

Détente. A l'état pur.



www.foretnoire.info



Détente

Un séjour de bien-être de qualité certifiée!

Accordez-vous des vacances de bien-être et faites confiance à notre sceau de qualité certifiée „Wellness Stars“. C'est pour vous le seul moyen d'être sûr que l'aire de bien-être de votre hôtel, de votre espace santé et de vos thermes répondra bien à vos attentes. La garantie d'une qualité remarquable et d'un bien-être sur toute la ligne.

Commande de catalogue sur [www.wellness-stars.de](http://www.wellness-stars.de)



La tradition thermale romaine, combinée aux bains d'eau chaude irlandais, déploie au Friedrichsbad de Baden-Baden toute son efficacité.

Des lieux bénéfiques pour la santé.

Stations thermales, sources thermales, stations de cures et l'air tonique de la Forêt-Noire

« Bien-être », un mot à la mode, derrière lequel se cachent bien des choses. Pour être certain d'une qualité sans faille, de l'ayurveda au bain nordique, mieux vaut faire confiance à des labels de qualité tels que les « Wellness-Stars ». Pour être encore plus sûr, on choisira pour son séjour bien-être ou de santé une station de cure labellisée. L'appellation station de cures ou station de repos à une commune est attribuée, avec différents niveaux de labels, par le ministère du Développement rural et de la Protection du Consommateur du Bade-Wurtemberg ou par les autorités régionales compétentes. La labellisation d'une station est liée à un certain nombre de conditions, par exemple à l'existence d'une ressource thermale naturelle, à un climat bénéfique pour la santé ou à une galerie souterraine utilisée à des fins thérapeutiques. Les amateurs de séjour de repos trouveront, dans la région de vacances de la Forêt-Noire, à côté de 12 stations thermales, 18 stations climatiques. Les applications de bien-être dans un climat bénéfique sont un moyen efficace de faire une coupure avec le quotidien. Les stations climatiques de Forêt-Noire sont privilégiées par la nature, et elles font bénéficier leurs visiteurs des bienfaits du climat apaisant des montagnes moyennes. L'efficacité thérapeutique est due en particulier à la douceur du climat forestier



„Shinrin-Yoku“

Le bruissement des feuilles, le chant des oiseaux, le parfum des herbes et du sol humide de la forêt, les jeux d'ombre et de lumière, en nul autre endroit qu'en forêt on ne peut aussi profondément se couper du quotidien et refaire le plein d'énergie. Dès le début des années 80, des chercheurs japonais ont étudié les effets positifs sur la santé apportés par une promenade en forêt. Le bain de forêt, appelé aussi « Shinrin Yoku » est originaire du Japon. Mot à mot, il signifie « se baigner dans l'air de la forêt ». Le bain de forêt est un Japon un élément à part entière de la prévention santé. La forêt est un lieu de calme et de repos. Mais ses effets bénéfiques se font sentir aussi sur le système cardio-vasculaire, les voies respiratoires, le système immunitaire et le psychisme. Certaines études tendent à prouver qu'un séjour en forêt peut même mobiliser les cellules naturelles anti-cancéreuses et contribuer ainsi à la guérison. Mais pour profiter de ces effets positifs, on n'est pas obligé d'aller au Japon. Avec ses 365 000 ha de surface forestière, la Forêt-Noire est la région la plus boisée du Bade-Wurtemberg. Combinée au climat naturellement bénéfique de nombreuses communes, elle est donc particulièrement appropriée au bain de forêt. Une simple promenade en forêt a déjà des effets positifs sur le corps et l'esprit. Les « baigneurs en

Bain de forêt.

