



## ECHTE HAND ARBEIT

### DIE THERAPIEN AUF DEM TANNERHOF

Der Tannerhof als Gesundheitsresort ist ein Rückzugsort. Ein Platz zum »Neu-Sortieren«. Unser Behandlungsangebot möchte Sie dabei unterstützen, Ungleichgewichte aufzulösen, Einseitigkeiten zu beheben, tiefe Entspannung zu spüren und ein neues Körpergefühl zu entwickeln.

Einfach nur Wohlfühlen geht natürlich auch – mit guten Massagen, Entspannungsbehandlungen und Naturkosmetik von Kopf bis Fuß.



Unsere Therapierezeption mit Birgit Holzwarth und Ute Ungar ist im Badehaus für Sie zur Beratung und Terminvereinbarung montags bis samstags von 8:30 – 13 Uhr besetzt. Über das Haustelefon erreichbar unter der Nummer 156. Außerhalb dieser Zeiten können Sie gerne auch in unserer Hotelrezeption Termine vereinbaren.

Für Ihr optimales Behandlungs-Wunschprogramm – inhaltlich wie zeitlich – empfehlen wir Ihnen unbedingt die Vereinbarung Ihrer Termine VOR Ihrer Anreise, entweder per mail an [therapie@tannerhof.de](mailto:therapie@tannerhof.de) oder telefonisch unter +49 8023 81 156 zu obigen Zeiten.

## WASSERTHERAPIEN

### KNEIPP'SCHE WECHSELGÜSSE

Sie sind das Kernstück der Kneipp'schen Wassertherapie. So einfach, aber genial! Wechselgüsse haben eine Kreislauf belebende Wirkung, erfrischen, stärken die Gefäßregulation und die Abwehrkräfte. Begonnen wird mit dem sanftesten Reiz – der Guss bis übers Knie.

**Ca. 10 Minuten | 13 €**

### BÜRSTENBÄDER

Eine alte Tannerhof-Tradition – das Latschenbürstenbad. Während eines Bades mit Latschenkieferzusatz wird man noch kräftig vom Therapeuten mit einer Bürste „abgeschrubbt“. Das fördert noch mehr die Hautdurchblutung, regt den Stoffaustausch an und bringt Schwung!

**20 Minuten | 30 €**

### AROMABÄDER

Je nach Badezusatz können verschiedene Wirkungen erzielt werden: Melisse beruhigt, Rosmarin belebt, Molke-Öl-Zusätze sind eine Wohltat für trockene, gereizte Haut.

**20 Minuten | 23 €**



## PACKUNGEN + WICKEL



### UNSER BEHANDLER-TEAM

#### Therapeutische Massage-, Körper- und Bewegungsbehandlungen

Dorothea Stärz, Gottfried Köhl,  
Sigi Werbing, Petra de Biasio,  
Julia Uhlig, Ute Ungar, Gurus Segovia,  
Ursula Wagner, Birgit Holzwarth

#### Wohlfühl-, Entspannungs- und Schönheitsbehandlungen

Gottfried Köhl, Dorothea Stärz,  
Andrea Philipp, Katrin Albrecht,  
Sabine Vocklinger, Ursula Wagner,  
Gabi Pirchmoser, Gurus Segovia,  
Angela Mühle

### FANGOPACKUNGEN

Warme Packungen wie Fango entspannen die Muskulatur und regen die Hautdurchblutung an. Sie sind lokale Wärmeträger und werden gezielt da eingesetzt, wo es nötig ist. Vornehmlich sind es die verspannte Hals-Nackenhalsmuskulatur oder die Muskeln im Bereich der Lendenwirbelsäule.

**Ca. 20 Minuten**  
**einteilig 15 € | mehrteilig 30 €**



### AROMA-KÖRPERWICKEL

Verschiedene ätherische Öle und Kräuterextrakte eignen sich als hervorragende Wickelgrundlagen – ein altes Heilmittel neu belebt!

**Ca. 25 Minuten | 30 €**

### HEUWICKEL

Während des Fastens wird er gerne zur Durchblutungssteigerung und Stoffwechsellanregung der Leber angewendet. Das von einem angenehmen Vlies ummantelte Heu wird erwärmt und entwickelt so seine Aromen. Der Heuwickel sollte ca. 20 Min. lang aufliegen. Das »Morphium« in der Naturheilkunde, wirkt krampflösend und schmerzlindernd auf die inneren Organe.

