



Sonnenhalde
TONBACH
— WELLNESSHOTEL —
★★★★

2025



GESCHAFFT

Du hast dir in den letzten Wochen einiges abverlangt. Unglaubliches geleistet. Vieles geschafft. Dann gönn dir ein paar erholsame Tage abseits vom Stress des Alltags und lade deinen Akku wieder auf. Du hast es dir verdient – und wir den perfekten Rückzugsort.

Ein Glück, dass es dieser Prospekt in deine Hände geschafft hat. Er soll dir Lust machen auf unsere Sonnenhalde Tonbach und einen authentischen Einblick geben, was dich bei uns erwartet:
Herzliche und unverstellte Menschen, heimelige Gemütlichkeit, Wald- und Wanderwege direkt vor der Hoteltüre, leckere regionale Küche und ganz viel Ruhe und Regeneration mitten in der Natur.

Kurz: alles was du brauchst, um auf andere Gedanken zu kommen und frische Energie zu gewinnen.

Hört sich gut an? Dann freuen wir uns, wenn wir dich bald bei uns willkommen heißen dürfen.

Deine Familie Borst

und das gesamte Team der Sonnenhalde Tonbach



INHALT

- 6 Hotel & Lage
- 16 Outdoor & Aktivitäten
- 24 Zimmer & Appartements
- 32 Erlebnispakete
- 40 Spa & Wellness
- 64 Gut zu wissen

HOTEL & LAGE

RUHEOASE

MITTEN IM SCHWARZWALD



HEIMAT AUF ZEIT



Himmliche Ruhe, endlose Weiten, sattgrüne Wälder – das ist der Schwarzwald. Und mittendrin: Die Sonnenhalde Tonbach. Eine Heimat auf Zeit für Naturliebhaber, Erholungssuchende, Genussmenschen, Wanderfreunde, Mountain- und E-Bike-Fans, Schneeschuhwanderer.

Ob von der großzügigen Sonnenterrasse, unserem Wellness- und Außenbereich oder von einem der zahlreichen Südbalkone – fast von überall im Hotel genießt du einen wunderbar freien Blick über die saftigen Wiesen und Wälder des Tonbachtals.

ENTSPANNUNG, RUHE, NATUR

Richtig abschalten kannst du an einem der zahlreichen Rückzugsorte in und ums Haus – zum Beispiel in unserem Waldpavillon oder im großzügigen Spa- und Wellnessbereich mit Saunen, Dampfbad, Edelstein-Tepidarium, Salzarium, Heukraxen und vielen weiteren Ruheoasen.

Ungestört schlafen bei offenem Fenster und frischer Luft. Kein Durchgangsverkehr, nur das Plätschern des Tonbachs in der Ferne. Und über die Waldbrücke gelangst du direkt vom Haus in das 550 kilometerlange Wandernetz des Nationalparks Schwarzwald.





LECKER. VIELFÄLTIG. REGIONAL.



Genieße den ganzen Tag die Sonnenhalde-Verwöhnpension: Schon beim Genießer-Frühstück gibt es reichlich Auswahl am Buffet und es duftet herrlich nach frischen Backwaren und köstlichem Kaffee. Bei unserem Kuchenbuffet locken von unserer Konditorin frisch zubereitete Torten und Kuchenvariationen, sowie zweierlei Suppen.

Abends genießt du ein 5-Gang-Menü mit verschiedenen, wählbaren Hauptgängen aus sorgfältig ausgewählten saisonalen Produkten. Neben Fisch und Fleisch bieten wir täglich auch ein vollwertiges vegetarisches Menü an.





GENUSS. DRINNEN UND DRAUSSEN

Unsere Sonnenterrasse: An kaum einem anderen Platz im Hotel wird so deutlich, warum unser Hotel „Sonnenhalde“ heißt. Hier genießt du die Sonne fast vom ersten Sonnenstrahl des Tages, bis zum letzten Aufblitzen über dem gegenüber liegenden Hügelrücken. Ideal, um den Tag mit einem Sundowner ausklingen zu lassen.

Doch auch bei Schmuddelwetter haben wir ein paar schöne Plätzchen mit Blick in die umliegende Natur. Zum Beispiel am Zweiertischchen in unserem Wintergarten, in den bequemen Loungesesseln in der Hotelhalle oder in unserem gemütlich eingerichteten Kaminzimmer.



IN DER NATUR IN NUR WENIGEN SCHRITTEN



100% NATUR. DAS GANZE JAHR ÜBER

Der Nationalpark Schwarzwald und Baiersbronn sind ein Naturerlebnis: Die frische Luft rund um die „Sonnenhalde“, die erholsame Stille auf den Waldwegen des Baiersbronner Wanderhimmels, das malerische Panorama nach einer Wanderung, idyllisch eingebettete Karseen – ein echtes Eldorado für alle Outdoorbegeisterte.



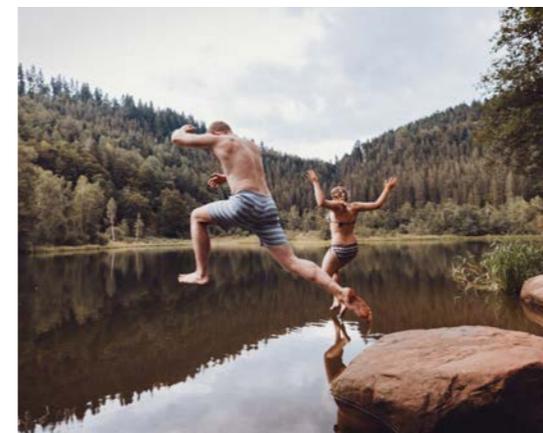
Wir können nicht sagen, zu welcher Jahreszeit es uns am Besten im Tonbachtal gefällt. Das ganze Jahr über entdecken wir etwas Liebens- und Genießenswertes: Das sanfte Erwachen des Waldes im Frühjahr, der Duft von frisch gemähtem Gras an einem lauen Sommerabend, mystisch aufsteigender Nebel an einem frischen Herbstmorgen und die kristallklare Luft bei einem Spaziergang durch die winterliche Traumlandschaft.

SOMMER. SONNE. ABENTEUER.

Wasser, Wiesen, Wald und Sonne. Der Sommer rund um Baiersbronn und den Nationalpark Schwarzwald lässt das Herz von aktiven Naturfans höher schlagen. Vom Wandern, Klettern, Biken, Nordic Walking bis hin zum Golfen und Paragliden: Im Schwarzwald warten vielseitige Erlebnisse darauf, von dir entdeckt zu werden.