**Conseils concernant le bain de forêt en Forêt-Noire**  
**Bad Wildbad**  
 Baignoires forestières sur le Sommerberg  
[www.bad-wildbad.de](http://www.bad-wildbad.de)  
**Bärental**  
 Sorties guidées avec exercices  
[www.forestpotentials.com](http://www.forestpotentials.com)  
**Grafenhausen-Rothaus**  
 Circuit pédestre « Waldersinn » et promenades découverte dans la forêt locale  
[www.schwarzwalddausersinn.de](http://www.schwarzwalddausersinn.de)  
**Waldachtal**  
 Forêt-Bien-être  
[www.waldachtal.de](http://www.waldachtal.de)

recherche cette expérience s'adressant à tous leurs sens. Vous pouvez faire un bain de forêt de votre propre chef, ou bien venir vous familiariser avec la forêt, ses bruits, ses odeurs et ses effets sous l'égide d'un thérapeute expérimenté. Vous trouverez dans l'encadré ci-dessus une sélection des nombreuses offres proposées en Forêt-Noire.

Conseils de lecture:

„Waldbaden“ par Annette Maria Rieger

Annette Maria Rieger a grandi dans la Waldachtal, et la forêt a été depuis son enfance un lieu important où elle trouvait à la fois repos et énergie nouvelle. Son livre explique en détail les effets bénéfiques des forêts de nos régions et donne des conseils pratiques concernant le bain de forêt et la façon d'y puiser de l'énergie.

Bien-être et beauté, soins spéciaux de Forêt-Noire.

Bien-être

Massage détente, bain de fleurs, bain de foin ou bain romantique en baquet de bois - des soins de bien-être fidèles à la tradition et particulièrement attentionnés vous attendent à la Bader Almhütte d'bach : [www.bergdorf-bader-alm.de](http://www.bergdorf-bader-alm.de)  
 C'est sur un mode très convivial que sont associés bien-être, joyeuse ambiance de chalet et découverte de la nature dans la haute vallée de Bernau en Forêt-Noire du Sud : au « Hotpot » de la Krunkelbachhütte, à 1294 m d'altitude : [www.krunkelbach.de](http://www.krunkelbach.de)  
 Qu'ont en commun la vigne et le bien-être ? L'un et l'autre sont « typiques de Forêt-Noire », même associés, p. ex. dans le « Gutedel-Peeling » effectué avec des grappes de raisin réfrigérées. Marija Maretic propose des forfaits spéciaux « Schön mit Gutedel » à Badenweiler et Bad Bellingen : [www.marija-m.de](http://www.marija-m.de)  
 Le Vital- & Wellnesshotel Albblick, à Waldachtal, vous promet de passer une semaine de détente pour le corps, l'esprit, l'humeur et le palais, avec sa semaine « Viva Woche » : [www.albblick.de](http://www.albblick.de)  
 L'hôtel de vacances Auerhahn au bord du lac Schluchsee propose des semaines bien-être associant activités physiques et vertus toniques des aiguilles d'épicéa dans la fraîcheur de l'air de Forêt-Noire : [www.auerhahn.net](http://www.auerhahn.net)



Cosmétique

En 1822 fut découvert à Bad Dürheim un « gisement de sel d'excellente qualité ». Issu des mers préhistoriques, l'« or blanc » n'a rien perdu de son pouvoir et de sa valeur mythique. On peut découvrir les effets bien spécifiques de l'eau-mère dans les produits de soins cosmétiques SALZQUELL de Bad Dürheim : [www.salzquell-kosmetik.de](http://www.salzquell-kosmetik.de)  
 Le lactosérum est riche en sels minéraux, vitamines et protéines. Le couple d'agriculteurs Martin et Jutta Braun, à l'Ospelehof d'Hinterzarten, transforme le « petit-lait » en produits cosmétiques de Forêt-Noire. Tous les deux jours, la ferme transforme 200 l. de lait bio frais en fromage de montagne, 40 à 50 litres de lactosérum sont issus de l'opération, destinés à la fabrication des produits de beauté : [www.ospelehof.de](http://www.ospelehof.de)  
 Les haras de chevaux criollo « La Camarosa », tenus par Berhard Rudolf et Anke Klahr à la Jümlertseehof en Forêt-Noire du Sud, fournissent le lait de jument pour la gamme de produits cosmétiques « Criolla ». Comme le lactosérum, le lait de jument est riche en sels minéraux et vitamines et donne (ce que savait déjà Cleopâtre) à la peau et aux cheveux jeunesse et beauté : [www.schluchsee.de](http://www.schluchsee.de)  
 Parfum épique des aiguilles d'épicéa, douceur du parfum des fleurs de sureau et de cerisier, telle est la base de la gamme de produits cosmétiques et de bien-être de Forêt-Noire « Kokoderma Cosmetics » : [www.kokoderma.de](http://www.kokoderma.de)

