



VIEL MEHR ALS NUR EIN BETT

DAS IST ALLES MIT DRIN

- Ihr gewähltes Tannerhof Essen. Frisch, saisonal, regional/biozertifiziert und mit Hingabe zubereitet.
- Die Ab-Preise gelten für Übernachtung mit Frühstück; Tannerhof Fasten +20 Euro/Tag, 3/4 Genuss oder Schlanke Tanne +40 Euro/Tag.
- 6x/Woche Tannerhof Tag mit täglich mindestens drei bewegenden, spannenden oder informierenden Sachen: Aqua-Fitness, Herz-Kreislauf-Training, Feldenkrais, T'ai Chi, Yoga, Pilates, geführte Wanderungen, Nordic Walking, Vorträge.
- Das kleine Tannerhof Spa mit Schwimmbad indoor, Sauna (2 Saunen), Kneippbecken outdoor, Panorama-Fitnessraum mit Techno-Gym-Geräten.
- Das gesamte Tannerhof Areal von gut 17 Hektar. Drinnen Kaminzimmer, Orangerie, Lesezimmer, Saal und Atelier. Draußen der Garten, die Wiesen, das Sonnendeck, die Linde, die Ausblicke. Die Tiere - Laufenten, Seidenhühner, Zebu Rinder und die Haflinger Trixi und Nelli. Kunst drinnen und draußen.
- Das gesamte 80-köpfige Tannerhof Team – authentische und zugewandte Gastgeber auf Augenhöhe.
- Bademantel und Wärmflasche auf dem Zimmer; Badeschlappen bekommen Sie gerne auf Nachfragen in der Rezeption.
- Naturkosmetik Marias Duschgel und Shampoo auf dem Zimmer.
- Individuelle Terminierung Ihrer Therapie- und Verwöhnprogramme.
- Parkplatz; Tannerhof Shuttle bei An- und Abreise zum Bayrischzeller Bahnhof.
- Wlan in den Zimmern in den Haupthäusern; kein Wlan in Hütten und Türmen.

ZIMMER

PREISE IN € PRO PERSON UND NACHT INKL. FRÜHSTÜCK, TANNERHOF TAG UND MEHR

KATEGORIE	DOPPELZIMMER	EINZELZIMMER
Almzimmer groß	ab 210	ab 290
Almzimmer klein	ab 165	ab 200
Hüttenturm oben	ab 210	ab 290
Hüttenturm Mitte, unten	ab 175	ab 255
Baumallee Zimmer	ab 175	ab 200
Berge & Seen Zimmer	ab 165	ab 200
Einzelhütten	ab 150	ab 210
Doppelhütten	ab 140	ab 220
Kammerl	-	ab 170

Alle Preise in € inkl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer. Änderungen vorbehalten.



BEHANDLUNGSPAKETE

RÜCKZUG ODER RAUS IN DIE NATUR? FASTEN ODER FREUDVOLL GENIESSEN?

Sie wissen am besten, was Ihrer Seele gut tut. Je nachdem wieviel Zeit Sie mitbringen und was das Thema Ihrer Auszeit auf dem Tannerhof ist: Hier haben wir für Sie ein paar Packages zusammengestellt.

Darf's ein bisschen wohltuende duftende Wellness sein? Dann passen je nach Dauer Ihrer Tannerhof Pause die Pakete Schönheit oder Auszeit und Rückzug. Oder möchten Sie sinnvoll begleitet Heilfasten? Mit der Lowcarb Schlanken Tanne Ihrem Stoffwechsel einen Kick geben?

Wenn es darum geht, Ihren Akku wieder aufzuladen und sich mental zu sortieren, dann empfehlen wir die ICH BIN ICH Pakete.

Bei den medizinischen Paketen geht es um Ihre Gesundheit. Ein ausführlicher Gesundheitscheck steht an, Ihr Immunsystem braucht einen Impuls? Oder Sie wollen endlich wieder mehr für Ihre Fitness tun? Dann ist vielleicht mit diesen Paketen etwas Passendes dabei: Gesundheits-Check, Fitness-Check, oder Immunbooster.

Alle Behandlungspakete werden ZUSÄTZLICH zu Ihrer Übernachtung gebucht.