Highlights im Sommer

- ◆ 39 ausgeschilderte Erlebnispfade und mehr als 550 Kilometer Wanderwege
- ◆ 20 durchgängig beschilderte Touren sowie zahlreiche Mountain- und E-Bike-Trails zwischen 450 und 1100 Höhenmetern (mehrmals vom Magazin „Mountain BIKE“ als bestes Mountainbike Revier im Süden Deutschlands ausgezeichnet)
- ◆ Klettern und Hochseilgärten
- ◆ Golfplätze in Freudenstadt und Alpirsbach
- ◆ Gleitschirmfliegen
- ◆ Entspannen in unserer weitläufigen Gartenanlage mit herrlichem Panorama



E-Biker sind bei uns herzlich willkommen! Dein mitgebrachtes E-Bike kannst du an unserer E-Bike-Ladestation kostenlos aufladen.

WINTER. KEIN GRUND. ZUM STUBENHOCKEN

Einen ganz besonderer Zauber umgibt das Tonbachtal im Winter, wenn der Schnee die Landschaft in dumpfe Stille hüllt und einem die kristallklare Luft um die Nase streift. Entdecke den Nationalpark auf verschneiten Wegen zu Fuß oder auf Langlaufskiern, bei einer geführten Schneeschuhwanderung, mit dem Schlitten oder per Pferdekutsche.

Anschließend kuschelst du dich im Spa- und Wellnessbereich mit einer Tasse Tee in deinen wohlig-warmen Bademantel.

Die Anreise zu unserem Hotel ist auch im Winter problemlos möglich. Die Zufahrtsstraßen werden auch bei plötzlichem Wintereinbruch recht schnell geräumt.



Highlights im Winter

- ◆ 29 Winter-Wandertouren mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad
- ◆ Ski- und Snowboardfahren an der Schwarzwald-Hochstraße
- ◆ Kilometerlange Langlauf-Loipen
- ◆ Schlittenfahren
- ◆ Schneeschuhwanderungen
- ◆ Romantische Kutschfahrten

RÜCKZUGSORTE MIT WOHLFÜHLATMOSPHERE



DOPPELZIMMER & SUITEN

Hoher Wohnkomfort mit großem Doppelbett und gemütlicher Sitzecke. Stilvoll und mit Liebe eingerichtet. Doch die meiste Zeit wirst du ohnehin auf dem großen Südbalkon mit Talblick verbringen.



Wiesenhütte

ZIMMER & APPARTEMENTS

Je nach Variante kann die Zimmergestaltung variieren.

Wiesenhütte

Für Alleinreisende und Paare „in love“ – kompakt und gemütlich | 28 m²

für 1 bis 2 Personen | Südbalkon mit Talblick
1,60 m Doppelbett | kleines Bad mit Dusche mit Duschvorhang, WC | Holzboden

Sattellei

Unser meistgefragtes Zimmer – gemütlich, modern, komfortabel | 36 m²

für 2 Personen | Südbalkon mit Talblick
1,80 m Doppelbett | Bad mit Duscheinrichtung in der Badewanne, teilweise begehbare Dusche, WC | Holzboden



Steinmäuerle

Steinmäuerle

Individualität von retroschick bis klassisch heimelig | 36 m²

für 2 Personen | Südbalkon mit Talblick
1,80 m Doppelbett | Bad mit Dusche, teilweise mit Badewanne und Bidet, großteils separates WC | Holz- oder Teppichboden

Petermännle

Viel Platz mit allem drum und dran – klassisch oder rustikal | 42 m²

für 2 Personen | Südbalkon mit Talblick
1,80 bzw. 2,00 m Doppelbett | Bad mit Dusche, teilweise mit Badewanne und Bidet, großteils separates WC | Holzboden



Petermännle

APPARTEMENTS

Viel Platz und größter Wohnkomfort für dich und deine Lieben – das bieten unsere gemütlichen Appartements. Alle mit einem Südbalkon und herrlichem Weitblick über das Tonbachtal.



Rinkenturm

Rinkenturm

Rustikal gemütlich mit viel Licht und großer Terrasse | 45 m²

für 2 bis 3 Personen | Südbalkon mit Talblick 1,80 m Doppelbett | Wohnbereich, zweites Schlafzimmer mit 1,40 m Bett an der Wand, Ostfenster | Bad mit begehbare Dusche, separates WC | Holzboden

Löchleshütte

Retroschick mit gemeinsamem Wohnbereich und separaten Schlafzimmern | 54 m²

Für 2 Personen | Südbalkon mit Talblick Wohnzimmer, zwei Schlafzimmer, je mit 1,40 m Bett an der Wand, Ostfenster | Bad mit Dusche und Badewanne, WC, Bidet, zweites separates WC | Teppichboden



Löchleshütte

Wiedenberg

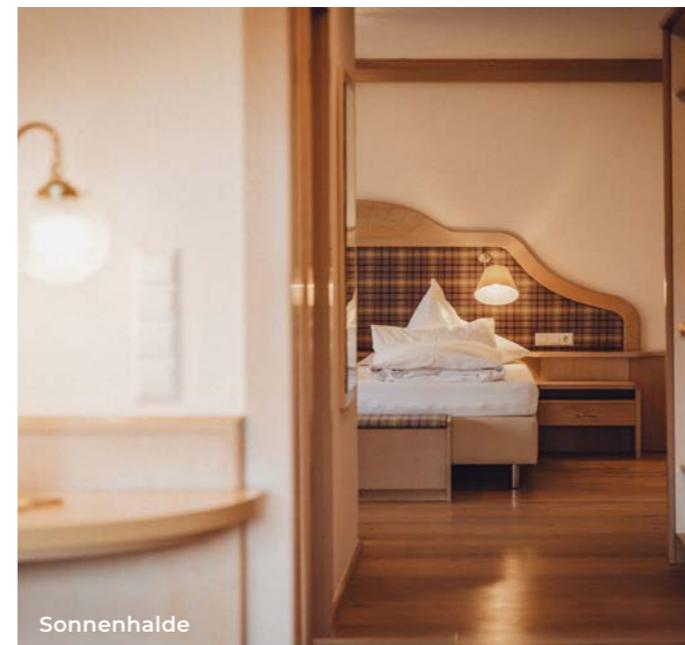
Wohnen mit herrlichem Weitblick und dem kürzesten Weg in den Wald | 56 m²

für 2 bis 4 Personen | Südbalkon mit Talblick 2,00 m Doppelbett | separates Wohnzimmer mit Wohnlandschaft mit Liegefläche ausklappbar (1,55 m) | Bad mit großer Wanne, Bidet, separates WC | Holzboden

Sonnenhalde

Jede Menge Platz mit Panoramablick und neuem Tageslichtbad | 56 m²

für 2 bis 4 Personen | Südbalkon mit Talblick 2,00 m Doppelbett | separates Wohnzimmer mit Wohnlandschaft mit Liegefläche ausklappbar (1,55 m) | Bad mit begehbare Dusche, Bidet, separates WC | Holzboden



Sonnenhalde

EINZELZIMMER

Gemütliche Zimmer mit französischem Bett – zur Waldseite ausgerichtet. Die ideale Wahl für alle, die sich tagsüber meistens in Natur und Spa- und Wellnessbereich aufhalten.