Les produits locaux sont durables et parfaitement adaptés au bien-être. La Forêt-Noire n'en manque pas. Vous trouverez ci-dessous une sélection de produits bien-être de Forêt-Noire.

Bien-être et plus.

Gastronomie

A vrai dire, on pourrait venir passer des vacances dans la région située entre le Rhin et le Neckar pour le seul plaisir de sa gastronomie. Dans cette région du plaisir de vivre, laissez-vous choyer, le corps, l'esprit, mais aussi le palais. Aucune autre région ne voit briller autant d'étoiles, diamants et autres distinctions gastronomiques. Chaque année, quelque 400 restaurants et chefs de notre région sont récompensés par des distinctions dans les plus grands guides gastronomiques. Et même dans beaucoup de simples auberges de village, ces moments de plaisir sont couronnés par d'excellents vins, par des bières savoureuses, et des eaux minérales d'une grande diversité.

Activités

Mais ce serait la détente sans l'activité ! En Forêt-Noire, la palette est en ce domaine exceptionnelle. Partez en randonnée sur nos sentiers plaisir ou les passionnantes étapes de nos sentiers de grande randonnée, lancez-vous en VTT sur un trail ou faites un parcours en vélo de course. En hiver, les nombreuses pistes vous attendent, pour skis ou snowboard. Des milliers de kilomètres de pistes de ski de fond sont préparées pour vous, et vous pouvez partir découvrir la merveilleuse blancheur de l'hiver en raquettes ou sur des sentiers de marche hivernale.



Voyager gratuitement. Multiplier les découvertes.

Carte KONUS



Les habitants de Forêt-Noire prennent très au sérieux la protection de l'environnement et les économies d'énergie, comme le prouve le succès de la carte KONUS : plus de 11 000 hébergements dans presque 150 lieux de séjour permettent ainsi à leurs clients de circuler gratuitement dans les bus et trains de toutes les communes de transports de toute la région, y compris les trains DB-Regio. Vous réservez votre séjour, vous arrivez, vous laissez au parking votre voiture ou votre camping car et vous utilisez comme un billet gratuit votre carte KONUS dans les bus et trains. Découvrez le monde en transports en commun sans billet supplémentaire entre Donaueschingen et Breisach, Pforzheim, Karlsruhe et Bâle. Vous connaissez beaucoup d'endroits offrant les mêmes avantages ? On économise sans soucis, en plus on préserve son budget vacances et l'environnement. Avec KONUS, mobilité gratuite.



SchwarzwaldCard

Une région aussi riche en curiosités, attractions et parcs de loisirs demande bien sûr que l'on veuille à bien prévoir son budget vacances. Pour ceux qui aiment entreprendre, il existe en Forêt-Noire deux possibilités intéressantes de faire des économies : la SchwarzwaldCard transmissible pour trois jours Intenses de découvertes, et la carte personnelle annuelle SchwarzwaldCard 365. Ces deux cartes privilègent donnent droit à l'entrée gratuite, le voyage gratuit ou d'autres avantages pour 180 attractions de toute la région. L'une et l'autre sont valables de début avril à fin mars de l'année suivante. Et avec un supplément correspondant, les cartes donnent aussi droit à une entrée à l'Europa-Park.