PAKETE | WOHLFÜHLEN & SCHÖNHEIT

AUSZEIT ICH BIN JETZT MAL WEG!	
- Aromawickel	2 x
- Namikoshi-Shiatsu oder Peelingmassage	1 x
- Roseléne – Gesichtsbildung	1 x
- Atemtherapie	1 x
- Aromamassage	2 x
GESAMTPREIS	€ 675
<i>Anreise täglich</i> <i>Empfohlene Mindestaufenthaltsdauer in Tagen: 6</i>	

RÜCKZUG ZEIT FÜR EIN SELBSTGESPRÄCH	
- Aromawickel	1 x
- Sesamé – das natürliche Gesichtslifting	1 x
- Lomi-Lomi-Nui- oder Esalenmassage	1 x
- Tragerbehandlung oder Craniosakraltherapie	1 x
GESAMTPREIS	€ 475
<i>Anreise täglich</i> <i>Empfohlene Mindestaufenthaltsdauer in Tagen: 4</i>	

SCHÖNHEIT FÜR SIE SANFTE NATURKOSMETIK WECKT DIE GÖTTIN IN DIR	
- Naturkosmetik-Gesichtsbildung mit · Hautanalyse · Reinigung und Peeling · Augenbrauenkorrektur · Maske je nach Hauttyp · Massage von Dekolleté, Nacken und Gesicht · Tagespflege mit Phartos Natur oder Marias Produkten	1 x
- Maniküre mit Handmassage	1 x
- Pediküre mit Fußmassage	1 x
- Entschlackungsmassage mit Königsöl	1 x
GESAMTPREIS	€ 390
<i>Anreise täglich</i> <i>Empfohlene Mindestaufenthaltsdauer in Tagen: 2</i>	

SCHÖNHEIT FÜR IHN DAS SEID IHR EUCH WERT, MÄNNER!	
- Naturkosmetik-Gesichtsbildung mit · Hautanalyse · Reinigung und Peeling · Augenbrauenkorrektur · Maske je nach Hauttyp · Massage von Gesicht und Nacken · Tagespflege mit Phartos Natur oder Marias Produkten	1 x
- Maniküre mit Handmassage	1 x
- Pediküre mit Fußmassage	1 x
- Rückenpflege für den Mann	1 x
GESAMTPREIS	€ 390
<i>Anreise täglich</i> <i>Empfohlene Mindestaufenthaltsdauer in Tagen: 2</i>	



HEILFASTEN NACH BUCHINGER

»Beim Heilfasten entdecken Sie eine neue Freiheit: die Unabhängigkeit von fester Nahrung. Fasten bedeutet Stille, Hinhorchen auf das innere Geschehen und Besinnung auf das Wesentliche.« Die in den Fastenpaketen enthaltenen Behandlungen unterstützen Sie sinnvoll bei Ihrem Fastenprozess. Alle Fastenpakete sind ärztlich begleitet. Neu mit Höhenttraining zur Unterstützung der Mitochondrien.

Wem das beim Fastenprozess sehr wertvolle innere Sortieren und Reflektieren wichtig ist, kann das Paket gerne um individuelle Coaching Termine erweitern oder bucht gleich eines der Pakete »ICH BIN ICH«.

LOWCARB AM TANNERHOF – DER STOFFWECHSEL TURBO SCHLANKE TANNE

Weniger Kohlenhydrate, dafür mehr hochwertiges Eiweiß, viel Gemüse und Salat: so wird der Fettabbau angekurbelt. Auch als Variante mit Intervallfasten möglich. Neu: in jedem Schlanke Tanne Zusatzpaket ist ein ärztlicher Beratungstermin enthalten, der über die Varianten und die Basics einer Lowcarb Ernährung informiert. Außerdem neu – Personal Training Muskelaufbau/Kraft, damit Sie Ihr persönliches Übungsprogramm gleich mitnehmen können.



FASTEN NACH BUCHINGER				
NACH INNEN LAUSCHEN, LEICHT UND FREI WERDEN				
	small	medium	large	
- Ärztliche Anamnese + Untersuchung	1 x	1 x	1 x	
- Ärztliche Folgeberatung	1 x	1 x	2 x	
- Ärztliches Abschlussgespräch	1 x	1 x	1 x	
- Bioimpedanzanalyse	2 x	2 x	2 x	
- IHHT Höhenttraining	1 x	2 x	3 x	
- Kneipp'scher Wechselguss	3 x	4 x	6 x	
- Heublumenwickel	3 x	4 x	6 x	
- Aromawickel	-	1 x	2 x	
- Fastenmassage	2 x	3 x	4 x	
- Atemtherapie	1 x	1 x	2 x	
- Entschlackung mit Königsöl oder Azidosemassage	1 x	1 x	1 x	
GESAMTPREIS	€	910	1.185	1.670
<i>Anreise Sonntag bis Dienstag, Donnerstag</i> <i>Empfohlene Mindestaufenthaltsdauer in Tagen:</i> <i>small: 7, medium: 10, large: 14</i>				

