



SIEBEN
QUELL®

GESUND
ZEIT
RESORT

EINTAUCHEN
WOHLFÜHLEN
GESUNDZEIT

WILLKOMMEN IM SIEBENQUELL® GESUNDZEITRESORT

Willkommen zur GesundZeit im Siebenquell® am Weißenstädter See, mitten im Naturpark Fichtelgebirge. Hier finden Sie auf fast 100.000 Quadratmetern ein modernes Vier-Sterne-Superior Hotel mit Beauty & Spa, der neuesten Thermenanlage Deutschlands und einer fantastischen Wasser- und Saunawelt. Begeben Sie sich auf eine einzigartige GesundZeitReise und spüren Sie, wie alte und neueste Heiltechniken Körper und Geist in Einklang bringen.

Auch sonst unternehmen wir hier so einiges, um die Kraft und Schönheit der fränkischen Natur zu erschließen und deren wohltuende und heilende Wirkung auf Körper, Geist und Seele zu entfalten. Wir, das Siebenquell® GesundZeitTeam, freuen uns, Sie persönlich durch unsere GesundZeitWelt zu begleiten.

Ganz herzlich, Ihr Siebenquell®
GesundZeitTeam.





INHALT

DAS SIEBENQUELL®	6
AM WEISSENSTÄDTER SEE	8
HOTEL & RESORT	10
KULINARIK	12
ZIMMER	18
BEAUTY & SPA	22
WASSERWELT	28
FITNESS	32
SAUNAWELT	36
GESUNDZEITREISE	40
INKLUSIVLEISTUNGEN	46
PAUSCHALANGEBOTE	48
DAS SIEBENQUELL® WIMMELBILD	50



DAS SIEBENQUELL® GESUNDZEITRESORT WELLNESS DER SUPERLATIVE

Im Siebenquell® GesundZeitResort finden Gäste inmitten des idyllischen Fichtelgebirges ein modernes Wellnessresort der Superlative. Das gemeinsam mit der neuesten Thermenanlage Deutschlands im Herbst 2016 eröffnete Vier-Sterne-Superior Hotel verfügt über modern eingerichtete Zimmer, die den Charme der fränkischen Umgebung widerspiegeln. Wer das Besondere sucht, ist in unserer einzigartigen GesundZeitReise genau richtig. Zudem bieten die Sauna- und Wasserwelt sowie das Siebenquell® Beauty & Spa zahlreiche Erholungsmöglichkeiten. Für das leibliche Wohl sorgen die regionalen und internationalen Köstlichkeiten der resorteigenen Küche.

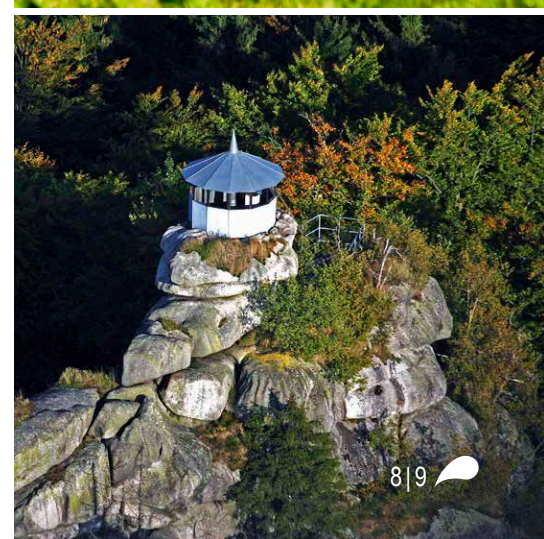
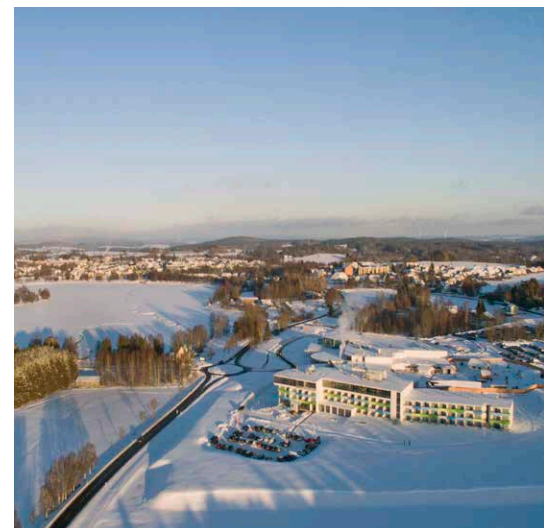





GESUNDZEIT LIEGT IM HERZEN DER NATUR

Mitten im Naturpark Fichtelgebirge, in Oberfranken am Weissenstädter See, befindet sich das Siebenquell®. Hier locken großartige Naturerlebnisse, die vielen Quellen und echte Originale. Winterurlaub, der erschwinglich und schneesicher ist, Sommerurlaub mit malerischen Wanderungen, Kultur im nahegelegenen Bayreuth, Golfen, Mountainbiken und vieles mehr.

Auch in Weissenstadt selbst gibt es einiges zu entdecken: Das Wahrzeichen, der Weissenstädter See, liegt direkt neben dem Siebenquell® GesundZeitResort. Rund um den See führt ein malerischer Fußweg. Auf dem See können sich die Gäste sportlich betätigen. Angeln, Inline-Skaten, Joggen, Schwimmen, Segeln, Sonnenbaden, Stand-up-Paddling oder auch einfach nur Spazierengehen – im Sommer ist der Weissenstädter See ein beliebtes Ausflugsziel. Doch auch im Winter zeigt er sich als wahres Paradies für Freunde der kalten Jahreszeit und bildet eine traumhafte Kulisse für alle Winterwanderer, Schlittschuh- und Langläufer.



Egal ob im Winter oder im Sommer – die Umgebung rund um das Siebenquell® lädt zu zahlreichen Aktivitäten ein. Dabei finden sich sowohl für Naturliebhaber wie auch für Kulturreisende zahlreiche Ausflugsziele.



Unsere
Siebenquell® Concierge
führt Sie persönlich durch die
vielen Angebote und Einrichtungen
im Resort. Eine Tischreservierung im
Steakhaus RotRind, Segeln oder Stand-
up-Paddling auf dem Weißenstädter See,
der Weg ins nahegelegene Skigebiet
Ochsenkopf oder Tipps zu Sehens-
würdigkeiten und Wanderungen
in der Region – unsere Con-
cierge kennt sich aus. Sie
werden sie mögen!

Das Siebenquell® – ein Ort zum entspannen,
das Besondere erleben, aber auch zum sich
fallen lassen, um vom herzlichen Personal
wieder aufgefangen zu werden. Unsere
Mitarbeiter tragen das Wohl unserer Gäste
buchstäblich im Herzen und sorgen dafür,
dass Sie Ihre GesundZeit bei uns in vollen
Zügen genießen können. Menschen kom-
men zu uns, weil sie sich und ihrem Körper
etwas Gutes tun wollen, eine kleine AusZeit

vom Alltag suchen, Natur und Ruhe genießen
wollen oder um den Service und Komfort
eines gepflegten Hotels mit einer Fülle an
Einrichtungen und Angeboten auszukosten:
Restaurant, Bar, Beauty & Spa, Fitness,
Wasserwelt, Sauna, unsere einzigartige
GesundZeitReise und noch vieles mehr.



GESUNDZEIT
KOMMT NATÜRLICH VON HERZEN

Im Siebenquell® kann man sich selbstverständlich wunderbar gesund, frisch und lecker ernähren. Von morgens bis abends, wenn man möchte. Man kann aus einer Fülle an hausgemachten regionalen und internationalen Köstlichkeiten wählen und genießen. Die verschiedenen Restaurants

sorgen dafür, dass keine Wünsche offen bleiben. Das Gastronomieangebot reicht von der gehobenen Hotelküche mit Frühstücksbuffet, 4-Gang-Wahlmenü oder Themenbuffet am Abend, einer feinen Auswahl an Klassikern vom original Wiener Schnitzel bis zur legendären Siebenquell® Currywurst im

Thermen- und im Saunabistro. Kulinarische Attraktion für viele Weißenstädter und Resortgäste gleichermaßen ist unser Steakhaus RotRind. Das Highlight hier sind die perfekten Dryaged Steaks – manche kommen aber schon allein wegen den Süßkartoffel-Pommes immer wieder.



