

KASTENHOLZ
★★★★★

Ihr Hideaway
in der Eifel

FÜR UNVERGESSLICHE URLAUBSTAGE



Herzlich willkommen

Abschalten vom Alltag. Ausatmen. Die Natur spüren.
Neue Kraft tanken und sich ganzheitlich verwöhnen lassen.
Ob entspannender Wellnessurlaub, aktiver Wanderurlaub
oder regenerierender Fastenurlaub.

Das familiär geführte Natur- und Wohlfühl-
hotel Kastenzholz, eingebettet in die idyllische
Eifellandschaft, steht für gelebte Natürlichkeit,
höchste Qualität sowie nachhaltige Gesund-
heit und pure Lebensfreude.

Ausgedehnte Spaziergänge durch den haus-
eigenen Wildpark eröffnen eindrucksvolle
Einblicke in die ursprüngliche Schönheit der
Natur. Die sanft geschwungenen Hügel der
Eifel umrahmen das Hotel und schaffen eine
Atmosphäre der Ruhe und Geborgenheit.

Auch die Kulinarik folgt diesem ganzheitlichen
Anspruch: Verführerische Spezialitäten der
Eifeler Küche, veredelt mit erstklassigen,

regionalen Zutaten. Gesundheitsbewusste
Genießer:innen erfreuen sich an den feinen
basischen Speisen und frisch gepressten
Smoothies.

Der stilvolle Wellnessbereich wird zum
Rückzugsort für tiefe Entspannung und Re-
generation. Harmonisierende Anwendungen
und sorgsam abgestimmte Rituale bringen
Körper und Geist in Einklang.

Unser außergewöhnliches Hideaway lädt
dazu ein, innezuhalten, loszulassen und
wieder ganz bei sich selbst anzukommen.
Spüren Sie die wohltuende Stille und das
Gefühl, rundum gut aufgehoben zu sein.



Ihre Dr. Carla Caspary
und das gesamte Kastenzholz-Team



15 HEKTAR
WALD UND WIESE

Ein weitläufiges Areal zum Wohle unserer Tiere und für unsere Erholung suchenden Gäste. Gerne kann Wildfutter an der Rezeption erworben werden.



Im Einklang mit der Natur

Unser ganzer Stolz ist der hauseigene Wildpark mit über 130 Tieren von Damwild. Brunftzeit, Hirschkämpfe, Geburten und Aufzucht der Kälber – unsere Gäste können diese faszinierenden Naturschauspiele live miterleben.

WILDPARK ~ NATURHOTEL KASTENHOLZ
ÜBER
130
TIERE



Der Hirschpark bietet ganzjährig beeindruckende Fotomotive. Teilen Sie Ihre Schnappschüsse mit uns: [#kastenholzeifel](https://www.instagram.com/kastenholzeifel)

Genussräume



Orig-gemütlich und luftig zugleich – das macht die ganz besondere Genussatmosphäre im Natur- und Wohlfühlhotel Kastenholz aus. Stets begleitet von unserem zuvorkommenden und herzlichen Rundumservice.



Unsere verschiedenen Stuben sorgen mit liebevollen Details und viel Charme für ein heimeliges Wohlgefühl. Absolutes Highlight: unser offener Kamin. Und bei gutem Wetter heißt es: Essen und Eifeler Sonne auf unserer Terrasse in malerischer Kulisse genießen!



Nehmen Sie Platz, lassen Sie die entspannte Stimmung auf sich wirken und entdecken Sie das Beste der Eifeler Küche.

Regionale Küche



Kulinarische Vielfalt den ganzen Tag erwartet Sie im Zuge unserer Verwöhn Pension – vom reichhaltigen Frühstücksbuffet mit regionalen Spezialitäten bis hin zu abwechslungsreichen Köstlichkeiten am Nachmittag und raffinierten Abendkreationen.



Erlesene Gaumenfreuden sind die Krönung eines jeden Urlaubstages. Mit echter Leidenschaft und den besten Zutaten aus der Region sowie der heimischen Landwirtschaft wird jedes Gericht im Natur- und Wohlfühlhotel Kastenholz zum Geschmackserlebnis, begleitet von edlen Tropfen aus unserem Weinkeller.