**Ca. 20 Minuten | 18 €**

### MOORPACKUNGEN

Die wertvollen Huminsäuren des Moors sowie über zehn verschiedene Mineralien haben eine hormonregulierende, antibakterielle, entzündungshemmende und entgiftende Wirkung. Die thermischen Eigenschaften des Moores entspannen, lösen und durchwärmen.

**Ca. 20 Minuten |**  
**klein 15 € | mittel 25 € | groß 40 €**



## MASSAGEN + KÖRPERBEHANDLUNGEN

---

### KLASSISCHE MASSAGE

25 Min. für einzelne Bereiche wie Rücken oder die Beine, oder – noch besser – in 50 Min. der gesamte Körper. Übrigens, Massagen lockern nicht nur die Muskeln, sondern haben positive Wirkung auf Psyche und Immunsystem.

25 Minuten | 36 €

50 Minuten | 68 €

### AZIDOSEMASSAGE

Sie löst durch kräftige, teilweise kneifende Massagegriffe festsitzende Ablagerungen aus dem Bindegewebe und unterstützt den Körper bei der Entsäuerung.

25 Minuten | 40 €

50 Minuten | 76 €



### MANUELLE LYMPHDRAINAGE

Sie regt durch sanften Druck den Lymphfluss an und wirkt dadurch entstauend, abschwellend und beruhigend. Auch hilfreich bei Kopfschmerzen, Migräne, Gelenkentzündungen und Blutergüssen.

25 Minuten | 40 €

50 Minuten | 76 €

### BAUCHMASSAGE

Ziel ist u.a. die lymphatische Entstauung des Bauchraums, Normalisierung des Darmtonus und Anregung der Bauchatmung. Das ist nicht nur hilfreich bei Verdauungsbeschwerden, sondern z.B. auch bei Neigung zu dicken Beinen, Rückenbeschwerden, Allergien und Sodbrennen.

25 Minuten | 40 €



### FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Die Reflexzonen an den Füßen repräsentieren fast den ganzen Körper inklusive der inneren Organe, insofern ist eine Fußreflexzonenmassage immer eine Ganzkörpertherapie.

25 Minuten | 40 €

### FASZIENBEHANDLUNG

#### NACH DR. TYPALDOS

Dies ist eine effektive Methode zur Behandlung von Schmerzen und Einschränkungen im Bewegungsapparat. Durch kräftigen punktuellen Druck, Streichungen (können schmerzhaft sein!) und Ziehen werden Verletzungen im Bindegewebe, sogenannte »Faszien-Distorsionen« bearbeitet.

25 Minuten | 40 €



### HONIGMASSAGE

Eine anregende, entschlackende Behandlung. Zunächst werden die von Ihnen bevorzugten Körperregionen warm massiert. Dann wird Honig aufgetragen und mit geübten Massagetechniken das Bindegewebe „aufgebrochen“. Das kann bisweilen auch schmerzhaft sein. Ein bitter-süßes Erlebnis mit großer Wirkung.

50 Minuten | 82 €



### REFLEKTORISCHE ATEMTERAPIE

#### GANZKÖRPERMASSAGE

#### NACH DR. SCHMITT

Die Atmung wird durch intensive, bisweilen auch schmerzhafteste Massagereize am ganzen Körper neu und gezielt angeregt. Die reflektorische Atemtherapie ist eine sinnvolle Unterstützung bei allen Atemwegserkrankungen wie z.B. Asthma oder Bronchitis, wirkt aber auch ganzheitlich.

50 Minuten | 82 €

### TRAGER-METHODE

Eine sanfte, physiotherapeutische und ganzheitliche Behandlungsmethode mit dem Ziel der vollkommenen Entspannung und körperlichen Leichtigkeit. Sanftes Dehnen, Rollen und Wiegen vermittelt ein Gefühl von Geborgenheit, das Unterbewusstsein wird zum Loslassen animiert.

