



## ZIMMER

### ÜBERNACHTUNGSPREISE IN € PRO PERSON UND NACHT INKL. 3/4 PENSION

ZIMMER	DZ	EZ
Almzimmer groß	165 – 205	195 – 235
Almzimmer klein	125 – 175	145 – 195
Baumallee-Zimmer	140 – 180	170 – 210
Hüttenturm oben	150 – 190	180 – 220
Hüttenturm mitte, unten	130 – 170	160 – 200
Doppelhütten	125 – 165	155 – 195
Einzelhütten	125 – 165	150 – 205
Tannerhof-Zimmer	125 – 165	145 – 195
Kammerl		125 – 165

*Alle Preise in € inkl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer. Änderungen vorbehalten. Bitte beachten Sie, dass wir für Wochenendbuchungen nur ein eingeschränktes Kontingent haben, das wir je nach Buchungslage ein paar Tage vor dem Wochenende wieder ausweiten. Kurzfristiges Nachfragen kann sich lohnen!*

### DER TANNERHOF – MEHR ALS DIE SUMME SEINER ZIMMER

Begleitend zu Ihrem Aufenthalt können Sie auf Wunsch entweder ein komplettes Behandlungspaket (siehe diese Broschüre) buchen oder einfach einzelne, ganz auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Behandlungen (siehe Broschüre »Die Tannerhof Therapien«). Natürlich ist es aber auch möglich, »nur« den Tannerhof ohne Behandlungen zu genießen.

Links in der Tabelle finden Sie unsere Zimmerpreise auf einen Blick. Die Raten sind abhängig von der Verfügbarkeit der Zimmer, vom Zeitraum Ihres Aufenthalts (z.B. außerhalb oder innerhalb der Schulferien, Wander-Hochsaison, Fasten-Hochsaison), der Dauer Ihres Aufenthalts (ab 7 Nächten ist es am günstigsten) und ob Sie unter der Woche oder am Wochenende zu uns kommen.

### TANNERHOF INKLUSIVE

- Tannerhof Bio ¾ Pension mit üppigem Frühstücksbuffet, mittags Suppe und Salat, abends 4-Gänge-Menü
- Den Samstag zelebrieren wir immer mit einem festlichen 5-Gänge-Menü.
- Bis 17 Uhr Tees vom Samowar, Wasserkaraffen und heißes Ingwerwasser am Buffet.
- 6 Tage/Woche umfangreiches Aktivangebot: z. B. Aqua-Fitness, Rückenschule, T'ai Chi, Yoga, Pilates, geführte Wanderungen, Nordic Walking etc.
- Individuelle Terminierung Ihrer Therapie- und Verwöhnprogramme
- Kostenloses WLAN in den Lesezimmern, LAN in den Almszimmern, z.T. Kammerl und Tannerhofzimmer (KEIN WLAN/LAN in Hütten und Türmen)
- Bademantel und Wärmflasche auf dem Zimmer
- Freie Nutzung aller Tannerhof-Einrichtungen: Hallenbad, Sauna, Kneipp- und Tretbecken, Panorama-Fitnessraum mit Techno-Gym-Geräten, Kaminzimmer, Lesezimmer

### ZUSCHLÄGE ODER NACHLÄSSE

- Kostenaufschlag für Vollpension »Schlanke Tanne« inkl. Mineralwasser und Tees 15 €/Tag
- 10 € Aufpreis bei Allergien, Unverträglichkeiten und veganer Kost
- Kinderpreise im Zimmer der Eltern: 0 – 3 Jahre frei, 4 – 7 Jahre 80 % Nachlass, 8 – 12 Jahre 60 %, 13 – 15 Jahre 40 %.
- Alle Übernachtungen zzgl. der ortsüblichen Kurtaxe.
- Hunde sind nur in den Hütten erlaubt, 15 €/Tag, 30 € Endreinigung; bitte bringen Sie keine Hunde in die Haupthäuser.

## BEHANDLUNGSPAKETE | GESUNDHEIT + BEWEGUNG

### RÜCKZUG ODER RAUS IN DIE NATUR? FASTEN ODER FREUDVOLL GENIEßEN?

Sie wissen am Besten, was Ihrer Seele gut tut. Unsere Pakete kommen aus den Bereichen Aktivität/Gesundheit, Ernährung, Entspannung und Schönheit und sind stimmige Kombinationen aus unserem Behandlungsangebot.