Alles inklusive

TÄGLICH
FRISCH FÜR SIE
ZUBEREITET

Regional & gesund

Morgens empfangen wir Sie mit dem besten Eifeler Naturfrühstück, das Ihnen alles bietet, was Sie für einen perfekten Start in den Tag benötigen. Mittags stehen leichte Snacks bereit und abends wählen Sie nach Herzenslust Ihr Lieblingsgericht.

Zur Begrüßung

Zur Einstimmung in Ihren Urlaub laden wir Sie auf einen spritzigen Sekt ein. Am Nachmittag verwöhnen wir Sie mit einem Stück ofenfrischem Kuchen und duftendem Kaffee oder wohl-tuendem Bio-Tee.

Eifeler Naturfrühstück

Mit biologisch hochwertigen und genussvollen Produkten. Für unser Frühstücksbuffet verwenden wir ausschließlich Erzeugnisse (Wurst- und Käsevariationen sowie Eier) von Landwirten, die uns ein glückliches Leben der Tiere mit artgerechter Haltung garantieren. Frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte, Bio-Vollwertbackwaren, aromatische Fruchtaufstriche, vitale Gemüse- und Kräuteraufstriche, vollwertiges Getreide für jeden Müsligeschmack, ausgesuchte Bio-Tees, auf Wunsch zubereitete Eierspeisen und viele weitere gesunde Extras.

Frisch, frischer ...

Frischekick für den Tag

Naturreine Säfte aus Obst und Gemüse oder ein cremiger Smoothie sind ein leicht verdaulicher Energiekick und versorgen den Körper mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Zudem wirken sie entzündungshemmend und unterstützen eine gute Darmgesundheit. In unserer hoteleigenen Saftbar können Sie Ihren ganz persönlichen Lieblingsdrink kreieren.

Verwöhnpension

Inklusive bei Buchung von Verwöhnpension und unseren beliebten Kastenholz-Arrangements.

Wir bieten Ihnen ein neues Ernährungskonzept mit leckerem, nahrhaftem Essen, dessen Zubereitung Sie live in unserer Restaurant-Showküche mitverfolgen können. Eine ausgewogene Ernährung ist neben einer harmonischen seelischen Balance, ausreichend Bewegung, klarer Luft und Sonnenenergie der wichtigste Schlüssel für langfristige Gesundheit, Lebensfreude und Vitalität.

– Kleiner Vital-Lunch

Basenreiche, gesunde Wohlfühl-snacks und hausgemachter Kuchen

– Lunchgetränke

Frisch gepresste Säfte aus unserer Saftbar und frisch aufgebrühte Kaffee- und Teespezialitäten

– Verwöhnmenü

Speisen aus unserer Eifeler Spezialitätenküche aus erstklassigen und regionalen Zutaten sowie der hoteleigenen Landwirtschaft. Hier ist für jeden das Richtige dabei. Salat- und Vorspeisenbuffet, herzhafte Suppe, köstliches Dessert und eine Auswahl aus mehreren Hauptgängen: Fleisch, Fisch, vegetarisch und vegan-basisch.



Besonderen Wert legen wir auf Lebensmittel aus artgerechter Tierhaltung mit Weidegang und bestem Futter – so wie wir es selbst mit unserem eigenen Wild handhaben.

