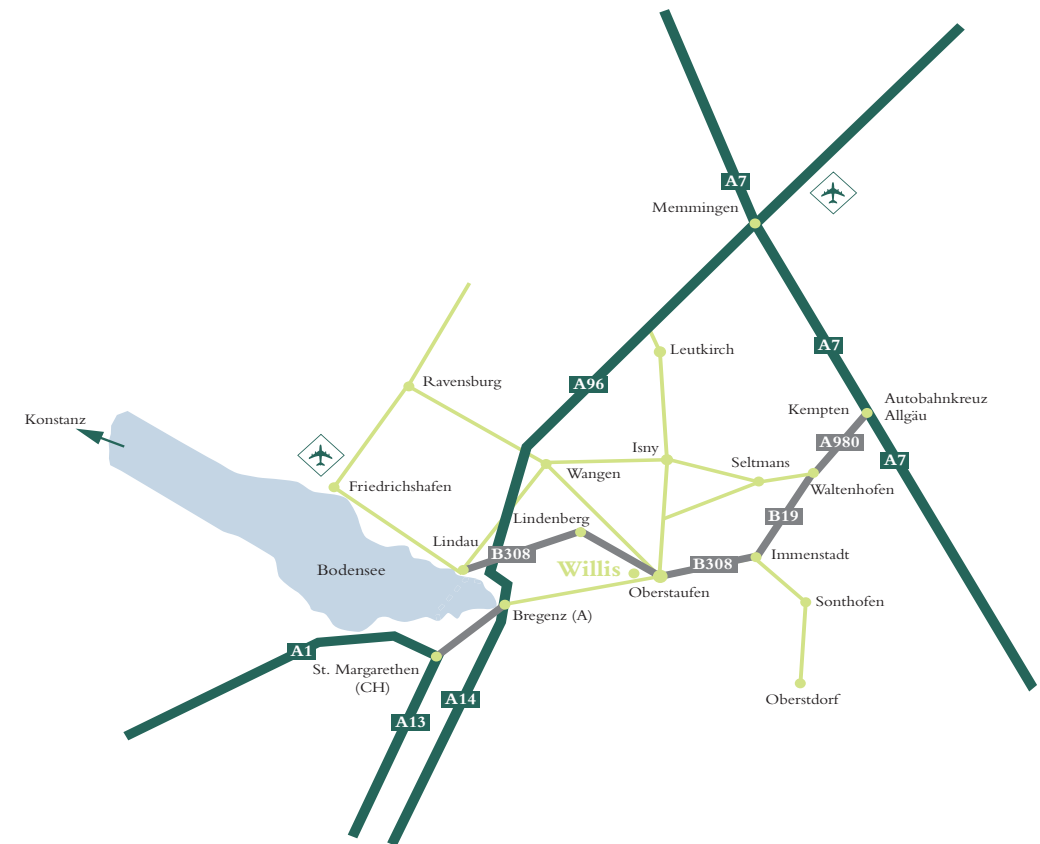
- ❖ Morgendliche Tees vor der Schrothpackung, mittags und abends vegetarische Kurdiät, Tee und Quellwasser bis 17 Uhr vom Wellnessbüffet, Aufbaukost
- ❖ Täglich wechselndes Bergkristall Bewegungs- und Entspannungsprogramm wie geführte Wanderungen, Wassergymnastik, Nordic Walking, Yoga, Meditation u.s.w.
- ❖ Benutzung des Panorama-Hallenbads mit finnischer Sauna, Alpenkräutersauna und Bergkristall-Dampfbad, Infratokabinen, Ruheräume.
- ❖ Tee & Quellwasser an der Wellnessbar im Kristall-SPA.



**VOLLMONDTARIF – UNSER PREISHIT 2012:**

Beginnen Sie ihre Schrothkur bei abnehmenden Mond, dort ist die Entgiftungsbereitschaft des Körpers am grössten und sie profitieren von 5% Preisvorteil. Folgende Anreisetermine gelten hier:

- Sonntag, 8. Januar 2012
- Sonntag, 12. Februar 2012
- Sonntag, 11. März 2012
- Sonntag, 15. April 2011
- Sonntag, 6. Mai 2012
- Sonntag, 10. Juni 2012
- Sonntag, 8. Juli 2012
- Sonntag, 5. August 2012
- Sonntag, 2. September 2012
- Sonntag, 30. September 2012
- Sonntag, 28. Oktober 2012
- Sonntag, 2. Dezember 2012



*Für alle Angebote gilt: Nicht in Anspruch genommene Leistungen aus den Pauschalen und Paketen werden nicht rückerstattet.*



