Die Sonne Ayuryoga

Gönnen Sie sich eine bewusste Auszeit vom Alltag und entdecken Sie die wohltuende Verbindung von Ayurveda, Yoga und Meditation. Die Sonne Ayuryoga Retreat ist ein intensives Wohlfühlprogramm, das Sie dabei unterstützt, neue Energie zu schöpfen sowie Körper und Seele in Einklang zu bringen.

Unter der persönlichen Anleitung von Mahesh Lal, unserem Ayurveda- und Yoga-Experten aus Kerala in Indien, lernen Sie die Grundlagen der ayurvedischen Lehre kennen. Ausgehend von Ihrer individuellen Konstitution erwarten Sie täglich rund drei Stunden Wellnessprogramm im Sonne Spa bestehend aus Yoga, Atemübungen, Meditation und regenerierenden Ayurveda-Behandlungen. Anschließend genießen Sie wohltuende Stunden im Sonne Spa mit Sauna, Dampfbad und Wellness-Pool. Ein Retreat für mehr Achtsamkeit, innere Ruhe und neue Kraft – Tag für Tag, ganz bei sich.

Ihre Sonne Ayuryoga Inklusiv-Leistungen:

- 3 Übernachtungen in der jeweils gebuchten Zimmerkategorie
- Täglich reichhaltiges Sonne Frühstücksbuffet
- Täglich 3-Gang-Genuss-Menü in den Sonne Stuben
- Individuelle Konstitutionsbestimmung
- Täglich 60-minütige Gruppen-Yogaeinheit (inkl. Neti Kriya)
- Tägliche 90-minütige, individuell abgestimmte Ayurveda-Behandlung
- Tägliche 30-minütige Gruppen-Einheit für Pranayama und Meditation
- Genießer-Stunden im Sonne Spa, inkl. Dampfbad, Sauna & Wellness-Pool

Die Buchung ist nach Verfügbarkeit von Mittwoch bis Sonntag möglich. Das Programm ist auf max. 3 Gäst begrenzt.

ab 1.499 € pro Person

Yoga-Trainings

Personal Yoga
Individuell abgestimmtes Yoga für Ihre persönlichen Bedürfnisse. Wählen Sie zwischen Hatha, Ashtanga, Aqua Yoga und Sports Yoga und verbinden Sie Bewegung, Atmung und bewusste Entspannung.
50 Minuten 59 €

Yoga für Stressmanagement
Pranayama und bewusste Atemübungen verbinden sich mit Shavasana, Klang- und Stimmmeditation sowie einer wohltuenden Marma-Massage für Kopf und Nacken. Eine achtsame Auszeit zum Loslassen und Durchatmen.
70 Minuten 119 €

Yoga Santulana
Eine ganzheitliche Verbindung aus sanften aktiven und passiven Yoga-Dehnungen, Klang- und Mantra-Meditation sowie einer wohltuenden Massage von Kopf, Gesicht und Körper nach traditionellen Yoga- und Ayurveda-Techniken. Für neue Balance, Vitalität und tiefe Entspannung.
120 Minuten 199 €

Nano Stretching
Kurze aktive und passive Dehnübungen, inspiriert von Yoga und Kalari, einer traditionellen indischen Kampfkunst. Ideal als Ergänzung vor oder nach dem Training.
20 Minuten · 45 €

Gruppen Yoga
Individuell abgestimmt auf Hochzeitsgruppen, Business-Meetings, Paare, Familien, Büroteams, Senioren oder gemeinsame Fitnesseinheiten.
50 Minuten · Preis auf Anfrage, abhängig von der Teilnehmerzahl

Ankommen.
Wohlfühlen.
Entspannen.

SONNE SPA

Sonne Spa – Ihre Auszeit beginnt hier.

Manchmal beginnt Erholung genau dort, wo der Alltag für einen Moment leiser wird.

Im Sonne Spa erwartet Sie ein Ort zum Ankommen, Wohlfühlen und Entspannen. Wohltuende Wellnessanwendungen, Ayurveda, Yoga und Fitness verbinden sich zu einem ganzheitlichen Erlebnis für Körper und Geist. Nehmen Sie sich Zeit für sich. Spüren Sie neue Energie. Und finden Sie zurück zu dem, was Ihnen guttut.

Entdecken Sie unsere Anwendungen und Preise ab November 2026.

Wir freuen uns, Sie im Sonne Spa willkommen zu heißen.

