

meine Heidefarmen

Wellnessdorf Sagasfeld & 1. Deutsches Kartoffel-Hotel
Meine Heidefarmen | OT Lübeln 1 | 29482 Küsten



*Wohlfühlen
auf dem Lande*



Rundlingsdorf Sagasfeld

Für Ihre Gesundheit

**Wellnessdorf mit ganzheitlicher
Wellness Philosophie und liebevoller
Betreuung in legerer Atmosphäre.**

- Ayurveda-Zentrum mit Kur-Angeboten
- Naturheilpraxen für Naturheilverfahren
- Yoga Zentrum für Yoga Retreats
- Vegane und vegetarische Küche
- Wellness aus aller Welt
- Schwimmteich & Panoramasauna
- Kunstschule für Kreativurlaub
- 2 x Yoga kostenlos pro Tag*

Sagasfeld 1 | 29473 Gohrde | www.sagasfeld.de | office@sagasfeld.de
Heidefarmen buchen & beraten: 05841 1360



Unsere Bäder auf den Heidefarmen



*nach Verfügbarkeit unserer Yogalehrer



1. Deutsches Kartoffel-Hotel

Schöne Welt auf dem Lande

DZ ab **60,-**
EZ ab **70,-**
pro Person

Im Kartoffel-Hotel dreht sich alles um die tolle Knolle. Im Restaurant werden leckere Kartoffelrezepte serviert und im Wellness-Bereich gibt es sogar Kartoffelwellness.

- Restaurant, Biergarten und Eventscheune
- Landküche und Kartoffelspezialitäten
- Wellnesshotel mit besonderen Anwendungen aus der Heide
- Sauna 24 h nutzbar
- Vielfältige Gruppenangebote
- Hochzeitsdorf & Rundlingsdorf
- Rad- und Wanderwege in direkter Nachbarschaft

OT Lübeln 1 | 29482 Küsten | www.kartoffel-hotel.de | office@kartoffel-hotel.de
Heidefarmen buchen & beraten: 05841 1360

Kurzurlaub in der Heide

Verwöhntage

2 x Übernachtung im Doppelzimmer
2 x Großes Frühstücksbuffet
2 x Abendessen (regionale Landküche)

- Tee & Mineralwasser kostenlos außerhalb der Mahlzeiten
- Freie Benutzung der Sauna

Anreise
nach Wunsch

ab **130,-***
pro Person

* Wochenende/Feiertag
+ 20,- EUR/Tag pro Person

Heidefarmen Sparwoche

5 x Übernachtung im Doppelzimmer
5 x Großes Frühstücksbuffet
5 x Abendessen (regionale Landküche)

- Tee & Mineralwasser kostenlos außerhalb der Mahlzeiten
- Freie Benutzung der Sauna

*Natururlaub
zum Sparpreis*

Anreise: Sonntag

330,-
pro Person

7 Nächte

500,-
pro Person



Zeit zum Träumen

Wellness Kurzprogramm

2 x Übernachtung im Doppelzimmer
2 x Großes Frühstücksbuffet
2 x Abendessen (regionale Landküche)
+ Wellness-Paket Ihrer Wahl

mit
Ayurveda-Paket
1 x Abhyanga Ganzkörper
Ölmassage

oder
Beauty-Paket
1 x Kosmetikgrundbehandlung
1 x Rückenmassage

oder
TCM-Paket
1 x Ganzkörpermassage Tui Na An Mo
1 x Chinesische Fuß- & Beinmassage

Am
Wochenende
275,-
pro Person

In der Woche
günstiger
250,-
pro Person

Maximale Entspannung

Maxi Wellness Tage

3 x Übernachtung im Doppelzimmer
3 x Großes Frühstücksbuffet
3 x Abendessen (regionale Landküche)
+ Wellness-Paket Ihrer Wahl

mit
Ayurveda-Paket
Wellness-Anwendungen vom
Ayurveda-Wochenende (S.6)
+ 1 x Padabhyanga Fußmassage

oder
Beauty-Paket
Wellness-Anwendungen vom
Beauty-Wochenende (S.6)
+ 1 x Fußmassage

oder
TCM-Paket
Wellness-Anwendungen vom
TCM-Wochenende (S.6)
+ 1 x Wen Liu Meridian-Bürstenmassage