GESUNDZEIT
IST, WENN GENUSS GESUND IST
UND RICHTIG FEIN SCHMECKT



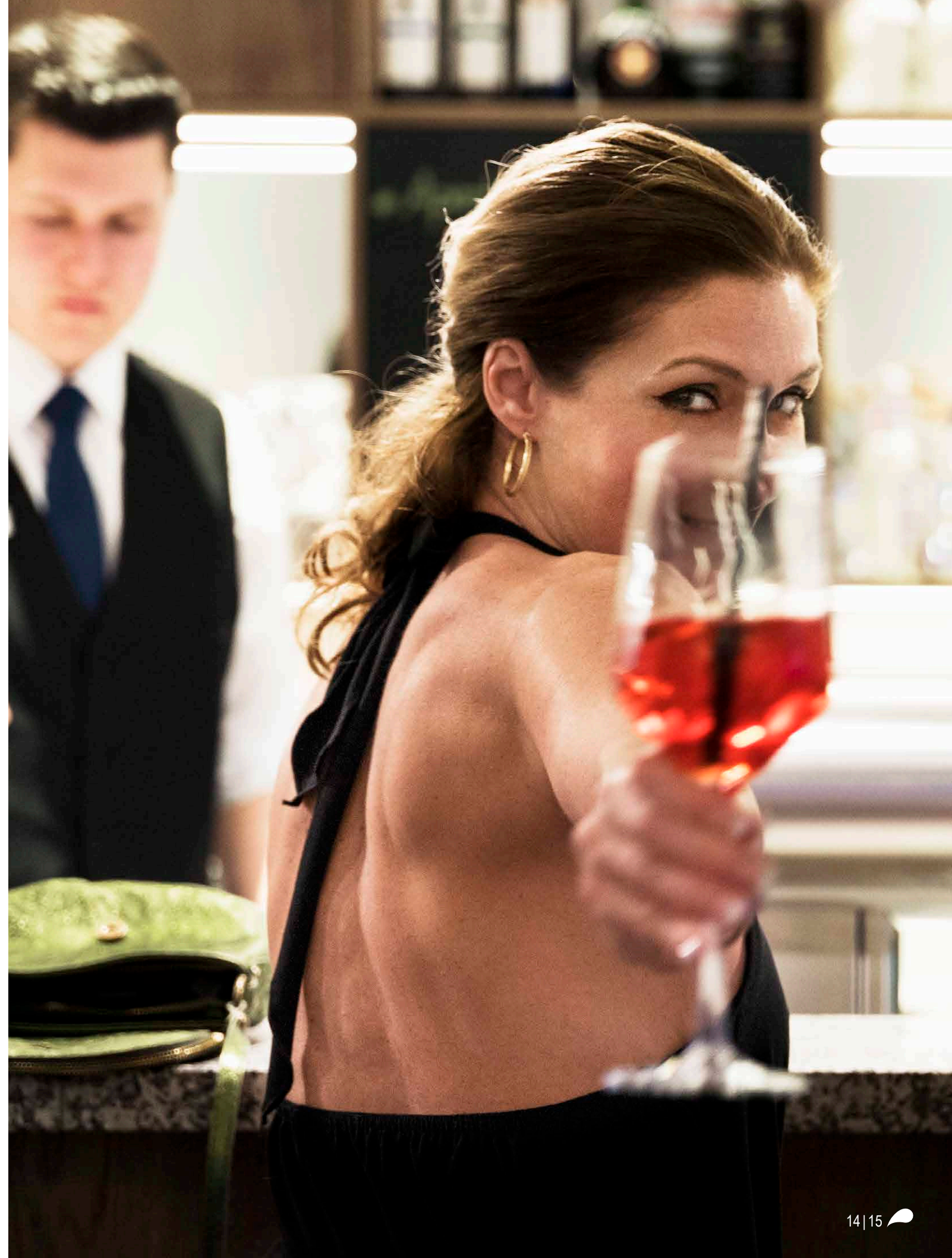
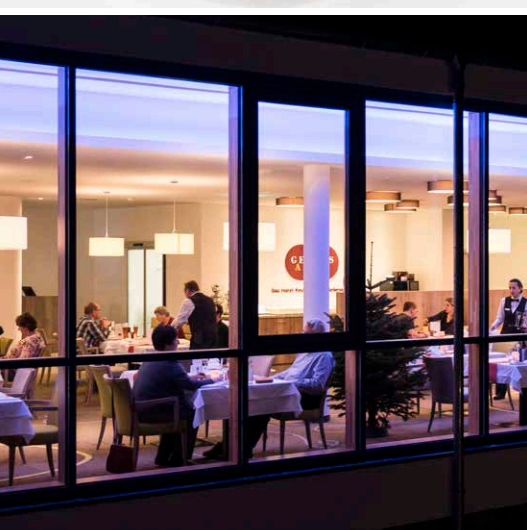


KULINARIK IM SIEBENQUELL® GESUNDZEITRESORT

Gesundheit und Schönheit kommen bekanntlich von innen. Glücksgefühle auch. Da gehören Gaumenfreuden unbedingt dazu. Für die gibt es im Siebenquell® Gelegenheiten in Hülle und Fülle. Zum Beispiel die **GenussAllee**, unser modernes, großzügiges Hotel-Restaurant mit Panoramablick. Hier servieren wir morgens ein ausgezeichnetes, knackig frisches und üppiges Frühstücksbuffet und abends ein 4-Gang-Wahlmenü oder ein reichhaltiges Abendbuffet mit lokalen und internationalen Spezialitäten.

Gleich nebenan: Die **Kaminflackerei**, unsere Panorama-Lounge im Siebenquell®. Hier führen wir ab Mittag bis spät in den Abend eine kleine, feine Barkarte mit Klassikern – von rein gesund bis Wiener Schnitzel. Dazu hausgemachte Kuchen- und Tortencreations sowie frisch gebrühte Tee- und Kaffeespezialitäten. Das perfekte Ambiente um den Tag mit einem stilvollen Drink am Kamin mit Pianomusik und einzigartigem Seeblick ausklingen zu lassen.

Wer gerne feiert oder nach dem passenden Rahmen für ein Geschäftsessen sucht, findet in der kleinen **FeierStube** oder im **NordSeeBlick** das richtige Ambiente.



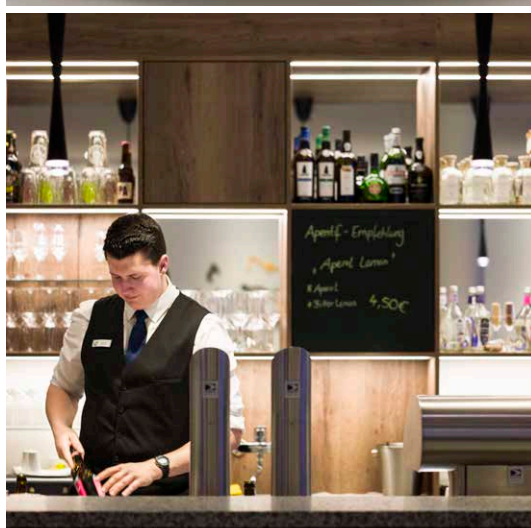
Atemberaubendes Panorama gepaart mit einem köstlichen Menü – in der GenussAllee, dem Hotelrestaurant im Siebenquell®, wartet ein üppiges Frühstücksbuffet mit frischen Backwaren, regionalen Wurst- und Käsesorten, Fischspezialitäten, frischen Eierspeisen, aromatischen Tees und heiß gebrühten Kaffeespezialitäten.



Die herrlichen Dessertkreationen unseres KüchenTeams gehören ebenso zum 4-Gang-Wahlmenü am Abend wie regionale Highlights, etwa Sauerbraten mit Soßenkuchen oder fränkisches Schäufele. Abwechselnd bieten wir zauberhafte Themenbuffets mit Produkten und Gerichten aus der Region und aus aller Welt.



In der Kaminflackerei mit Panoramablick auf die umliegende Natur und authentischer Lounge-Atmosphäre, finden Gäste den idealen Ort, um den Abend entspannt ausklingen zu lassen. Hier können sie angenehm in den weichen Sesseln versinken – mit einem guten Wein, Digestif, Espresso oder einem Drink von der gut sortierten Barkarte.



Beste Steakqualität, mit unverwechselbarer Liebe zum Detail, finden Gäste im Steakhause RotRind. Die Karte bietet nur Qualitätsfleisch aus der Region wie Entrecôte, Filetsteaks, Rumpsteaks, Hüftsteaks und hausgemachte Burger neben einer großen Auswahl an frischen Beilagen.



Die topmoderne Einrichtung der Küchen im Siebenquell® GesundZeitResort erlaubt es den ausgezeichneten Köchen, ihre Kreativität zu entfalten und den Gästen ihre kulinarischen Meisterwerke zu präsentieren. Eine sorgfältige Auswahl und der hohe Anspruch an die verarbeiteten Produkte, sorgen zusätzlich für die hohe Qualität der in den verschiedenen an das Resort angeschlossenen Restaurants.