50 Minuten | 82 €

### CRANIOSAKRALE THERAPIE

Das cranosakrale System ist ein feines Pulssystem der Gehirn- und Rückenmarks-Flüssigkeit. Deswegen Harmonisierung durch die Behandlung unterstützt die Lösung von körperinneren Blockaden. Das vegetative Nervensystem, Hormone und Immunabwehr werden gestärkt, aber auch Tinnitus und Schlafstörungen können gebessert werden.

50 Minuten | 86 €

### ATEMTERAPIE NACH HERTA RICHTER

Diese sehr sanfte Behandlung gibt dem Atem Impulse, sich zu entfalten. Der eigene Atem wird in Ruhe zugelassen, gelenkt durch die Hände der Therapeutin. Vegetative Stresszustände lösen sich auf, Sie erfahren tiefe Ruhe und inneres Wohlsein.

50 Minuten | 86 €



## SO SCHÖN!

Damit Ihre frisch gestärkte innere Schönheit weit nach außen strahlt. Wir verwenden die Produkte von zwei zertifizierten Naturkosmetiklabels: Pharmos Natur und Marias. Die hohe Qualität der Öle, Masken, Cremes, Lotions überzeugt uns und mit Begeisterung tauchen wir ein in den Duft und die Haptik all der schönen Produkte ...

## KOSMETIK AUF DEM TANNERHOF

### WOHLFÜHLBEHANDLUNG ZUM VERFEINERN DER HAUT

Hautanalyse, Reinigung, Intensivpeeling, Gesicht-, Nacken- & Dekolleté-Massage oder manuelles Ausreinigen, individuelle Gesichtsmaske, Abschlusspflege.

**50 Minuten | 85 €**

### SESAMÉ - LIFTING AUF NATÜRLICHE ART

Frische Aloe Vera und kalt gepresstes Öl aus schwarzem Sesam mineralisieren und festigen die Haut auf entspannende Weise. Hautanalyse, Reinigung, Augenbrauenkorrektur, straffende Maske mit frischer Aloe Vera und schwarzem Sesam und wohltuende Arm-, Schulter- und Dekolleté-Massage, Abschlusspflege.

**80 Minuten | 128 €**

### KLEINE SCHÖNMACHER

Wimpern färben **10 €**

Brauen färben **10 €**

Wimpern und Brauen färben **15 €**

Augenbrauenkorrektur **10 €**

Oberlippe wachsen **15 €**

Die KLEINEN SCHÖNMACHER  
können zusätzlich zu  
Ihrer Behandlung gebucht werden!



### ROSELÉNE - LUXUSBEHANDLUNG ZUM ENTSPANNEN, ERNEUERN UND ERSTRAHLEN DER HAUT

Hautanalyse, Reinigung, Intensivpeeling, manuelles Ausreinigen, Augenbrauenkorrektur, Gesicht-, Nacken- und Dekolleté-Massage, Spezialmaske, Hand- und Armmassage, Abschlusspflege.

**80 Minuten | 128 €**

### PEELINGMASSAGE MIT ALPEN- KRÄUTERN UND SESAMÖL

Diese wohlriechende Mischung aus würzigen Kräutern und festigendem Sesamöl regt die Haut an, nährt sie, macht sie weich und frisch. Die Durchblutung wird gefördert und Ablagerungen werden abtransportiert. Nicht nur geeignet für Fester und »Schlanke Tannen«.

**50 Minuten | 82 €**

### ENTSCHLACKUNGSMASSAGE MIT KÖNIGSÖL

Das kostbare Königsöl mit mehr als 30 Kräutern und Heilpflanzen wird intensiv einmassiert. Die spezielle Rezeptur regt den Hautstoffwechsel an, die Haut wird seidenweich und frisch. Auch für Fester eine wunderbare Begleitbehandlung.

**50 Minuten | 82 €**

### INTENSIV-ENTSCHLACKUNGS- BEHANDLUNG

Nach einer intensiven Honigmassage des Rückens wird der restliche Körper anschließend mit einer wirksamen Mischung aus Königsöl und Ursalz massiert und gepeelt. Das Resultat ist ein belebtes, lebendiges Körpergefühl und eine saubere, seidenweiche Haut.

**80 Minuten | 128 €**

### MANIKÜRE

Kürzen, Formen und Polieren der Nägel, ausführliche Handmassage, Nagelhautentfernung auf Wunsch.