DIE SCHLANKE TANNE				
MIT ESSEN LEICHTER WERDEN				
	small	medium	large	
- Ärztliche Stoffwechsel Beratung	1 x	1 x	1 x	
- Bioimpedanzanalyse	2 x	2 x	2 x	
- Kneipp'scher Wechselguss	3 x	5 x	7 x	
- Personal Training Muskelaufbau	1 x	2 x	2 x	
- Detoxbad	1 x	1 x	2 x	
- Aromawickel	1 x	2 x	2 x	
- Ganzkörpermassage	1 x	1 x	2 x	
- Fußreflexzonenmassage	1 x	1 x	1 x	
- Honigmassage	1 x	1 x	1 x	
<i>Optional individuelle ärztliche Ernährungsberatung</i>				
GESAMTPREIS	€	675	870	1.045
<i>Anreise täglich</i> <i>Empfohlene Mindestaufenthaltsdauer in Tagen:</i> <i>small: 7, medium: 10, large: 14</i>				



PAKETE | MENTAL STÄRKEN

TANNERHOF – EIN GUTER PLATZ ZUM REFLEKTIEREN

Bei diesen Paketen stehen die Innenschau, das Kraft tanken und Burnout verhindern im Vordergrund. Dafür haben wir gleich vier Profis – Powerfrauen im Angebot. Dipl. Psychologin und Psychotherapeutin (HP) Trixi Wolfseher bietet psychotherapeutisches Coaching. Nele von Mengershausen ist Kunsttherapeutin. Birgit Holzwarth als Mentaltrainerin geht mit Ihnen in die Natur und Petra Reindl unterstützt Sie in Ihrer Weiterentwicklung. Sowohl in Bezug auf die Gesamtausrichtung als auch hinsichtlich kommunikativer Muster.

Die Pakete „ICH BIN ICH“ sind koordinierend ärztlich begleitet. Sie können auch sehr gut zum Fasten als Begleitpaket gebucht werden, wenn die Innenschau und das Reflektieren in Ihrer Fastenzeit eine große Rolle spielt.



ICH BIN ICH MEINE RESSOURCEN STÄRKEN

	small	medium	large
- Ärztliche Anamnese + Untersuchung	1 x	1 x	1 x
- Ärztliche Folgeberatung	-	1 x	1 x
- Ärztliches Abschlussgespräch	1 x	1 x	1 x
- Coaching Session (wahlweise Ganzheitliches-, berufliches Coaching, Naturcoaching, Kunsttherapie)	2 x	3 x	4 x
- Aromawickel	1 x	1 x	2 x
- Trager-Behandlung oder Craniosacraltherapie	1 x	1 x	1 x
- Atemtherapie oder Namikoshi Shiatsu Behandlung	1 x	1 x	2 x
- Ganzkörpermassage	1 x	1 x	1 x
- Abhyanga Massage	-	-	1 x
<i>Passt auch als Begleitpaket zum Fasten, wenn das Mentale mehr im Vordergrund steht.</i>			
GESAMTPREIS	€ 920	1.165	1.670

*Anreise täglich
Empfohlene Mindestaufenthaltsdauer in Tagen:
mall: 7, medium: 10, large: 14*



FITNESS- UND GESUNDHEITSPAKETE

Hier geht's um den Körper. Entweder um Ihre Fitness, Ihr Immunsystem oder Sie wollen endlich mal die Gelegenheit ergreifen, eine ganzheitlich-internistische gesundheitliche Standortbestimmung durchzuführen.

Das Paket IMMUN BOOSTER kann auch begleitend zum Heilfasten gebucht werden.



FITNESS-CHECK DAS MASSGESCHNEIDERTE SPORTPROGRAMM	
<ul style="list-style-type: none"> - Ärztliche Anamnese + Untersuchung - Labor Standard - Ruhe-EKG - Spiroergometrische Leistungsdiagnostik - Personal Training Muskelaufbau (50 Min.) - Manuelle Therapie - Faszienbehandlung 	
GESAMTPREIS	€ 1.015
<i>Anreise täglich</i> <i>Empfohlene Mindestaufenthaltsdauer in Tagen: 7</i>	



GESUNDHEITS-CHECK GUT, WENN MAN WEISS, WO DER KÖRPER STEHT	
<ul style="list-style-type: none"> - Ärztliche Anamnese + Untersuchung - Bioimpedanzanalyse - Labor Standard - Ruhe- und Belastungs-EKG - Ultraschall von Herz, Bauch und Schilddrüse - Untersuchung der hirnversorgenden Gefäße - Lungenfunktionstest - SOMNOMEDICS Langzeit-Blutdruck-Messung (ohne Manschette) - Befundbesprechung - Ausführlicher Befundbericht <p><i>Der Gesundheits-Check ist ein kompaktes internistisches Diagnostik-Programm für all diejenigen, die im Alltag kaum Zeit für die üblichen Vorsorge Termine finden.</i></p>	
GESAMTPREIS	€ 1.430
<i>Anreise täglich</i> <i>Empfohlene Mindestaufenthaltsdauer in Tagen: 7</i>	

