

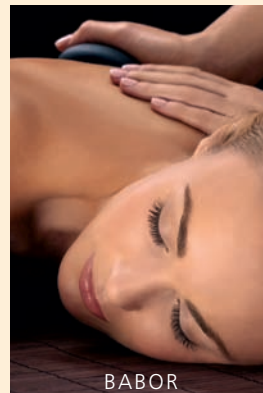
# SPA MENÜ 2012



VALMONT



MARIA GALLAND




BABOR

*Märchenhaft seit 25 Jahren*



Gut Varendorf

BEAUTY · FITNESS · WELLNESS



„...das alles trägt dazu bei, dass wir von unseren  
,Alltagslasten‘ befreit werden.“ (Zitat Gästebuch)

Als die **höchst ausgezeichnete Beautyfarm** bietet das Gut Varendorf auf 25.000 m<sup>2</sup> alles, was das Herz begehrt, die Sinne betört, die Seele berührt.

Ob Ihnen der Sinn nach exotischen Wellnesstherapien, gesundheitserhaltenden Anwendungen oder geselligen Sportaktivitäten steht:

Hier ist alles möglich.

30 Mitarbeiter freuen sich darauf, Sie liebevoll zu umsorgen.

**Alle Pauschalwochen beinhalten grundsätzlich:**

- Übernachtung in individuell gestalteten Zimmern mit besonderem Flair
- Vollpension mit frischer und ausgewogener Kost (auf Wunsch Reduktionskost)
- Zwischenmahlzeiten für jeden Geschmack: Ob frisches Obst oder hausgebackenen Kuchen
- alle alkoholfreien Getränke: z.B. Wasser, Kräutertee, große Kaffeeauswahl
- umfangreiches Wellfitangebot für ein gesundheitsorientiertes Fitnesstraining: abwechslungsreiches Sportprogramm (wie z.B. Aqua-Fitness, Flexibar, XCO Walking, Entspannungstraining), Fitnessbereich mit Cardio-Band-Rollengeräten
- Nutzung der Golfübungsanlage (Indoor u. Outdoor) sowie des kompletten Wellnessbereiches: sonnige Indoor-Poolanlage, finnische Panorama-Sauna, Dampfsauna, Bonarium, Aqua Vita Sauna, gemütliche Ruhe- und Aufenthaltsräume mit Wellnessbar und Kamin
- individuelle Lifestyleberatung durch einen prämierten Stylisten: Trends und Tipps 2012, Frisur- und Haarfarbberatung oder Make Up Beratung
- ein kuscheliger Bademantel liegt für Ihren Aufenthalt bereit
- Fahrradverleih: Rieste bietet als staatlich anerkannter Erholungsort wunderschöne Radwanderwege und interessante Sehenswürdigkeiten
- Transfer Riester Bahnhof
- viel Zeit und Aufmerksamkeit

*Erleben Sie Gesundheit, attraktives Aussehen,  
gesteigerte Lebensfreude und mehr Energie.*

Wir empfehlen als Grundprogramm unser beliebtes und bewährtes Spa-Konzept  
(Austausch und Aufstockung u. U. möglich)

Freuen Sie sich auf die traumhaft schönen Anwendungen und das faszinierende Resultat:

## *Gold- und Silberwochen* Wellness für höchste Ansprüche

**Einzigartige Behandlungen für besondere Verwönmomente und ganzheitliches Wohlergehen:**

4x unvergleichliche Dimension ultimativer Pflege von Kopf bis Fuß:

Ausgezeichnete Ganzheitskosmetik mit Focus auf Ihre persönlichen Bedürfnisse für Gesicht-Hals-Decolleté (inkl. Anamnese, hauttyp-gerechtes Peeling, gründliche Tiefenreinigung, individuelle Masken, entspannende Massagen, Augenbrauenkorrektur etc.)

2x effektives Verwöhnprogramm für Arme, Beine und Bauch zur Straffung und Festigung bzw. Verbesserung der Hautstruktur und Elastizität

2x gewebestärkende Büstenpflege mit  
1x regenerierende Liftingampulle

### **Medical Wellness:**

4x wohltuende, entschlackende Leberwickel  
(neben der entgiftenden Wirkung trägt er u.a. ungemein zum Wohlbefinden bei und hat einen positiven Einfluss bei Nervosität, Stress und Schlafstörungen)

3x Ganzkörperbürstenmassage inkl. pflegender u. belebender Einreibung zur Vorbereitung und Intensivierung der Folgeanwendungen (Wahlweise als „Wake up“ oder „Warm up“ möglich)

1x Rücken-/ Nackenmassage zur Muskellockerung oder

1x feinfühliges Breußmassage (energetische Rückenbehandlung mit Johanniskrautöl)

