

Mit dem Nordenauer Stollenwasser und den zahlreichen Angeboten für mehr Wohlbefinden:

Mal wieder richtig ausschlafen, sich verwöhnen lassen, unterwegs sein in der Natur, ein bisschen Wellness, lecker schlemmen und das Leben genießen. So kann Erholung nachhaltig wirken.

ab 462,- € pro Person im DZ
ab 522,- € im EZ

Auszeit vom Alltag

5 Tage, Anreisetag individuell wählbar

- 4 Übernachtungen inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet
- 4 x Genießer-Drei-Gang-Menü oder Schlemmerbuffet im Rahmen der Halbpension
- 1 x Kaffee und Kuchen
- Ärztliche Beratung und Notfallversorgung
- Ohrakupunktur
- Psychologische Beratung
- Gesprächsrunden zu verschiedenen Gesundheitsthemen
- 1 x entspannende Wohlfühlmassage (30 min.)
- Autogenes Training
- Nutzung der Finnischen Sauna
- Freien Eintritt in den Heilstollen Nordenau
- Schnelltest zur Bestimmung von Freie-Radikalen-Spiegel und oxidativem Stress



Winter ...
Zeit für Gesundheit

Heilstollenweg 9
57392 Schmallenberg-Nordenau
Telefon: 02975 / 9 62 20
Telefax: 02975 / 9 62 21 65
info@landhotel-tommes.de
www.landhotel-tommes.de

Sparen Sie nicht an den Möglichkeiten, gesund zu bleiben!

Ihr persönlicher Gutschein: **10%**

Liebe Gäste!

Wenn rund um Nordenau die ersten Schneeflocken fallen, verwandeln sich die 1000 Berge des Sauerlandes ganz schnell in ein weißes Wunderland, in ein Paradies für Wintersportler. Ob Skifahren, Snowboarden oder Schneeschuhwandern – die zahlreichen Pisten und Wanderwege bieten für jeden etwas. In dieser traumhaften Kulisse kann man sich auspowern oder herrlich entspannen und ganz viel Gutes für die Gesundheit tun.

Stellen Sie sich vor, wie Sie nach einem erlebnisreichen Tag im Freien in unser warmes, einladendes Hotel zurückkehren. Unsere komfortablen Zimmer bieten Ihnen den perfekten Rückzugsort, um sich nach einem ereignisreichen Tag zu erholen. Unsere gute Küche verwöhnt Sie mit regionalen Köstlichkeiten, die perfekt zur winterlichen Stimmung passen.

Seit Jahren dreht sich im Land- und Kurhotel Tommes alles um Ihre Erholung, um Ihr Wohlbefinden. Passende Arrangements finden Sie auf unserer Homepage und auch in dieser Winterpost. Rufen Sie uns an oder buchen Sie direkt eines der nachstehenden Angebote.

Wir freuen uns darauf, Ihnen einen unvergesslichen Winterurlaub zu bereiten. Kommen Sie vorbei und erleben Sie die Magie des Winters in einer der schönsten Regionen Deutschlands!

Wir freuen uns auf Sie! Familie Tommes und Team

Wir wünschen
Ihnen ein gesundes &
glückliches neues Jahr





Wir bieten Ihnen ein breites therapeutisches Angebot von hoher Qualität. Und wir legen viel Wert auf die persönliche Beratung und Betreuung durch hervorragend ausgebildete Fachkräfte. Damit ist gewährleistet, dass Sie Ihr individuelles Verwöhnprogramm mit spürbarem Erfolg genießen können.



Zur umfassenden Qualität unseres Land- und Kurhotels leistet das medizinische Angebot grundlegende, wesentliche Beiträge. Mit der hochmodernen Ausstattung kann unser Facharzt für Innere Medizin Dr. med. Julius Taberski wichtige, differenzierte Diagnosen und zielgerichtete Therapien zur Prävention oder Intervention bieten.



Ihr persönlicher 10% Gutschein

Während der nachstehend aufgeführten Zeiten gewähren wir Ihnen einen Nachlass von **10%** auf den Preis eines Pauschalangebotes bei mindestens 4 Übernachtungen.

