

# MASSAGEMAPPE

## TERMINE:

Bitte vereinbaren Sie die Termine an der Rezeption.

**Montag und Mittwoch 15:00 bis 20:00 Uhr**

**Zusatztermine auf Anfrage bei der Rezeption!**

Das Leben kann sehr anstrengend sein, weshalb man sich ab und zu mal eine Massage gönnen sollte. Von der Arbeit und dem langen Sitzen haben die meisten Menschen Schmerzen und Verspannungen im Nacken, dem Schulterbereich und dem unteren Rücken.

**Zurücklehnen – durchatmen - auftanken**

### **Ganzkörpermassage**

Klassische Massage mit neutralen Ölen, die die ganze Muskulatur lockert und auf das Nervensystem positive Auswirkungen hat.

50 Minuten 70 Euro

### **Fußreflexmassage**

Am Fuß befinden sich tausende Nervenendpunkte, die man mittels speziellen Grifftechniken ohne Öl stimulieren kann. Es werden kristalline Ablagerungen entfernt und Blockaden gelöst. Es ist ratsam nach der Massage ausreichend Wasser oder Kräutertees zu trinken.

25 Minuten 38 Euro

### **Lymphmassage**

Lymphmassage ist eine sehr sanfte, wirkungsvolle und angenehme Entspannungs- und Entgiftungsmassage, die vor allem Wassereinlagerungen und Schlacke schnell aus dem Körper ausleitet. Die spezielle Massagetechnik wird ohne Öl massiert.

25 Minuten 38 Euro

### **Bindegewebsmassage**

Die Bindegewebsmassage gehört zu den Reflexmassagen, die auf alle Organe, Nerven und Gewebsschichten Auswirkungen hat. Spezielle Griffe ohne Öl erzeugen eine Art Schneidegefühl auf der Haut, die die Durchblutung anregt und besonders Verklebungen der Faszien lösen.

25 Minuten 38 Euro

### **Teilkörpermassage mit Klangschalen**

Da unser Körper bis zu 80 % aus Wasser besteht, ist dies eine ausgezeichnete Methode alles im Körper zu harmonisieren. Besonders ist die narbenentstörende Wirkung hervorzuheben.

50 Minuten 70 Euro

### **Teilkörpermassage kombiniert mit Kräuterstempel**

Die erwärmten naturreinen Kräuterstempel wirken entschlackend, hautpflegend und erzeugen einen wohltuenden Duft und bringen Entspannung für Körper, Geist und Seele.

50 Minuten 70 Euro

### **Teilkörpermassage kombiniert mit La Stone Steinen**

Das angenehme Gefühl von heißen Basaltsteinen auf dem Körper trägt zusätzlich zur klassischen Massage zur Entspannung von Körper, Geist und Seele bei. Diese Steine dienen zur Stimulierung der Energiezentren des Lymphflusses und beruhigen das Nervensystem

50 Minuten 70 Euro

### **Teilkörpermassage kombiniert mit Schröpfgläser**

Mit Hilfe der Schröpfgläser wird ein Unterdruck im Gewebe erzeugt, der durchblutungsfördernd, lockernd und entschlackend ist. Bitte teilen Sie mir mit, falls Sie eine Blutgerinnungsstörung haben, da ich ein besonderes Augenmerk auf eine eventuelle Hämatombildung lege.

50 Minuten 70 Euro

### **Sportmassagen**

Diese Massagetechnik aktiviert die Muskulatur und auch tiefe, hartnäckige Verspannungen werden gelöst.

25 Minuten 38 Euro

### **Kinder- Massagen**

Auf die besonderen Wünsche und Bedürfnisse der Kinder wird natürlich Rücksicht genommen.

25 Minuten 38 Euro

### **Nacken-Rücken Massage**

Spezielle Grifftechniken für den Kopf, Nacken- und Schulterbereich lösen Verspannungen, fördern die Durchblutung und wirken auf Sinnesorgane und Nerven.

25 Minuten 38 Euro

### **Gesicht-Kopf Massage**

Entspannende Kopf und Gesichtsmassage mit speziellen Grifftechniken (auf Wunsch ohne Öl)

25 Minuten 38 Euro

*Auf Wunsch massiere ich Sie gerne mit ausgewählten naturreinen Aromaölen! Bitte buchen Sie keine Massage, falls sie sich krank fühlen, oder einen entzündlichen Prozess im Körper haben, da eine Massage diese Beschwerden verschlimmern !!!*

*Eure Hotelmasseurin Bettina*