IMMUN BOOSTER DER KICK FÜR MEINE INFEKTABWEHR	
<ul style="list-style-type: none"> - Ärztliche Anamnese + Untersuchung - Ärztliches Abschlussgespräch - Ozon Eigenbluttherapie - Höhentherapie (IHHT) - Wechselgüsse - Detoxbad - Fußreflexzonenmassage - Atemtherapie nach Schmitt - Craniosakralbehandlung 	1 x 1 x 2 x 2 x 3 x 1 x 1 x 1 x 1 x
<p><i>Das Paket IMMUN BOOSTER kann ebenfalls begleitend zum Heilfasten am Tannerhof gebucht werden.</i></p>	
GESAMTPREIS	€ 940
<i>Anreise täglich</i> <i>Empfohlene Mindestaufenthaltsdauer in Tagen: 7</i>	



ZU GUTER LETZT



DAS HAT EINFLUSS AUF DIE ZIMMERRATE

- die Zimmerkategorie, Ausstattung und Lage im Tannerhof Ensemble
- die Dauer Ihres Aufenthaltes (ab 7 Nächten ist es am günstigsten)
- die gewählte Verpflegung – nur Frühstück oder $\frac{3}{4}$ Pension, Heilfasten, Lowcarb Schlanke Tanne

ONLINE BUCHEN

Geht nur auf unserer Website. Es kann jedoch sein, dass wir aus buchungstaktischen Gründen nicht alle Zimmer online freigeben. Persönliches Nachfragen lohnt sich IMMER!

IN & OUT

Zimmer Check-in ab 15 Uhr, Check-out bis 11 Uhr – Sie können aber gerne noch bis 17 Uhr den Tannerhof genießen!

ZUSCHLÄGE, BONI ODER NACHLÄSSE

- **Empfehlungs-Bonus:** Nette Menschen buchen aufgrund Ihrer Empfehlung? Wir freuen uns sehr und vergüten mit einem kleinen Dankeschön. Verraten Sie uns den Namen einfach beim Check-in.
- **Der Tannerhof Club:** mit Ihrem 5. Tannerhof Aufenthalt können Sie Mitglied werden und profitieren von Treue Raten sowie Late Check-Out Möglichkeiten.
- Kinderpreise im Zimmer der Eltern:
0 – 3 Jahre frei, 4 – 7 Jahre 80 % Nachlass,
8 – 12 Jahre 60 %, 13 – 15 Jahre 40 %.
- Für besonders aufwändige Kostformen wegen Allergien oder Unverträglichkeiten veranschlagen wir individuell einen Zuschlag zwischen 10 bis 20 € pro Tag.
- Alle Übernachtungen sind zzgl. der ortsüblichen Kurtaxe.
- Unsere Gästezimmer sind bewusst ohne Fernseher ausgestattet. Wer doch einen wünscht – wir haben ein paar Geräte zum Ausleihen (kleine Leihgebühr).

ABRECHNUNG

Wir bitten um eine Anzahlung von 50 % der gebuchten Gesamtleistung, zahlbar per Überweisung. Der Gesamtrechnungsbetrag ist spätestens bei der Abreise zu zahlen. Wir bevorzugen die Zahlung mit Girocard. Visa- und Mastercard werden auch akzeptiert. Nicht wahrgenommene oder zu spät (möglich bis 24h vorher) abgesagte Behandlungstermine müssen wir leider in Rechnung stellen. Ebenso bitten wir um Verständnis, dass nicht eingedommene Mahlzeiten nicht rückvergütet werden können.

STORNOKOSTEN

Bei Absage Ihres Tannerhof-Aufenthaltes berechnen wir folgende Stornogebühren anteilig der ausgefallenen Zimmer- und Verpflegungskosten sowie gebuchter Workshops:

Absage mehr als 4 Wochen vor Anreise:	kostenlos
Absage 4 – 2 Wochen vor Reise-Antritt:	50 %
Absage 2 Wochen – 1 Tag vor Reise-Antritt:	70 %
Keine Anreise oder Absage am Anreisetag:	100 %
Verspätete An- oder verfrühte Abreise:	80 %

Eine bereits geleistete Anzahlung wird auf die Stornogebühr angerechnet.

Wir empfehlen Ihnen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung!



TANNERHOF

Mein Versteck in den Bergen