On peut commander la SchwarzwaldCard 365 en ligne sur [www.schwarzwaldcards.shop](http://www.schwarzwaldcards.shop)

Vous pouvez vous procurer un dépliant et des informations détaillées sur la SchwarzwaldCard auprès de la Schwarzwald Tourismus GmbH ou sur : [foretnoire.info](http://foretnoire.info)

D'autres infos aussi sur la carte KONUS auprès de la Schwarzwald Tourismus GmbH.

Pour organiser vos excursions, le mieux est de demander la carte générale gratuite indiquant les liaisons KONUS. Sur Internet : [foretnoire.info/konus](http://foretnoire.info/konus)



Nos meilleures offres de séjour bien-être en Forêt-Noire

★★★★ hôtels de bien-être certifiés

- Berlins KroneLamm
- Der Ochsenhof
- Eitzelhof
- Ertluth's Bergfried - Ferien & Wellnesshotel
- Forsthaus Auerhahn
- Hotel Engel Oberalt
- Hotel Heselbacher Hof
- Hotel Kesselermühle
- Hotel Lauerbad
- Hotel Ludmihle
- Hotel Reppert
- Nationalpark-Hotel Schiltkopf
- Naturparkhotel Adler
- Reins & Chateau Hotel Dollenberg
- Romantikhotel Sackmann
- Seehotel Wiesler
- Vier Jahreszeiten am Schluchsee
- Waldhotel Grüner Baum

★★★★ hôtels de bien-être certifiés

- Bichenhof Jagdtäube
- Hotel Grüner Wald
- Hotel Fritz Lauerbad
- Hotel Ritter Durbach
- Hotel Sonnenhalde
- Hotel Thomahof
- Hotel Waldhals
- Ringhotel Sonnenhof
- Schwarzwaldhotel Tanne

★★★ hôtel de bien-être certifié

- Waldhotel am Notschreippas

★★★★ thermes de bien-être certifiés

- AlbiTherme Waldbrunn
- Aggolon Therme
- Caracalla Therme & Friedrichsbad
- Cassiopia Therme
- Europabad Karlsruhe
- Palais Thermal
- Vita Classica
- Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar

★★★★ thermes de bien-être certifiés

- Keldel Mineral-Thermalbad Freiburg
- Paracelsus Therme u. Sauna Pinna Bad Liebenzell
- Radonbad Menzenschwand GmbH & Co KG
- Thermo VierortBad

★★★★ thermes de bien-être médical certifiés

- Balnea Thermen

★★★★ resort de bien-être médical certifié

- Gesundheitsort Freiburg

★★★★ hôtel de bien-être médical certifié

- Schwarzwald Panorama

★★★★ clinique de bien-être médical certifiée

- Schlosklin Sonnenbühl

★★★★ resort de bien-être certifié

- Europa-Park ErlebnisHotels

Vous trouverez en ligne sur le site [www.wellness-stars.de](http://www.wellness-stars.de) d'autres moments d'exception et beaucoup d'informations complémentaires.

Typique Forêt-Noire.

La santé par la nature Forêt-Noire authentique

Se laisser choyer, se faire du bien, décrocher, faire le plein d'énergie – ou pourrait-on mieux satisfaire toutes ces exigences que dans une région qui déjà, par sa diversité et ses multiples composantes, a un effet bienfaisant sur le corps et sur l'esprit ? La région de vacances de Forêt-Noire est plus variée que toute autre région : on trouve dans les zones alluviales rhénanes à l'ouest et les douces collines du fertile Gäu à l'est, on trouve les plus beaux paysages de vignobles de Bade et la plus haute montagne moyenne d'Allemagne. De Karlsruhe et Pforzheim au nord, au Haut Rhin entre Bâle et Waldshut au sud, vous trouvez un large choix d'offres bien-être et santé au cœur de la nature de la Forêt-Noire, ou dans l'une des nombreuses stations thermales et oasis de bien-être. Bien-être cinq étoiles ou bain en baquet creusé dans un tronç au milieu d'une prairie – la Forêt-Noire reste exemplaire pour des vacances dans un environnement sain. Une région protégée grâce à deux des plus grands parcs naturels d'Allemagne, à un parc national et à la réserve de biosphère de Forêt-Noire. Pour beaucoup, cette région est « la plus belle région d'Allemagne du plaisir de vivre », ce que soulignent d'ailleurs les offres spéciales destinées à vous choyer : des formules bien-être d'origines multiples y sont associées à des applications locales, à



