

EINTRITT

2 Std.	€ 21,50/23,50*
4 Std.	€ 26,50/28,50*
1 Tag	€ 30,50/32,50*

ABO 11-ER KARTE

2 Std.	€ 215,00
4 Std.	€ 265,00
1 Tag	€ 305,00

FEIERABEND-TARIF

6er-Karte ab 18 Uhr	€ 129,00
------------------------	----------

LEIHEN

Bademantel	€ 8,00
Saunatuch	€ 5,00

SHOP

Badeschlappen	€ 8,90
Frottee-Slipper	€ 2,90

ZEITEN

Täglich von 9 – 23 Uhr

Samstags lange Saunanacht bis 24 Uhr

Heiligabend und Silvester geschlossen

Neujahr ab 11 Uhr



* Tarif für:
Wochenende, Feiertage,
Brückentage und Ferien
NRW sowie
Geschenkgutscheine.

Gut Sternholz GmbH
Im Giesendahl · 59071 Hamm
Telefon: 02388 301099-0
info@sternholz.de
sternholz.de



Besuchen Sie uns auf
Facebook & Instagram

woestmanndesign.de

Impressum: Gut Sternholz GmbH · Im Giesendahl · 59071 Hamm · Telefon: 02388 301099-0 · info@sternholz.de
sternholz.de · Geschäftsführer: Wilhelm Körne und Bärbel Kaiser · HRB 9591 Hamm · Alle Text- und Bildrechte
liegen bei @ Gut Sternholz GmbH/Wellnessgruppe/Fotolia · Stand: 04/2019



gut sternholz
SAUNA · WELLNESS · HOTEL



WILKOMMEN

ANKOMMEN. ABSCHALTEN. ERHOLEN.

Lassen Sie uns das Sauna- und Wellness-Erlebnis gemeinsam kultivieren.

Gut Sternholz in Hamm hat alles, was eine klassische Saunaanlage ausmacht – eine große Auswahl an Saunen, Pools, einen variantenreichen Aufgussplan und viel Platz für Ruhepausen zwischen den Saunagängen. Dresscode sind Bademantel/-tuch oder einfach nackte Haut.

Aber Gut Sternholz ist mehr als Sauna: Im exklusiven Ambiente des alten Gutshofes kultivieren wir Sauna und Wellness. Das Naturerlebnis, Herzlichkeit, guter Service und gutes Essen stehen bei uns im Mittelpunkt.

Tipp: Unser Wohlfühl-Hotel – ein idealer Ort, um Abstand vom Alltag zu gewinnen, sich verwöhnen zu lassen und Sauna- und Wellnessangebote ohne Zeitdruck zu genießen. Vorteil: Der Eintritt in unsere Saunaanlage ist an allen Tagen im Übernachtungspreis enthalten!

Der Aufenthalt auf Gut Sternholz ist kostenpflichtig – Wellnessangebote und der Aufenthalt im Restaurant sind exklusiv nur unseren Gästen vorbehalten.

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Team Gut Sternholz





EINFACH MAL NICHTS TUN – ABSOLUT ERWÜNSCHT

Inmitten der Natur. Umgeben von See und Wald in einem idyllischen Naturschutzgebiet.

Diese Lage macht Gut Sternholz so einzigartig. Die großzügigen Rasenflächen des 50.000 m² großen Parks, die gemütlichen Liegen mit Sonnen- und Schattenplätzen zwischen alten Bäumen oder die Pools – ideale Bedingungen, um abseits der Großstadt an der frischen Luft zur Ruhe zu kommen.

Unsere Ruheräume sind Ihr Rückzugsort. Hier finden Sie nach dem Saunagang Entspannung, können ein gutes Buch lesen oder einfach kurz schlummern. Vier gemütliche Ruheräume und unser Wintergarten mit Blick auf den Park bieten viel Platz für Erholung. Jeder einzelne mit seiner individuellen Atmosphäre. Überall erwarten Sie unzählige Liegen mit gemütlichen Kissen und flauschigen Decken, dazu wohlig beheizte Wasserbetten. Lassen Sie sich fallen.



Erholung für Körper und Geist –
im Sommer wie im Winter.

REIAXXEN

SAUNA

Gut Sternholz –
authentisch natürlich.