GESUNDZEIT IST WOHNEN AUF WOLKE SIEBEN



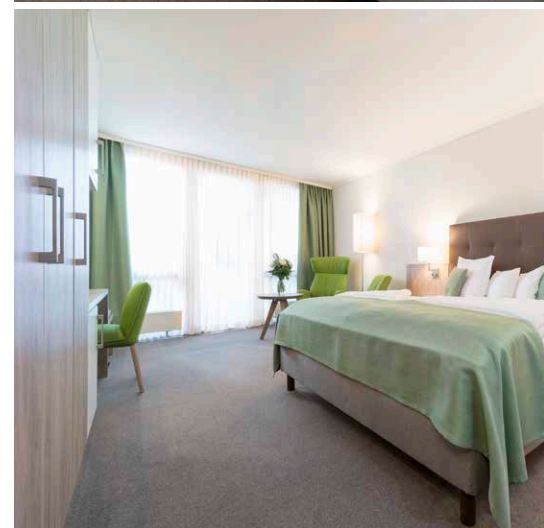
Ab in den Bademantel und rein ins Vergnügen. In Ihrem Zimmer warten ein flauschiger Bademantel, ebensolche Badeslipper und eine praktische Badetasche auf ihren Einsatz. So kann es direkt losgehen mit der Erkundung der vielfältigen Angebote des Siebenquell® GesundZeitResorts: Beauty & Spa, Wasserwelt, Saunawelt und die einzigartige Siebenquell® GesundZeitReise.



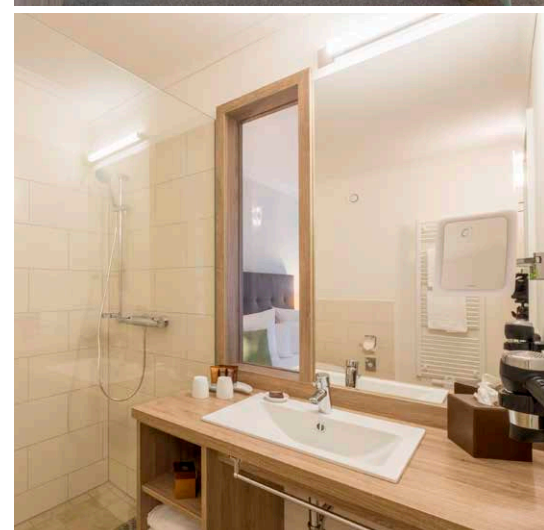
Das Vier-Sterne-Superior Hotel verfügt über 124 Zimmer und 224 Betten. Komfortabel gestaltet sich die Ausstattung der Räume. Zum gemütlichen Beisammensein bei einer Tasse Tee oder Kaffee lädt eine Sitzgruppe ein. Zusätzlich stehen den Gästen eine Minibar sowie W-LAN, ein Zimmersafe und ein Flat-TV zur Verfügung. Die Bäder sind modern und großzügig gestaltet und ausgestattet.

Sie haben die Wahl zwischen verschiedenen Zimmertypen: Einzel-, Doppelzimmer oder Juniorsuite. Alle Zimmer besitzen einen eigenen Balkon oder eine Terrasse mit Blick auf die umliegenden, malerischen Wälder und Gipfel des Fichtelgebirges. Die Juniorsuiten sind mit über 50 qm Grundfläche etwas größer, haben zusätzlich zur Dusche eine freistehende Badewanne und eine Balkonterrasse. Zudem wird in jedem Zimmer eine Badetasche mit großem Badetuch, Bademantel und Slipper bereitgelegt.

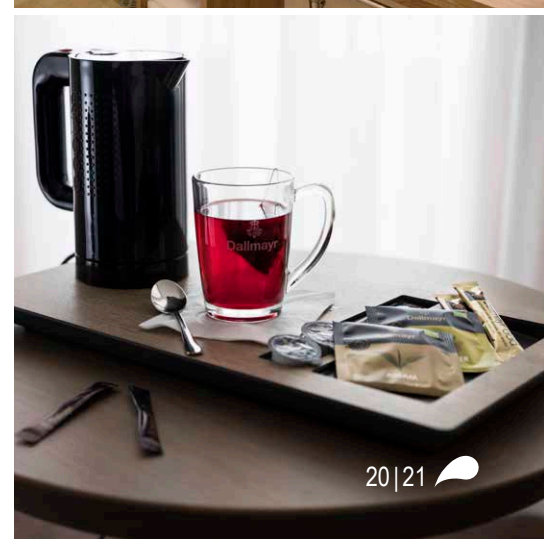
Einfach reinschlüpfen und über den direkten Zugang vom Hotel ab in Ihre persönliche GesundZeit mit Fitness, Beauty & Spa, Wasserwelt, Saunawelt, der einzigartigen Siebenquell® GesundZeitReise oder in die hauseigene Kapelle zur morgendlichen BesinnZeit mit unserem wunderbaren Pfarrer. Der Eintritt in all diese Bereiche ist im Preis bereits enthalten.



Hier wird Wohlfühlen zum Kinderspiel. Die großen Betten unserer Zimmer und Suiten sind mit verschiedenen Kopfkissen für jeden Schlaftyp und extra kuscheligen Decken für besonders süße Träume ausgestattet.

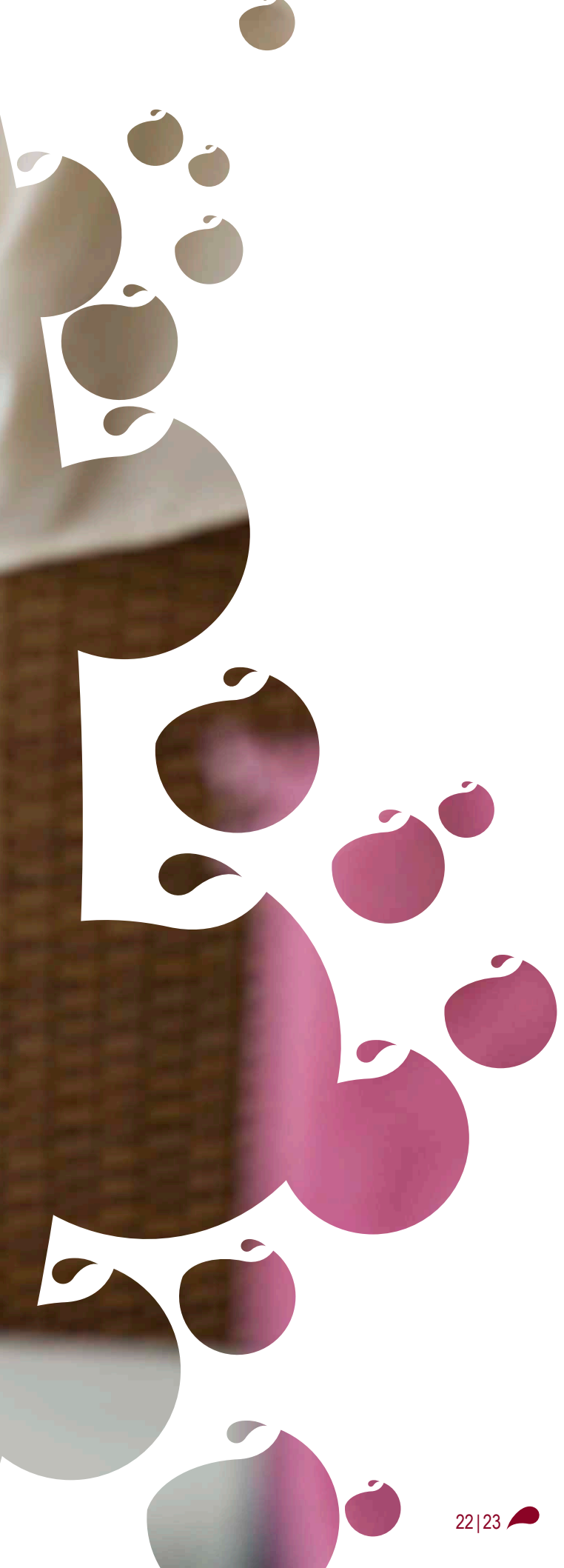


Auf den Zimmern in Siebenquell® erwarten den Gast einige Extras wie Föhn, kostenfreie Pflegeprodukte und die Möglichkeit, dank des Wasserkochers, sich jederzeit Kaffee und Tee zuzubereiten.



