



3 Viva Vital Tage  
ab € 114

## HOTEL ELBRESIDENZ BAD SCHANDAU\*\*\*\* VIVA VITAL & MEDICAL SPA

### Auf einen Blick

- **erstes 5-Sterne-Hotel mit Gesundheitszentrum in Sachsen, direkt an der Elbe**
- **Kulturstädte Dresden ca. 45 km und Prag ca. 130 km**

Zwischen Dresden und Prag im **Nationalpark Sächsische Schweiz** liegt wunderschön am Elbufer die **Elbresidenz Bad Schandau Viva Vital & Medical SPA** (Nichtraucher). Entdecken Sie von hier aus die besondere Schönheit der Region bei Wanderungen, Radtouren (Elberadweg vor dem Hotel) oder einer Fahrt mit einem historischen Raddampfer (Anlegestelle vor dem Hotel). Erleben Sie „die faszinierende Kombination aus klaren Formen, eleganten Zimmern, viel Licht und italienischem Sommerflair in einem der schönsten Hotels in den Neuen Bundesländern“ (Der Feinschmecker 2008).

Ein elegantes Foyer mit Kamin, eine stilvolle Bibliothek und die mit Liebe zum Detail eingerichteten **211 Zimmer** und Suiten bieten höchsten Komfort und eine einmalige Atmosphäre: Telefon, Flachbild-Sat-TV, Radio, Safe, Minibar, Internetanschluss und exklusive Bäder (Bad oder Dusche/WC, Föhn, Bademantel). Blick ins Atrium, auf den historischen Marktplatz oder die Elbe,

teilweise Balkon. 2 behindertengerechte Zimmer, Lift.

**Gastronomische Vielfalt** auf höchstem Niveau bieten Bar & Gewölbebar, ein Weinladen und 3 Restaurants, z.B. Gourmetrestaurant „Sendig“, Restaurant „Vital“, u.a. mit ayurvedischer Küche. Vegetarische, lactose- und glutenfreie Kost auf Anfrage. Die weitläufige Gartenanlage lädt zum Erholen & Entspannen ein.

Bewusst etwas für die Gesundheit tun und sich dabei wohlfühlen – dazu lädt das ca. 1600 qm große **Viva Vital & Medical SPA** ein (7-21 Uhr, Anwendungen täglich nach Vereinbarung) mit Fitnesscenter, Aurorabad (Innenpool, ca. 30°), Saunalandschaft, Sonnenterrasse und Elbblick. Um Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit nachhaltig zu verbessern, können Sie hier die klassischen Wellnessanwendungen (Massagen z.B. Hot Stone, hawaiianische Lomi Lomi, Kosmetik) mit einer **individuellen ärztlichen Gesundheitsberatung** kombinieren. Schwerpunkte im Medical SPA sind Entschlackung, Ernährungsberatung, Energiemedizin – sanfte Verfahren aus der alternativen Medizin zum Gesundheits-Check; Sauerstoff nach Ardenne inkl. Oxithermie, Kneipp und traditionelles Ayurveda aus Sri Lanka.

Verleih von Fahrrädern (auch E-Bikes), Nordic Walking Stöcken, Pulsuhren etc.

### Original Ayurveda

Das **Ayurveda-Team aus Sri Lanka verwöhnt und behandelt auf traditionelle Weise**. Ärztin und Therapeuten, unter der Leitung von *Siddhalepa Ayurveda*.

### Ayurveda Panchakarma-Kur

- 12 Übernachtungen HP (ayurvedische Mahlzeiten nach individuellen Kur-Ernährungsplan, nach ärztl. Vorgaben auf Sie persönlich abgestimmt).

### 10 Behandlungstage inkl. ärztlicher Betreuung

- Beispielhafter Kurverlauf:
- 1.Tag: Beratungsgespräch, Kopfmassage, Kashaya (Ayurveda-Getränk), Entspannung
  - 2.Tag: Snehana (entschlackende Massage), Kräuterbad, Entspannung
  - 3.Tag: Abhyanga (Ganzkörper-Ölmassage), Arishta Kräuterelexir
  - 4.Tag: Shariira Ubtan (Körperpackung), Kräuterbad, Entspannung, ayurved. Tee
  - 5.Tag: Shirodhara (Öl-Stirnguss), Hand- und Fußmassage
  - 6-10.Tag: tägl. individuelle Behandlung nach Empfehlung der Ayurveda-Ärztin

**fit Tipp**

### Vital Fasten

Ideal mit Bewegungs- und Entspannungstraining.

