



1 Woche Balance Wellness ab € 455

## BALANCE RESORT IFENBLICK\*\*\*

### Auf einen Blick

- Oase der Ruhe
- Alleinlage mit herrlichem Blick ins Tal und auf die Allgäuer Berge
- Gesunde, natürliche Ernährung
- Bewegung & mentale Wellness
- Oberstdorf ca. 25 km, Memmingen ca. 80 km, Bodensee ca. 45 min.

### Eintauchen in ein Tal der Ruhe.

Das familiengeführte **Balance Resort Ifenblick** (Nichtraucher) liegt idyllisch und abseits von Lärm und Hektik im Oberallgäuer **Balderschwang** – in unmittelbarer Nähe zu Österreich und grenzt an den Bregenzerwald (Vorarlberg). Hier entdecken Sie eine beeindruckende Naturkulisse mit gesundem alpinen Reizklima, frischer, klarer Luft, grünen Wiesen, kraftvollen Bergen und einem der schneesichersten Skigebiete Deutschlands. Im Balance Resort Ifenblick sind Sie sofort inmitten der wunderbaren Natur. Der Blick auf den Hohen Ifen, die umliegenden Bergketten der Alpen und die Ursprünglichkeit des Tals vermitteln Ihnen jeden Tag das Gefühl, Teil der Natur zu sein.

30 gemütliche **Zimmer** und 8 Appartements mit Dusche/WC, TV, Telefon, Föhn, Bademantel, Minibar, Safe an der Rezeption. Lift, Internet-PC im Wintergarten (ohne Gebühr).

**Weil jeder anders is(s)t!** Gesunde, natürliche Mahlzeiten vom Buffet oder individuell zubereitet im Hotel **Restaurant** mit offener Küche und Panoramablick. Aus der Region kommen die Produkte (überwiegend mit Bio-Siegel) und Rezepte, inspiriert und verfeinert mit Herz. Auch vegetarische, gluten- und lactosefreie Küche oder nach der Logi-Pyramide. Ohne Geschmacksverstärker und künstliche Aromastoffe. Kochkurse z.B. nach Metabolic Balance®. Grander-Brunnen mit Wasser, dem seine natürliche Energie und Ursprungsstabilität zurückgegeben wurde.

**Wellness-Bereich** (täglich 7-19 Uhr, Saunen ab 14 Uhr) im modernen alpinen Stil mit großer Panoramafront. Hallenbad, Tepidarium, Finnische Sauna, Kneipp-Tretbecken, Infrarotkabine, Aroma-Wanne, 2

Massage-Kabinen, Fitnessraum mit kleiner Kletterwand, Quellraum für Yoga und Seminare. Große Sonnenterrasse u. Liegewiese. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst bei wohltuenden Massagen (z.B. Klassisch, Kräuter-Stempel, Edelstein, Lymphdrainage), Bädern (z.B. basisch mineralisches Vollbad), Leber- und Nierenwickeln, Regentropfentherapie und Packungen (z.B. Heukissen). Kosmetik.

**Bewegung und Mentale Wellness** erleben Sie beim **Aktiv-Bewegungsprogramm** an 6 Tagen pro Woche (wetterabhängig) mit Wander- und Bergtouren, Entspannung nach Jacobsen, Fünf Tibeter® Wassergymnastik, Nordic Walking und Rücken-Fit – unter Leitung eines Diplom-Sportwissenschaftlers. Das Hotel hat eine ideale Ausgangslage für (Schneeschuh)Wanderungen und Bergtouren – und direkten Anschluss an mehrere interessante Skigebiete und einer Vielzahl von Loipen. Die schöne Allgäuer Landschaft bietet außerdem attraktive Möglichkeiten für Rafting, Radfahren und Mountainbiking, Paragliding und Reiten sowie zahlreiche Seen zum Segeln, Surfen und Schwimmen u.v.m.

