

# *Zeit für Gesundheit, Wohlbefinden und Schönheit*

## **Wellnessmassagen:**

Eine Wellnessmassage dient der allgemeinen Entspannung des Körpers und der besseren Durchblutung von Muskeln und Haut und löst Muskelverhärtungen und Verspannungen aus. Verwendet werden bei einer Wellnessmassage neutrale Öle

Rückenmassage	30 Min.	30.- €
Rücken und Beinmassage	40 Min.	40.- €
Gesicht,Arme, Nacken und Dekollete	30 Min.	30.- €
Aromaölmassage	60 Min.	45.- €

## **Aromaölmassagen:**

Bei einer Aromaölmassage werden äthische Öle von Blüten und Kräutern verwendet. In diesen Ölen liegt die Kraft der Natur, die Ihre positive Wirkung auf Körper, Geist und Seele entfalten.

Jedes ätherische Öl hat seine spezielle Wirkung:

- belebend und erfrischend
- entzündungshemmend
- wärmend
- beruhigend
- schmerzlindernd

Die Aromaölmassage richtet sich nach Ihren Wünschen und Ihren Bedürfnissen.

Rückenmassage	30 Min.	30.- €
Rücken und Beinmassage	40 Min.	40.- €
Gesicht,Arme, Nacken und Dekollete	30 Min.	30.- €
Ganzkörpermassage	60 Min.	45.- €

## **Fußsohlenreflexmassage:**

An den Sohlen des Fußes befinden sich Reflexzonen, die einen Bezug zu den Organen im Körperinneren haben. Bei einer Massage werden die Fußreflexzonen stimuliert und ein Reiz gelangt zu den inneren Organen. Somit lassen sich Blockaden und Verspannungen im Körper positiv beeinflussen.

Fußreflexzonenmassge	30 Min.	30.- €
----------------------	---------	--------

## ***Seidenhandschuhmassage:***

Bei dieser Massageform handelt es sich um einen Trockenmassage. Es werden gleichmässige Körperstreichungen durchgeführt, dabei wird die Durchblutung angeregt und der Stoffwechsel aktiviert, Gifte können abtransportiert werden. Durch den Peelingeffekt wird das Hautbild verfeinert, die Haut wird deutlich weicher und Zarter.

Die Garshan Seidenhandschuhmassage wirkt harmonisierend, belebend und ausleitend.

Rücken und Arme	30 Min.	30,- €
Rücken, Arme, Beine	45 Min.	40,- €

## ***Reiki:***

ist universelle Lebensenergie, die durch auflegen der Hände übertrage wird. Reiki wirkt entspannend, stärkend, beruhigend und ausgleichend.

Die Selbstheilungskräfte des Körpers werden unterstützt. Reiki wirkt ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele.

Ganzkörperbehandlung	45 Min.	40,- €
----------------------	---------	--------

## ***Shiatsu:***

Beim Shiatsu, einer japanischen Massageform, wird der Mensch als Ganzes, als Einheit von Körper und Geist, erfasst. Ziel ist die Schaffung einer Ausgeglichenheit um mit sich selbst und seiner Umwelt in Einklang zu kommen. Die Shiatsu Massage beginnt mit einem einleitenden Gespräch. Die Ganzkörpermassage erfolgt auf einer Matte am Boden im bekleideten Zustand. Sie beginnt mit sanften Berührungen am Rücken, wo die Meridiane des Körpers ertastet werden und der Energiefluss durch den Masseur gespürt wird.

Durch Auflegen der Hände sowie Druckmassagen der Finger, Handflächen oder Ellbogen an speziellen Körperpunkten soll die Lebensenergie frei und ungehindert durch den Körper fließen können. Die Selbstheilungskräfte des Körpers werden Aktiviert und gestärkt.

Shiatsu ist eine Methode zur Erhaltung von Gesundheit und Vitalität. Besonders geeignet ist Shiatsu für Menschen, die unter Erschöpfung und Stress, innerer Unruhe oder Burn-Out leiden. Sie können hier Ruhe und Entspannung finden. Menschen in schwierigen Lebenssituationen oder Lebenskrisen kann die Shiatsu Massage helfen, ihr inneres Gleichgewicht wieder herzustellen.

Bitte bequeme Kleidung tragen, damit die Bewegungen nicht eingeschränkt werden.

einleitendes Gespräch und Behandlung	ca. 75 Min.	65,- €
--------------------------------------	-------------	--------

## **Qi Gong:**

Sonnabend von 7:30 - 8:00 Uhr für 5,00 € pro Person.

Bei schönem Wetter auf der Wiese vor dem Hotel ansonsten im Wellnessbereich.

## **Salz für die Schönheit:**

Eine Maske aus Himalaya-Salz aus Heilerde entspannt die Haut, löst abgestorbene Hautschuppen, regt die Hautneubildung an, fördert die Durchblutung, führt Feuchtigkeit zu, regeneriert und strafft die Haut.

Salz-Gesichtsmaske

30 Min.

35.- €

## **Rügener Heilkreide:**

Eine Anwendung mit Heilkreide dient der Gesundheitsvorsorge, aber auch als Begleittherapie bei bestehenden gesundheitlichen Problemen. Heilkreide-Anwendungen haben sich bewährt bei:

- Muskelverspannungen
- Gelenkbeschwerden
- Zerrungen und Prellungen
- Neuralgien
- Lymphatischen Stauungen
- verschiedenen Hautproblemen
- Neurodermitis

Heilkreideanwendungen ersetzen keine ärztliche Behandlung.

### Gesichtspackung:

30 Min.

35.- €

aus Heilkreide, Honig und Öl für eine samtweiche Haut

### Rückenpackung:

40 Min.

45.- €

aus Heilkreide, Öl und Wasser

Durch die enthaltenen Mineralstoffe und Spurenelemente in der Heilkreide wirken diese Packungen sehr pflegend und regenerierend auf der Haut. Durch den hohen Gehalt an basisch wirkenden Mineralien besitzt die Heilkreide eine entzündungshemmende Wirkung.

### Wickel:

20 Min.

25.- €

aus Heilkreide und Wasser

wirken entsäuernd, abschwellend, schmerzlindernd, durchblutungsfördernd

***JETZT BUCHEN***