



VIEL MEHR ALS NUR EIN BETT



DAS IST ALLES MIT DRIN

- Der kulinarische Tannerhof 3/4 Takt oder Ihr Fasten- oder Schlanke Tannen Essen morgens, mittags, abends.
- 6x/Woche Tannerhof Tag mit täglich mindestens drei bewegten, entspannenden oder informierenden Sachen: Aqua-Fitness, Herz-Kreislauf-Training, Feldenkrais, T'ai Chi, Yoga, Pilates, geführte Wanderungen, Nordic Walking, Vorträge.
- Nutzung Tannerhof Spa mit Schwimmbad, Sauna, Kneipp- und Tretbecken, Panorama-Fitnessraum mit Techno-Gym-Geräten.
- Nutzung des gesamten Tannerhof Areals: drinnen Kaminzimmer, Orangerie, Lesezimmer, Saal und Atelier. Draußen das Sonnendeck, die Linde, die Ausblicke, die Laufenten, Kühe und Hühner. 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.
- Individuelle Terminierung Ihrer Therapie- und Verwöhnprogramme.
- Wlan in den Zimmern in den Haupthäusern; kein Wlan in Hütten und Türmen.

ZIMMER

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

KATEGORIE	DOPPELZIMMER	EINZELZIMMER
Almzimmer groß	240 – 290	310 – 360
Almzimmer klein	195 – 255	215 – 325
Hüttenturm oben	240 – 290	310 – 360
Hüttenturm Mitte, unten	205 – 255	275 – 325
Baumallee Zimmer	205 – 255	275 – 325
Tannerhof Zimmer (in der Neuen Tann)	195 – 245	210 – 315
Einzelhütten	180 – 230	230 – 300
Doppelhütten	170 – 220	240 – 290
Kammerl	–	190 – 240

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



PAKETE | WOHLFÜHLEN - SCHÖNHEIT

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

Sie wissen am besten, was Ihrer Seele gut tut. Unsere Behandlungspakete sind stimmige Kombinationen des gesamten Tannerhof – Therapieangebots, passend zu den Themen Fasten und Schlanke Tanne, Fitness und Gesundheit, Wohlfühlen und Entspannen. Die Schönheit darf natürlich nicht fehlen. Alle Pakete werden ZUSÄTZLICH zu Ihrer Übernachtung gebucht.

Für dieses Jahr haben wir an den Paketen ein wenig gebastelt. Wir haben sinnvoll erweitert, wie zum Beispiel die Atemtherapie zu den Fastenpaketen gepackt oder auch nochmal explizit beim FASTEN ein COACHING empfohlen, weil die Innenschau beim Fastenprozess sehr bereichernd sein kann. Und wir haben auch neue Pakete kreiert, wie das Paket LONG COVID – einfach wichtig in unserer Zeit. Neu ist auch das Paket MEIN GESTELL, je besser wir uns darum kümmern, desto weniger wird es mucken. Ganz einfach.

WOHLFÜHLEN

Kleinere und größere Pausen zum Abtauchen und Wohlfühlen.

AUSZEIT ICH BIN JETZT MAL WEG!		
AUSZEITPAKET		
- Kneipp'scher Wechselguss	3 x	
- Aromawickel	2 x	
- Ganzkörpermassage	1 x	
- Namikoshi-Shiatsu oder Peelingmassage	1 x	
- Sesamé – das natürliche Gesichtslifting	1 x	
- Atemtherapie	1 x	
GESAMTPREIS Behandlungspaket	€	610
<i>Anreise täglich</i> <i>Empfohlene Mindestaufenthaltsdauer in Tagen: 5</i>		

RÜCKZUG ZEIT FÜR EIN SELBSTGESPRÄCH		
RÜCKZUGSPAKET		
- Aromawickel	1 x	
- Sesamé – das natürliche Gesichtslifting	1 x	
- Lomi-Lomi-Nui-Massage oder Esalenmassage	1 x	
- Aromamassage	1 x	
- Craniosakraltherapie	1 x	
GESAMTPREIS Behandlungspaket	€	610
<i>Anreise täglich</i> <i>Empfohlene Mindestaufenthaltsdauer in Tagen: 4</i>		

SCHÖNHEIT Für die äußere und innere Schönheit.