SEE

AUSBLICK. Direkt am See gelegen, geräumig, mit wunderbarem Ausblick in die Natur. Herzlich willkommen in unserer großen Aufgussauna.

Temperatur 75 °C
Luftfeuchtigkeit 20 %

HIMALAYASALZ

WELT DES SALZES. Wertvolle Salzblöcke aus dem Himalaya geben dem Saunaraum eine besondere Atmosphäre und bereichern die Luft mit Salzionen an. Vor der Sauna finden Sie grobkörniges Salz, welches Sie in Eigenanwendung als Peeling nutzen können. Es wirkt reinigend, schweißtreibend und entschlackend.

Temperatur: 90 °C **Luftfeuchtigkeit: 5-10 %**

AROMA

DÜFTE. Sehr angenehm kommt man in unserer Aromasauna zum Schwitzen. Lassen Sie sich entführen in die Welt der Düfte. In regelmäßigen Abständen werden die heißen Steine von unterschiedlichen Aromadüften begossen; diese wirken wohltuend und anregend.

Temperatur: 70 °C **Luftfeuchtigkeit: 30 %**

PARK

NATUR. Sauna mitten in unserem Park, umgeben von uralten Bäumen. In diesem Traum von Natur können Sie den Duft von Kräutern und anderen natürlichen Aromen einatmen. Hier finden Aufgüsse statt, die eng mit der Natur zusammenhängen. Genießen Sie hier den einzigartigen Wenik-aufguss mit Birkenreisig!

Temperatur: 78 °C **Luftfeuchtigkeit: 10-40 %**

BIO LOUNGE

TRAUMWELT. Mit meditativer Musik in wechselnden Farblichtern und einem leise plätschernden Wasserbrunnen lädt die Bio Lounge Sauna zum Träumen ein. Die gemäßigte Temperatur unterstützt Ihre Meditation und begleitet Sie zu tiefer, innerer Ruhe.

Temperatur: 60 °C **Luftfeuchtigkeit: 17 %**

AUFGUSS

HEISS. Wer es etwas wärmer mag ist hier genau richtig. Die kleine Sauna im Innenbereich ist durch ihre Atmosphäre eine ganz Große! Entspannen Sie hier in unseren heißesten Aufgüssen, bei denen Ihr Körper richtig ins Schwitzen kommt.

Temperatur: 80 °C **Luftfeuchtigkeit: 10-12 %**

DAMPFBAD

WELT DES NEBELS. Die feuchte Wärme in unserem Dampfbad sorgt für eine schnelle Erwärmung und eine starke Durchblutung des Körpers, löst verspannte Muskeln und hat eine positive Wirkung auf die Atemwege. Zu jeder Jahreszeit finden Sie ein anderes Peeling vor dem Dampfbad.

Temperatur: 50 °C **Luftfeuchtigkeit: 100 %**

RÜCKEN-MASSAGE

25 Minuten € 35,00

DETOXING-MASSAGE

50 Minuten € 65,00

HOT-STONE-MASSAGE

50 Minuten € 65,00

AROMAÖL-MASSAGE

25 Minuten € 35,00
50 Minuten € 65,00

ÖL-SALZ-MASSAGE

50 Minuten € 65,00

HOT-CHOCOLATE-MASSAGE

50 Minuten € 65,00

VITAL SPORT-MASSAGE

20 Minuten € 35,00

LOMI LOMI NUI-MASSAGE

50 Minuten € 65,00
80 Minuten € 98,00

Buchbar nur in Verbindung mit einem Mindestaufenthalt (2 Std.) in unserer Anlage.



Genussmenschen sind bei uns goldrichtig.

KOPF- & FUSSMASSAGE PADSHIRO*

Diese tiefenentspannende ayurvedische Massage ist besonders bei Erschöpfung zu empfehlen. Warmes Sesamöl löst Verspannungen und beruhigt das Nervensystem im Kopf-, Schulter- und Nackenbereich sowie in den Unterschenkeln und Füßen.

50 Minuten € 75,00

GANZKÖRPERMASSAGE – ABHYANGA*

Tauchen Sie von Fuß bis Kopf in die Energie des Ayurveda ein: Warmes Sesamöl wird mit streichenden Bewegungen sanft einmassiert, von den Zehen- bis zu den Haarspitzen. Durch die besondere Massagetechnik werden Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht.