- 7 Übern., Fasten-Mahlzeiten nach Fasten-Plan (klare Gemüsesuppen, Obst- und Gemüsesäfte)
- täglich Nahrungsergänzungstoffe, Mineralwasser u. Basen-Tees
- Aufbaukost
- Frühstück vom Frühstücksbuffet am 8.Tag
- regelmäßige Betreuung durch unsere qualifizierte Heilpraktikerin
- individ. Fasten-Ernährungsgespräch
- individ. Ernährungs- und Gesundheitsberatung
- Anleitung zu basischen Fußbädern zur Entschlackung und Entgiftung
- 3x feuchtwarme Heu-Leberwickel
- **fit inklusive**

Auf Wunsch (Zahlung vor Ort):  
• Darmentleerung nach Beratung  
**Verlängerungstag auf Anfrage**  
**Vital-Fasten in der Gruppe** (5-12 Pers.) mit 10 Ü, Termine und Details auf Anfrage oder [www.fitreisen.de](http://www.fitreisen.de)

### Zubuchbar

#### Beauty & Wellness à la carte

- entspannende **Kopf-Gesichts-Massage** (25') FIT 16221 € 35
- **Ganzkörpermassage** (50') FIT 16222 € 70
- **Algenbad** (25') FIT 16223 € 25
- **Nachtkerzenölpackung im Softpack** (30') FIT 16224 € 39
- **entschlackendes Honig-Basen-Peeling** (20') FIT 16225 € 25

### fit inklusive

- Benutzung des Viva Vital SPA mit Saunalandschaft und Aurorabad
- Wassergymnastik nach Angebot
- Mineralwasser im Viva Vital SPA
- Leihbademantel, Internet-PC (Lobby)

Preise p. Pers. in €	Viva Vital Aufenthalt*		Ganz entspannt		Vital-Fasten		Ayurveda Panchakarma	
	je ÜF		3 Ü/HP		7 ÜX		12 Ü/HP	
	H 162	A B	H 162	A B	H 162	A B	H 162	A B
<b>2.1.-20.12.2012</b>								
Atrium	DZ	D11G 60 73	D41H 380 416	D91X 891 975	D61H 2360 2504			
	DZ/Bik.	D12G 60 78	D42H 380 431	D92X 891 1010	D62H 2360 2564			
	EZ	E11G 75 88	E41H 425 461	E91X 996 1080	E61H 2540 2684			
Marktseite	DZ	D13G 65 75	D43H 395 422	D93X 926 989	D63H 2420 2528			
	DZ/Bik.	D14G 65 80	D44H 395 437	D94X 926 1024	D64H 2420 2588			
	EZ	E13G 80 90	E43H 440 467	- - -	E63H 2600 2708			
Elbblick	DZ	D15G 85 98	D45H 452 488	D95X 1059 1143	D65H 2648 2792			
	DZ/Bik.	D16G 85 103	D46H 452 503	D96X 1059 1178	D66H 2628 2852			
	EZ	E15G 100 113	E45H 497 533	E95X 1164 1248	E65H 2828 2972			
Suite (2 P.)	A17G 125 125	A47H 466 566	A95X 1325 1325	A67H 3104 3104				

HP-Zuschlag (= ...H) € 25 pro Tag, VP-Zuschlag auf ÜF (= ...V) € 39, VP auf HP € 14 pro Tag, Saison: A = 2.1.-31.3./1.11.-20.12.12 B = 1.4.-31.10. Weihnachten & Silvester auf Anfrage.  
\*Wochenend-Zuschlag bei Viva Vital Aufenthalt Fr/Sa € 5 pro Person/Nacht.  
! 7 = 6 für Viva Vital Aufenthalt 2.1.-31.3./3.7.-25.8./1.11.-20.12., Frühbucher-Bonus: € 3/Tag bis 90 Tage vor Anreise, nicht auf Gratisnächte, DZ/Bik. ohne Zuschlag 2.1.-31.3./1.11.-20.12.

**ANREISE** Bahnhof: Bad Schandau, ca. 2 km. **Bahnpreise** siehe letzte Seiten. **Transfer Bhf. inkl.**, nach Voranmeldung. **Flughafen:** Dresden, ca. 50 km, **Transfer** Flughafen auf Anfrage, am Ort zu zahlen. **INFOS** Kurtaxe: ca. € 1,50/Tag, ist am Ort zu zahlen. **Tiefgarage** ca. € 8/Tag. **Kinderermäßigung:** 2 Erw. + 1 Kind (0-5,9 J.) 100%, (6-11,9 J.) 50%. **Haustiere:** ca. € 15, nach Voranmeldung.