SCHÖNHEIT FÜR SIE SANFTE NATURKOSMETIK WECKT DIE GÖTTIN IN DIR		
SCHÖNHEIT FÜR SIE PAKET		
- Naturkosmetik-Gesichtsbehandlung mit · Hautanalyse · Reinigung und Peeling · Augenbrauenkorrektur · Maske je nach Hauttyp · Massage von Dekolleté, Nacken und Gesicht · Tagespflege mit Pharnos-Natur- oder Marias Produkten	1 x	
- Maniküre intensiv mit Handmassage	1 x	
- Pediküre intensiv mit Fußmassage	1 x	
- Entschlackungsmassage mit Königsöl	1 x	
GESAMTPREIS Behandlungspaket	€	380
<i>Anreise täglich</i> <i>Empfohlene Mindestaufenthaltsdauer in Tagen: 3</i>		

SCHÖNHEIT FÜR IHN DAS SEID IHR EUCH WERT, MÄNNER!		
SCHÖNHEIT FÜR IHN PAKET		
- Naturkosmetik-Gesichtsbehandlung mit · Hautanalyse · Reinigung und Peeling · Augenbrauenkorrektur · Maske je nach Hauttyp · Massage von Gesicht und Nacken · Tagespflege mit Pharnos-Natur- oder Marias Produkten	1 x	
- Maniküre intensiv mit Handmassage	1 x	
- Pediküre intensiv mit Fußmassage	1 x	
- Rückenpflege für den Mann	1 x	
GESAMTPREIS Behandlungspaket	€	380
<i>Anreise täglich</i> <i>Empfohlene Mindestaufenthaltsdauer in Tagen: 3</i>		



PAKETE | FASTEN + SCHLANKE TANNE

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.

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. Auch als Variante mit Intervallfasten möglich. Die Pakete der Schlanke Tanne sind ohne ärztliche Begleitung. Geht es Ihnen um eine nachhaltige Ernährungsumstellung zur Gewichtsreduktion empfiehlt sich zusätzlich eine individuelle ärztliche Ernährungsberatung.



FASTEN NACH BUCHINGER NACH INNEN LAUSCHEN, LEICHT UND FREI WERDEN				
FASTEN PAKET	small	medium	large	extra
- Ärztliche Anamnese + Untersuchung	1 x	1 x	1 x	1 x
- Ärztliche Folgeberatung	1 x	1 x	2 x	2 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	3 x	5 x	7 x	10 x
- Entschlackungsbad	1 x	1 x	2 x	4 x
- Heublumenwickel	4 x	6 x	7 x	10 x
- Aromawickel	-	1 x	2 x	3 x
- Fastenmassage	2 x	3 x	3 x	4 x
- Fußreflexzonenmassage	-	-	1 x	2 x
- Atemtherapie	1 x	1 x	2 x	3 x
- Entschlackung mit Königsöl	1 x	1 x	1 x	1 x
GESAMTPREIS Behandlungspaket €	870	1.095	1.495	2.175
<i>Passend Reflektieren und »Hinhorchen auf das Innere Geschehen« optional unser Coaching Angebot: Psychotherapeutisches Coaching / Naturcoaching / Kommunikationscoaching / Kunsttherapie</i>				
<i>Anreise Sonntag bis Dienstag, Donnerstag Empfohlene Mindestaufenthaltsdauer in Tagen: small: 7, medium: 10, large: 14, extra: 21</i>				

DIE SCHLANKE TANNE OH DU FRÖHLICHE			
SCHLANKE TANNE PAKET	small	medium	large
- Bioimpedanzanalyse	2 x	2 x	2 x
- Kneipp'scher Wechselguss	3 x	5 x	7 x
- Entschlackungsbad	1 x	1 x	2 x
- Aromawickel	2 x	3 x	4 x
- Ganzkörpermassage	1 x	1 x	2 x
- Fußreflexzonenmassage	1 x	1 x	1 x
- Honigmassage	1 x	1 x	1 x
- Aromamassage	-	1 x	1 x
GESAMTPREIS Behandlungspaket €	510	690	905
<i>Optional: individuelle ärztliche Ernährungsberatung</i>			
<i>Anreise täglich Empfohlene Mindestaufenthaltsdauer in Tagen: small: 7, medium: 10, large: 14</i>			



PAKETE | BODY - MIND - SOUL

TANNERHOF - EIN GUTER PLATZ ZUM REFLEKTIEREN

Hier steht die Innenschau im Vordergrund. In den aktuell wilden Zeiten umso wichtiger. 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 Kommunikation im beruflichen wie privaten Umfeld. Die Pakete Entspannen & Entschleunigen sowie das Burnout Paket sind zusätzlich ärztlich begleitet.