Le bien-être en chiffres

Altitude :	115 m - 1493 m über NN
Parc national :	100 km²
Reserve de biosphère :	692 km²
Deux parcs naturels, au total :	7,690 km²
Sommets de plus de 1000 m :	102
Sentiers plaisir :	44

Accès

**Par le train**  
 Arriver déjà détendu en voyageant avec la Deutsche Bahn. Vous trouverez des informations sur les horaires sur [bahn.de](http://bahn.de) et, pour les trains régionaux, sur [efa-bw.de](http://efa-bw.de)

**En avion**  
 Vous pouvez venir en Forêt-Noire de partout dans le monde, sans problème. Il y a autour de la région sept aéroports, et ensuite bus ou train.

**En voiture**  
 L'autoroute A5 longe tout le côté ouest de la Forêt-Noire, le côté est est desservi par l'A8, le nord par l'A8 et le sud par l'A98 et la B94. Les autoroutes venant du sud, Zürich-Bâle et Winterthur-Schaffhouse conduisent directement dans la région.

Plus d'informations et prospectus

Schwarzwald Tourismus GmbH  
 Heinrich-von-Stephan-Str. 8b, 79100 Freiburg  
 Tél. : +49 (0) 761 - 89 64 60  
 mail@schwarzwald-tourismus.info  
[www.foretnoire.info](http://www.foretnoire.info)

Nos pages sur les réseaux sociaux

Pour avoir la Forêt-Noire directement sur votre smartphone :

- facebook.com/schwarzwaldinfo
- instagram.com/visitblackforest
- youtube.com/schwarzwalddtourist

Original Schwarzwald

Choisissez votre bien-être en individuel. Combinez vous-même bien-être et offres découvertes qui vous marqueront. Authentiques, actives, proches de la nature, durables et enrichissantes. C'est ce que vous promet notre partenaire organisateur, « Original Landreisen », pour votre aventure en Forêt-Noire.

Original Landreisen AG  
 Tel. : +49 (0) 761 89 67 910  
 info@original-landreisen.de  
[original-landreisen.de](http://original-landreisen.de)



Impressum:

Editeur: Schwarzwald Tourismus GmbH  
 Heinrich-von-Stephan-Str. 8b, 79100 Freiburg  
 Tél. : +49 (0) 761 89 64 60  
 mail@schwarzwald-tourismus.info  
[www.foretnoire.info](http://www.foretnoire.info)

Directeur: Hansjörg Mair

Chefs de projet et réalisation: Kathrin Janus / Christina Schanz

Photo de couverture : LA FORÊT-NOIRE PARADIS THERMAL  
 Crédit photos : Friedrichsbad © Carasana, Cassiopia  
 Badenweiler, Balnea Therme Bad Bellingen, Baisersbrunn  
 Touristik, Chris Keller/STG, Archives des offices de tourisme, communes et hébergeurs participants.

Texte : Projekt D/STG  
 Cartographie et icônes : Silvia Seefeldt-Schneider

Tous droits réservés. Toute reproduction, même partielle, uniquement sur autorisation de la Schwarzwald Tourismus GmbH (STG), Freiburg. La STG ne peut garantir les données fournies par cette brochure en raison d'éventuelles modifications effectuées sur place. Ces données sont cependant fournies en toute bonne foi.