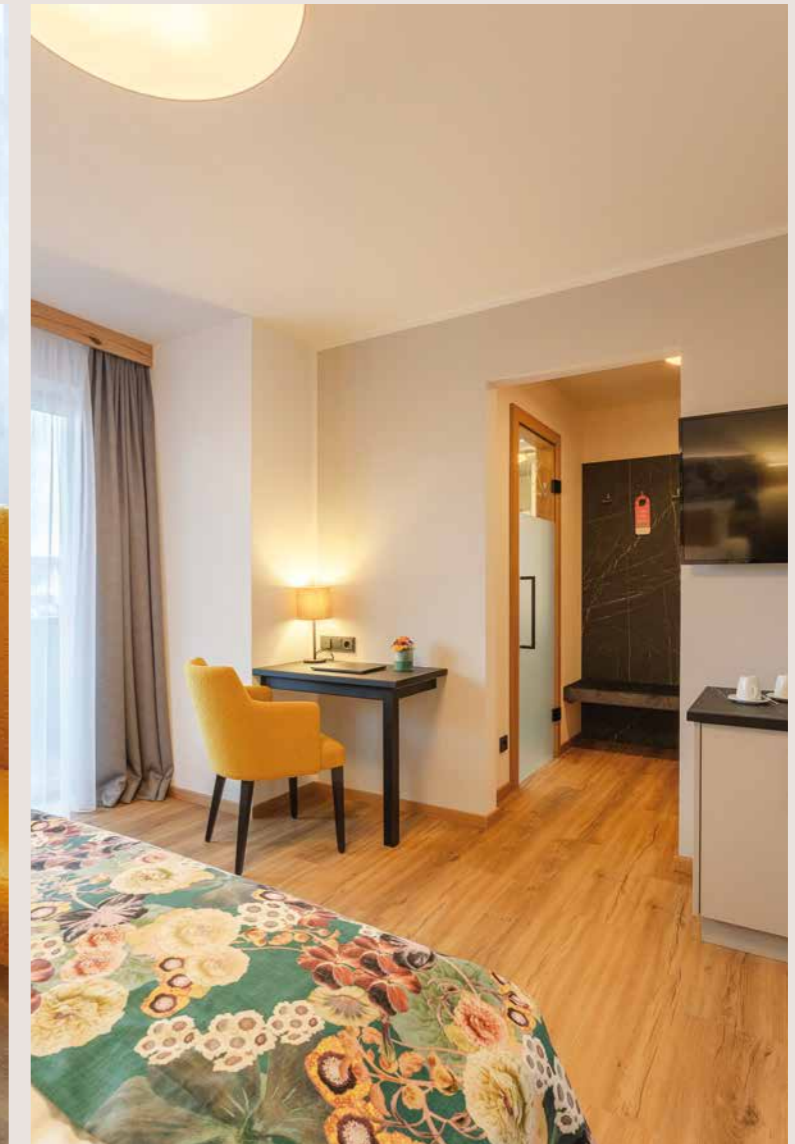
Wohnen im Kastenholz

Unsere im modern-alpinen Chaletstil eingerichteten Wohlfühlzimmer verfügen über einen Balkon, größtenteils mit Weitblick über die Eifel und auf unseren Wildpark, sowie kostenlosen Internetzugang.

Für eine gute Nacht wählen Sie Ihr individuelles Kissen: Hohlfaserbällchen, Hirseschalen, Rhombo-Fill-Stäbchen oder Zirbenholz mit Schafwolle.



Sonnenaufgang



24 m² · 1 – 2 Personen

HELLES KOMFORTZIMMER MIT BALKON Aussicht zur Ostseite mit Morgensonne

- Schreibtisch
- Bad mit Dusche, WC und Föhn
- Leih-Bademantel
- TV, Minibar, Safe
- 5-Zonen-Taschenfederkern-Matratzen
- Nespressokaffeemaschine mit Heißwasserfunktion

Eifelcharme



29 m² · 1 – 2 Personen

ELEGANTES EIFELCHARMEZIMMER MIT BALKON

**Aussicht zur Südseite mit herrlichem Blick
über unseren Hirschpark und Aremberg**

- Schreibtisch und gemütliche Sitzgelegenheit
- exklusives Bad, WC und Föhn
- Leih-Bademantel
- TV, Minibar, Safe
- Nespressokaffeemaschine mit Heißwasserfunktion