ICH BIN ICH MEINE KOMMUNIKATION STÄRKEN	
KOMMUNIKATION PAKET	
- Kommunikationscoaching (90 Min.)	2 x
- Psychotherapeutisches Coaching oder Naturcoaching oder Kunsttherapie	1 x
- Rolfing	1 x
- Lomilomi	1 x
- Atemtherapie	1 x
GESAMTPREIS Behandlungspaket	€ 1.130
<i>Anreise Sonntag bis Dienstag</i> <i>Empfohlene Mindestaufenthaltsdauer in Tagen: 7</i>	

ICH BIN ICH MENTAL KOMPAKT	
MENTAL PAKET	
- Psychotherapeutisches Coaching und/oder Naturcoaching und/oder Kunsttherapie (90 Min.)	2 x
- Atemtherapie	1 x
- Lomilomi oder Sesamé	1 x
GESAMTPREIS Behandlungspaket	€ 825
<i>Anreise nur Sonntag</i> <i>Empfohlene Mindestaufenthaltsdauer in Tagen: 5</i>	

ICH BIN ICH RESSOURCEN STÄRKEN	
RESSOURCEN PAKET	
- Psychotherapeutisches Coaching und/oder Naturcoaching und/oder Kunsttherapie (90 Min.)	3 x
- Tragerbehandlung und/oder Craniosakraltherapie	1 x
- Rolfing	1 x
- Atemtherapie	1 x
- Lomilomi oder Sesamé	1 x
GESAMTPREIS Behandlungspaket	€ 1.390
<i>Anreise Sonntag bis Dienstag</i> <i>Empfohlene Mindestaufenthaltsdauer in Tagen: 7</i>	

NIE WIEDER BURNOUT! DER WEG AUS TIEFSTER ERSCHÖPFUNG	
BURNOUT PAKET	
- Ärztliche Anamnese und Untersuchung	1 x
- Ärztliche Folgeberatung	3 x
- Ärztliches Abschlussgespräch	1 x
- Psychotherapeutisches Coaching und/oder Naturcoaching	3 x
- Kunsttherapie	
- Kneipp'scher Wechselguss	3 x
- Aromawickel	9 x
- Atemtherapie	6 x
- Trager-Behandlung oder Craniosakraltherapie	3 x
- Ganzkörpermassage	3 x
- Lomi-Lomi-Nui	3 x
<i>Die Zusammensetzung des Burnout Programms kann im Rahmen des ärztlichen Erstgesprächs individuell angepasst werden.</i>	1 x
GESAMTPREIS Behandlungspaket	€ 2.900
<i>Anreise Sonntag bis Dienstag, Donnerstag</i> <i>Empfohlene Mindestaufenthaltsdauer in Tagen: 21</i>	

ENTSPANNEN & ENTSCHEUNIGEN EINFACH MAL LOSLASSEN UND KRAFT TANKEN			
ENTSPANNEN ENTSCHEUNIGEN PAKET	small	medium	large
- Ärztliche Anamnese und Untersuchung	1 x	1 x	1 x
- Aromawickel	2 x	3 x	4 x
- Aromamassage	1 x	1 x	2 x
- Trager-Behandlung	1 x	1 x	2 x
- Psychotherapeutisches Coaching und/oder Naturcoaching und/oder Kunsttherapie	1 x	1 x	2 x
- Atemtherapie oder Namikoshi/Shiatsu	1 x	1 x	2 x
- Lomi-Lomi-Nui oder Esalenmassage	-	1 x	1 x
GESAMTPREIS Behandlungspaket	€ 720	1.020	1.470
<i>Anreise Sonntag bis Dienstag, Donnerstag</i> <i>Empfohlene Mindestaufenthaltsdauer in Tagen:</i> <i>small: 7, medium: 10, large: 14</i>			



PAKETE | FITNESS - GESUNDHEIT

FITNESS- UND GESUNDHEITSPAKETE

Hier geht's um den Körper. Entweder um den Bewegungsapparat, das Gstell, wie wir gerne sagen. Oder um Ihre Ausdauer Fitness. Oder darum, dass Ihnen Ihre Covid Erkrankung immer noch zu schaffen macht. Oder Sie wollen endlich mal die Gelegenheit ergreifen, eine ganzheitlich-inter-nistische gesundheitliche Standortbestimmung durchzuführen.