Die Kurz-Aufenthaltspakete (bis auf den Gesundheits-Check) richten sich an alle, die mal unkompliziert für ein paar Tage abtauchen und sich etwas Gutes tun wollen. Längere Aufenthalte, besonders wenn es um Fasten, Fitness-Diagnostik oder das Verhindern eines Burnouts geht, sind ärztlich begleitet. So können wir ganz genau auf Ihre individuellen Bedürfnisse eingehen.

Der Gesundheits-Check ist ein kompaktes, internistisches Diagnostik-Programm für all diejenigen, die im Alltag kaum Zeit für die üblichen Vorsorge-Termine finden.



### AUFBAUWOCH ZUR REGENERATION DER MITOCHONDRIEN, UNSERER KÖRPERKRAFTWERKE

TAGE	7
- Intermittierende-Hypoxie-Therapie	3 x
- Große Ozoneigenblutbehandlung mit Procain-Baseninfusion	2 x
- Ärztliche Beratung	2 x
- *Optional laborchemische Bestimmung des oxidativen Stresses	(2 x)
<b>PAKETPREIS in € ohne Übernachtung zzgl. *</b>	<b>445</b>
<i>Anreise Sonntag bis Dienstag, Donnerstag</i>	

GESUNDHEITS-CHECK GUT, WENN MAN WEISS, WO DER KÖRPER STEHT	
TAGE	3
- Ärztliche Aufnahmeuntersuchung	1 x
- Ausführliches Abschlussgespräch	1 x
- Abschlussbericht	1 x
- Bioimpedanzanalyse	1 x
- Labor Standard	1 x
- Ruhe- und Belastungs-EKG	1 x
- Ultraschall von Herz, Bauch und Schilddrüse	1 x
- Untersuchung der hirnversorgenden Gefäße	1 x
- Lungenfunktionstest	1 x
<b>PAKETPREIS in € ohne Übernachtung</b>	<b>770</b>
<i>Anreise nur Sonntag bis Dienstag</i>	

FITNESS-CHECK DAS MASSGESCHNEIDERTE SPORTPROGRAMM			
TAGE	7	10	14
- Ärztliche Aufnahmeuntersuchung	1 x	1 x	1 x
- Ärztliche Folgeberatung	-	1 x	2 x
- Ärztliches Abschlussgespräch	1 x	1 x	1 x
- Labor Standard	1 x	1 x	1 x
- Ruhe-EKG	1 x	1 x	1 x
- Spiroergometrische Leistungsdiagnostik	1 x	1 x	1 x
- Personal Training (50 Min.)	1 x	1 x	2 x
- Personal Training (25 Min.)	1 x	2 x	2 x
- Ganzkörpermassage	1 x	2 x	3 x
- Fußreflexzonenmassage	1 x	2 x	3 x
<b>PAKETPREIS in € ohne Übernachtung</b>	<b>685</b>	<b>875</b>	<b>1.105</b>
<i>Anreise Sonntag bis Dienstag, Donnerstag</i>			



# BEHANDLUNGSPAKETE | FASTEN + ERNÄHRUNG

## HEILFASTEN NACH BUCHINGER

Fasten bedeutet still zu werden, hinzuhorchen auf das innere Geschehen und Besinnung auf das Wesentliche. Fasten hat nichts mit Hungern zu tun und ist keine Diät. Es ist ein körperliches Erlebnis Ihrer kreativen Fähigkeiten, eine Quelle der Begegnungen mit sich selbst. Der Körper wird gereinigt, der Geist inspiriert.

## SCHLANKE TANNE, WENN ES UM DIE KILOS GEHT . . .

Weniger Kohlenhydrate, dafür mehr hochwertiges Eiweiß, viel Gemüse und Salat: durch diese Kombination wird der Fettabbau angekurbelt, ohne den Jojo-Effekt zu begünstigen. Ihr Körper bekommt ein stoffwechselförderndes Verhältnis zwischen Fett und Muskulatur - und Sie sind dauerhaft satt und zufrieden.



