



## Klassische Massage - Sportmassage

### Klassische Massage:

Mit gezielten Handgriffen werden Störungen des Bewegungsapparates bearbeitet. Spannungen werden reguliert, Durchblutung gefördert, die Sauerstoffzufuhr erhöht und der ganze Körper wird vitalisiert. Die klassische Massage wirkt entspannend und je nach Ziel kann auch punktueller gearbeitet werden.

### Unterstützende Massnahmen:

Schwingkissen nach HORN, Schröpfen, Packungen, Triggerpunktbehandlungen.

### Sportmassage:

Diese Form der klassischen Massage wird generell stärker und intensiver angewendet. Vor dem Sport/Training beugt sie Muskelverletzungen vor, die Muskulatur wird auf die Mehrarbeit vorbereitet.

Nach dem Sport/Training wirkt sie entspannend und regenerierend.

30 Min. Fr. 65.-

50 Min. Fr. 110.-

### Ganzkörpermassage:

90 Min. Fr. 160.-



## Fussreflexzonen-massage

Die FRZ Massage nimmt mit gezielten Griffen auf den gesamten Organismus und Körper über die Füße reflektorisch Einfluss. Sie kann somit bei Verhinderung einer Behandlung am betroffenen Ort, stellvertretend angewendet werden. Sie wirkt hoch entspannend.

Ideal bei Verdauungs- und anderen organischen Problemen, Mensbeschwerden, bei Stress und Erschöpfung, Schlafproblemen, Kopfschmerzen und Verspannungen.

30 Min. Fr. 65.-

50 Min. Fr. 110.-



## **Lymphdrainage**

Durch gezielte, sanfte und vor allem langsame und bedachte Griffe wird der Lymphfluss gefördert. Dies dient der Entstauung und behandelt u.a. postoperative Schwellungen und Ödeme.

30 Min. Fr. 65.-

50 Min. Fr. 110.-



## **Lomi Lomi Nui - Aromaölmassage**

**Lomi Lomi Nui:**

Eine ursprünglich aus Hawaii stammende Massage, die grosszügig angewendet wird und ein einmaliges Wohlbefinden auslöst. Körper, Geist und Seele finden Balance.

Die Massage erfolgt mit Einsatz von Händen, Unterarm und Ellbogen, ist schwingend und bringt den Energiefluss in Gleichklang. Sie ist in erster Linie eine Wellnessbehandlung. Herrlich!

**Aromamassage:**

Die Aromamassage ist eine sanfte Massage, die den Energiefluss ins Gleichgewicht bringt und dabei für Tiefenentspannung sorgt. Besonders in Verbindung mit ausgewählten und Ihren Bedürfnissen und Indikation entsprechenden Düften, kann sie das Wohlbefinden unterstützen und einen Beitrag für die Gesundheit leisten. Mit abschliessender und wärmender Wickelrolle wird die Aufnahme der Essenzen unterstützt.

Lomi Lomi Nui 90 Min. Fr. 160.-

Aromamassge 50 Min. Fr. 110.-