Wildpark



29 m² · 1 – 3 Personen

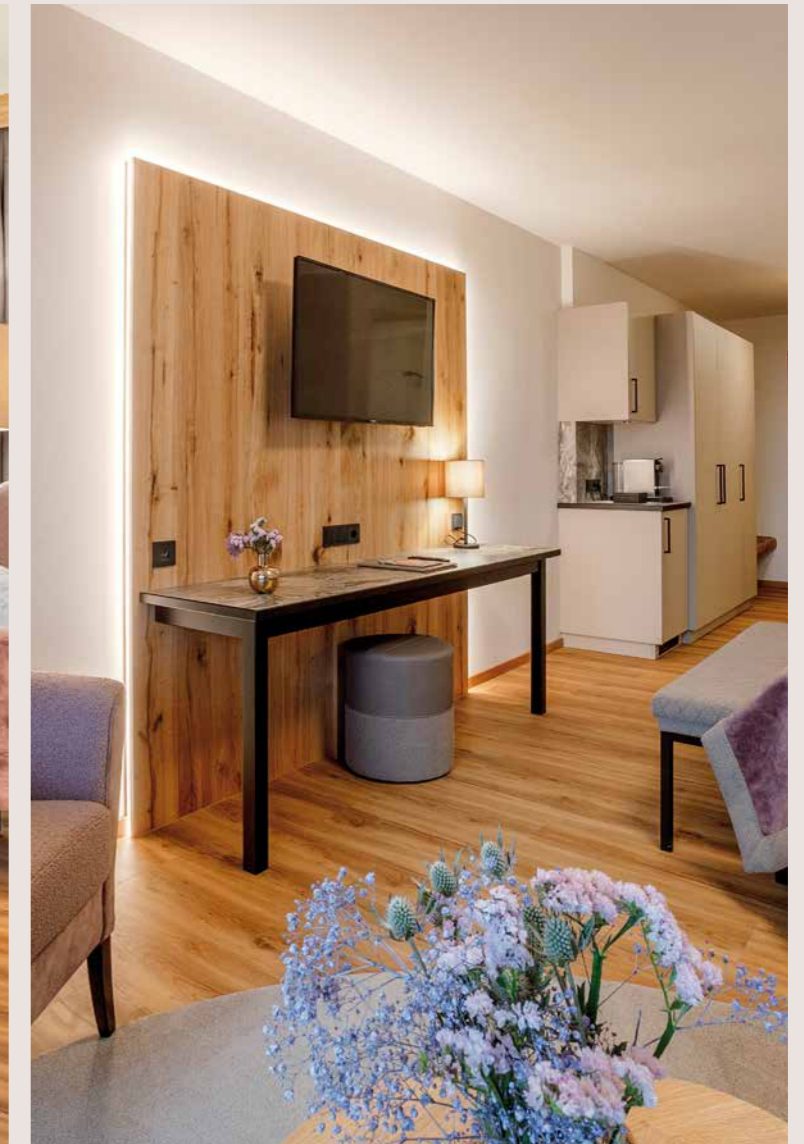
Auf Wunsch auch mit
Verbindungstür buchbar.

KOMFORTZIMMER MIT BALKON

Aussicht zur Süd-Westseite mit traumhaftem Panorama
über unseren Hirschpark und die Eifellandschaft

- Schreibtisch und gemütliche Sitzgelegenheit
- Bad mit Dusche, WC und Föhn
- Leih-Bademantel
- TV, Minibar, Safe
- 5-Zonen-Taschenfederkern-Matratzen
- Nespresso-Kaffeemaschine mit Heißwasserfunktion

Deluxe



36 m² · 1 – 4 Personen

WOHLFÜHL-KOMFORTZIMMER MIT BALKON

Aussicht zur Süd-Westseite mit einzigartigem Weitblick über unseren Hirschpark und die Eifellandschaft

- Schreibtisch und gemütliche Sitzgelegenheit
- offenes Bad mit Badewanne, Föhn, separates WC
- Leih-Bademantel
- TV, Minibar, Safe
- 5-Zonen-Taschenfederkern-Matratzen
- Nespresso-Kaffeemaschine mit Heißwasserfunktion

Auszeit genießen



Wasser ist Leben. Es trägt uns, weckt die Lebensgeister und entspannt. In unserem 28,5° warmen Indoorpool mit Ausblick können Sie schwimmen, floaten oder sich von Jetstreamdüsen massieren lassen.