**Golf** 6 Golfplätze im Umkreis (ca. 10-40 km).

### Ihr Tag im Balance Resort Ifenblick

**Raus aus dem Alltag – gestärkt zurück.** Beginnen Sie z.B. mit dem Morgengruß der Fünf Tibeter® und genießen Sie das reichhaltige Frühstücksbuffet. Im Anschluss findet Wandern oder Nordic Walking (1x pro Woche) statt. Mittags stärken Sie sich mit Suppe, Salat, Brotzeit und Kuchen. Am Nachmittag stehen Wassergymnastik oder Entspannung auf dem Wochenplan z.B. bei der Sinneswanderung oder den Übungen nach Jacobsen. Genießen Sie Sauna, Tepidarium, Infrarotkabine und eine Behandlung aus dem umfangreichen Kosmetik- und Wellnessangebot (vor Ort gegen Gebühr). Abends lassen Sie sich mit einer schmackhaften, gesunden Mahlzeit verwöhnen und fallen in einen wohlverdienten, erholsamen Schlaf umgeben von Ruhe und frischer Luft.

### Balance Wellness Aufenthalt

fit Tipp

Finden Sie innere Balance und mentale Wellness und entdecken Sie die Schätze der Allgäuer Landschaft und die Natur in und für sich selbst. Kombiniert mit einer ausgewogenen Ernährung mit natürlicher, gesunder Küche sowie Aktivität & Entspannung mental und körperlich. Genießen Sie Selfness-Vitamine für die Seele. Besinnen Sie sich auf sich selbst und die Möglichkeiten, die in Ihnen stecken.

- Übernachtung
- **Genuss-Vollpension** (Buffet): Frühstück (7.30-10 Uhr), Mittagsbuffet mit Suppe, Salat, Brotzeit und Kuchen (13-17 Uhr), Abendessen (18-20.30 Uhr), alkoholfreie Getränke ganztägig
- Benutzung von Wellness-Bereich mit Hallenbad, Saunen und Fitnessraum
- Teilnahme am Aktiv-Programm mit Wander- u. Bergtouren, Entspannung nach Jacobsen, Fünf Tibeter®, Wassergymnastik, Nordic Walking, Rücken-Fit

### Ab 4 Ü zusätzlich

- 1x Heukissenpackung
- 1x Aromabad



### Metabolic Balance®

Lecker, gesund und ohne Hunger abnehmen. Ergänzen Sie zur Unterstützung der Gewichtsreduzierung das Programm mit passenden Anwendungen vor Ort wie z.B. Leberwickeln, basisch-mineralischen Vollbädern und Lymphdrainagen.

- Übernachtung
- individuelle Verpflegung nach Ihrem vorhandenen Metabolic Balance® Ernährungsplan im Rahmen der Genuss-VP
- weitere Leistungen wie Balance Wellness Aufenthalt

**Erstellung des Ernährungsplans** durch die Heilpraktikerin inkl. Blutabnahme und Laborauswertung ca. € 380 am Ort zu zahlen.

Preise pro Person in €	Balance Wellness oder Metabolic Balance® je Ü/Genuss-Vollpension				
	H 158	H 158	15.4.-14.12.	7.1.-27.1./ 10.3.-14.4.	28.1.-18.2./ 25.2.-9.3./ 15.12.-22.12.
7.1.-18.2./25.2.-22.12.2012	Balance Wellness	Metabolic Balance			
Typ D (ca. 20 qm) DZ	D11V	D21V	65	80	85
Typ C/Balkon (ca. 20 qm) DZ	D12V	D22V	72	85	90
Typ B/Südbalkon (ca. 25 qm) DZ	D13V	D23V	80	87	93

Zuschlag **EZ=DZ zur Alleinbenutzung** (=...V) € 30 je Ü, bis 15.4. auf Anfrage.

**ANREISE Bahnhof: Fischen**, ca. 20 km. **Bahnpreise** siehe letzte Seiten. **Transfer Bhf.** € 15/Strecke nach Voranmeldung. **Flughafen:** Memmingen, ca. 1 Std. Flüge z.B. mit Ryan Air ab Bremen.

**INFOS Kurtaxe:** ca. € 0,65/Tag am Ort zu zahlen. **Garage:** ca. € 5/Tag. **Parkplatz** inklusive. **Kinder:** 2 Erw. + 1 Kind (0-2,9 J.) € 25 einmalig, (3-5,9 J.) € 17,50, (6-8,9 J.) € 20, (9-12,9 J.) € 30, (ab 13 J.) € 40 je Ü. **Haustiere:** nicht erlaubt.