Kohlwald

ZIMMER & APPARTEMENTS

Je nach Variante kann die Zimmergestaltung variieren



Priorstein

Priorstein

Klein & cozy – mit allem, was du brauchst | 15 m²

für 1 Person | zum Wald gelegenes Nordzimmer | 1,40 m breites Bett an der Wand | Bad mit Dusche, WC | Holzboden

Kohlwald

Aufwachen mit Blick in den Wald – hell und gemütlich | 18 m²

für 1 Person | zum Wald gelegenes Nordzimmer | 1,40 m breites Bett an der Wand | Bad mit Dusche, WC | Holzboden

Eichberg

Retro-Einzelzimmer für einfache Ansprüche | 23 m²

für 1 Person | zum Wald gelegenes Nordzimmer mit kleinem separatem Wohnzimmer | 1,40 m breites Bett an der Wand | Bad mit Dusche mit Duschvorhang, WC, Waschbecken im Schlafzimmer | Holz- oder Teppichboden

Pudelstein

Kuschelige Höhle mit viel Holz und rustikalem Charme | 23 m²

für 1 Person | zum Wald gelegenes Nordzimmer mit kleinem, separatem Wohnzimmer | 1,40 m breites Bett an der Wand | Bad mit begehrter Dusche, WC | Holzboden



Pudelstein

ERLEBNISSE

DIE IN DEN ALLTAG NACHWIRKEN



ZEIT FÜREINANDER. ZEIT FÜR MICH.

Egal ob du alleine reist, mit deiner besseren Hälfte oder mit Freunden: unsere Erlebnispakete machen deinen Aufenthalt zu etwas ganz Besonderem.

Von wertvoller Zweisamkeit, erholsamer Me-Time bis zu sportlichen Erlebnissen: alle Pakete können modular zur Übernachtung hinzugebucht werden. Bei den angegebenen Preisen handelt es sich um Einmalpreise pro Person, die zuzüglich zum Zimmerpreis berechnet werden.

Sobald wir deine Buchung bestätigt haben, schauen wir gerne mit dir nach möglichen Terminen für deine Anwendungen.





Endlich zu zweit

Frisch verliebt, Jahre vertraut oder ein gemeinsames Jubiläum: gönnt euch wertvolle Momente der Zweisamkeit.

- ◆ Bad in der Yin-Yang-Paar-Whirlwanne mit Sonnenhalde-Bademischung, Lemongras oder Tropical | 20 Minuten
- ◆ Rasul Schlämme | 30 Minuten
- ◆ Hugo, Aperol Spritz oder Glas Prosecco

76 € pro Person

(plus Übernachtungspreis, buchbar ab 2 Nächten oder nach Absprache)

Me, myself and I

Wenn du einfach mal Zeit für dich möchtest: schalte in den Flugmodus und gönne dir ein paar Stunden offline.

- ◆ Marine Packung mit nährender Cold Cream | 30 Minuten
- ◆ Quicklift Gesichtsbehandlung | 30 Minuten

91 € pro Person

(plus Übernachtungspreis, buchbar ab 2 Nächten oder nach Absprache)

Smart Re-Start

Im Alltag müssen wir häufig funktionieren, wie ein Hochleistungscomputer. Zeit, mal ordentlich runter- und wieder hochzufahren.

- ◆ Shiatsu Gesicht (Druckpunktmassage) | 30 Minuten
- ◆ Cleopatrapackung auf der Schwebeliege | 30 Minuten
- ◆ Entspannende Rücken- / Nackenmassage | 30 Minuten

125 € pro Person

(plus Übernachtungspreis, buchbar ab 3 Nächten oder nach Absprache)

After work für baumstarke Kerle

Hätte es das damals schon gegeben, die alten Flößer-Jungs hätten nach einer harten Arbeitswoche im Wald sicherlich bei uns gebucht.

- ◆ Entspannende Rücken- / Nackenmassage | 30 Minuten
- ◆ Beinmassage | 30 Minuten
- ◆ Expressbehandlung Gesicht | 30 Minuten

126 € pro Person

(plus Übernachtungspreis, buchbar ab 3 Nächten oder nach Absprache)





Hin und weg

Kurze Auszeit 600 Meter über dem Alltag. Entschwebe dem gewöhnlichen Trott und begib dich in andere Sphären absoluter Entspannung.

- ◆ Kleine Ganzkörper-Verwöhnmassage | 40 Minuten
- ◆ Nachtkerzenölpackung auf der Schwebeliege | 30 Minuten

94 € pro Person

(plus Übernachtungspreis, buchbar ab 2 Nächten oder nach Absprache)

Wald, Wiese, Wellness

Draußen in der Natur. Drinnen in unserem Spa- und Wellnessbereich. Genieße das Beste, was unser Schwarzwald zu bieten hat.

- ◆ Rückenbehandlung „Wald“ | 45 Minuten
- ◆ Tonbacher Tannen-Honig-Zuckerpeeling | 30 Minuten
- ◆ Kleines Gschenke
- ◆ Direkter Zugang über unsere Waldbrücke in das rund um die Uhr geöffnete „Waldbad“

100 € pro Person

(plus Übernachtungspreis, buchbar ab 3 Nächten oder nach Absprache)

Gut zu Fuß

Deine Füße tragen dich tapfer durch die Welt. Da haben sie ab und zu ein bisschen Liebe verdient.

- ◆ Ayurvedische Fußmassage mit Fußbad (Padabhyanga) | 40 Minuten
- ◆ Fußreflexzonenmassage | 40 Minuten

118 € pro Person

(plus Übernachtungspreis, buchbar ab 2 Nächten oder nach Absprache)

Hike and Bike

Ob zu Fuß oder mit dem E-Bike – dieses Erlebnispaket wird dich auf Touren bringen!