In unserem Wellnessbereich erwartet Sie eine harmonische Welt aus wohltuender Wärme, belebendem Wasser und ruhigen Rückzugsorten. Genießen Sie die intensive Hitze unserer Saunen oder lassen Sie sich im Dampfbad sanft umhüllen.

Unsere Wohlfühloase

POOL & SAUNEN

- Schwimmbad 28,5 °C
- Finnische Außensauna im Blockhaus 85 °C
- Finnische Innensauna 80 °C
- Sanfte Biosauna 60 °C
- Dampfbad

KNEIPPEN & ERFRISCHEN

- Geh- und Fuß-Kneippbecken
- Erlebnisdusche mit tropischem Regen und Sprühnebel

KASTENHOLZ-BADEKORB

- Kuscheriger Bademantel

UNSER TIPP

Wer regelmäßig schwitzt und sich dann erfrischt, baut Abwehrkräfte auf und bekommt obendrein eine streichelzarte Haut.



RUHERÄUME & SONNENWIESE

- Ruheraum mit Wasserbetten und Naturholzliegen
- Garten mit Sonnenliegen beim Wildpark mit Weitblick

GESUNDE ENTSPANNUNG

- Knackige Äpfel und getrocknete Früchte stehen überall im Naturhotel Kastenholz für Sie bereit.
- Belebendes Grandewasser im Saunabereich
- Frisch aufgebrühter Kaffee steht für alle Frühaufsteher ab 7.00 Uhr im Frühstücksraum bereit. Während des Tages reichen wir feine Kräutertees und verschiedene herrlich schmeckende Wässer.

Warmes Licht im Kerzenschein. Atmosphärische Klänge. Wohlig duftende Aromen von Rosenblüten und Lavendel. Lassen Sie sich bei unseren Wellness- und Beautyanwendungen ins Reich der Sinne entführen.



PURE ENTSPANNUNG FÜR KÖRPER UND GEIST

Regenerierende Gesichtsbearbeitungen mit natürlichen Pflegeprodukten oder selbsthergestellter Kosmetik aus heimischen Heilpflanzen sorgen für einen ebenmäßigen und strahlenden Teint. Genießen Sie die Streichungen und Griffe der achtsamen Hände unserer qualifizierten Körpertherapeut:innen bei tiefenwirksamen Massageritualen. Für Momente, die unter die Haut gehen.



Alle Wohlfühlbehandlungen finden Sie in unserer Beauty- und Wellnessbroschüre.

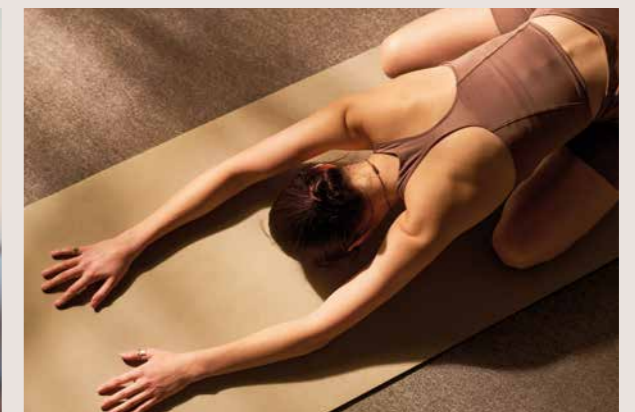
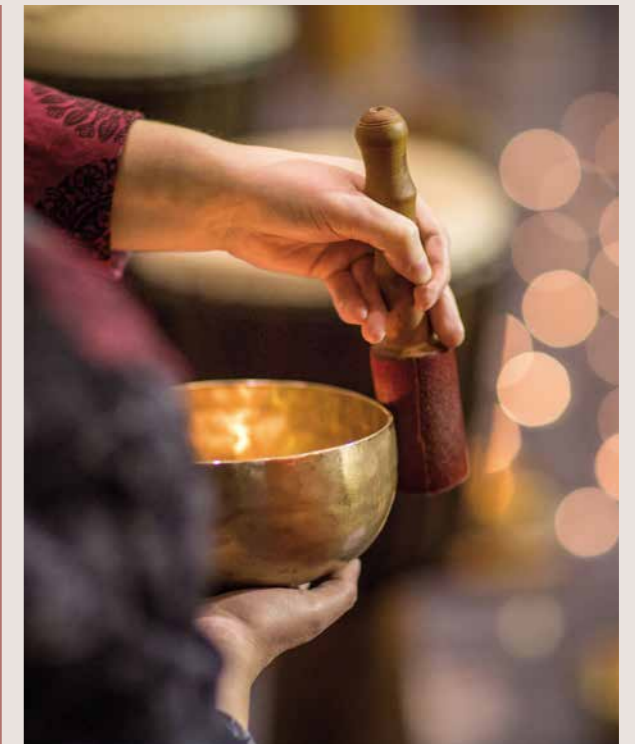
Neue Energie Tanken