GESUNDZEIT ENTSPANNT UND MACHT GLÜCKLICH

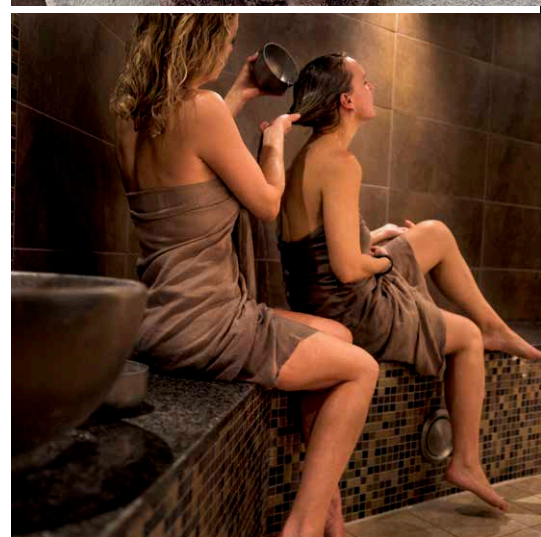
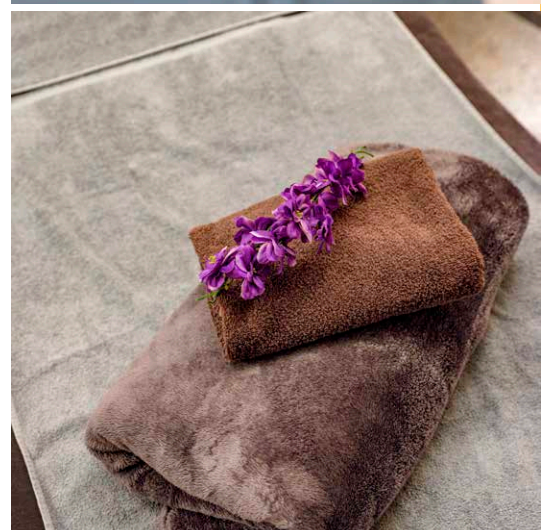
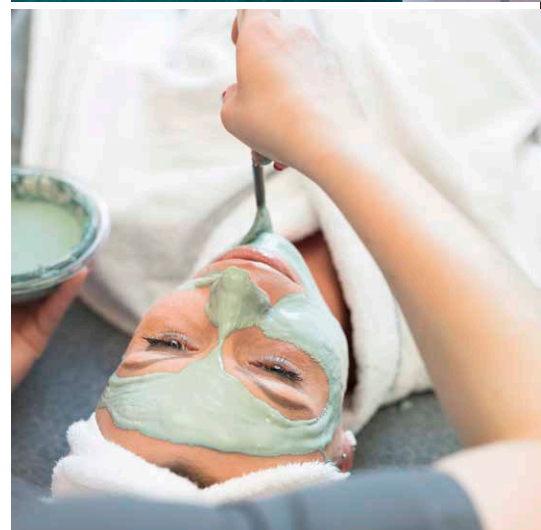
Einfach zur
Ruhe kommen, entspannen.
GesundZeit für Kopf, Körper und Geist.
Lassen Sie sich fallen und tun sich etwas
Gutes. Die Siebenquell® Therapeuten und das
Beauty-Team behandeln und verwöhnen nach
allen Regeln der Heilkunst. Von Kopf bis Fuß
bieten wir ein ganzheitliches Angebot an
Wohlfühlprogrammen und Spezial-
Anwendungen.



DAS SIEBENQUELL® BEAUTY & SPA

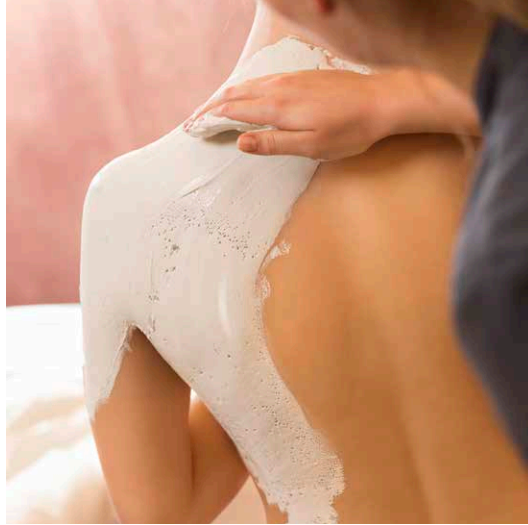
Das Siebenquell® GesundZeitResort bietet VerwöhnZeit in zahlreichen Facetten und mit einem atemberaubenden Panorama am Weißenstädter See. Mit einem Wohlfühl-Angebot, das Maßstäbe setzt, findet hier jeder Gast die passende Anwendung. Das weitläufige Beauty & Spa stellt alles bereit, was zur Entspannung sowie zur Regeneration jedes einzelnen Gastes beiträgt und ihn dabei unterstützt, seine innere Balance zu finden. Maniküre oder Pediküre, Körperbehandlungen und ausgiebige Wohlfühlbäder (allein oder zu zweit), in Rügener Heilkreide baden, in Sole, dem weißen Gold der Erde schweben, im Duft von wohltuenden Essenzen aus Fichtelgebirgskräutern die Seele baumeln lassen – Gäste erleben hier die Vielfalt dessen, was ihren Körper im Gleichgewicht hält. Zudem sorgen moderne Geräte, wie der Thermo Spa Aqua Jet, für zusätzliche Entspannungsmöglichkeiten.

Keine Trocknungszeit, bis zu vier Wochen ohne Kratzer – mit Shellac liegen Sie glänzend im Nagellack-Trend. Eine Shellac-Maniküre besteht aus drei Schichten: Nacheinander werden der Basecoat, die Farbschicht und der versiegelnde Topcoat aufgetragen. Alle Schichten werden unter einer LED-Lampe ausgehärtet. Nur wenige Sekunden – danach ist Shellac bereits kratz- und auch stoßfest.

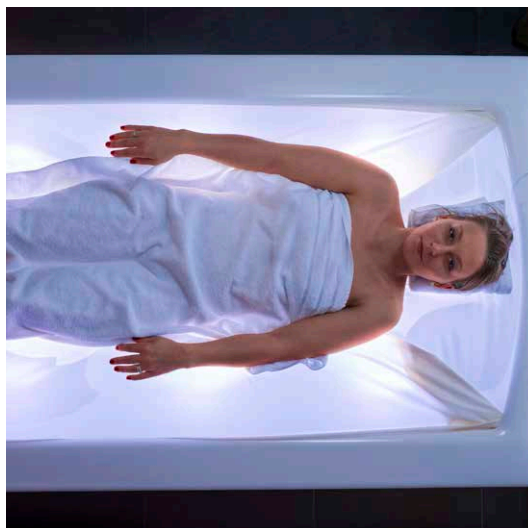


Auch Paaranwendungen, wie hier in der Wohlfühlwanne, erfreuen sich großer Beliebtheit. Die wechselnden Lichtfarben in den Wannen tragen zur Entspannung bei, genauso wie der zur Anwendung gereichte Prosecco. Wer noch mehr Zeit mit seinem Liebsten verbringen möchte, kann im Anschluss eine Partnermassage dazubuchen.

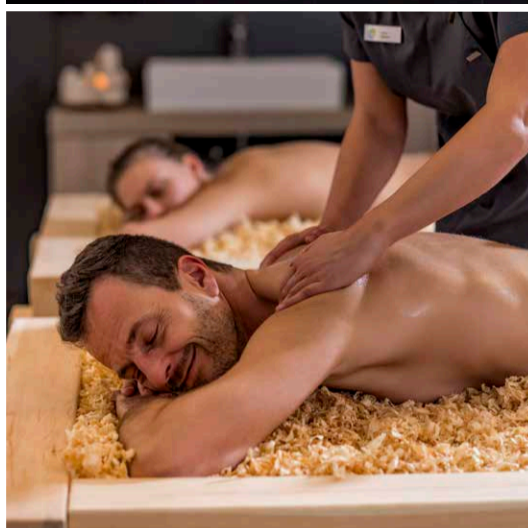
Rügener Heil-
kreide, aufgetragen auf den
Rücken, den ganzen Körper
oder in Kombination mit Honig
als Ganzkörperpeeling, regt das
Herz-Kreislaufsystem sowie den
Stoffwechsel an. Sie fördert die
Durchblutung und Entsäuerung
des Körpers und stärkt das
Immunsystem.



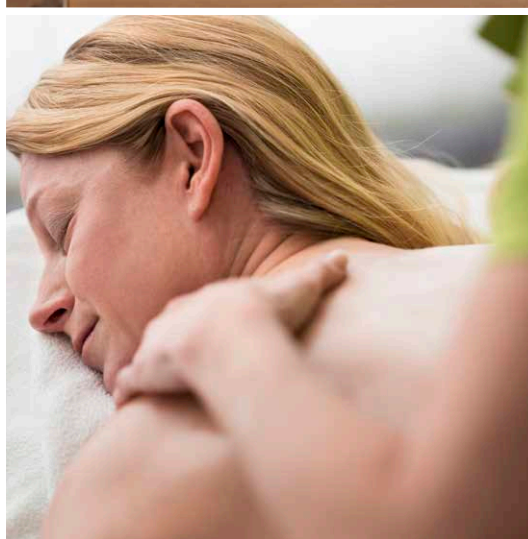
Umhüllt von be-
haglicher Wärme und ganz
ohne nass zu werden – mit dem
Thermo Spa Aqua Jet schwebt man
wie auf einem wohltemperierten Was-
serbett. Der Körper wird leicht – fast
schwerelos. Wasserstrahlen massie-
ren den Körper und lockern so
die Rückenmuskulatur.



Die Kräuter-
Stempelmassage auf der
Zirbenliege fördert eine vollkom-
mene Entspannung durch wohlthuende
Wärme, gekonnte Massagegriffe und
die Wirkung der Kräuter. Dies führt zur
Senkung der Herzfrequenz, rascheren
Regeneration und Verminderung
von Wetterfühligkeit.