Maxi
Wochenende
375,-
pro Person

In der Woche
günstiger
350,-
pro Person

Wellnessurlaub mit dem Besten aus der Heide

Heide Beauty Woche

- 5 x Übernachtung im Doppelzimmer
- 5 x Großes Frühstücksbuffet
- 5 x Abendessen (regionale Landküche)
- 1 x Heidekräuterstempel Ganzkörpermassage
- 1 x Kosmetikgrundbehandlung
- 1 x Milch-Honig-Bad mit Heideblüten und Heidebalsam Ganzkörperpackung

Anreise: Sonntag

525,-
pro Person

50,- €
Winterrabatt

Von November bis
Ostern nochmal
zusätzlich
Geld sparen

Massage Wohlfühlwoche

5 x Übernachtung im Doppelzimmer
5 x Großes Frühstücksbuffet
5 x Abendessen (regionale Landküche)

1 x Chinesische Fuß- & Beinmassage
1 x Hot-Stone Teilkörpermassage
1 x Ganzkörpermassage mit Balsam aus der Heide

Anreise: Sonntag

525,-
pro Person

50,- €
Winterrabatt

Von November bis
Ostern nochmal
zusätzlich
Geld sparen

*Massagen
aus aller Welt*

Schön mit Ayurveda

Ayurveda Spezial

- 5 x Übernachtung im Doppelzimmer
- 5 x Großes Frühstücksbuffet
- 5 x Abendessen (regional & Ayurveda)
- 1 x Shiroabhyanga Kopfmassage
- 1 x Marmapunkt Gesichtsmassage
- 1 x Abhyanga Ganzkörperölmassage

Anreise: Sonntag

525,-
pro Person

50,- €
Winterrabatt

Von November bis
Ostern nochmal
zusätzlich
Geld sparen

Panchakarma Ayurveda Kur light

5 Tage

5 x Übernachtung im Doppelzimmer
5 x Vollpension individuelle Ayurveda Kost
3 x Abhyanga – Ganzkörper Ölmassagen
3 x Svedana Schwitzkasten
5 x Yoga am Morgen*

- Telefonisches Vorgespräch und Zusendung von Informationen zur Kurvorbereitung
- Puls-, Zungen- & Augendiagnose inkl. Dasha-Bestimmung
- 5 Tage individuelle Kurbetreuung
- Abschlussuntersuchung und Beratung

Anreise am
Sonntag
1.000,-
pro Person
Nur in Sagasfeld buchbar!

- Schriftliche Therapie- und Ernährungspläne vor, während und nach der Kur
- Täglich Öl zum Ölziehen
- Auch als Rasayana – Regenerations- und Aufbaukur ohne Abführbehandlung buchbar

Anti Burnout Kur

*nach Verfügbarkeit unserer Yogalehrer

Gesund und fit mit Ayurveda

Ayurveda Panchakarma Kur

12 Tage

12 x Übernachtung im Doppelzimmer
12 x Vollpension (individuelle Ayurveda-Kost)
12 x Yoga am Morgen*

1 x Konstitutionsbestimmung
1 x Nasya Kopfbehandlung
3 x Abhyanga Ganzkörper
Ölmassagen
3 x Svedana Schwitzkasten
2 x Shirodhara Stirnguss
2 x Shiroabhyanga Kopfmassage

1 x Verjüngungsmassage
3 x Matra-Basti Öl-Einlauf oder
2 x Netra-Basti Augenbad
1 x Shodana-Basti reinigender
Einlauf oder Kathi-Basti
1 x Padabhyanga Fußmassage
1 x Yogastunde vom Yogalehrer

Anreise
nach Wunsch

2.500,-
pro Person

Nur in Sagasfeld buchbar!