Ein täglich wechselndes Aktiv- und Entspannungsprogramm, begleitet von unseren ausgebildeten Bewegungstherapeut:innen und Mentalcoaches, verspricht willkommene Abwechslung, schenkt Lebensfreude, Leichtigkeit und Balance.

AKTIV- & ENTSPANNUNGSPROGRAMM

- Morgengymnastik
- Aquagymnastik
- Morning Dance Moves
- Achtsamkeitstraining
- Körperintelligenz
- Klangschalen-Entspannung
- Tai-Chi
- Qi-Gong
- Wald- und Herzensspaziergang
- Yoga-Entspannung
- Geführte Wanderung durch die Eifeler Wälder
- Trommeln
- Body Music u. v. m.



Für innere Ruhe und Ausgleich sorgen achtsame Bewegungsformen wie Tai-Chi, Yoga und Qi-Gong. Geführte Wanderungen oder Herzensspaziergänge lassen den Alltag in den Hintergrund treten. Kreative, lebendige Elemente wie Trommeln und Body Music runden das vielseitige Angebot ab.

Leistungsübersicht Fasten- & Detoxkuren

FASTENTAGE	5	7	10	14
Kurbetreuung durch erfahrene Fastenexpertin	2	3	4	6
Kureinführung in der Gruppe	1	1	1	1
Pha-ti-Chi-Lichtkraft oder Lesen im Bewusstseinsfeld	1	1	1	2
Entspannungs- und Entgiftungsbehandlung	1	1	1	2
Vortrag ganzheitliche Entgiftung	1	1	1	1
Kochkurs	1	1	1	2
Feucht-warmer Leberwickel (Selbstaussführung)	5	7	10	14
Darmreinigung mit Bittersalz/ Share-Pflaume/Sauerkrautsaft*	5	7	10	14
Bentonit zur Bindung/Ausscheidung der Giftstoffe*	5	7	10	14
Einlaufset zur Reinigung von Dickdarm und Leber (Selbstaussführung)	1	1	1	1
Frische Bio-Kräutertees, Mineralwasser	5	7	10	14
Verpflegung je nach Fasten-/Diätform				
Basenfasten/Intervallfasten Frisch gepresster Gemüsesaft, grüner Smoothie, basischer Frühstücksbrei, basische Gemüsebrühe, Rohkostsalat, gedünstetes Gemüse, Basensuppe				
Keto-Diät Keto-Frühstück, grüner Smoothie, basische Gemüsebrühe, Rohkostsalat, gedünstetes Gemüse, Keto-Basensuppe	5	7	10	14
Heilfasten Frisch gepresster Gemüsesaft, basische Gemüsebrühe (ab 7 Tagen Aufenthalt Fastenbrechen mit basischer Aufbaukost möglich)				
Tägliches Aktiv- und Entspannungsprogramm	5	7	10	14
Unser Geschenk an Sie:				
Gesundheitswegweiser für zu Hause	1	1	1	1
Kochrezepte für basische oder vegan-ketogene Ernährung	1	1	1	1
Edle Trinkflasche zum Mitnehmen	1	1	1	1
Rücken-/Nackentherapie mit Aromaöl	0	0	1	2

*Art und Häufigkeit nach Absprache
individuell auf jeden Gast abgestimmt

Fasten & Detox

Basenfasten / Intervallfasten / Heilfasten / Vegane Keto-Diät
wahlweise 5, 7, 10 oder 14 Tage

Ein vitaler Körper und ein gesunder und lebensfroher Geist sind das höchste Gut! Dies ist in der heutigen Zeit aber keine Selbstverständlichkeit.