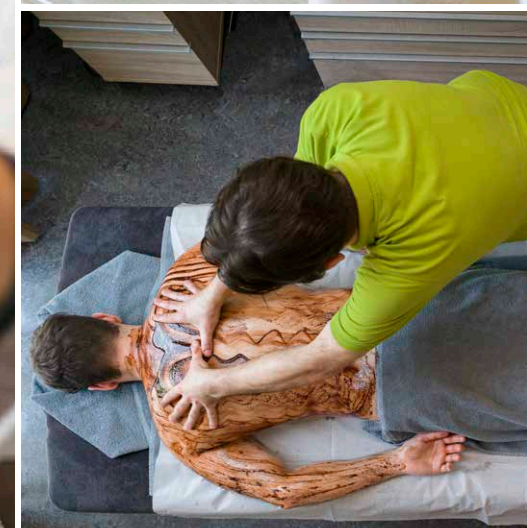
Mit der Ganz-
körpermassage wird der
komplette Körper von Kopf bis
Fuß verwöhnt. Dabei werden nicht
nur Muskelverspannungen gelöst,
sondern auch die Durchblutung an-
geregt, der Blutdruck sowie die
Pulsfrequenz gesenkt und
Stress dezimiert.



Im orientalischen
Hamam, der traditionellen
Badezeremonie aus der Türkei,
erwartet Gäste eine Kombination
aus Körperreinigung, Dampfbad,
sinnlichen Düften und einer wohl-
tuenden Massage. Die Anwendung
regt die Durchblutung der Haut
an und löst Muskel-
verspannungen.



Die Dr. Spiller
Kosmetikprodukte
(made in Germany) sind frei
von Silikon, Parfümölen sowie
Konservierungsstoffen und besonders
gut verträglich – auch bei empfindlicher
Haut. Das Hautbild wird durch die
Anwendung regeneriert und die
natürliche Geschmeidigkeit
wiederhergestellt.



Aroma- und
Wohlfühlmassagen werden
bereits seit jeher eingesetzt.
Bei dieser Art der Massage werden
die Wirkstoffe der verschiedenen Öle
und Substanzen über die Haut aufge-
nommen. Gleichzeitig spricht sie
den Geruchssinn an, was zu
einer Tiefenentspannung
führt.



Hände sagen viel
über einen Menschen
aus und Füße tragen uns den
ganzen Tag. Deswegen sollten sie
stets gepflegt sein. Tun Sie ihnen also
etwas Gutes mit einer wohlthuenden
individuellen Maniküre (mit und
ohne Lack) und einer profes-
sionellen kosmetischen Fuß-
pflege (mit und
ohne Lack).

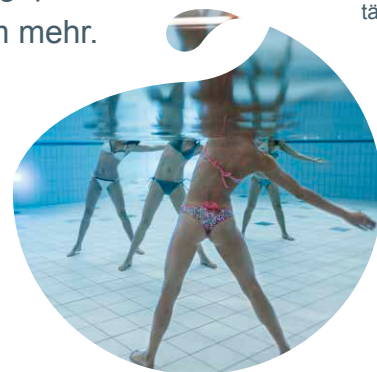


GESUNDZEIT
IST EIN EWIG SPRUDELNDER
JUNGBRUNNEN

Die imposante
Wasserwelt im Siebenquell®
erstreckt sich auf über 1.000 Quadrat-
meter zusammenhängende Wasserfläche.
Verschiedene Thermalwasserbecken, Massage-
düsen, Schwanenhalsduschen, ein eigener Kinder-
bereich, Thermenbistro und die Poolbar mit 1a
Cocktails, Bieren und frischen Säften sind nur einige
der vielen Attraktionen hier. Im Thermalaktivbecken
kann man herrlich lange Bahnen schwimmen oder
am Aqua-Fitness teilnehmen. Das Schwefel-
Radon-Becken vereint die wohltuenden
Wirkungen beider Quellen im
Siebenquell®.

DIE SIEBENQUELL® WASSERWELT QUELLE DES GLÜCKS

Schier endlose Wasserwege, versteckte Lagunen und grüne Palmen – im Siebenquell® GesundZeitResort tauchen Gäste in 1.000 Quadratmeter zusammenhängende Thermalwasserbecken ein und lassen sich im Strömungskanal treiben. Kleine Erfrischungen warten an der Poolbar, inklusive Barhockern im Wasser sowie an Land. Im Thermalverwöhn- sowie Thermalaußenbecken laden Champagnerliegen, Sprudelsitze und Bodenbrotler zu entspannten Momenten ein. Das Thermalverwöhn-, Thermalaktiv- sowie die Außenbecken sind 33 °C warm. Wer es noch wärmer mag, kommt im Whirlpool bei 36 °C und im Heißwasserbecken bei sogar 38 °C voll auf seine Kosten. Zudem gibt es einen Kleinkinderbereich mit Rutschen und Wasserspielzeugen, ein Geysir-Dampfbad sowie Liege- und Ruhebereiche unter den Palmen oder auf der Sonnengalerie. Im Thermenbistro kommen die Gäste in den Genuss der legendären Siebenquell® Currywurst, dem leckeren House Burger, frischen Salaten mit verschiedenen Dressings, frisch gepressten Säften und vielem mehr.



Sportlich wird es bei der täglichen Aqua-Fitness im bis zu 1,35 Meter tiefen Thermalaktivbecken.

Urlaubsfeeling pur im und rund um das Thermalverwöhnbecken, von dem aus Gäste direkt in den Außenbereich schwimmen oder an der Poolbar leckere Drinks genießen können.





Ein leckerer Cocktail, ein gut gekühltes Bier oder ein erfrischender Softdrink – an der Poolbar mit Barhockern direkt im Thermalverwöhnbecken ist das ganze Jahr über Entspannung garantiert.



Im Wasser schweben, die Wärme genießen und dabei noch massiert werden – die Unterwasserdüsen führen 33 °C warmes Wasser, fördern die Durchblutung der Haut, lockern die Muskeln und verschaffen wohltuende Linderung bei Beschwerden wie Rheuma.



Leckere Pasta, belegte Brötchen oder knackige Salate – im Bistro können Gäste eine Vielfalt an Spezialitäten mit verschiedenen Beilagen genießen. Außerdem treffen Sie hier auf die legendäre Siebenquell® Currywurst oder den leckeren House Burger.



Ob Thermalaktiv-, Thermalverwöhn- oder Thermalaußenbecken: Alle Becken verfügen über eine angenehme Wassertemperatur von 33 °C und sind durch einen Strömungskanal mit Lagune und Wasserfall miteinander verbunden.



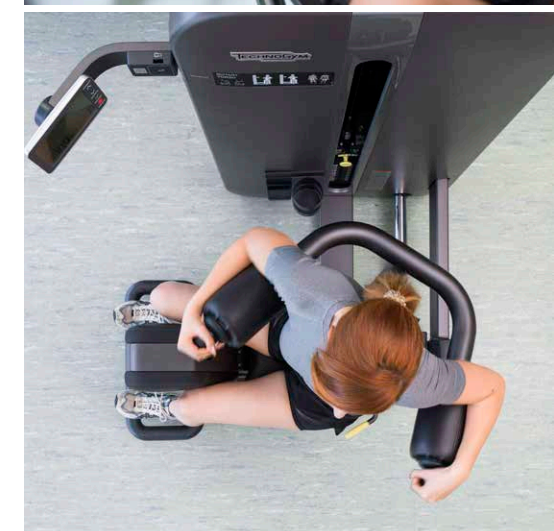
An „State of the Art“-Fitnessgeräten von Technogym werden Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit individuell, je nach Leistungslevel, trainiert.

BLU DAS FITNESS-STUDIO IM SIEBENQUELL®

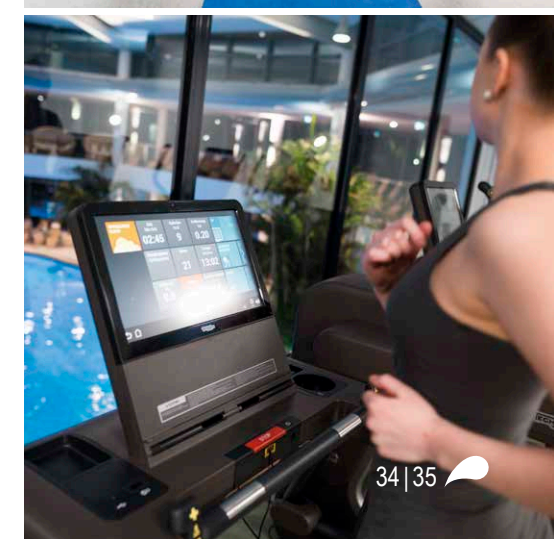
Aktiv sein im GesundZeitResort: Auf mehr als 600 Quadratmetern bietet das voll ausgestattete Fitness-Studio alles, was das Fitness-Herz begehrt.