FITNESS-CHECK

DAS MASSGESCHNEIDERTE SPORTPROGRAMM

FITNESSPAKET

- Ärztliche Anamnese + Untersuchung	1 x
- Befundbesprechung	1 x
- Labor Standard	1 x
- Ruhe-EKG	1 x
- Spiroergometrische Leistungsdiagnostik	1 x
- Personal Training Ausdauer (50 Min.)	1 x
- Personal Training Muskelaufbau (50 Min.)	1 x
- Manuelle Therapie	1 x
- Faszienbehandlung	1 x

GESAMTPREIS Behandlungs- und Diagnostikpaket € 1.120

*Anreise Sonntag bis Dienstag
Empfohlene Mindestaufenthaltsdauer in Tagen: 7*

MEIN GSTELL

ZUM AUFRICHTEN UND IN DIE KRAFT KOMMEN

GESUNDHEITSPAKET

- Roling	2 x
- Faszienbehandlung	1 x
- Physiotherapie	1 x
- Personaltraining Muskelaufbau	1 x

GESAMTPREIS Behandlungspaket € 665

*Anreise Sonntag bis Dienstag
Empfohlene Mindestaufenthaltsdauer in Tagen: 5*

LONG COVID

EINATMEN, AUSATMEN ...

GESUNDHEITSPAKET

- Ärztliche Anamnese + Untersuchung	1 x
- Ärztliche Folgeberatung	1 x
- Ärztliches Abschlussgespräch	1 x
- Belastungs-EKG	1 x
- Ultraschall vom Herzen	1 x
- Labor Standard plus Cortisol, Vit B12, B6	1 x
- Große Ozonbehandlung	3 x
- Höhentherapie (IHHT)	4 x
- Atemtherapie	3 x
- Physiotherapie	3 x
- Psychotherapeutisches Coaching (60 Min.)	2 x

GESAMTPREIS Diagnostikpaket € 2.430

*Anreise Sonntag bis Dienstag
Empfohlene Mindestaufenthaltsdauer in Tagen: 14*

GESUNDHEITS-CHECK

GUT, WENN MAN WEISS, WO DER KÖRPER STEHT

GESUNDHEITSPAKET

- Ärztliche Anamnese + Untersuchung
- Befundbesprechung
- Ausführlicher Befundbericht
- Bioimpedanzanalyse
- Labor Standard
- Ruhe- und Belastungs-EKG
- Ultraschall von Herz, Bauch und Schilddrüse
- Untersuchung der hirnversorgenden Gefäße
- Lungenfunktionstest
- SOMNOMEDICS Langzeit-Blutdruck-Messung (ohne Manschette)

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

GESAMTPREIS Diagnostikpaket € 1.430

*Anreise Sonntag bis Dienstag
Empfohlene Mindestaufenthaltsdauer in Tagen: 7*



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

MINDESTENS ZWEI NÄCHTE

Der Tannerhof erschließt sich nicht an einem Tag – deswegen gibt es eine Mindestaufenthaltsdauer von 2 Nächten. Kürzere Aufenthalte können wir je nach Buchungslage im Einzelfall ermöglichen. Auch hier gilt: Persönliches Nachfragen lohnt sich!

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 nahezu IMMER!

IN & OUT

Zimmer Check-in ab 15 Uhr, Check-out 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.
- **Treue Bonus:** Ab dem 5. Aufenthalt gibt es einen Bonus von 5 € pro Nacht. Ab dem 10. Aufenthalt 10 €.
- **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. Gerne können Sie gegen Gebühr ein Gerät ausleihen.

ABRECHNUNG

Wir bitten um eine Anzahlung von 50 % der gebuchten Gesamtleistung, zahlbar per Überweisung. Der Gesamtbetrag 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 eingenommene 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 Reise-rücktrittsversicherung!



TANNERHOF
Mein Versteck in den Bergen