1x neuartige intensive Körperstraffungsbehandlung inkl. Peeling u. Pflege

1x Maniküre mit Handmassage und Lack oder

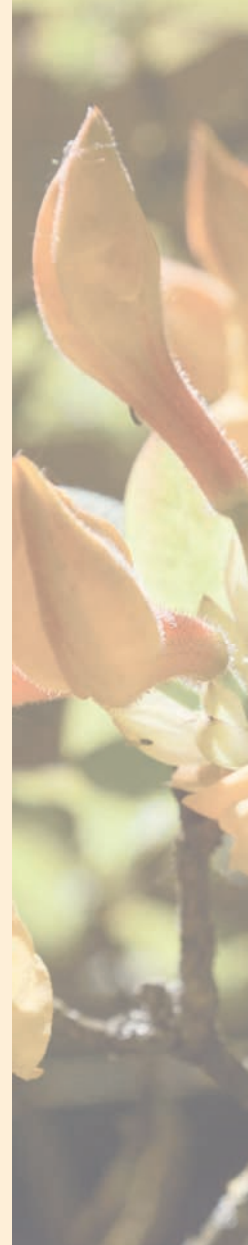
1x Pediküre mit Fußmassage und Lack

u.v.m. siehe links

**Goldwoche:**  
Sonntag bis Samstag

**Silberwoche:**  
Montag bis Samstag

Preise siehe letzte Seite



# Body Pur Woche

Körper und Seele inspirieren

- 3x Ganzkörperbürstenmassage inkl. pflegender u. belebender Einreibung zur Vorbereitung und Intensivierung der Folgeanwendungen  
(Wahlweise als „Wake up“- oder „Warm up“ möglich)
- 2x Körpermodelage zur Festigung der Silhouette
- 1x Teilmassage (Rücken-/ Nacken oder Füße-/ Beine)
- 1x neuartige intensive Körperstraffungsbehandlung inkl. Peeling und Pflege

## **Thalassoanwendungen:**

„Die Kraft des Meeres“:

- 1x Meerschlickbehandlung im Bonarium
- 1x Straffungsampulle
- 1x Algenbehandlung mit Fußbad
- 1x Meersalzsprudelbad mit Lichttherapie  
u.v.m. (siehe Seite 1)

Preise siehe letzte Seite





# „Perfektion mit Kuschelfaktor“

(Zitat Gästebuch)

## entspannend/ regenerierend

Highlights einiger Wellnessreisen  
around the world:

- **Khania of Africa**  
revitalisierende Behandlung  
für Körper und Geist **139,- €**
- **Beleza do Brazil**  
DAS ganzheitliche Pflegerlebnis  
Energetisches „Sambafeeling“  
Jubiläumspreis statt 139,- **129,- €**
- **Hawaiianische Lomi Lomi Nui**  
„Seelenmassage“ **129,- €**
- verschiedene  
**Tropical Alona Treatments**  
Verwöhn- und Pflegeprogramme  
von der Haarspitze bis zur Fußsohle  
z.B. „Free your Head“ **ab 49,- €**

**NEU ab 2012:**

- Verjüngungskur für die Hände mit  
Dreier – DNS und RNS  
Intensives Repairpflegeritual
- Ultraschall für noch sensationellere  
Ergebnisse

## aktiv / straffend

### POWER PLATE

Personal Training für maximale  
Ergebnisse in kurzer Zeit  
2x wöchentlich individuell  
kombinierbar z.B. mit

- straffende Slimming WRAPS  
für Oberarme und Oberschenkel  
(nicht nur sehr effektiv, sondern  
auch besonders angenehm!)
- entgiftende Vitalganzkörper-  
wickel zur Verfeinerung des  
Hautreliefs und enormen  
Zentimeterverlust
- Versch. Golfpackages zur  
Verbesserung der athletischen  
und koordinativen Voraussetzung  
(ca. ab 2.Jahreshälfte 2012)
- Power Plate Massage und  
Entspannung für Einsteiger und  
alle Alters- und Leistungsgruppen

**NEU:** YOGA-Power Plate

### Im Jubiläumsjahr

**kompl. Paketpreise ab 129,- €**

## Auszug von zusätzlichen (insgesamt über 70) Möglichkeiten für den individuellen Bedarf

(Details bitte der Zimmermappe entnehmen)

## gesund / wohltuend

- Der Klassiker:  
Ayurvedamassage für innere  
Ausgeglichenheit und tiefe  
Gefühle des Glücks **99,- €**
- Original Thaimassage  
harmonisiert den Körper für  
höhere Vitalität **139,- €**
- Entstauende manuelle  
Lymphdrainage für Gesicht  
und Körper **ab 35,- €**
- Versch. Detox- und Thalasso-  
anwendungen und Bäder **ab 35,- €**
- Viele Massageangebote  
(u.a. Kopf-Fuß-Stempel,  
muskuläre Tiefenmassage)  
z.B. Teilmassage **ab 29,- €**