Wir haben für Sie eine neue und nachhaltige Art von (K)Urlaub kreiert, der über kurzfristige Erholung mit Wellness weit hinausgeht. Vielmehr stehen in diesem Urlaub Aufklärung, zielgerichtetes Lernen, Gesundheitsprävention sowie ein völlig neues Wohl- und Lebensgefühl im Vordergrund.

Insbesondere der in der heutigen Zeit flächenmäßig zu beobachtenden Fehlernährung durch das Angebot von immer mehr Convenience-Produkten im Supermarkt wird durch Bewusstseinerhöhung und entsprechende Schulung entgegengewirkt. Es ist wichtig, zu verstehen, dass Essen nicht nur die Aufnahme von

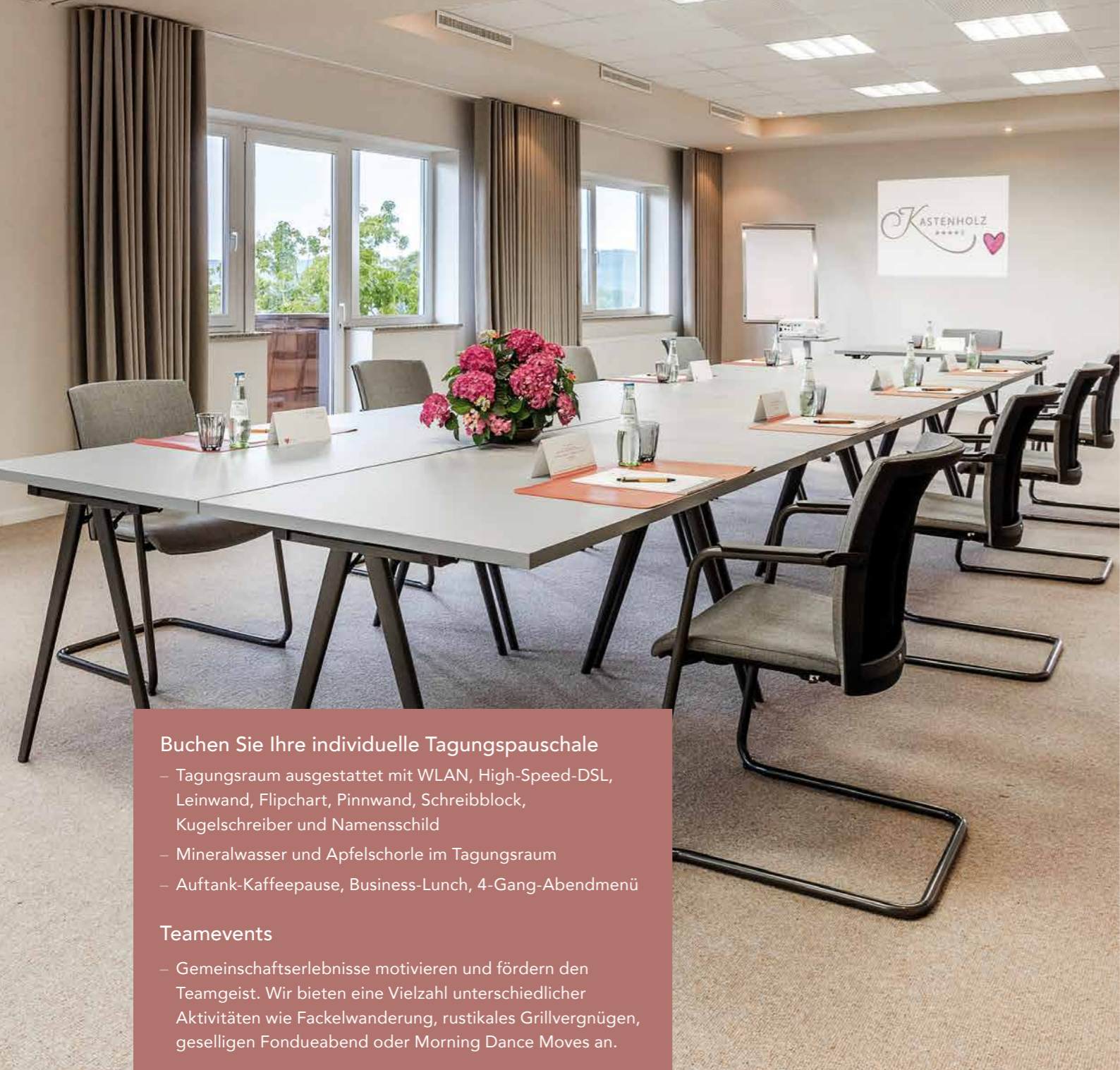
Füllstoff zum Erlangen eines kurzzeitigen Sättigungsgefühls bedeutet, sondern dass Körper und Geist ernährt werden wollen, damit diese langfristig gesund und funktionsfähig bleiben.