50 Minuten € 75,00 80 Minuten € 119,00

AYURVEDISCHER TEE

*Zu jeder Anwendung sorgt eine ayurvedischer Tee an unserer Teebar im Lounge-Restaurant für eine vollkommene Komposition aus Harmonie und Leichtigkeit.



INKLUSIVLEISTUNGEN

NUR FÜR BASIC II und III

Mit einer auf Ihre Gesichtsform und Ihren Wünschen abgestimmten Augenbrauenkorrektur und gefärbten Wimpern und Augenbrauen geben wir den „Fenstern zu Ihrer Seele“ einen passenden Rahmen.

KOSMETIKBEHANDLUNGEN

AUF IHREN HAUTTYP ABGESTIMMT

Unsere Kosmetikbehandlungen liefern sofort spür- und sichtbare Ergebnisse. Sowohl für unsere weiblichen als auch männlichen Gäste. Gönnen Sie sich oder einem lieben Menschen eine Verjüngungskur.

BASIC BEAUTY

FRISCHMACHER FÜR SIE

Auf die Plätze, fertig, schön. Mit diesem kurzen Refresh und der Kombination aus Pflege und Massage machen Sie Körper und Seele gleichermaßen ein Geschenk.

25 Minuten € 35,00

BASIC III

VERWÖHNZEIT

Zunächst wenden wir uns Ihrem Gesicht zu. Anschließend können Sie sich bei einer Gesicht-, Kopf-, Nacken-, Hand- und Arm-Massage entspannen und einfach nur abschalten.

80 Minuten € 98,00

BASIC II

KLARE HAUT

Bei dieser Behandlung steht die Tiefenreinigung zum Klären und Verfeinern der Haut im Mittelpunkt. Freuen Sie sich auf ein ausgewogenes und strahlendes Hautbild!

50 Minuten € 65,00

MÄNNER ONLY

FRISCHMACHER FÜR IHN

Auch Männerhaut braucht Pflege! Mit unserer speziell auf den Mann abgestimmten Gesichtsbildung verleihen Sie Ihrer Haut einen echten Frischekick.

25 Minuten € 35,00





WOHLFÜHLTAG

GUT STERNHOLZ ARRANGEMENT

Rundum verwöhnt: Bei diesem Arrangement verbringen Sie den ganzen Tag in der exklusiven Atmosphäre von Gut Sternholz. Gönnen Sie sich eine kleine Flucht aus dem Alltag. Sie lassen die Seele baumeln, wir kümmern uns um den Rest: So sieht Rundum-Erholung der modernen Art aus.

- Tageseintritt in die Saunaanlage
- Glas Prosecco
- Bademantel/Saunatuch (Leihpaket)
- 50 Minuten Wellness-Anwendung
- Menü Gut Sternholz
- Flasche Mineralwasser

€ 129,00



MAMI IN SPE ARRANGEMENT

Gerade in der Schwangerschaft haben Sie besondere Aufmerksamkeit verdient. Ihre individuellen Bedürfnisse werden bei unserem Verwöhnprogramm aus kosmetischen und ayurvedischen Elementen in den Vordergrund gestellt. Wir verwenden ausschließlich hochwertige und naturbelassene Öle.

- Tageseintritt in die Saunaanlage
- Glas Prosecco
- Bademantel/Saunatuch (Leihpaket)
- 50 Minuten Kosmetik-Verwöhnzeit
- Menü Gut Sternholz
- Flasche Mineralwasser

€ 129,00

MANN ENTSPANNT SICH ARRANGEMENT

So sieht Luxus für den Mann aus! Bei einer entspannenden Hot Stone-Massage fällt der Alltagsstress von Ihnen ab, die anschließende Kopf- und Nackenmassage befreit Sie von Verspannungen und schweren Gedanken. Ein frisches Hefeweizen rundet Ihre Auszeit zu einem gelungenem Ganzen ab.