- ◆ E-Bike für einen Tag
- ◆ Beinmassage | 30 Minuten
- ◆ Baiersbronner Wanderhimmel: Wanderguide und Mountainbikeguide
- ◆ Kleines Lunch-Paket

69 € pro Person

(plus Übernachtungspreis, buchbar ab 3 Nächten oder nach Absprache)



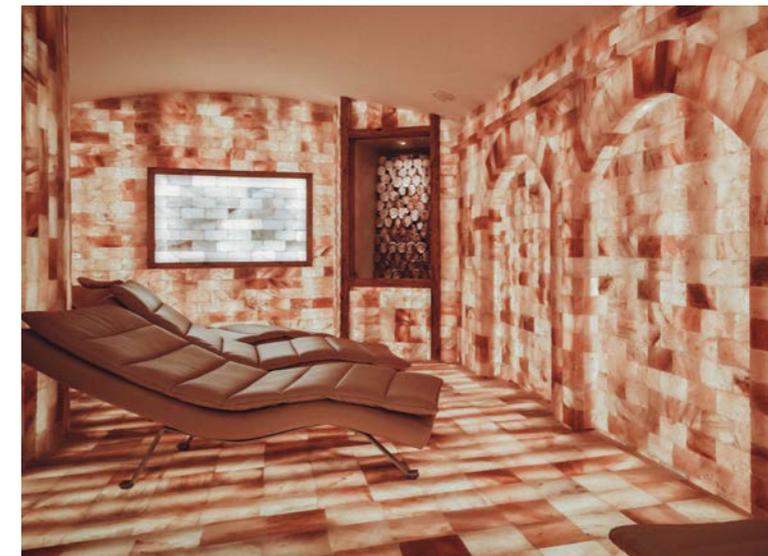
ZERTIFIZIERTES WOHLFÜHLEN

AUF ÜBER 700 M²



UNSERE SPA- UND WELLNESSHIGHLIGHTS

- ◆ Zertifiziertes Wohlfühlen und Entspannen auf über 700 m² mit Saunen, Dampfbad, Salzarium, Heukraxen, Edelstein-Tepidarium und vielem mehr
- ◆ Großer Innenpool mit Gegenstromanlage, ganzjährig beheizt auf 29 Grad
- ◆ Gemütlicher Ruheraum mit Panoramablick über das idyllische Tonbachtal sowie Relaxraum mit Wasserbetten
- ◆ Waldpavillon für besondere Spa- und Wellness-Erlebnisse mitten in der Natur



- ◆ Zahlreiche Rückzugsmöglichkeiten rund ums Haus mit Himmelsliegen, Hängematten, Loungemöbeln, Dachterrasse, Barfußpark etc.
- ◆ Helle Behandlungsräume und kompetente Mitarbeiter, die dich gerne individuell beraten



SONNENHALDE SPA- UND WELLNESSKONZEPT

Das Gedankenkarussell in deinem Kopf will nicht zur Ruhe kommen?
Der Stress der letzten Wochen steckt dir in den Knochen?
Du möchtest frische Energie für Bevorstehendes tanken?

Was auch immer dich gerade bewegt – mit unserem Sonnenhalde Spa- und Wellnesskonzept bieten wir ein **ganzheitliches Wellnessangebot** für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden.

Wir haben dieses so aufbereitet, dass du einfach und schnell die für dich passenden Anwendungen findest. **Sieben Wirkungsschwerpunkte** geben dir eine erste Orientierung. Alle unsere Anwendungen lassen sich einem oder mehreren Wirkungsschwerpunkten zuordnen. Eine Übersicht findest du auf Seite 50.

Im Folgenden haben wir ein paar beispielhafte Wellnessprogramme für deinen Aufenthalt zusammengestellt, die je nach Anliegen schnell und zuverlässig Wirkung entfalten.

Stelle dir auf diese Weise das für dich passende Wellnessprogramm zusammen. Gerne beraten dich dabei natürlich unsere Wellnessexperten.

Übrigens: Bei all unseren Behandlungen kommen nur natürliche Wirkstoffe zum Einsatz, therapeutisch getestet und auf der Heilkraft der Natur basierend. Diese sind nicht nur stark in ihrer Wirkung, sondern auch besonders gut verträglich.

Nach anstrengenden Wochen und viel Stress

Reduziert Stress und löst die innere Anspannung



Das können unsere Wellnessexperten für dich tun:

- ◆ Ayurvedische Gesichtsbildung (Mukabhyanga) | 40 Minuten
- ◆ Ohrkerzenbehandlung mit Kopfmassage | 45 Minuten

Das kannst du zusätzlich während deines Aufenthalts bei uns tun:

- ◆ Starte jeden Urlaubstag mit einer Tasse Tee – nach Möglichkeit im Freien
- ◆ Besuche eine Traumreise von Gudrun | siehe Ferienprogramm vor Ort
- ◆ Mache 30 Minuten Qi-Gong mit Stefan | siehe Ferienprogramm vor Ort
- ◆ Gehe jeden Abend zwischen Abendessen und Schlafengehen nochmals ca. 15 Minuten vor die Türe und genieße die Ruhe und die frische Waldluft

Zur Vorbereitung auf eine neue Aufgabe oder Herausforderung

Stärkt Körper, Geist und Seele und bringt dich auf frische Gedanken

Das können unsere Wellnessexperten für dich tun:

- ◆ Shirodhara Stirnölfluss | 60 Minuten
- ◆ Ohrkerzenbehandlung mit Kopfmassage | 45 Minuten

Das kannst du zusätzlich während deines Aufenthalts bei uns tun:

- ◆ Schwimme täglich ein paar Bahnen in unserem Pool. Das macht den Kopf frei
- ◆ Buche ein Waldcoaching mit Stefan | siehe Homepage
- ◆ Gehe jeden Tag mindestens 30 Minuten in den Wald und lasse deinen Gedanken freien Lauf



Bei Verspannungen und körperlichen Beschwerden

Lockert verspannte Muskelpartien und lindert Beschwerden



Das können unsere Wellnessexperten für dich tun:

- ◆ Kräuterstempel-Massage „Wald“ | 60 Minuten
- ◆ Fußreflexzonenmassage mit Klangschalen | 50 Minuten

Das kannst du zusätzlich während deines Aufenthalts bei uns tun:

- ◆ Besuche täglich für 15 Minuten das Rotlichtbett in unserem Wellnessbereich
- ◆ Genieße die wohlige Wärme des Edelstein-Tepidariums oder der Bio-Sauna
- ◆ Versetze deinen Körper in sanfte Bewegung: Schwimme ein paar Bahnen, strample ein paar Minuten auf dem Hometrainer oder gehe eine kleine Runde mit den Walking-Stöcken ums Haus