**50 Minuten | 65 €**

### PEDIKÜRE

Vorbereitendes Fußbad, Kürzen und Pflegen der Nägel, Bearbeiten der Hornhaut, Fußmassage.

**50 Minuten | 65 €**

### RÜCKENPFLEGE FÜR DEN MANN

Sorgfältige Reinigung und kühlendes Peeling mit pflegenden Substanzen, abschließende beruhigende Massage oder Heilerdepackung.

**50 Minuten | 82 €**



# BEWEGUNGSBEHANDLUNGEN

---

## FELDENKRAIS-METHODE

Sie unterstützt die natürliche Fähigkeit, sich anmutig und ohne überflüssige Kraftanstrengung zu bewegen. Durch subtile Bewegungsangebote wird die wunderbare Fertigkeit des Nervensystems angeregt, neue Möglichkeiten des körperlichen Umgangs mit sich selbst zu erfahren.

**50 Minuten | 82 €**

## YOGA-EINZELARBEIT

In der Yoga Einzelarbeit werden Anstöße und Impulse auf die individuelle Dynamik des menschlichen Systems gerichtet. Yogatherapie zielt darauf, körperliche und seelische Beschwerden zu verringern, das Selbstvertrauen zu stärken und die innere Einstellung positiv zu verändern.

**50 Minuten | 82 €**

## CONTEMPLATIVES COACHING MIT YOGA-ELEMENTEN

In einem persönlichen und für Sie geschützten Raum darf alles sichtbar werden, was Sie im Augenblick beschäftigt. Ganz individuell werden Sie unterstützt durch reflektierende Gespräche und Methoden aus der kontemplativen Psychologie, Achtsamkeitspraxis sowie sanften Körperübungen. Sie erlernen wirksame Methoden, die Sie auf Ihre Situation bezogen im Alltag unterstützend anwenden können.

**50 Minuten | 88 €**

Sabine Vocklinger

## PERSONAL TRAINING MUSKELAUFBAU

Muskeln sind Fatburner, sie kurbeln den Stoffwechsel an. Außerdem tragen Muskeln zur Stabilität unseres Knochenbaus bei. Bei diesem Einzeltermin geht der Personal Trainer auf Ihre Bedürfnisse, Stärken und Schwächen ein und stellt Ihnen ein darauf basierendes Trainingsprogramm zusammen.

**25 Minuten | 40 €**

**50 Minuten | 76 €**



## PERSONAL TRAINING AUSDAUER

Sie wollen wieder Ausdauersport betreiben und es richtig machen? Ihr Personal Trainer begleitet Sie auf Ihren ersten Runden, sei es laufend oder auf dem Fahrrad, gibt Tipps zum Umgang mit dem richtigen Puls und zeigt geeignete Stretching-Übungen. Sinnvoll ist eine zuvor erfolgte Stoffwechsel Ausdauer.

**50 Minuten | 76 €**

## KRANKENGYMNASTIK

In der Einzeltherapiestunde geht unsere Therapeutin genau auf Ihre individuellen Probleme im Bewegungsapparat ein. Mit gezielten Übungen wird das verloren gegangene Gleichgewicht im Körper wieder hergestellt.

**25 Minuten | 40 €**

**50 Minuten | 76 €**

## ROLFING - STRUKTURELLE INTEGRATION

Fehl- und Schonhaltungen bedingt durch Schmerzen oder Verspannungen haben Einfluss auf unsere unbewusste Haltung. Dadurch kommt es oft zu chronischen, hartnäckigen Beschwerden. In einer Rolfing-Sitzung wird Ihre Struktur und die Art, wie Sie sich bewegen, analysiert. Daraus ergibt sich die individuelle Behandlung.

**80 Minuten | 145 €**

## MANUELLE THERAPIE

Die Manuelle Therapie ist ein Behandlungsansatz, bei dem Funktionsstörungen des Bewegungsapparates untersucht und behandelt werden. Grundlage der Manuellen Therapie sind spezielle Handgriff- und Mobilisationstechniken, bei denen Schmerzen gelindert und Bewegungsstörungen beseitigt werden.