<b>FASTEN NACH BUCHINGER</b> NACH INNEN LAUSCHEN, LEICHT UND FREI WERDEN				
TAGE	7	10	14	21
- Ärztliche Aufnahmeuntersuchung	1 x	1 x	1 x	1 x
- Ärztliche Folgeberatung	1 x	2 x	3 x	5 x
- Ärztliches Abschlussgespräch	1 x	1 x	1 x	1 x
- Ärztliche Ernährungsberatung	-	-	-	1 x
- Bioimpedanzanalyse	2 x	2 x	2 x	2 x
- Kneipp'scher Wechselguss	4 x	4 x	7 x	10 x
- Vollbad mit Zusatz	1 x	2 x	3 x	4 x
- Heublumenwickel	4 x	5 x	7 x	10 x
- Fangopackung mehrteilig	-	1 x	2 x	3 x
- Fußreflexzonenmassage	1 x	1 x	2 x	3 x
- Lymphdrainage teil	1 x	2 x	2 x	4 x
- Rückenmassage	-	1 x	2 x	4 x
- Ganzkörpermassage	1 x	1 x	1 x	2 x
<b>PAKETPREIS in € ohne Übernachtung</b>	<b>495</b>	<b>680</b>	<b>930</b>	<b>1.520</b>
<i>Anreise Sonntag bis Dienstag, Donnerstag</i>				

<b>DIE SCHLANKE TANNE</b> OH DU FRÖHLICHE			
TAGE	7	10	14
- Ärztliche Aufnahmeuntersuchung	1 x	1 x	1 x
- Ärztliche Folgeberatung	-	1 x	2 x
- Ärztliches Abschlussgespräch	1 x	1 x	1 x
- Bioimpedanzanalyse	2 x	2 x	2 x
- Kneipp'scher Wechselguss	3 x	4 x	7 x
- Bürstenbad	1 x	1 x	2 x
- Rückenmassage	1 x	1 x	2 x
- Honigmassage	1 x	1 x	1 x
- Fußreflexzonenmassage	1 x	1 x	2 x
- Aromawickel	1 x	2 x	3 x
- Ganzkörpermassage	-	1 x	1 x
<b>PAKETPREIS in € ohne Übernachtung</b>	<b>445</b>	<b>565</b>	<b>785</b>
<i>Anreise Sonntag bis Dienstag, Donnerstag</i>			



## BEHANDLUNGSPAKETE | ENTSPANNUNG

<b>AUSZEIT</b> ICH BIN JETZT MAL WEG!	
TAGE	7
- Kneipp'scher Wechselguss	3 x
- Aromawickel	1 x
- Molke-Ölbad	2 x
- Rückenmassage	2 x
- Namikoshi-Shiatsu oder Aromamassage	1 x
- Sesamé – das natürliche Gesichtslifting mit frischer Aloe Vera und schwarzem Sesam	1 x
<b>PAKETPREIS in € ohne Übernachtung</b>	<b>395</b>
<i>Anreise täglich</i>	

<b>RÜCKZUG</b> ZEIT FÜR EIN SELBSTGESPRÄCH	
TAGE	4
- Molke-Ölbad	1 x
- Aromawickel	1 x
- Sesamé – das natürliche Gesichtslifting mit frischer Aloe Vera und schwarzem Sesam	1 x
- Lomi-Lomi-Nui-Massage oder Esalenmassage	1 x
<b>PAKETPREIS in € ohne Übernachtung</b>	<b>305</b>
<i>Anreise täglich</i>	



<b>NIE WIEDER BURNOUT!</b> DER WEG AUS TIEFSTER ERSCHÖPFUNG	
TAGE	21
- Ärztliche Aufnahmeuntersuchung	1 x
- Ärztliche Folgeberatung	5 x
- Ärztliches Abschlussgespräch	1 x
- Psychotherapeutisches Einzelgespräch	3 x
- Kunsttherapie	3 x
- Kneipp'scher Wechselguss	9 x
- Atemtherapie	3 x
- Trager-Behandlung	3 x
- Kopf-Lymphdrainage	3 x
- Personal Training	3 x
<b>PAKETPREIS in € ohne Übernachtung</b>	<b>2.185</b>
<i>Anreise Sonntag bis Dienstag, Donnerstag</i>	