Bei Schlaflosigkeit und Niedergeschlagenheit

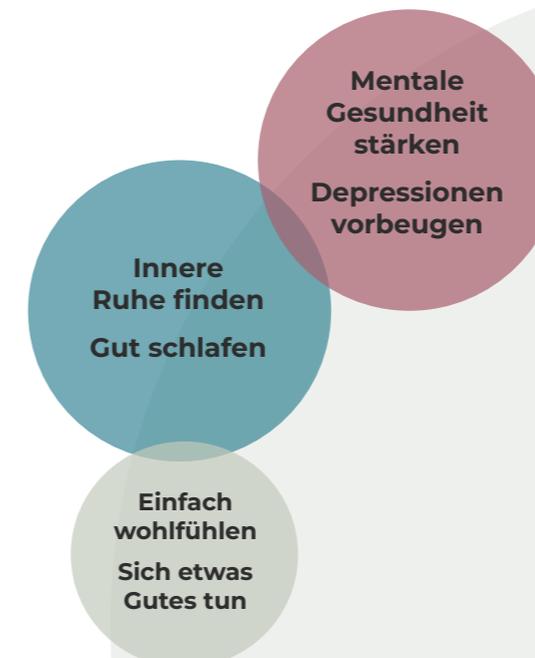
Beugt Depressionen vor und sorgt für einen besseren Schlaf

Das können unsere Wellnessexperten für dich tun:

- ◆ Ayurvedische Ganzkörpermassage (Abhyanga) | 60 Minuten
- ◆ Fußreflexzonenmassage | 40 Minuten

Das kannst du zusätzlich während deines Aufenthalts bei uns tun:

- ◆ Besuche das Salzarium in unserem Wellnessbereich und lasse dich von angenehm entspannender Musik berieseln
- ◆ Lasse den Fernseher aus lese vor dem Schlafengehen lieber ein gutes Buch
- ◆ Lüfte vor dem Schlafengehen nochmals kräftig durch oder lasse das Fenster nachts gekippt und genieße die wohltuende Schwarzwald-Luft



UNSERE ANWENDUNGEN UND DEREN WIRKUNG IM ÜBERBLICK

Stress reduzieren
Verspannungen lösen
Innere Ruhe finden
Gut schlafen
Immunsystem stärken
Gesundheit fördern
Körper regenerieren
Schutzkollagen „Haut“ stärken
Mentale Gesundheit stärken
Depressionen vorbeugen
Auf neue Gedanken kommen
Kreativität fördern
Einfach wohlfühlen
sich etwas Gutes tun

	Stress reduzieren	Verspannungen lösen	Innere Ruhe finden	Gut schlafen	Immunsystem stärken	Gesundheit fördern	Körper regenerieren	Schutzkollagen „Haut“ stärken	Mentale Gesundheit stärken	Depressionen vorbeugen	Auf neue Gedanken kommen	Kreativität fördern	Einfach wohlfühlen	sich etwas Gutes tun
Peelings & Nassmassagen														
Peelings					••									•
Arktische Meerschaumwaschung					••									•
Seifenschaummassage (Hamam)			••		••									•
Bäder in der Yin-Yang-Paar-Whirlwanne														
Bad mit Lemongras oder Tropical	•													••
Sonnenhalde-Bademischung	•													••
Hopfenölbad							•							••
Bierbad					••		•							••
Lagunenwasserbad	•													••
Bad mit Edelsteinbalsam					••									••
Kostbares Milchbad		•												••
Körperpackungen auf der Schwebeliege														
Cleopatrapackung					••									••
Nachtkerzenölpackung														••
Marine Packung					••									••
Schokopackung							••							••
Algenpackung														••
Meerschlammpackung					••									••
Moorpackung			••											••
Rasul														
Tonbacher Tannen-Honig-Zuckerpeeling					••									•
Schlämme			•		••					•				
Besondere Behandlungen														
Ohrkerzenbehandlungen	•						•		••					
Shirodhara	••	••					••		••					

• leichte Wirkung •• hohe Wirkung

Stress reduzieren
Verspannungen lösen
Innere Ruhe finden
Gut schlafen
Immunsystem stärken
Gesundheit fördern
Körper regenerieren
Schutzkollagen „Haut“ stärken
Mentale Gesundheit stärken
Depressionen vorbeugen
Auf neue Gedanken kommen
Kreativität fördern
Einfach wohlfühlen
sich etwas Gutes tun

	Stress reduzieren	Verspannungen lösen	Innere Ruhe finden	Gut schlafen	Immunsystem stärken	Gesundheit fördern	Körper regenerieren	Schutzkollagen „Haut“ stärken	Mentale Gesundheit stärken	Depressionen vorbeugen	Auf neue Gedanken kommen	Kreativität fördern	Einfach wohlfühlen	sich etwas Gutes tun
Ganzkörpermassagen														
Trockenbürstenmassage					••		••							
Verwöhn- und Ganzkörpermassagen	•													••
Bambus-Massage	••				•									
Hot Chocolate-Massage								••						••
Kräuterstempel-Massage „Wald“	•				••									
Hot Stone-Massage	••				••			••						
Chi Yang-Massage	•		••											
Ayurvedische Ganzkörpermassage							•		••					
Lomi Lomi Nui Massage	••	••												•
Fürs Gesicht														
Shiatsu Gesicht (Druckpunktmassage)	••	••									••			
Lymphdrainage fürs Gesicht	••				•									
Layuna Massage „Gesicht“					••									
Ayurvedische Gesichtsbildung	••	•												
Für Beine und Füße														
Beinmassage	••	•												
Fußreflexzonenmassagen	••	•			••			••						
Ayurvedische Fußmassage mit Fußbad	••													
Lymphdrainage für die Beine					••			••						
Für den Rücken														
Entspannende Rücken- / Nackenmassage	••													•
Shiatsu Rücken (Druckpunktmassage)	••	••						•						
Hot Stone-Rückenmassage	••				••			••						
Kräuterstempel-Rückenmassage	••				••									
Tibetische Rückenmassage	••				••									
Rückenbehandlung „Wald“	••													•
Layuna Massage „Rücken, Hand & Arm“	••				••									

PEELINGS & BÄDER

Peelings & Nassmassagen

Kokos-Peeling

30 Minuten 45 €

Arktisches Salz-Peeling

30 Minuten 45 €

Algen-Sahne-Peeling

30 Minuten 45 €

Ziegenmilch-Peeling

30 Minuten 45 €

Peeling Sable Rose

30 Minuten 45 €

Ingwer-Peeling

30 Minuten 45 €

Arktische Meerschaum- waschung mit Sisalnest

30 Minuten 45 €

Seifenschaummassage (Hamam)