**NEU**

- Colonmassage  
(manuelle Bauchbehandlung)  
und Fußreflexzonenmassage  
zur Entspannung/Aktivierung  
der Darmtätigkeit

Mehr unter [www.gut-varendorf.de](http://www.gut-varendorf.de) oder nach persönlicher Beratung vor Ort.  
Tipp: Aktuelle Aktionen passend zur Jahreszeit wöchentlich im Angebot

# Kalender 2012

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
JAN	So X	Mo X	Di	Mi X	Do X	Fr	Sa X	So	Mo X	Di X	Mi	Do X	Fr	Sa X	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So X	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So X	Mo	Di
FEB	Mi ☺	Do ☺	Fr	Sa ☺	So X	Mo ☺	Di ☺	Mi ☺	Do ☺	Fr	Sa ☺	So X	Mo ☺	Di ☺	Mi ☺	Do ☺	Fr	Sa ☺	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa ☺	So X	Mo ☺	Di ☺	Mi ☺	Do	Fr
MÄR	Do ☺	Fr ☺	Sa ☺	So X	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa X	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So X	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
APR	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr Kar Fr	Sa	So X	Mo X	Di X	Mi X	Do X	Fr X	Sa X	So X	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So X	Mo	Di
MAI	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So X	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So X	Mo	Di	Mi	Do
JUN	Fr	Sa	So X	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So X	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So X	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
JUL	So X	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So X	Mo X	Di X	Mi X	Do X	Fr X	Sa X	So X	Mo X	Di X	Mi X	Do X	Fr X	Sa X	So X	Mo	Di
AUG	Mi	Do	Fr	Sa	So X	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So X	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So X	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr
SEP	Sa	So X	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So X	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So X	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So X	Mo
OKT	Mo X	Di X	Mi X	Do X	Fr	Sa X	So X	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So X	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So X	Mo	Di	Mi
NOV	Do	Fr	Sa	So X	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So X	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So X	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
DEZ	Sa	So X	Mo ☺	Di ☺	Mi ☺	Do ☺	Fr ☺	Sa ☺	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So X	Mo X	Di X	Mi X	Do X	Fr X	Sa X	So X	Mo X	Di X	Mi X	Do X	Fr X	Sa X	So X	Mo X



Anreise: Montag vormittag / Abreise: Samstag









Anreise: Sonntag nachmittag / Abreise: Samstag



Geschlossen



## Preisliste 2012

Programm	Doppel-Zimmer <b>A</b>	Einzel-Zimmer <b>B</b>	Einzel-Zimmer <b>C</b>	DZ als EZ <b>D</b>	Suite Doppel	Suite Einzel
 <b>Silber</b>	1.049,- p.P.	1.149,- p.P.	1.199,- p.P.	1.224,- p.P.	1.674,- p.P.	1.824,- p.P.
 <b>Silber-Angebot</b>	949,- p.P.	1.049,- p.P.	1.099,- p.P.	1.124,- p.P.	1.574,- p.P.	1.724,- p.P.
 <b>Gold</b>	1.160,- p.P.	1.280,- p.P.	1.340,- p.P.	1.370,- p.P.	1.910,- p.P.	2.090,- p.P.
 <b>Body Pur</b>	900,- p.P.	1.000,- p.P.	1.050,- p.P.	1.075,- p.P.	1.525,- p.P.	1.675,- p.P.
 <b>Body Pur Angebot</b>	800,- p.P.	900,- p.P.	950,- p.P.	975,- p.P.	1.425,- p.P.	1.575,- p.P.
 <b>Body Pur</b>	1.010,- p.P.	1.130,- p.P.	1.190,- p.P.	1.220,- p.P.	1.635,- p.P.	1.785,- p.P.

Ihre persönlichen Zimmerwünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt (garantierte Zusage nur auf die Kategorie).

**► UNSER JUBILÄUM – IHR VORTEIL!**  
 In jeder Woche erhalten Sie zusätzlich ein märchenhaftes Überraschungspaket (nicht austauschbar).

Telefonische Buchung unter 0 54 64 / 9 20 50  
 (tel. Rückrufservice unter [www.gut-varendorf.de](http://www.gut-varendorf.de) unter „Service“)

*„Das Beste, was einem passieren kann:  
 Wenn sich die Wirklichkeit in einen Traum verwandelt.“*

(P. Baron de Rothschild)

Änderungen vorbehalten





Gut Varendorf GmbH  
Beauty-Fitness-Wellness  
Varendorfstr. 123  
49597 Rieste  
Tel. 0 54 64 - 9 20 50

---