- Tageseintritt in die Saunaanlage
- Glas Hefeweizen
- Bademantel/Saunatuch (Leihpaket)
- 50 Minuten Hot Stone
- Menü Gut Sternholz
- Flasche Mineralwasser

€ 129,00





PRIVATE SPA

RUNDUM VERWÖHNT

Unser Private Spa ist ausgestattet mit zwei Massageliegen, Duo-Badewanne und gemütlicher Loungeecke. Losgelöst vom Alltag erleben Sie hier eine herrliche Zeit in einer Welt voller Ruhe und Privatheit. Genießen Sie die Zweisamkeit mit Ihrem Partner oder die Vertrautheit mit einem Freund oder einer Freundin.

KLEINE ROMANTIK ARRANGEMENT

Tageseintritt in die Saunaanlage
inkl. aller Aufguss-Zeremonien

Bademäntel und Saunatücher (Leihpaket)

Aromablütenbad für zwei in unserem
Private Spa (50 Minuten)

Flasche Champagner

Obstsnack

Candle-Light-Menü für zwei in
unserem Lounge-Restaurant

Flasche Mineralwasser

€ 219,00 für zwei Personen

GROSSE ROMANTIK ARRANGEMENT

Tageseintritt in die Saunaanlage
inkl. aller Aufguss-Zeremonien

Bademäntel und Saunatücher (Leihpaket)

Aromablütenbad für zwei in unserem
Private Spa (50 Minuten)

Aromaölmassage für zwei (50 Minuten)

Flasche Champagner

Obstsnack

Candle-Light-Menü für zwei in
unserem Lounge-Restaurant

Flasche Mineralwasser

€ 340,00 für zwei Personen



UNSER WOHLFÜHL-RESTAURANT

Frisch, lecker und regional

In der Küche unseres Restaurants gilt derselbe Grundsatz wie in unserer Sauna: Hier zählt nicht die Masse des Angebots, sondern die Klasse. Wir fokussieren uns auf das Wesentliche, bieten lieber weniger aber dafür nur das Beste. In unserem Restaurant genießen Sie täglich frische und saisonale Besonderheiten, oft direkt vom Markt auf den Teller. Je nach Gusto finden Sie auf unserer Karte leichte Wellness-Küche und vegane Speisen, genauso wie hochwertige Fleisch- und Fischgerichte.

Ebenso frisch und lecker wie die Speisen sind die Getränke: frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte, Wellness-Cocktails und Smoothies. Kaffee- und Teespezialitäten, Biere, natürlich auch alkoholfrei, eine Auswahl bester Demeter- und Bio-Weine und Champagner.

Wir arbeiten aus Überzeugung für die regionale Qualität mit den besten Herstellern aus ganz Deutschland zusammen. Mit Bedacht gewählt statt Massenprodukte.

Frühstücksbuffet von 9 – 13 Uhr

Warme Küche ab 13 Uhr



UNSER FRÜHSTÜCKSBUFFET

FIT IN DEN WELLNESSTAG

Nachfolgend eine Auswahl aus unserem Frühstücksbuffet:

Croissants/Brötchen und Brot

Wurstspezialitäten wie Fenchelsalami

Ausgesuchte Bio-Käse aus dem Allgäu

Gekochte Eier und Rührei in Bio-Qualität

Frisches Obst und Rohkostauswahl

Veganer Gemüseaufstrich

Hausgemachten Spezialitäten wie

Kräuterquark, Marmeladen und hausgebeiztem Lachs

Zu jedem Frühstück erhalten Sie so viele Heißgetränke und Lindauer Fruchtsäfte wie Sie mögen.

€13,90 pro Person



KUJUNARIK



DIE NACHHERN



Übernachtung für 1-2
Personen mit Frühstück



ganztägiger Eintritt in
unsere Sauna-Anlage am
An- und Abreisetag



kuschelige Leihbademäntel
sowie Leihsaunatücher



WLAN auf den Zimmern



kostenfreie Parkplätze

GUT STERNHOLZ – UNSER WOHLFÜHL-HOTEL

1 Übernachtung = 2 Tage Urlaub

Begeistert. Rundum. In unseren Suiten und Doppelzimmern erleben Sie Komfort und Behaglichkeit ganz im Stil unserer Wellnessanlage – Wohlfühlen ist ausdrücklich erwünscht! Ein gemütliches Doppelbett, eine geräumige Dusche, eine kuschelige Sitzecke und Balkon oder Terrasse bieten viel Raum für Entspannung. Nun müssen Sie sich abends nicht mehr auf den Weg nach Hause machen, sondern können im Bademantel zu Abend essen und auch den nächsten Tag vom Frühstück bis zum Abendaufguss genießen.