Gültig vom 12. - 24.01.25, 09. - 16.02.25, 09. - 16.03.25 sowie vom 06. - 13.04.25.

Nur gültig bei Vorlage dieses personalisierten Originalschreibens und bei Buchung eines Pauschalangebotes. Kann nicht verrechnet werden mit anderen Sonderpreisen und Aktionen.



Massage- & Kosmetikangebote



- Sinnliche Verführung Skincare**
Skinovage - 2-Phasen-Tiefenreinigung, Vitalitätscheck, Peeling, Wirkstoffkonzentrat, Massage, Maske, Abschlusspflege **75 min 90,00 €**
- Tiefgehende Schönheit - Dr. Babor SeaCreation**
Einstimmung: Schulter-/Nackentherapie, 2-Phasen-Tiefenreinigung, Durchblutungsmaske, Enzym-Peeling, Hand/Arm-Peeling, Spezial-Serum, Maske, Hand-/Arm-/Schultermassage, Effekt-Massage, Augen-/Lippen-Spezial, Gesichtsvlies, Abschlusspflege **120 min 240,00 €**
- Menü für Samtpfötchen**
Ihre Hände werden glatt und zart. Hand-Bad, Maniküre und Handmassage **45 min 55,00 €**
- Hot Stone - Ganzkörpermassage**
Diese Massage harmonisiert Ihre Energiezentren und Sie fühlen sich rundherum wohl **75 min 105,00 €**
- Orientalische Seifenschaummassage auf der Vichy-Dusche** **45 min 70,00 €**
- Ayurvedische Fußmassage** **60 min 80,00 €**
- Ayurvedische Energiemassage** **60 min 80,00 €**
- Ayurvedische Ganzkörper-Ölmassage** **120 min 160,00 €**

Nordenauer Heilstollenkur

Höhletherapie im Sauerland – 8 Tage

ganzjährig buchbar, individuell verlängerbar

- 7 Übernachtungen inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet
- Ein Begrüßungscocktail
- 7 x Genießer-Drei-Gang-Menü oder Schlemmerbuffet im Rahmen der Halbpension
- Ausführliche ärztliche Beratung und eingehender ärztlicher Check-Up – beinhaltend die Laboruntersuchung der relevanten Blutparameter im Umfang einer Klinikaufnahme (vollständiger Blutstatus, Leberwerte, Nierenwerte, Blutfette, Elektrolyte usw.) und bei Indikation auch EKG
- Notfallversorgung
- Ohrakupunktur
- Psychologische Beratung
- Gesprächsrunden zu verschiedenen Gesundheitsthemen
- 2 x entspannende Wohlfühlmassage (30 min.)
- Autogenes Training
- Nutzung der Finnischen Sauna
- Freien Eintritt in den Heilstollen Nordenau
- Schnelltest zur Bestimmung von Freie-Radikalen-Spiegel und oxidativem Stress

ab 795,- € p.P. im DZ
ab 900,- € p.P. im EZ

BABOR Unser SPA-Bereich

Hell und modern sind unsere acht Behandlungsräume für Physiotherapie, Massage und Kosmetik – verteilt auf insgesamt 350 Quadratmetern zum Wohlfühlen. Egal ob Entspannungsbäder, Beautyanwendungen, therapeutische Angebote, Augenspezialbehandlungen oder Verwöhnmassagen – in den SPA-Behandlungswelten finden Körper, Geist und Seele ihren gesunden Einklang.



Neu im Programm:

Ein Schnelltest zur Bestimmung von Freie-Radikalen-Spiegel und oxidativem Stress ist in unseren Medical-Wellness-Angeboten kostenlos enthalten.

Unser Abholservice:

Deutschlandweit - zu besonders günstigen Preisen! Gern machen wir Ihnen ein individuelles Angebot. Rufen Sie uns einfach an!



Öffnungszeiten der ärztlichen Praxis von Dr. med. Julius Taberski: nach Vereinbarung. Die Praxis ist vom 22.04.25 - 25.04.25 geschlossen.