Mit Blick auf den Weißenstädter See, Waldstein und die Thermenhalle kommen die Gäste in den vollen Genuss des Studios und der erstklassigen Geräte von Technogym. Das Angebot reicht hierbei von Ausdauer- und Kraftgeräten über Zirkeltraining und eine Kinesio-Station für ein funktionelles Training sowie Freihanteln bis zu eigenen Kursräumen. Hier werden laufend verschiedene Kurse wie Pilates, Rückenfit und Easy Step angeboten. Dabei betreuen ausgebildete Fitnesstrainer die Gäste. Zudem besteht die Möglichkeit des Personaltrainings. Die auf Wunsch individuell auf jeden Gast abgestimmten Programme des eigenen Personal Coachs unterstützen beim Erreichen der persönlichen Fitness-Ziele. Egal, ob Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit, hier macht Fitness Spaß.

Auch die aktuellen Fitnesstrends, wie functional- und Freihantel-Training werden auf der Fläche bedient.



Gäste des Hotels und Clubmitglieder können neben selbstständigem Training in den unterschiedlichen Bereichen auch Personaltrainings buchen oder an Kursen teilnehmen.



Eintreten und genießen: Die Saunawelt im Siebenquell® GesundZeitResort erstreckt sich auf einen großen Innenbereich und zusätzlich einen 5.000 Quadratmeter umfassenden Außenbereich. Mit Temperaturen von minus 10 bis plus 95 °C werden Temperaturunterschiede von über 100 °C abgedeckt.

In drei Saunen im Innenbereich, vier auf dem Außengelände sowie der Dampfkammer „Steinschleiferei“ (42 °C) und der Infrarotkabine „Kaffeerösterei“ schwitzen die Gäste bei Temperaturen von bis zu 95 °C. Auch die Thematiken im „Fichten- und Brechelbad-Sanarium“ (65 °C) sowie der „Schmiedesauna“ (95 °C), „Holzwerkstatt“ (80 °C),

„Fischereihütte“ (80 °C) und „Bergwerksauna“ mit 85 °C sind an die Region angelehnt. Die Fichten repräsentieren das umliegende Fichtelgebirge mit seinen Gewächsen und Kräutern, die in der Sauna sowohl getrocknet als auch verbrannt werden.

DIE SIEBENQUELL® SAUNAWELT GESUNDZEIT VON -10 BIS 95 °C

Über die Terrasse der Fischereihütte erreichen Gäste direkt den angeschlossenen Teich, der zur Erfrischung nach dem wohlthuenden Saunagang einlädt. Und wer danach Lust auf ein Bierchen hat, der erreicht von hier ganz einfach die benachbarte Brauereisauna.





Der Ruhestodl lädt zum Verweilen und Erholen nach und zwischen den verschiedenen Saunagängen ein. Sein Ambiente ist dabei an die Weißenstädter Scheunen angelehnt.



In der „Bäckereisauna“ heizt ein echter Backofen den Saunagängern bei 70 °C ein, während im Saunaofen frisches Brot backt.



In der Schmiedesauna wird das jahrhundertealte Handwerk der Schmiedekunst geehrt. Zwischen Ambossen und Schmiedewerkzeugen saunieren die Gäste hier bei 95 °C und den aromatischen Aufgüssen unserer Saunameister.



Die Weißenstädter Braukultur inspirierte zu der 95 °C warmen „Brauereisauna“. Während des Aufgusses mit originalem Weißenstädter Bier, entfalten sich die Aromen von Hopfen und Malz im gesamten Raum.



Das Saunabistro führt ein abwechslungsreiches Speise- und Getränkeangebot mit erfrischenden Saftschorlen, kühlen Bieren, gutem Kaffee, feinen Suppen und Salaten, Currywurst und Burger.



Die Schneekammer sorgt mit minus 10 °C für eine schonende Art der Abkühlung. Der Körper wird dabei vitalisiert und das Herz-Kreislaufsystem angeregt.



In der Bergwerksauna fühlen sich Gäste wie in einem Bergwerkstollen und genießen bei 85 °C das Ambiente unter dem Licht des Bergkristalls.



Die Kunst des Weißenstädter Traditionshandwerks, des Schreiners, bildet den Mittelpunkt der Holzwerkstatt. Die Spezialität sind Aufgüsse bei 80 °C mit Birkenzweigen und -sud.



Das an die Saunalandschaft angeschlossene Außenbecken verfügt über Massagedüsen und Schwanenhäuse, die den Gast im Nackenbereich massieren und so zur Entspannung beitragen.

GESUNDZEIT
IST WIE PLÖTZLICH SCHWEBEN

Das Highlight
im Siebenquell® ist unsere
einzigartige GesundZeitReise. Ein
Streifzug durch die verschiedenen heil-
medizinischen Hochkulturen – beginnend
1.250 Jahre vor Christus bis hin zur Neuzeit.
Von den Ägyptern über die antiken Griechen
bis hin zu den Römern: Gäste können hier die
Geheimnisse und Traditionen der großen
Badekulturen erkunden, sich vom
Alltagsstress befreien und das
eigene Wohlbefinden
steigern.

Die Verbindung aller Stationen der GesundZeitReise stellt im Zentrum ein sieben Meter hoher Obelisk dar. Auf seinen vier Seiten ist die Botschaft der GesundZeitReise in unterschiedlichen Sprachen festgehalten – in Hieroglyphen, Hebräisch, Latein und Griechisch.

DIE SIEBENQUELL® GESUNDZEITREISE ZUM MOND, ZUR SONNE UND ZURÜCK

Die Siebenquell® GesundZeitReise beginnt im lichtdurchfluteten Sandmeer von Ägypten, geht weiter mit den unterschiedlichen Anwendungen der antiken Griechen und endet im Dampfbad der alten Römer.

Mineralienschwebbecken – Israel 30 n. Chr., Siebenquell

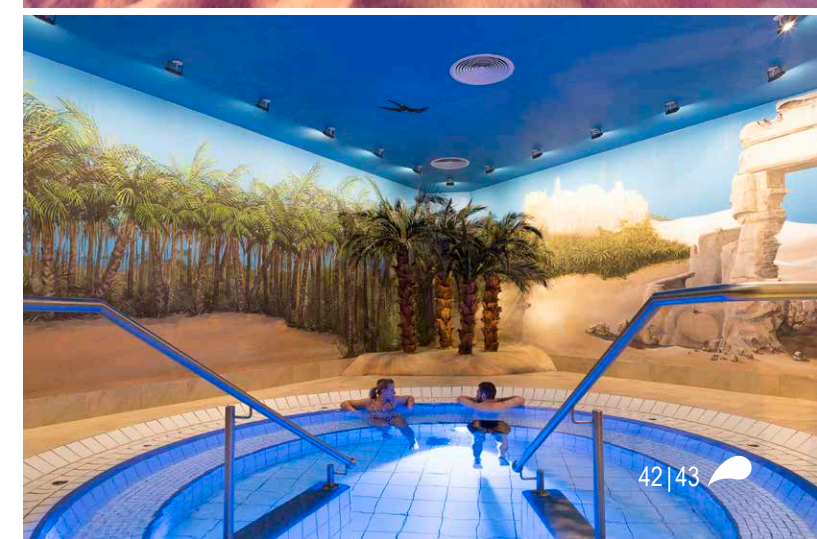
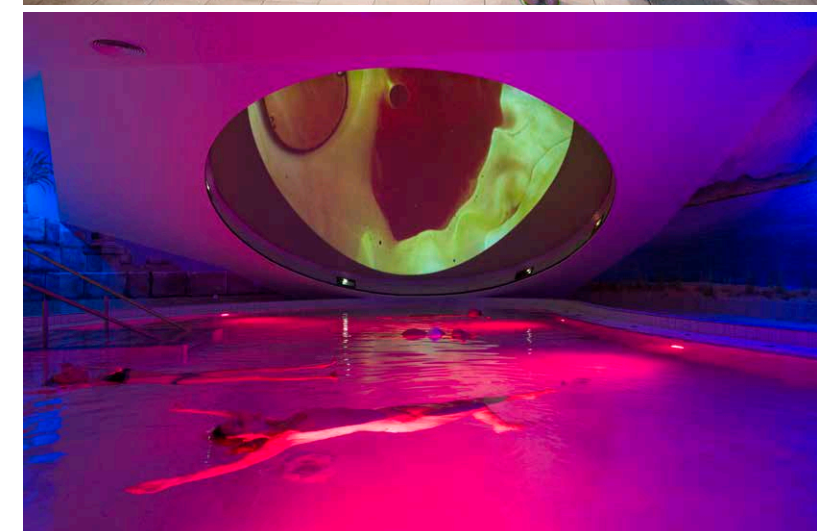
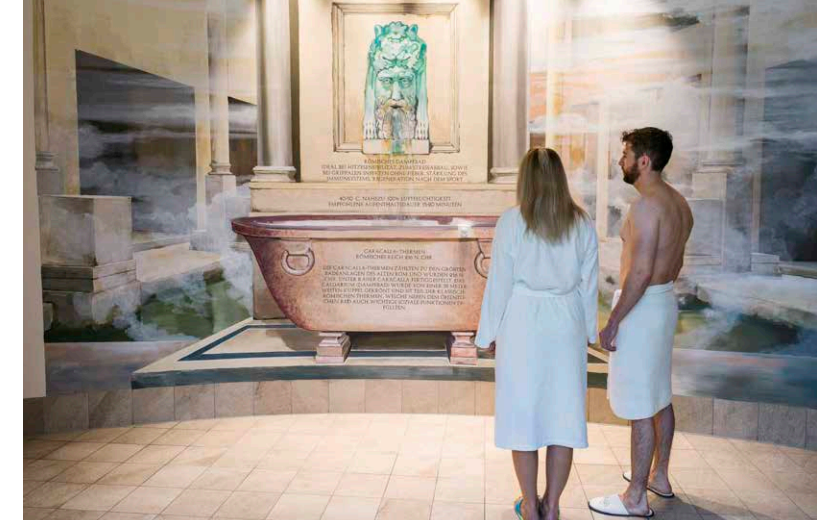
Der GesundZeit-Traum im Siebenquell®: Schweben in Schwerelosigkeit. Eintauchen in eine neue Welt mit der weltweit einzigartigen Kombination aus Unterwassermusik unseres Liquid Sound Systems und den visuellen Sequenzen der 360° Kuppel Fulldome-Projektion. Das Mineralienschwebbecken ist eine der 7 Stationen der Siebenquell® GesundZeitReise, einer Reise durch die großen Badekulturen der Antike und der Neuzeit. Der hohe Salzgehalt des heilenden Wassers sorgt für Auftrieb, entlastet die Gelenke und regeneriert die Haut. Die originalen Mineralien aus dem Toten Meer fördern den Prozess der Entspannung und wirken wie eine Meditation für Körper, Geist und Seele.