Ihr Vorteil: Der Eintritt in unsere Saunaanlage ist an allen Tagen im Übernachtungspreis bereits enthalten!



Hotelbuchungen unter sternholz.de/hotel.php

GESCHENKGUTSCHEIN ONLINE KAUFEN

Für Ihre Liebsten. Verschenken Sie Zeit zum Wohlfühlen und Entspannen. Viele unserer Angebote sind als Geschenkgutschein erhältlich, ganz einfach im Gutschein-Shop unter sternholz.de/gutscheine.php die gewünschte Variante auswählen:



GUTSCHEIN VOR ORT

Schnell. Direkt bei uns vor Ort Ihren Wunsch-Gutschein erwerben und mitnehmen.



GUTSCHEIN ALS DOWNLOAD

Einfach. Sie gestalten den Gutschein individuell mit einem Foto Ihrer Wahl (ein eigenes oder eines aus unserer Vorlage) und erhalten nach Bezahlung Ihren Gutschein per E-Mail. Einfach downloaden, ausdrucken und sofort verschenken.



GUTSCHEIN PER POST

Von uns verpackt und dann per Post zugesandt. Bitte kalkulieren Sie immer die Postlaufzeiten mit ein, insbesondere vor Feiertagen (zzgl. € 3,50 Porto und Verpackung).

MASSAGEN & KOSMETIK ONLINE BUCHEN

Ihre Wunschanwendung zu Ihrem Wunschtermin online buchen – schnell und einfach!



EINFACH ONLINE



IHR EINZIGES TO-DO: (FAST) NICHTSTUN

DRESSCODE

In der Sauna Bademantel/-tuch oder nackte Haut, im Restaurant besteht Bademantelpflicht, ein Handtuch reicht nicht aus. Gerne dürfen Sie auch Alltagskleidung tragen.

MITGEBRACHTE SPEISEN & GETRÄNKE

Der Verzehr ist in unserer Anlage nicht gestattet. Unser Lounge-Restaurant und unsere Sauna-Bar sorgen für Ihr leibliches Wohl.

RAUCHEN IN DER ANLAGE

Sie haben die Möglichkeit im Außenbereich an dafür vorgesehenen Stellen zu rauchen.

MOBILTELEFONE & LAPTOPS

Mobiltelefone, Laptops und Tablets dürfen in der Saunaaanlage nicht benutzt werden.

WELLNESS

Buchen Sie Ihren Termin so früh wie möglich! Wir raten Ihnen, mindestens eine Woche im Voraus zu reservieren.

TERMINABSAGEN & VERSPÄTUNGEN

Die reguläre Stornierungsfrist ist 24 Stunden vor gebuchtem Termin. Verspäten Sie sich, wird die Behandlungszeit entsprechend verkürzt.

BEKLEIDUNG WÄHREND EINER MASSAGE

Es bleibt Ihnen freigestellt, Massagen mit oder ohne Bekleidung zu genießen. Unsere Mitarbeiter halten spezielle Kleidung für Sie bereit. Wenn Sie sich jedoch in Ihrer eigenen Kleidung wohler fühlen, darf diese selbstverständlich getragen werden.

INTIMSPHÄRE WÄHREND EINER MASSAGE

Unser Personal ist darauf geschult, die Intimität des Gastes zu wahren. Während einer Massage bleiben intime Körperpartien immer mit einem Saunatuch bedeckt.

MASSAGETÜCHER

Selbstverständlich liegen in den Messageräumen frische Handtücher für Sie bereit.

WAHLMÖGLICHKEIT MASSEUR/-IN

Informieren Sie uns bei Ihrer Reservierung, ob Sie einen Masseur oder eine Masseurin wünschen.

SCHWANGERSCHAFT & WELLNESS

Unser Wohlfühltag „Mami in Spe“ ist speziell auf werdende Mütter abgestimmt. Massagen können leider nicht durchgeführt werden.