<b>ENTSPANNEN &amp; ENTSCHEUNIGEN</b> EINFACH MAL LOSLASSEN UND KRAFT TANKEN				
TAGE	7	10	14	
- Ärztliche Aufnahmeuntersuchung	1 x	1 x	1 x	
- Ärztliche Folgeberatung	-	1 x	2 x	
- Ärztliches Abschlussgespräch	1 x	1 x	1 x	
- Aromawickel	1 x	2 x	3 x	
- Trager-Behandlung	1 x	2 x	3 x	
- Atemtherapie	1 x	1 x	2 x	
- Craniosakralbehandlung	1 x	1 x	1 x	
- Rückenmassage	1 x	1 x	2 x	
- Fußreflexzonenmassage	-	1 x	1 x	
<b>PAKETPREIS in € ohne Übernachtung</b>	<b>450</b>	<b>645</b>	<b>920</b>	
<i>Anreise Sonntag bis Dienstag, Donnerstag</i>				





# BEHANDLUNGSPAKETE | SCHÖNHEIT



## SCHÖNHEIT

Schönheit hat schon ein wenig mit dem Aussehen zu tun, aber doch sehr viel mehr mit Ausstrahlung. Bei »Schönheit für Sie« ist alles darauf ausgerichtet, dass Sie sich im wahrsten Sinn des Wortes wohl in Ihrer Haut fühlen. Denn die innere Schönheit zählt.

Auch Männer genießen unsere Naturkosmetik-Behandlungen. Und gut gepflegte Fuß- und Fingernägel entzücken genauso wie ein schön gepeelter Männerrücken.

Probieren Sie es aus!

## FÜR MICH DIE WELT DREHT SICH JETZT MAL NUR UM MICH

TAGE	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fußreflexzonenmassage</li> <li>- Körperpeeling mit Alpenkräutern</li> <li>- Aromawickel</li> </ul>	1 x 1 x 1 x
<b>PAKETPREIS in € ohne Übernachtung</b>	<b>150</b>
<i>Anreise täglich</i>	



## SCHÖNHEIT FÜR SIE

SANFTE NATURKOSMETIK WECKT DIE GÖTTIN IN IHNEN

TAGE	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Naturkosmetik-Gesichtsbehandlung mit                             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Hautanalyse</li> <li>· Reinigung und Peeling</li> <li>· Augenbrauenkorrektur</li> <li>· Maske je nach Hauttyp</li> <li>· Massage von Dekolleté, Nacken und Gesicht</li> <li>· Tagespflege mit Pharnos-Natur-Produkten</li> </ul> </li> <li>- Maniküre und Pediküre intensiv mit Hand-/Fußmassage</li> <li>- Entschlackungsmassage mit Königsöl</li> </ul>	1 x 1 x 1 x
<i>(Verwöhnzeit gesamt ca. 3,5 Std.)</i>	
<b>PAKETPREIS in € ohne Übernachtung</b>	<b>295</b>
<i>Anreise täglich</i>	

## SCHÖNHEIT FÜR IHN

DAS SOLLTET IHR EUCH WERT SEIN, MÄNNER!

TAGE	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Naturkosmetik-Gesichtsbehandlung mit                             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Hautanalyse</li> <li>· Reinigung und Peeling</li> <li>· Augenbrauenkorrektur auf Wunsch</li> <li>· Pflegende Wirkstoffpackung</li> <li>· Nachruhezeit mit sanfter Kopfmassage</li> <li>· Tagespflege mit Pharnos-Natur-Produkten</li> </ul> </li> <li>- Maniküre und Pediküre intensiv mit Hand-/Fußmassage</li> <li>- Rückenpflege mit                             <ul style="list-style-type: none"> <li>· sorgfältiger Reinigung, kühlendem Peeling,</li> <li>beruhigender Moorpackung, abschließender Pflege</li> </ul> </li> </ul>	1 x 1 x 1 x
<i>(Verwöhnzeit gesamt ca. 3,5 Std.)</i>	
<b>PAKETPREIS in € ohne Übernachtung</b>	<b>295</b>
<i>Anreise täglich</i>	

## AGB + INFORMATIONEN

### PREISE

Die Zimmerpreise gelten pro Person/Nacht inkl. MwSt. und beinhalten je nach Buchung 3/4- oder Fastenpension, bzw. Schlanke Tanne, Nutzung von Schwimmbad, Sauna und Fitnessraum sowie die Teilnahme an den kostenfreien Aktivitäten unseres Aktiv-, Sport- und Entspannungsprogramms. Die ortsübliche Kurtaxe ist darin nicht enthalten.