Sand-Licht-Bad – Ägypten 1.250 v. Chr., Abu Simbel

Wärme, gerne auch in Kombination mit Licht, wird seit jeher in jeglicher Form bei verschiedenen Beschwerden eingesetzt. Sand eignet sich dabei besonders gut, da er ein hervorragender Wärmeleiter ist. Schon die alten Ägypter kannten die Heilwirkung von heißen Sandbädern bei Schmerzen der Muskulatur und der Wirbelsäule. Die angenehme Temperatur des Sandes regt den Stoffwechsel an. Gleichzeitig wirkt die Sandkur entschlackend auf die Haut der Gäste und beugt sogar Winterdepressionen vor, da sie sich positiv auf die Stimmung auswirkt.

Zink-Basen-Bad – Ägypten 331 bis 35 v. Chr., Oase Siwa

Alexander der Große entdeckte auf seinen Feldzügen und wissenschaftlichen Expeditionen in Indien das heute als Himalayasalz bekannte rosafarbene Salz. Zudem dienten in Alexanders Reich das Tote sowie das Rote Meer als „Salzlieferanten“. Der positiven Eigenschaften dieses Salzes bewusst, nutzte auch Cleopatra es für ihre Schönheit und Gesundheit. Denn Zink kann die Körperfunktionen positiv beeinflussen, hilft bei Abgeschlagenheit und Übersäuerung, entschlackt, ist durchblutungsfördernd, stärkt das Immunsystem und sorgt für schöne Haut, Haare und Fingernägel.





Kaltwasseranwendung – Griechenland 460 bis 370 v. Chr

Kaltwasseranwendungen oder auch Hydrotherapie sind keine Erfindung der Neuzeit, auch wenn sie lange Zeit in Vergessenheit gerieten und erst durch die Naturheilkundler Vinzenz Prißnitz und Pfarrer Sebastian Kneipp wiederentdeckt wurden. Bereits 460 bis 370 v. Chr. fanden durch Hippokrates Kaltwassertherapien Anwendung in der Naturheilkunde. Dabei werden Temperaturreize über die Haut vermittelt, die dann im Körper positive Reaktionen auslösen. Die Abwehrkräfte werden so gestärkt und der Kreislauf, das Nervensystem sowie der Stoffwechsel angeregt.



Calcium-Lithium-Bad – Griechenland 400 v. Chr., Asklepios

„Der Arzt behandelt, die Natur heilt“ – nach dieser Leitlinie lehrte und arbeitete Hippokrates bereits 400 v. Chr. im antiken Griechenland. Der auf der Insel Kos geborene und wirkende Arzt stellte fest, dass die von ihm zur Heilung eingesetzten Wasser besonders gut bei Hautleiden, rheumatischen Beschwerden und der Wundheilung wirkten. Grund dafür war unter anderem das im Wasser rund um Kos vorkommende calcium- und magnesiumreiche Mineral Augit. Dieses hilft auch bei Müdigkeit und Muskelkrämpfen, verlangsamt die Hautalterung und kräftigt den Stütz- und Bewegungsapparat.



Römisches Dampfbad – Röm. Reich 216 n. Chr., Caracalla Therme

Gäste erwartet hier ein Wärmerraum mit beheizten Bänken, Wänden und Böden. Die Raumtemperatur beträgt ca. 42 °C bei einer Luftfeuchtigkeit von 100 Prozent. Wie der Name bereits sagt, ist das Konzept römischen Ursprungs und war Teil der Badekultur im Römischen Reich. Neben der Funktion als öffentliche Badehäuser erfüllten diese auch eine hohe soziale Funktion. Ideal für hitzesensible Menschen zum Stressabbau sowie bei grippalen Infekten ohne Fieber, zur Anregung und Stärkung des Immunsystems, Muskelentspannung und Regeneration nach dem Sport.



Jod-Selen-Bad – Griechenland 1.000 v. Chr., Olympia

Mineralienreiche Regionen im heute bekannten Griechenland ziehen sich von Ostmazedonien über die Region um Athen bis zu den Kykladen und der Insel Kreta. Neben zahlreichen Spurenelementen finden sich in diesen Regionen jod- und selenhaltige Mineralien. Ein Bad in mit diesen Mineralien angereicherterem Wasser wirkt anregend bei Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Konzentrationsschwäche. Außerdem verzögert es den Alterungsprozess, ist stoffwechsellanregend und stärkt das Immunsystem sowie die Abwehrkräfte.



Körper, Geist und Seele kommen im Siebenquell® gleichermaßen zu ihrem Recht. Besonders bereichernd sind die meditativen Spaziergänge unter geistlicher Begleitung und die Besinnungszeiten in der Siebenquell®-Kapelle.

GESUNDZEIT IST WIE BALSAM FÜR DIE SEELE



**GESUNDZEIT
IST, WENN VIEL IM PREIS
MIT DRIN IST**

SIEBENQUELL® GESUNDZEITRESORT DIE INKLUSIVLEISTUNGEN



Als Gast im Siebenquell® GesundZeitResort kommen Sie in den Genuss zahlreicher Inklusivleistungen, die alle bereits im Übernachtungspreis enthalten sind. So können Sie Ihre GesundZeit in Hülle und Fülle auskosten und auch dem Kopf einmal seine Ruhe gönnen.

PAUSCHAL ANGEBOTE INKLUSIVE HALBPENSION UND TÄGLICHEM EINTRITT IN DIE GESAMTE GESUNDZEITWELT

**kurze AusZeit
2 Nächte**
außer Freitag und Samstag
Rügener Heilkreide,
Ganzkörper-Peeling mit Honig

ab € 249,00 p.P. im DZ
ab € 299,00 p.P. im EZ

**AusZeit
4 Nächte**
Thermo Spa Aqua Jet
ab € 439,00 p.P. im DZ
ab € 539,00 p.P. im EZ

**VerwöhnZeit
7 Nächte**
Gesichtsbehandlung (60 Min.),
Rasul (Pflege und Peeling mit verschiedenen
Tonerden und Heilschlämmen), Maniküre mit
Lack oder Pediküre, Ganzkörper Verwöhn-
massage (40 Min.), Rügener Heilkreide,
Ganzkörper-Peeling mit Honig.