Ayurveda Panchakarma Kur

21 Tage

21 x Übernachtung im Doppelzimmer
21 x Vollpension (individuelle Ayurveda-Kost)
21 x Yoga am Morgen*

1 x Konstitutionsbestimmung
1 x Nasya Kopfbehandlung
4 x Abhyanga Ganzkörper
Ölmassagen
3 x Svedana Schwitzkasten
4 x Shirodhara Stirnguss
4 x Shiroabhyanga Kopfmassage
2 x Padabhyanga Fußmassage

2 x Ayurvedische Verjüngungsmassage
3 x Netra-Basti Augenbad
2 x Shodana-Basti oder Kathi-Basti
1 x Ernährungsberatung
1 x Einführung in Meditation

Anreise
nach Wunsch
4.100,-
pro Person
Nur in Sagasfeld buchbar!

*Ein langes
Leben mit
Ayurveda*

25 Jahre Ayurveda-Erfahrung



*nach Verfügbarkeit unserer Yogalehrer



Feiern auf den Heidefarmen

Weihnachtstage

3 x Übernachtung im Doppelzimmer
3 x Großes Frühstücksbuffet
3 x Abendessen (regionale Landküche mit Festtagsrezepten)

- Feuerzangenbowle
- Der Weihnachtsmann kommt am Heiligen Abend

www.kartoffel-hotel.de/weihnachtsurlaub

Weihnachten
260,-
pro Person

Silvestertage

3 x Übernachtung im Doppelzimmer
3 x Großes Frühstücksbuffet
3 x Abendessen (regionale Landküche)

- Silvesterparty mit DJ, inkl. Buffet und Getränken
- Neujahrsspaziergang

www.kartoffel-hotel.de/silvester-reise

Silvester
350,-
pro Person

Ostertage

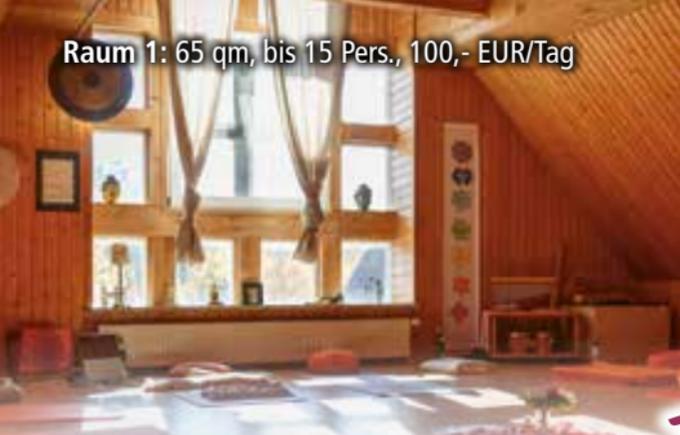
3 x Übernachtung im Doppelzimmer
3 x Großes Frühstücksbuffet
3 x Abendessen (regionale Landküche mit Festtagsrezepten)

- Besuch beim Osterfeuer
- Osterspaziergang mit Ostereiersuche

www.heidefarmen.de/osterferien

Ostern
250,-
pro Person

Raum 1: 65 qm, bis 15 Pers., 100,- EUR/Tag



Raum 2: 125 qm, bis 35 Pers., 150,- EUR/Tag



Raum 3: 50 qm, bis 10 Pers., 50,- EUR/Tag



Für Deine Yoga Gruppe

Yogatage

2 x Übernachtung im Doppelzimmer
2 x Großes Frühstücksbuffet
2 x Abendessen

- Tee & Mineralwasser kostenlos außerhalb der Mahlzeiten
- Freie Benutzung der Sauna

* Wochenende/Feiertag
+ 20,- EUR/Tag pro Person

Selbstversorgerpreis**

95,-
statt ~~150,-~~

Anreise
nach Wunsch
150,-*
pro Person

Deine Vorteile

- Vegane und vegetarische Küche
- Saunen und Bioschwimmteich
- Helle und freundliche Hotelzimmer
- **Ab 10 Personen:
Yoga Raum kostenlos**

** Selbstversorger dürfen die Küche und die Räumlichkeiten im Waldhaus für die Zubereitung und Einnahme Ihrer Speisen nutzen.



Sagasfeld.de

Yoga Retreats
im Rundlingsdorf
Sagasfeld

Sagasfeld 1

29473 Göhrde

office@sagasfeld.de

Tel 05841 1360

www.sagasfeld.de/yoga-retreat



Lecker und gesund

Rundlingsdorf Sagasfeld

Ayurveda Küche

Die Speisen werden nach dem ayurvedischen Ernährungswissen für alle drei Doshas harmonisch und ausgleichend zubereitet. Bei einer Ayurveda Kur bereiten wir die ayurvedischen Speisen speziell auf Ihren Dasha Typ abgestimmt zu.