40 Minuten 65 €



Bäder in der Yin-Yang- Paar-Whirlwanne

Bad mit Lemongras oder Tropical

20 Minuten p.P. 35 €

Sonnenhalde-Bademischung

20 Minuten p.P. 35 €

Hopfenölbad

20 Minuten p.P. 40 €

Bierbad

20 Minuten p.P. 45 €

Lagunenwasserbad

20 Minuten p.P. 45 €

Bad mit Edelsteinbalsam

20 Minuten p.P. 45 €

Kostbares Milchbad

20 Minuten p.P. 45 €

KÖRPERPACKUNGEN AUF DER SCHWEBELIEGE

Cleopatrapackung

30 Minuten 45 €

Nachtkerzenölpackung

speziell für Frauen
30 Minuten 45 €

Marine Packung

Nährende Cold Cream
speziell für trockene Haut
30 Minuten 49 €

Schokopackung

aphrodisierend,
stimmungsaufhellend
30 Minuten 49 €

Algenpackung

entgiftend, entschlackend
50 Minuten 64 €

Meerschlammpackung

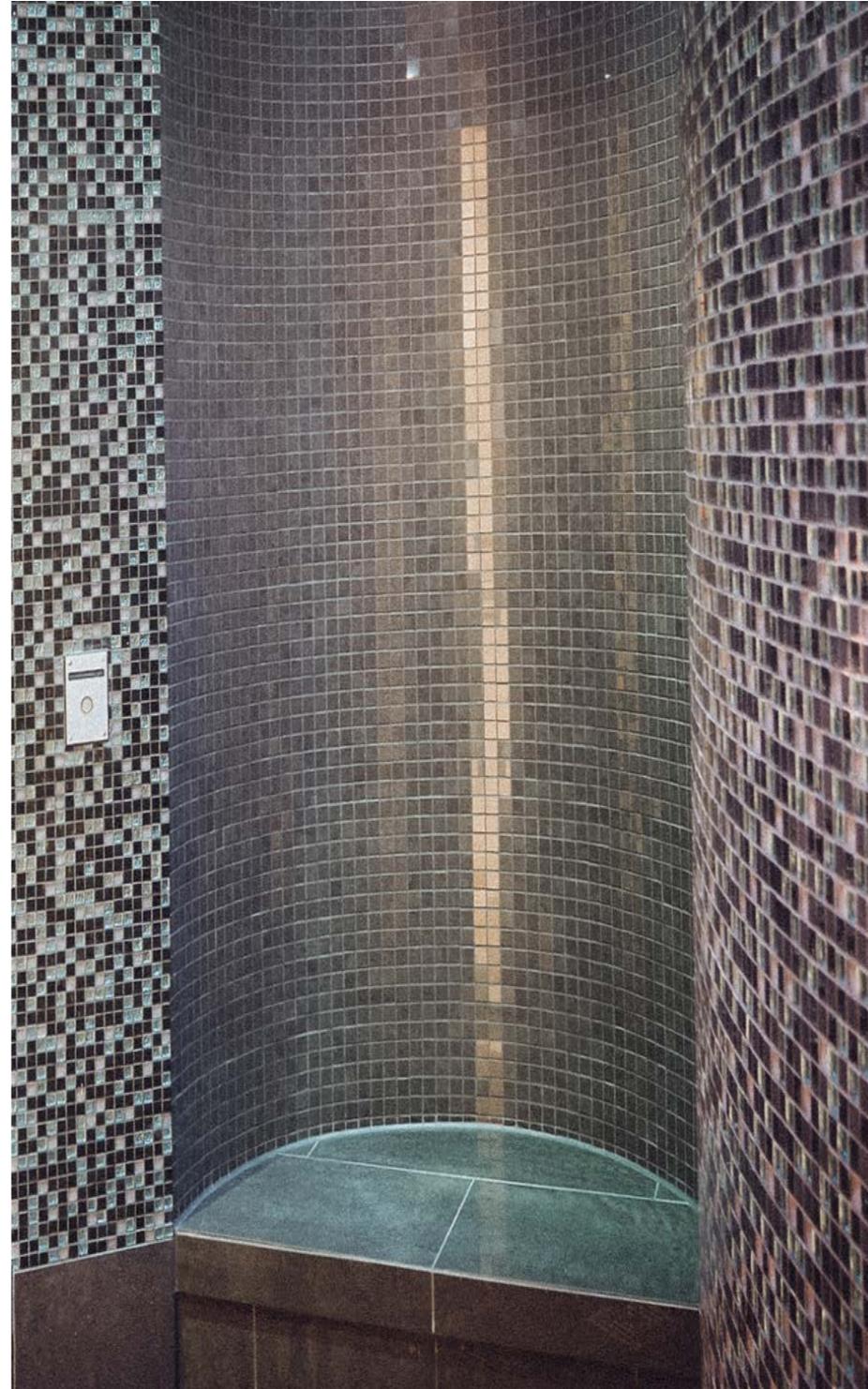
hautberuhigend,
bei empfindlicher Haut
50 Minuten 64 €

Moorpackung

bei Arthrose und
Gelenkschmerzen
50 Minuten 69 €

Schwebeliege

Schwerelos entspannen mit der tragenden Kraft des Wassers. Tauche ein in die wohlige Wärme – bei stimmungsvollem Kerzenlicht und leiser Musik, die sich mit ihren Klangwellen auf deinen Körper überträgt. Entspannung pur!



RASUL

Tonbacher Tannen-Honig-Zuckerpeeling

30 Minuten p.P. 45 €

Schlämme

30 Minuten p.P. 45 €

Rasul zu zweit genießen

Wohlrriechende, regenerierende und pflegende Schlämme wirken auf Körper und Geist. Leise Musik, verträumtes Licht und danach der warme, sanfte Regenschauer, der deinen Körper umschmeichelt – ein ganz besonderes Erlebnis für euch beide.

BESONDERE ANWENDUNGEN

Ohrkerzen
bei Kopf- und Ohrproblemen

Ohrkerzenbehandlung
30 Minuten 37 €

**Ohrkerzenbehandlung mit
Kopfmassage**
45 Minuten 57 €

Bei der **Ohrkerzenthherapie** wird dir eine trichterförmige Kerze ins Ohr eingeführt, die aus Baumwolle, Honig, Bienenwachs und verschiedenen Kräutern besteht, und angezündet. Die Ohrkerzenthherapie wurde von den Hopi-Indianern in Amerika entwickelt. Sie hilft gegen Kopf- und Ohrenschmerzen, aber auch gegen Gleichgewichtsstörungen und bei Tinnitus und Hörsturz.