Sie werden von uns in dem Stadium abgeholt, in dem Sie sich befinden, und anhand von Gruppencoachings geschult. Damit werden Ihre Motivation und das Interesse gestärkt, die optimierte Ernährungs- und Lebensführung zukünftig in das eigene und in das Leben der Familie zu integrieren. Kastenholz Health ist also nicht nur ein Urlaubserlebnis, sondern soll eine nachhaltige Veränderung Ihres Lebens bewirken.

Für noch mehr Infos einfach den QR-Code scannen oder fordern Sie unsere Fasten- und Detoxbroschüre an.



Inspirierende (Frei-)Räume



Buchen Sie Ihre individuelle Tagungspauschale

- Tagungsraum ausgestattet mit WLAN, High-Speed-DSL, Leinwand, Flipchart, Pinnwand, Schreibblock, Kugelschreiber und Namensschild
- Mineralwasser und Apfelschorle im Tagungsraum
- Auftank-Kaffeepause, Business-Lunch, 4-Gang-Abendmenü

Teamevents

- Gemeinschaftserlebnisse motivieren und fördern den Teamgeist. Wir bieten eine Vielzahl unterschiedlicher Aktivitäten wie Fackelwanderung, rustikales Grillvergnügen, geselligen Fondueabend oder Morning Dance Moves an.

Tagungen & Seminare

Unsere lichtdurchfluteten Konferenzräume mitten im Herzen der grünen und ursprünglichen Eifelnatur machen uns zu einem attraktiven Lernort. Unser Hotel verfügt über fünf Seminarräume mit einer Kapazität für bis zu 85 Personen, 65 Parkplätze und einen Hubschrauber-Landeplatz.

DREISBACH
34 m²



KOTTENBORN
49 m²



EICHENBACH & AREMBERG
53 m² / 106 m²



RELAXCENTER
50 m²



QR-Code scannen
und alle Infos zu unseren
Seminarräumen entdecken.



Feste feiern



Ob Firmenfeier, Jubiläum oder stimmungsvolle Weihnachtsfeier – bei uns wird jeder Anlass zu etwas ganz Besonderem. Von der ersten Idee bis zur perfekten Umsetzung stehen wir Ihnen persönlich zur Seite. Kulinarische Highlights, aufmerksamer Service und ein einzigartiges Wohlfühlambiente schenken Ihnen und Ihren Gästen unvergessliche Augenblicke.





Für noch mehr Informationen
einfach QR-Code scannen.

Natur- & Wohlfühlhotel Kastenholz
Hauptstraße 1, 53520 Wershofen in der Eifel, Deutschland
T (+49) 02694 381 oder (+49) 02694 911 935 00, info@kastenholz-eifel.de

www.kastenholz-eifel.de