**25 Minuten | 40 €**

**50 Minuten | 76 €**

# WOHLFÜHLEN + ENTSPANNEN

---

## ABHYANGA-KALARIMASSAGE

Abhyanga ist die im Ayurveda praktizierte klassische Ganzkörper-Ölmassage mit gewärmten Kräuterölen, ergänzt um einen kleinen Stirnguss. »Marmas« (Energiepunkte) werden stimuliert und »Srotas« geöffnet – Kanäle, mit denen das »Ama« (Unverdautes, Schlacken) abtransportiert wird. Somit hat die Abhyanga reinigende Wirkung.

**80 Minuten | 128 €**

## AROMAMASSAGE

Sie ist eine wohltuende, tiefgehende Ganzkörpermassage. Sie entspannen sich auf einem Wärmebett, eingehüllt von warmen Tüchern, umgeben vom Duft Ihrer Wahl, z.B. dem wunderbaren Joy Öl mit Lavendel ...

**50 Minuten | 82 €**

## NAMIKOSHI-SHIATSU UND KLANGSCHALENBEHANDLUNG

Zwei Behandlungsformen, die ideal zusammenwirken: Bei Shiatsu wird mit Fingern oder Fäusten sanfter Druck ausgeübt, was eine entspannende Wirkung hat. Diese wird durch die feinen Vibrationen der Klangschalen noch verfeinert und vertieft. Tiefes seelisch-körperliches Entspannen stellt sich ein, Selbstheilungs- und Abwehrkräfte werden gestärkt, Sie fühlen sich im Einklang.

**50 Minuten | 82 €**

## VEGETODYNAMIK

Diese besondere Behandlung arbeitet mit dem Fluss der Lebensenergie. Haut, Muskeln und Sehnen, sowie die unterliegenden Gefäße und Nervenendigungen werden manuell bewegt, geklopft oder gedehnt. Die Seele wird gestreichelt, das Vegetativum gestärkt.

**60 Minuten | 108 €**

## ESALEN-MASSAGE

Dies ist eine fließende, tiefenentspannende Ganzkörperbehandlung, benannt nach dem Esalen-Institut in Kalifornien, wo sie entwickelt wurde. Charakteristisch sind lange Streichungen, dazwischen aber auch immer wieder Mobilisierungen von Gelenken, Muskeldehnungen und Tiefengewebearbeit.

**80 Minuten | 128 €**

## LOMI-LOMI-NUI

Die Lomi Lomi Nui ist ursprünglich eine Mischung aus Ritual, Tanz und Körperarbeit, die von den weisen Kahunas auf Hawaii im Tempel praktiziert wurde. Hier am Tannerhof werden Sie in warme Decken eingehüllt und angewärmtes, duftendes Öl wird mit großen Streichungen einmassiert.

**80 Minuten | 128 €**

# ÄRZTLICHE LEISTUNGEN UND THERAPIEN



## DIE ARZTPRAXIS AM TANNERHOF

Was 1904 mit dem Arzt und Naturheilkundler Christian von Mengershausen auf dem Tannerhof begann, findet heute bereits in der vierten Ärztegeneration seine Fortsetzung mit dem Ehepaar Burgi von Mengershausen (Fachärztin für Allgemeinmedizin, Zusatzbezeichnung Naturheilverfahren, Ernährungsmedizin) und Roger Brandes (Facharzt für Innere Medizin). Vielleicht erleben Sie hier eine ganz neue Art von Sprechstunde? Eine, in der wirklich gesprochen, viel gefragt und noch mehr zugehört wird. Wir Ärzte auf dem Tannerhof können uns Zeit nehmen, zuhören, in Ruhe untersuchen und beraten. Diese Gesprächszeit ist für uns der Schlüssel zu einem genau auf Ihre Bedürfnisse angepassten Gesundheits- und Behandlungsangebot und/oder wohlüberlegter Diagnostik wie Labor-, EKG-, oder Ultraschalluntersuchungen.

Burgi von Mengershausen und Roger Brandes

### \*AUSDAUER-STOFFWECHSELDIAGNOSTIK

Mithilfe einer Spiroergometrie (Aeroscan) können wir einen individuell auf Sie angepassten Trainingsplan erstellen. Der Ablauf ist ähnlich einem Belastungs-EKG auf einem Ergometer. Zusätzlich messen wir Ihre Atemgase und erhalten dadurch Hinweise auf Ihren Ausdauer- und Trainingsbereich. Außerdem ermittelt der Aeroscan, bei welcher Trainingsintensität Ihr Körper in welchem Verhältnis Kohlenhydrate und Fette verbrennt und wie hoch Ihr Energiebedarf und -verbrauch ist.