Ab Anfang 2024 werden wir in Sagasfeld ausschließlich vegetarisch und vegan kochen.



HP
20,-*
pro Person/Tag

Im Rundlingsdorf Sagasfeld sind ab 2024 Tee und Wasser zu den Mahlzeiten mit inbegriffen.

Dafür berechnen wir pro Person und Nacht 3,- EUR.



1. Deutsches Kartoffel-Hotel

Regionale Landkueche

Wir verwenden beste Zutaten aus der Lüneburger Heide für selbstgebackenes Brot, hausgemachte Marmelade oder Wurst vom Hausschlachter. Das Kartoffel-Hotel ist mit dem Gütesiegel „Regionale Esskultur Lüneburger Heide“ zweifach ausgezeichnet worden.

*Aufpreis zum Frühstück, Getränke werden extra berechnet.

Ein Urlaub voller Urlaubsziele



Ausflugsziele

- Rundlingsdörfer im Wendland
- Hitzacker an der Elbe
- Hansestadt Lüneburg
- Salzwedel mit Baumkuchen
- Schiffshebewerk Scharnebeck
- Rolling Stones Museum Lüchow
- Hundertwasser Bahnhof Uelzen



Kulturtipps

- Kulturelle Landpartie Wendland
- Sommerliche Musiktage
- Schreyahner Herbst
- Schubertiaden Schnackenburg
- Kammermusik Dannenberg
- Musikwoche Hitzacker
- Heaven's Tour Musik Festival



Naturerlebnisse

- Nemitzer Heide und Heideschäfer
- Weinberg und Elbtalau
- Hoher Mechtin mit Aussichtsturm
- Barock Garten in Künsche
- Findlingspark Clenzer Schweiz
- Elbfahrten mit dem Schiff
- Seeadler- und Biber-Tour



Sport & Action

- Wander- & Radwege
- Kanu fahren auf der Elbe
- 18 Loch Golfplatz in der Göhrde
- Selbstversorgerkurse
- Bosseln mit der Gruppe
- Klettern im Kletterwald
- Kutschfahrten in der Heide
- Bowling Lüchow

Alle Infos auf einen Blick

Anreise: ab 15:00 Uhr, Abreise: bis 11:00 Uhr

Anreise für Wellnessgäste am Freitag: um 15 Uhr

Für maximale Erholung:

Früh-Check-In (vor 15 Uhr) 25,- €/Person

Spät-Check-Out (nach 11 Uhr) 25,- €/Person

Bademantel: Leihgebühr 5,- Euro

2 x Saunahandtücher Leihgebühr: 5,- Euro

Ausstattung Hotelzimmer: Handtücher, Fön, Wärmflasche, Shampoo und Seife in Bioqualität, WLAN im ganzen Haus kostenlos.

EZ-Zuschlag: 20,- Euro/Nacht

Fahrräder: Leihgebühr 10,- Euro/Tag,
5,- Euro/ ½ Tag

Wasser und Tee zu den Mahlzeiten in Sagsfeld:
3,- EUR/Person und Nacht

Rauchen auf den Heidefarmen: Alle Zimmer sind Nichtraucherzimmer.

Haustiere auf den Heidefarmen: Bei uns sind Hunde erlaubt und kosten 10,- Euro pro Tag.

Bezahlen auf den Heidefarmen: 10% Anzahlung bei Buchung, den Rest zwei Wochen vor Anreise. Vor Ort können Sie mit Bargeld oder EC Karte bezahlen – wir akzeptieren keine Kreditkarte.

Öffentliche Verkehrsanbindung: Der nächste Bahnhof für Sagsfeld ist in Hitzacker (5 km). Ein Bus fährt von Lüneburg nach Metzingen. Der nächste Bahnhof für das Kartoffel-Hotel ist Uelzen (35 km). Ein Bus fährt von Uelzen nach Lübeln.