### AN- UND ABREISE

Die Zimmer stehen am Anreisetag ab 15 Uhr und am Abreisetag bis 11 Uhr zur Verfügung. Gerne können Sie die Tannerhof Einrichtungen am Abreisetag noch bis 17 Uhr genießen. Bei Anreisen bis 18 Uhr holen wir Sie gerne vom Zug ab. Bitte geben Sie rechtzeitig Ihre Ankunftszeit bekannt. Bei Auto-Anreise empfehlen wir, die nördliche Zufahrt zu benützen (siehe Beschilderung vor Ort).

### BITTE EINPACKEN

Sportbekleidung, Turnschuhe, feste Berg- oder Wanderschuhe, Trinkflaschen und Schlechtwetterkleidung. Fahrräder sowie Skiausstattung können im Ort gegen Gebühr ausgeliehen werden. Bei Aufenthalt mit ärztlicher Betreuung sind aktuelle medizinische Befunde und Arztberichte sinnvoll.

### ABRECHNUNG

Wir bitten um eine Anzahlung von 30 % der gebuchten Gesamtleistung, zahlbar per Überweisung oder über Kreditkarte. Der Gesamtrechnungsbetrag ist spätestens bei der Abreise zu zahlen. EC (Maestro)- und Kreditkartenzahlung sind natürlich möglich – bei Kreditkarten zzgl. Gebühr.

Nicht wahrgenommene oder zu spät (möglich bis 24h vorher) abgesagte Behandlungstermine müssen wir leider in Rechnung stellen. Ebenso bitten wir um Verständnis, dass nicht eingenommene Mahlzeiten nicht rückvergütet werden können.

### STORNOKOSTEN

Bei Absage Ihres Tannerhof-Aufenthaltes berechnen wir folgende Stornogebühren anteilig der ausgefallenen Zimmer- oder Arrangement-Kosten sowie gebuchter Workshops.

Absage mehr als 4 Wochen vor Anreise 0 %.

Absage 4 – 2 Wochen vor Reise-Antritt 50 %.

Absage 2 Wochen bis 1 Tag vor Reise-Antritt 70 %.

Keine Anreise oder Absage am Anreisetag 80 %. Bei verspäteter An- oder verlängerter Abreise berechnen wir ebenfalls 80 %. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

### HAUSTIERE

sind in den Gemeinschaftsräumen des Tannerhofs nicht gestattet. In die Lufthütten können Hunde nach individueller Rücksprache mitgebracht werden. Wir berechnen dafür einen Sonderaufwand pro Tag und eine Endreinigungsgebühr.

### NIKOTIN

In sämtlichen Räumen des Tannerhofs, auch auf der Restaurantterrasse, den Zimmerterrassen und -balkonen, ist das Rauchen nicht gestattet.

### DER TANNERHOF

befindet sich zum Teil im alpinen Gelände und betreibt eine Landwirtschaft mit Tierhaltung. Zäune, Brüstungen, Mauern, Baumstämme und Wildbäche können nicht immer ausreichend gesichert werden und bergen naturgemäß ein erhöhtes Risiko. Besonders nach nächtlichem Schneefall können zeitig morgens noch nicht alle Wege und Treppen geräumt und gestreut sein. Rutschgefahr besteht auch auf geräumten Wegen. Das Betreten und die Nutzung (auch privater Sportgeräte wie Indo-Board, Slagline etc.) erfolgt auf eigene Gefahr. Eltern haften für ihre Kinder.



**TANNERHOF**

Ihr Versteck in den Bergen



Mitglied bei



Mitglied bei



Empfohlen von



Wir unterstützen



Ausgezeichnet im



Mitglied bei