**Ca. 30 Minuten, je nach individueller Leistungsfähigkeit | 149 € Test, Auswertung, Erstellung eines Trainingsplanes, Erläuterung**

Burgi von Mengershausen | Roger Brandes

ÄRZTLICHE LEISTUNGEN	€
- Ausführliche Aufnahmeuntersuchung	90
- Ausführliche Erörterung der Befunde	41
- Gesundheits-Check Abschlussgespräch	62
- Eingehende Beratung mind. 10 Min.	21
- Eingehende Beratung mind. 20 Min.	31
- Symptomorientierte Untersuchung	11
- Untersuchung eines Organsystems	21
- Individuelle ärztliche Ernährungsberatung – HT	100
- ... mit Erstellung eines persönlichen Ernährungsplanes – HT	150
- Abschlussbericht	80
- Bioimpedanzanalyse (Einzelmessung) – HT	13
- Ausdauer-Stoffwechseldiagnostik*, ca. 30 Min..	136
- Labor Standard**	120-140**
- Ruhe-EKG	37
- Belastungs-EKG	60
- Ultraschall des Herzens	94
- Ultraschall Bauch (zzgl. US bis zu 3 Organen)	59
- Ultraschall der Schilddrüse	43
- Ultraschall der hirnversorgenden Arterien	69
- Lungenfunktionstest	26
- Gesprächstherapie****, 60 Min. – HT	112
- Extrakorporale Stoßwellentherapie (ESWT)***	87
- Vitamin-Mineralstoff-Infusionen über 30 Min.	ab 50
- Kurzinfusionen* bis 30 Min.	17
- IHHT (Höhentraining)	82
- Kleine Ozon-Eigenbluttherapie*	21
- Große Ozon-Eigenbluttherapie*	76
*zzgl. individueller Medikation, Vitamine, Spurenelemente, etc.	

Abrechnung nach GOÄ, 2,3 oder 3,5facher Satz, z.T. Haustarif (HT). Die ärztliche Honorarrechnung und die Rechnung über verordnete übernahmefähige Behandlungen können bei privaten Krankenkassen eingereicht werden.

### \*\*LABOR STANDARD

Inkl. großes Blutbild, Blutsenkung, CRP (Entzündungswert), Gerinnung, Leber-, Nierenwerte, Muskelenzyme, Salze, Eisenspeicher, Blutzucker, Langzeitzucker, Körperfette (Cholesterin), Eiweißelektrophorese, bei Männern PSA.

**\*\*Laborkosten vorbehaltlich Preisänderungen des externen Labors**

### \*\*\*\*GESPRÄCHSTHERAPIE

Krankheiten sind vielfach durch unbewusste seelische Belastungen mitverursacht. Lernen Sie die Botschaften Ihres Körpers verstehen, die durch die vernachlässigten Seiten Ihrer Seele Beachtung fordern. Damit öffnen Sie Türen für die Hintergründe Ihrer Beschwerden und bekommen die Chance, etwas zu ändern.

**60 Minuten | 112 €**

Christa Büntig

### \*\*\*EXTRAKORPORALE STOSSWELLENTHERAPIE (ESWT)

Die extrakorporale Stoßwellentherapie (ESWT) ist eine Stoßwellenbehandlung, mit der z.B. schmerzhaftes Verkalken der Schulter, Fersensporn, Sehnenverkalkungen, Tennis-, Golf-, Maudellenbögen behandelt werden können.

### KUNSTTHERAPIE

Seelische Blockaden oder Traumata, die sich oft der Sprache entziehen, können durch das Malen in Bildern ausgedrückt, hereingeholt und in der therapeutischen Begleitung wieder neu integriert werden. Kunsttherapie mobilisiert Selbstheilungskräfte, die tief in uns schlummern und ein neues Selbstvertrauen entfaltet sich. Künstlerische Begabung oder Vorerfahrung ist nicht nötig.

**80 Minuten | 120 € inkl. Material – HT**

Nele von Mengershausen

Mitglied bei



Mitglied bei



Empfohlen von



Wir unterstützen



Ausgezeichnet im



Mitglied bei