Bei Stornierung: Es gelten die gesetzlichen Stornobedingungen. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsvereinbarung.

Heidefarmen Pluspunkte

- + Mitten in der Natur gelegen
- + Tee & Wasser kostenlos außerhalb der Mahlzeiten
- + Sauna 24 Std. pro Tag kostenlos
- + Regionale Landküche mit Zutaten aus der Nachbarschaft
- + Yoga kostenlos in Sagsfeld*

*nach Verfügbarkeit unserer Yogalehrer

Für das Werben von Neukunden erhalten Stammgäste 5%.



Beauty und Wellness zum Dazubuchen

Kosmetische Behandlungen

Kosmetikgrundbehandlung	80,-
Vliesmaske	je 40,-
Kopfmassage	15,-
Aromatherapie	45,-
Spezial Cellulitebehandlung	120,-
Ganzkörperpeeling & -packung	35,-
Erdbeerjoghurt-Schaumbad	45,-
Maniküre	40,-
Pediküre	50,-

Massagen

Ganzkörpermassage	80,-
Fußreflexzonenmassage	45,-
Rückenmassage	35,-
Energiemassage	130,-
Bienenwachspackung	30,-

Heidekräuter Ganzkörpermassage	85,-
Honig-Ingwer Ganzkörpermassage	85,-
Milch-Honig-Bad & Packung	45,-

Ayurvedische Behandlungen

Marmapunkt Gesichtsmassage	35,-
Shiroabhyanga Kopfmassage	35,-
Einzelabhyanga	130,-
Haatabhyanga Handmassage	60,-
Padabhyanga Fußmassage	60,-
Pizzi Chilli	250,-
Shirodhara Stirnguss	120,-

TCM - Chinesische Behandlungen

Tui Na (Rücken)	35,-
Tui Na An Mo (Ganzkörper)	85,-
Tao Pi – Chinesische Kosmetik	80,-
Chin. Fuß- & Beinmassage	45,-

Thailändische Behandlungen

Aromaölmassage	85,-
Hot-Stone-Ganzkörpermassage	130,-
Hot-Stone-Teilkörpermassage	70,-
Tamarinde Honig Scrub	50,-
Pina Colada Tropical Bath	45,-
Thai Kräuter-Schönheitsbad	45,-
Nuad – Ganzkörpermassage	95,-

Kartoffel-Anwendungen

Kartoffel-Crememaske	45,-
Kartoffel-Handpackung	35,-
Kartoffel-Halspackung	35,-
Kartoffel-Rückenpackung	35,-
Kartoffel-Nierenwickel	40,-
Kartoffel-Ganzkörperpackung	85,-
Kartoffelbad und Packung	45,-

Geschenk-Tipp: Wellnessgutschein



www.heidefarmen.de/wellness-gutschein

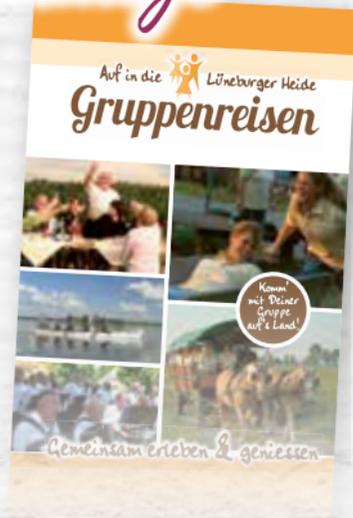
Um unserem Wellness Team ein freies Wochenende im Monat zu gönnen, ist immer das letzte Wochenende im Monat „Wellness-frei“. Natürlich ist auch an diesem Wochenende die Sauna für Sie den ganzen Tag nutzbar.

Bitte buchen Sie 2 Wochen vor Anreise Ihre gewünschten Wellnesanwendungen per E-Mail.

Mehr Urlaub & Infos Unsere Themenkataloge



Hochzeitskatalog
Heiraten im Hochzeitsdorf



Gruppenkatalog
Gruppenreisen in die Heide



Beauty & Wellness
Lassen Sie sich verwöhnen



Ayurvedakatalog
Panchakarma in Sagasfeld

Einfach kostenlos bestellen

www.heidefarmen.de/wellness-katalog-bestellen