Shirodhara
bei Stress, chronischen Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und Depressionen

Shirodhara
60 Minuten
inkl. Ruhephase 99 €

**Shirodhara Ayurveda Stirnöl-
guss & Ayurvedische Ganz-
körpermassage (Abhyanga)**
für absolute Tiefenentspannung
120 Minuten 187 €
ab 2 Nächten

Ayurveda-Doppelpack für die absolute Entspannung von Körper und Geist: Mit warmen pflanzlichen Ölen ausgeführt verbinden wir hier auf harmonische Art und Weise mehrere Techniken, die der tiefen Entspannung und Vitalisierung des Körpers dienen.

MASSAGEN

Für den gesamten Körper

Trockenbürstenmassage
40 Minuten 57 €

Kleine Verwöhnmassage zum Kennenlernen
40 Minuten 59 €
mit Kokosöl & Mango 62 €

Ganzkörpermassage mit Aromaöl
60 Minuten 87 €

Bambus-Massage
60 Minuten 85 €

Hot Chocolate-Massage
60 Minuten 89 €

Kräuterstempel-Massage „Wald“
60 Minuten 92 €

Hot Stone-Massage
60 Minuten 91 €

Chi Yang-Massage
bei Energieblockaden
70 Minuten 102 €
90 Minuten 132 €

Ayurvedische Ganzkörpermassage (Abhyanga)
60 Minuten 92 €
90 Minuten 132 €

Lomi Lomi Nui Massage
75 Minuten 135 €

Bei der **Ganzkörpermassage mit Aromaöl** steht, wie der Name bereits verrät, ein mit ätherischen Ölen angereichertes Massageöl im Mittelpunkt. Dieses wird mit sanftem Streichen auf den Körper aufgetragen und erzeugt somit eine wohltuende Massage.

Fürs Gesicht

Shiatsu Gesicht (Druckpunktmassage)
30 Minuten 49 €

Lymphdrainage fürs Gesicht
30 Minuten 49 €

Layuna Massage „Gesicht“
30 Minuten 49 €
Ein natürliches, sanftes, gesichtsstraffendes und wiederbelebendes Erlebnis

Ayurvedische Gesichtsmassage (Mukabhyanga)
40 Minuten 57 €

Nach der altindischen Lehre **Ayurveda** hängt das körperliche Wohlbefinden von der Harmonie der drei Bioprinzipien Luft, Feuer und Erde ab. Ayurvedische Therapien sorgen für das Gleichgewicht dieser drei Kräfte und dienen zur Prophylaxe und Frühbehandlung von Schlafstörungen, Verdauungs- und psychosomatischen Beschwerden.



Shiatsu ist eine traditionelle japanische Behandlungskunst. Nach dieser Lehre zirkuliert die Lebensenergie Qi in bestimmten Bahnen, den Meridianen. Das Qi reguliert alle Funktionen unseres Körper-Geist-Seele-Wesens und hält sie in Harmonie zueinander.

Für Beine und Füße

Beinmassage
30 Minuten 47 €

Fußreflexzonenmassage mit Klangschalen
40 Minuten 65 €
50 Minuten 75 €

Ayurvedische Fußmassage mit Fußbad (Padabhyanga)
40 Minuten 67 €

Lymphdrainage für die Beine
45 Minuten 65 €

Für den Rücken

Entspannende Rücken- / Nackenmassage
30 Minuten 49 €

Shiatsu Rücken (Druckpunktmassage)
30 Minuten 49 €

Hot Stone-Rückenmassage
30 Minuten 52 €

Kräuterstempel-Rückenmassage „Wald“
30 Minuten 52 €

Tibetische Rückenmassage
30 Minuten 52 €

Die Kunst der achtsamen Berührung. Die **Tibetische Massage** ist eine sanfte, energetische Heilmassage, die ihren Ursprung in den Klöstern Tibets hat. Sie bringt Körper, Geist und Seele wieder in Einklang und steigert die Selbstheilungskräfte des Körpers.

Rückenbehandlung „Wald“
45 Minuten 69 €

Layuna Massage „Rücken, Hand & Arm“
45 Minuten 69 €
Bei dieser Massage wird die Blutzirkulation in Schwung gebracht und das Lymphsystem stimuliert, Schadstoffe abtransportiert, Verspannungen und Schwellungen reduziert

ANWENDUNGEN IM WALDPAVILLON

Ein lauer Sommerwind streift durch die Wipfel. Die sonst so mächtigen Baumstämme folgen behäbig der Bewegung.

Du hast es dir bereits auf dem weichen Tuch der Massageliege in unserem Waldpavillon gemütlich gemacht und genießt, wie ein kühler Luftzug sanft über deine Haut streicht.

„Was für eine gute Entscheidung“, denkst du noch, bevor du dich in die Hände unserer Wellness-Experten fallen lässt und langsam in tiefer Entspannung versinkst.

**Ganzkörper Verwöhnmassage
mit Klangschaale**
45 Minuten 62 €

**Erfrischende Ganzkörpermassage
mit Kokosöl & Mango „auf Eis“**
40 Minuten 63 €

**Entspannende Rücken-/
Nacktenmassage mit Wald-Öl**
30 Minuten 51 €

**Entspannende Massagekugeln
„auf Eis“**
40 Minuten 59 €

Bambusmassage
40 Minuten 59 €

Anwendungen im Waldpavillon sind in den Monaten von April bis September buchbar. Sollte es witterungsbedingt draußen zu kühl oder ungemütlich werden, können wir deine Anwendung selbstverständlich nach drinnen verlegen.

KOSMETISCHE BEHANDLUNGEN

Für den Mann

Reinigungsbehandlung Purété Marine

60 Minuten 89 €

Meerestiefenbehandlung Ocean Care

75 Minuten 109 €

Rückenenthaarung

ab 39 €

Die Spezialbehandlung **Ocean Care** verspricht dir eine intensive Auszeit, um neue Energie zu tanken und den Alltagsstress hinter sich zu lassen.

Pflegebehandlung, Reinigungsritual „Eintauchen ins Meer“, Maritime-Massage für Gesicht, Hals und Trapezmuskel – ein regenerierender Frischekick für echte Männer.