Öffnungszeiten

Saunabereich · täglich geöffnet · 10 - 20 Uhr
Kids Spa · 10 - 13 Uhr
Spa Rezeption · Mi. - So. · 9 - 18 Uhr
Behandlungszeiten · Mi. - So. · 9 - 18 Uhr · nach Termin
Fitnessraum · täglich geöffnet · 5 - 20 Uhr

MICHELIN GUIDE 2026 MICHELIN GUIDE 2026 FEINE PRIVAT HOTELS kultur und leidenschaft

Hotel Die Sonne Frankenberg · Sonne Spa
Marktplatz 2-4 · 35066 Frankenberg / Eder · Tel. +49 6451 750 600
www.sonne-frankenberg.de/sonne-spa · spa@sonne-frankenberg.de

Wellness Packages

Wellness Package für Ihn
Ganzheitliches Pflegeerlebnis für den Mann mit Körperpeeling, Vulkanischer Hot Stone Ganzkörper-Massage oder einer Quick-Glow-Gesichtsbehandlung. **120 Minuten 199 €**

Wellness Package für Sie
Ganzheitliches Pflegeerlebnis für die Frau mit Körperpeeling, Körperpackung, individueller Gesichtspflege und entspannender Ganzkörpermassage. **180 Minuten 299 €**

Me & My Beauty
Ihre persönliche Auszeit mit einer individuellen Kombination aus Peeling, Körperpackung und Gesichtsbehandlung. **140 Minuten 220 €**

Wellness für Hände & Füße

Verwöhnende Maniküre
Wohltuende Pflege für Hände und Nägel. **50 Minuten 75 €**

Belebende Pediküre
Wohltuende Pflege für Füße und Nägel. **60 Minuten 85 €**

Luxury Pediküre
Eine wohltuende Pediküre mit sanfter Fußmassage und anschließendem Lackieren der Nägel. **90 Minuten 129 €**

Nägel lackerien
Nur in Kombination mit Maniküre oder Pediküre **19 €**

Wellness Massagen

Aromatherapie Massage
Sanfte Massagebewegungen und ausgewählte Aromaöle verbinden sich zu einem wohltuenden Erlebnis. Sie schenken tiefe Entspannung und fördern das körperliche und seelische Wohlbefinden. **60 Minuten 89 € | 75 Minuten 125 €**

Vulkanische Hot Stone Massage
Die wohltuende Wärme heißer Steine und sanfte Massagebewegungen lösen Verspannungen, fördern die Durchblutung und schenken tiefe Entspannung.
30 Minuten 59 € | 60 Minuten 99 € | 75 Minuten 139 €

Sonne & Mond Energie Massage
Eine hawaiianisch inspirierte Ganzkörpermassage, die warme und kühlende Elemente harmonisch miteinander verbindet. Warme und kühle Kokosöle, kalte Muschelschalen & warme Steine fördern die Regeneration, beleben die Durchblutung und schenken ein außergewöhnliches Gefühl von Balance. **75 Minuten 139 €**

Deep Tissue Massage
Gezielter, kräftiger Druck erreicht tiefere Muskel- und Gewebeschichten und kann Verspannungen, Steifheit und muskuläre Beschwerden lösen. Besonders wohltuend für Nacken, Rücken, Schultern und Beine. **60 Minuten 119 €**

Wirbelsäulentherapie nach Dorn-Breuß
Eine sanfte, gezielte Methode zur Unterstützung der natürlichen Ausrichtung der Wirbelsäule. Durch behutsame Bewegungen und sanften Druck können Verspannungen gelöst und das körperliche Wohlbefinden gefördert werden. **35 Minuten 65 €**

Rücken-, Nacken- & Schultermassage
Eine wohltuende Kurzbehandlung für den Oberkörper. Gezielte Massagebewegungen im Rücken-, Nacken- und Schulterbereich lösen Verspannungen und schenken spürbare Entspannung. **30 Minuten 55 €**

Entspannende Bein- & Fußmassage
Sanfte, fließende Massagebewegungen und eine leichte Drainage verwöhnen Beine und Füße. Eine wohltuende Behandlung ohne intensiven Druck – ideal zum Loslassen und Entspannen. **30 Minuten 55 €**

Fuß-Energiemassage
Eine wohltuende Fußreflexzonenmassage, bei der gezielte Energiepunkte stimuliert werden. Sie schenkt neue Leichtigkeit und ist besonders angenehm nach einem langen, aktiven Tag. **40 Minuten 69 €**

Ayurveda Wellness

Ayurveda ist eine über 5.000 Jahre alte, traditionelle Gesundheitslehre aus Indien. Der Begriff bedeutet „Wissenschaft vom Leben" und steht für einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen und das persönliche Wohlbefinden fördern soll.