ab € 849,00 p.P. im DZ
ab € 1.024,00 p.P. im EZ

**ThermalZeitWoche
7 Nächte**

ab € 599,00 p.P. im DZ
ab € 774,00 p.P. im EZ

**SommerZeit
5 Nächte**

ab € 479,00 p.P. im DZ
ab € 604,00 p.P. im EZ

**WohlfühlZeit
3 Nächte**

Gesichtsbehandlung (60 Min.),
Rasul (Pflege und Peeling mit verschiedenen
Tonerden und Heilschlämmen),
Maniküre mit Lack oder Pediküre

ab € 439,00 p.P. im DZ
ab € 514,00 p.P. im EZ

**WochenendZeit
2 Nächte**
Freitag – Sonntag

ab € 239,00 p.P. im DZ
ab € 289,00 p.P. im EZ

**BasenZeit
7 Nächte**

Vollpension auf der Grundlage basischer Lebensmittel,
Professionelle BIA-Messung mit Ernährungsberatung (45 Min.),
zwei kulinarische Einblicke in die basische Kochkunst in
unserer Schulungsküche, Fußreflexzonenmassage (25 Min.),
Massagesprudelbad (25 Min.), Rügener Heilkreide, Ganzkörper-
Peeling mit Honig, Rasul (Pflege und Peeling mit
verschiedenen Tonerden und Heilschlämmen)

ab € 899,00 p.P. im DZ
ab € 1.074,00 p.P. im EZ

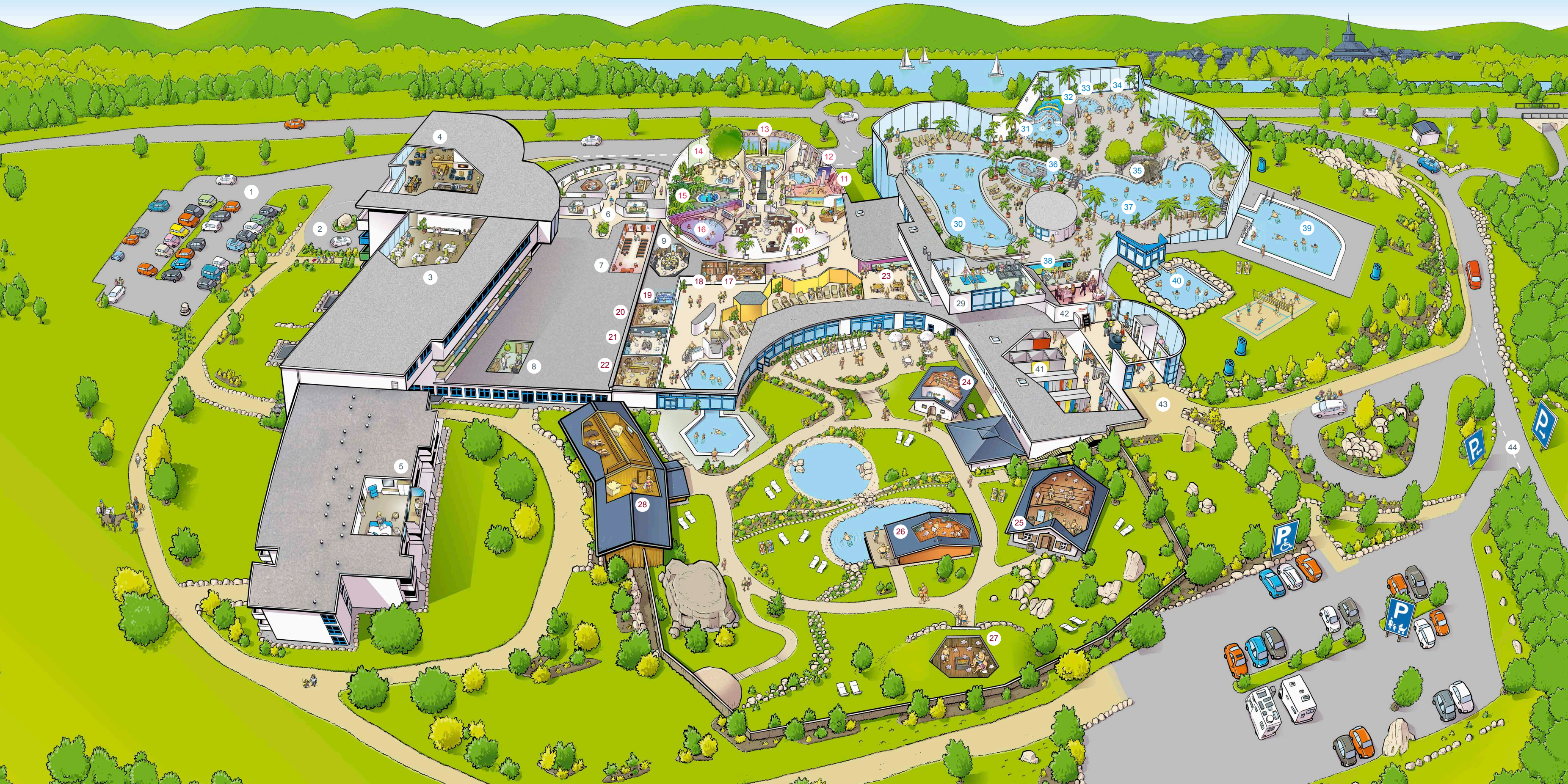
**FrühlingsZeit
3 Nächte**

ab € 299,00 p.P. im DZ
ab € 374,00 p.P. im EZ

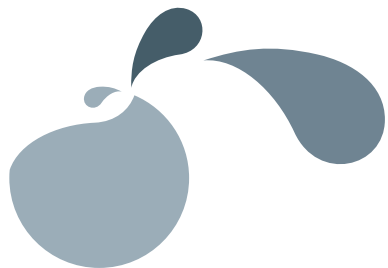
In unseren Pauschalangeboten haben wir bestimmte Zeiträume oder bestimmte Leistungen zu einem Paket zusammengefasst und besonders günstig kalkuliert. Ständig aktuelle Angebote und ab und an das eine oder andere Schnäppchen finden Sie unter:

www.siebenquell.com/arrangements

DAS SIEBENQUELL® GESUNDZEITRESORT



LEGENDE SIEBENQUELL® WIMMELBILD



Das Siebenquell® Resort

1. Parkplatz Hotel
2. Eingang Hotel
3. Restaurant GenussAllee
4. Panorama-Lounge Kaminflackerei
5. Hotelzimmer
6. Beauty & Spa
7. Siebenquell® Kapelle
8. Therapie/Prävention
9. Hamam

GesundZeitReise

10. Römisches Dampfbad
11. Sand-Licht-Bad
12. Jod-Selen-Bad
13. Calcium-Lithium-Bad
14. Kneipp Kaltwasser
15. Zink-Basen-Bad
16. Mineralienschwebecken

Saunawelt

17. Schmiedesauna (95 °C)
18. Kaffeerösterei (Infrarotkabine)
19. Schneekammer (-10 °C)
20. Fichten- und Brechelbad-Sanarium (65 °C)
21. Steinschleiferei (Granitdampfbad) (42 °C)
22. Holzwerkstatt (80 °C)
23. Saunabistro
24. Bäckereisauna (70 °C)
25. Brauereisauna (95 °C)
26. Fischereihütte (80 °C)
27. Bergwerksauna (85 °C)
28. Ruhestodl
29. Fitnessstudio „blu“

Wasserwelt

30. Thermalaktivbecken
31. Kleinkinderbereich
32. Geysir-Dampfbad
33. Whirlpool
34. Heißwasserbecken
35. Poolbar
36. Strömungskanal
37. Thermalverwöhnbecken
38. Thermenbistro
39. Thermalaußenbecken
40. Schwefel-Radon-Becken

41. Umkleidekabinen
42. Steakhaus RotRind
43. Eingang Therme
44. Parkplatz GesundZeitWelt

WEITERE INFORMATION UNTER
WWW.SIEBENQUELL.COM

Tagungen & Seminare

Das Siebenquell® bietet mit seinen drei flexibel gestaltbaren, tageslichtdurchfluteten Räumen Platz für Tagungen, Seminare und Events für bis zu 160 Personen. Außerdem sorgt das GesundZeitResort für vielfältige Rahmenangebote wie Pausenbewirtung, Übernachtungen im Hotel, individuelle Abend- sowie Freizeitprogramme und Parkplätze direkt vor Ort. Mehr unter www.siebenquell.com/tagungen

Campen am Siebenquell®

Reisemobilisten finden hier alles was das Camperherz begehrt – von befestigten Stellplätzen, der modernen Servicestation mit Frischwasser und Entsorgung bis zum Stromanschluss und der Müllentsorgung. Natürlich gibt es auch frische Brötchen oder ein vergünstigtes Frühstücksbüffet im Hotelrestaurant. Mehr unter www.siebenquell.com/caravan

Angebote und Pakete

Individuell zusammengestellte Pakete für Ihre ganz persönliche GesundZeit sowie die neuesten Angebote unseres GesundZeitResorts finden Sie auf unserer Homepage unter www.siebenquell.com/arrangements

IMPRESSUM

SIEBENQUELL®
GESUNDZEITRESORT GMBH & CO. KG
Thermenallee 1
95163 Weißenstadt
info@siebenquell.com

HOTEL

Rezeption Tel. 09253 95460 0
Reservierung Tel. 09253 95460 1012

WASSER- & SAUNAWELT

Öffnungszeiten
So–Do: 10–22 Uhr, Fr + Sa: 10–23 Uhr
Thermenkasse Tel. 09253 95460 3020

FITNESS-STUDIO

Öffnungszeiten
Mo–Fr: 8–22 Uhr, Wochenende + Feiertage: 7–22 Uhr
Tel. 09253 95460 3030

BEAUTY & SPA UND THERAPIE

Terminvereinbarung
Mo–So: 8–17 Uhr
Tel. 09253 95460 3053

GESUNDZEITREISE

Öffnungszeiten
täglich: 12–22 Uhr, Fr + Sa: 12–23 Uhr