Für die Frau

Hauterneuerung mit Peeling Marin

30 Minuten 55 €

Aquarell mit einer Alginatmaske tiefenbefeuchtend, ohne Massage

60 Minuten 89 €

Gesichtsbehandlung Marine (hauttypgerecht)

75 Minuten 115 €

Hyalo-Pro-Collagenbehandlung

75 Minuten 129 €

Prodige de Océans

mit Arm und Handmassage
90 Minuten 135 €



Strahlende Augen

**Collagen
Augenbehandlung**
30 Minuten 42 €

Augenbrauen färben
17 €

Wimpern färben
17 €

**Augenbrauen und
Wimpern färben**
28 €

Augenbrauen zupfen
17 €

Haarlos schön

**Bikini-Zone, Unterarme
enthaaren**
ab 25 €

**Beine
enthaaren**
ab 39 €

**Gesicht, Oberlippe
oder Kinn**
17 €

**Gesicht, Oberlippe
und Kinn zusammen**
30 €

**Augenbrauen
enthaaren**
18 €

Gepflegte Füße & Hände

**Pediküre mit
Fußbad**
45 Minuten 57 €

**Pediküre mit
Fußbad und Lack**
60 Minuten 67 €

**Maniküre mit
Handbad**
45 Minuten 57 €

**Maniküre mit
Handbad und
Lack**
60 Minuten 67 €

GUT ZU WISSEN

An- und Abreise

Unsere Zimmer sind ab 15.00 Uhr bezugsfertig. Check-Out am Abreisetag ist bis 11.00 Uhr.

Barrierefreiheit

Alle unsere Zimmer sind bequem mit dem Lift zu erreichen. Auch auf Ebene des Spa- und Wellnessbereichs ist alles gut mit wenigen Stufen zugänglich. Bei Bedarf frag uns nach unseren behindertenfreundlichen Zimmern. Wir machen vieles möglich.

Behandlungstermine

Terminvereinbarungen unter wellness@sonnenhalde.de

Unser Tipp: Sichere dir deinen Wunschtermin bereits bei der Buchung. Du möchtest flexibel bleiben? Dann kannst du deinen Behandlungstermin auch spontan vor Ort vereinbaren. Wir versuchen deine Wünsche, wo immer möglich, zu berücksichtigen.

Bezahlen

Du kannst deine Rechnung gerne bar, mit deiner EC-Karte oder den gängigen Kreditkarten VISA und Mastercard bezahlen.

Buchung

Du erhältst nach deiner Anfrage eine Reservierungsbestätigung von uns. Bitte bestätige uns diese nochmals schriftlich mit einem kurzen OK. Erst dann verbuchen wir deinen Aufenthalt fest im Kalender.

E-Ladesäule

Bei uns kannst du dein E-Auto bis zu 4 Stunden kostenlos laden. Ab der fünften Stunde berechnen wir pauschal 12,00 € für den Stellplatz. Bitte beachte, dass Du auf diesem maximal eine Nacht parken kannst. Vorabreservierungen des Parkplatzes sind nicht möglich.

Gutscheine

Unsere Gutscheine sind online buchbar und ab dem Ausstellungsdatum 3 Jahre gültig. Sie können nicht bar ausbezahlt werden.

Haustiere

Gerne kannst du dein gut erzogenes Haustier mitbringen. Bitte melde dies unbedingt vor deinem Besuch an. Wir berechnen 15 € pro Haustier ohne Futter und weisen darauf hin, dass der Zutritt in unsere Restaurants für Haustiere nicht gestattet ist.

Internetanschluss

WLAN steht dir in allen Zimmern kostenlos zur Verfügung.

GUT ZU WISSEN

Verschenke erholsame Momente und echte Vorfreude mit einem Wertgutschein in frei wählbarer Höhe – erwerbbar auf unserer Homepage www.sonnenhalde.de



Kontakt

Anfragen und Buchungen unter reservierung@sonnenhalde.de oder 07442 84 54-0. Terminvereinbarungen im Spa- und Wellnessbereich unter wellness@sonnenhalde.de

Kurtaxe & Gästekarte

Ganzjährig fällt eine Kurtaxe in Höhe von 3 € pro Tag an. Hierfür erhältst du die Gästekarte mit der du freie Fahrt mit S-Bahnen, Regionalbahnen und Bussen im Schwarzwald genießt.

Parken

Stellplätze gibt es kostenlos direkt am Haus. Auf Nachfrage und bei Verfügbarkeit erhältst du für 10,00 € am Tag einen Garagenstellplatz. Parken erfolgt auf eigene Gefahr.

Preise

Alle Preise sowie Pauschalen und Angebote findest du tagesaktuell auf unserer Internetseite www.sonnenhalde.de

Reiserücktrittsversicherung

Damit du bei Stornierungen oder Abbruch deines Aufenthalts, z.B. wegen Erkrankung, Unfall oder Arbeitslosigkeit mögliche finanzielle Verluste ersetzt bekommst, empfehlen wir den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Stornierung

Du hast die Möglichkeit, deinen Aufenthalt bis 4 Wochen vor Anreise kostenfrei zu stornieren. Stornierungen innerhalb dieses Zeitraums sowie frühere Abreisen berechnen wir mit 80 Prozent.

Optional kannst du den „Flex-Tarif“ buchen. Für diesen berechnen wir etwas mehr. Du kannst deinen Aufenthalt dann jedoch bis zu 48 Stunden vor Anreise kostenfrei stornieren.

Verpflegung

Mit unserer Verwöhn Pension genießt du unser Frühstücksbuffet, ein Kuchenbuffet zum Mittag sowie ein abwechslungsreiches 5-Gang-Menü am Abend. Gerne kannst du dein Zimmer auch nur mit Frühstück buchen.

Weitere Informationen

...findest du unter www.sonnenhalde.de
www.facebook.com/sonnenhaldetonbach
www.instagram.com/sonnenhaldetonbach

Zimmerausstattung

Alle unsere Zimmer sind mit Flachbildschirm inkl. Radio, Safe, Fön, Schminkspiegel, Saunatasche und Bademantel ausgestattet.



Sonnenhalde
TONBACH
— WELLNESSHOTEL —

Obere Sonnenhalde 63 | 72270 Baiersbrunn | Tel.: +49 7442 8454-0
info@sonnenhalde.de | www.sonnenhalde.de

Impressum: Hotel Sonnenhalde GmbH | Konzeption, Texte & Gestaltung: Stefan Borst, Fabian Borst, Heidi Frank – **VISUALWERK**
Fotos: Julian Meinhardt, Rebecca Wein | Model: Anna Proske
Änderungen, Irrtümer, Satz- und Druckfehler vorbehalten | Stand: Dezember 2024