Garshana – Trockenmassage mit Seidenhandschuh
Eine traditionelle ayurvedische Trockenmassage mit speziellen Seidenhandschuhen, gefolgt von einer wohltuenden Ölanwendung. Sie regt die Durchblutung an, pflegt das Hautbild und unterstützt den natürlichen Lymphfluss. **75 Minuten 139 €**

Abhyanga – Ayurvedische Ganzkörpermassage
Eine wohltuende ayurvedische Ganzkörpermassage mit warmem Öl für Kopf, Gesicht und Körper. Sanfte, fließende Bewegungen fördern tiefe Entspannung und schenken ein harmonisches Gefühl von Ruhe und Balance.
60 Minuten 109 € | 75 Minuten 139 €

Padaabhyanga – Ayurvedische Fußmassage
Eine wohltuende ayurvedische Fußmassage mit gezielter Behandlung ausgewählter Marma-Punkte. Die sanfte Anwendung schenkt tiefe Entspannung und ein Gefühl von Leichtigkeit. **40 Minuten 79 €**

Mukhabhyanga – Ayurvedische Gesichtsmassage
Eine sanfte ayurvedische Gesichtsmassage mit warmem Ayurveda-Öl, kombiniert mit leichten Drainagebewegungen und gezielten Druckpunkten. Eine abschließende Reinigung mit beruhigendem Rosenwasser rundet die Anwendung ab.
30 Minuten 69 € | 60 Minuten 119 €

Kizhi – Warme Kräuterstempelmassage
Traditionelle Ayurveda-Massage mit warmen Kräuterstempeln und einer besonderen Klopftechnik. Die wohltuende Wärme und die rhythmischen Bewegungen lösen Spannungsgefühle und schenken ein tiefes Gefühl von Entspannung. **75 Minuten 169 €**

Abhyanga Sirodhara
Eine besondere Verbindung aus ayurvedischer Ganzkörpermassage und Sirodhara. Nach der Massage wird ein kontinuierlicher, warmer Ölstrom sanft über die Stirn geführt – für tiefe Ruhe, Entspannung und einen Moment vollkommener Gelassenheit.
90 Minuten 239 €

Khadibasti & Rückenmassage
Eine traditionelle Ayurveda-Anwendung für Rücken und Wohlbefinden. Warmes Öl wird gezielt auf dem Rücken angewendet und mit ayurvedischen Massagetechniken sowie der Behandlung ausgewählter Marma-Punkte kombiniert. **60 Minuten 129 €**

Wellness für Gesichts- und Körper

Schnelles Glow Up
Wohltuende Gesichtspflege mit Reinigung, Peeling & sanfter Massage.
35 Minuten · 59 €

Schönheit für Sie
Individuell abgestimmte Gesichtspflege für Sie mit Reinigung, Peeling, Massage, Maske und Serum. Eine wohltuende Handmassage rundet die Anwendung ab.
75 Minuten 109 €

Schönheit für Ihn
Individuell abgestimmte Gesichtspflege für Ihn mit Reinigung, Peeling, Massage und Serum. Eine wohltuende Handmassage rundet die Anwendung ab. **65 Minuten 99 €**

Die Sonne Salzpeeling
Feine Salzkristalle und pflegendes Öl verbinden sich zu einem wohltuenden Peeling.
40 Minuten 79 €

Coconut Peeling
Kokos- & Rohrzuckerkristalle verbinden sich mit pflegendem Öl zu einem sanften Peeling.
40 Minuten 79 €

Die Sonne Körperpackung
Wohltuende Körperpackung mit heilender Tonerde. Die Anwendung schenkt angenehme Wärme, unterstützt die Regeneration und lädt zum tiefen Entspannen ein.
40 Minuten 85 €

Moorschlamm Körperpackung
Wohltuende Körperpackung mit natürlichem Moorschlamm. Die warme Anwendung pflegt die Haut, fördert das Wohlbefinden und schenkt tiefe Entspannung. **40 Minuten 95 €**

Die Sonne Körperpackung & Peeling
Eine harmonische Kombination aus sanftem Peeling und wohltuender Körperpackung. Eine leichte Kopfmassage rundet das ganzheitliche Pflegeerlebnis ab. **90 Minuten 165 €**

Orientquelle Hamam
Ein wohltuendes Ritual aus Reinigung, Wärme und Entspannung. Die traditionelle Anwendung schenkt ein Gefühl von Leichtigkeit und neuer Frische. **60 Minuten 129 €**