

PHYSIKALISCHE THERAPIE

Die Muskeln entspannen, die Daueranspannung lösen, zurück zu einer gesunden Haltung. Intelligente Massagen versuchen, eine Heilung oder Schmerzlinderung zu erreichen. Für diese verantwortungsvolle Tätigkeit werden bei uns bestausgebildete und erfahrene Physiotherapeuten und Masseur eingesetzt. Sie verhelfen zu neuem Wohlgefühl ...

KUNDALINI

Vitalpunkt-Massage für ein gesundes Gleichgewicht

Die mit speziellen Ölen durchgeführte Kundalini-Massage ist eine sehr effektive Rückenmassage und Akupressur der Wirbelsäule. Durch gezielte Druckpunkte wird das Energiesystem ausgeglichen und aktiviert, sowie die Blutzirkulation gefördert. Die Vitalpunkt-Massage hat eine stabilisierende Auswirkung auf das Nerven- und somit auch auf das Immunsystem. Verspannungen und Schmerzen im Kopf-, Nacken-, Schulter-, Rücken- und Beckenbereich werden durch diese Massage erfolgreich behandelt. Ischiasschmerzen, verschobene Wirbel, Durchblutungsstörungen, Atembeschwerden und alle nervösen Magen- und Darmleiden werden erheblich gelindert und dem Körper wird geholfen, sein gesundes Gleichgewicht wiederzuerlangen.

€ 58,- | ca. 40 Min. zzgl. Nachruhe

SHIATSU

Energiefluss stärkt Selbstheilungskräfte

Die Wurzeln des Shiatsu liegen in der chinesischen Heilkunde. Im Shiatsu wird der Energiefluss entlang der Meridiane erspürt und mit sanftem Druck der Finger, Handflächen, Ellenbogen und Knien angeregt. Sie erfahren die Behandlung als entspannend und belebend. Ihre Selbstheilungskräfte werden durch den ungehinderten Energiefluss angeregt und gestärkt.

€ 52,- | ca. 45 Min. inkl. Ruhepause

SHIATSU SPEZIAL

Hara-Massage

Die Hara-Massage ist eine sanfte, achtsame Bauchmassage. Mit einfühlsamen, kreisförmigen Bewegungen wird die Lebensenergie (Chi) angeregt und verteilt. Energiestauungen können wirkungsvoll aufgelöst werden. Neue Wege zur eigenen Mitte.

€ 45,- | ca. 35 Min. inkl. Ruhepause

TIBETISCHE MASSAGE

Die Kunst der Berührung

Die Tibetische Ölmassage ist eine der sanftesten Methoden, um Stress abzubauen und mehr Gelassenheit, tiefere Entspannung und Ruhe zu finden. Die Essenz der Tibetischen Massage liegt in der Qualität der Berührung. Durch die besonders sanfte Art der Streichungen können bei dieser Ölmassage im Körper Verspannungen und Verhärtungen gelöst werden. Die Bewegungen werden weicher, die Atmung freier, alte Bewegungs- und Haltungsmuster können sich auflösen. Die Beziehung zum eigenen Körper verbessert sich und die Lebensenergie kann ungehindert und leichter fließen. Körper, Geist und Seele sind wieder im Gleichgewicht.

Kleine tibetische Massage

€ 55,- | ca. 40 Min. zzgl. Nachruhe

Große Tibetische Massage

€ 70,- | ca. 60 Min. zzgl. Nachruhe

AYURVEDA

Das Wissen vom Leben

Ayurveda ist die altindische „Wissenschaft vom Leben“. Dabei bedeutet Leben den Zusammenschluss von Körper, Geist und Seele. Ayurveda, schon 3.000 Jahre alt, ist ein ganzheitlicher Denkansatz, in dem rationelles Denken und spirituelle Aspekte keine Gegensätze sind, sondern sich ergänzen. Bringen Sie Ihre drei Lebensenergien wieder ins Gleichgewicht.

INDISCHE HEILKUNST GEGEN

ALLTAGSSTRESS

Podoyanga, Fußmassage (30 Min.)	€ 60,-
Abhyanga, 2-händige Massage (60 Min.)	€ 80,-
Abhyanga, 4-händige Massage (60 Min.)	€ 120,-
Mukabhyanga, Gesicht-Kopf-Massage (30 Min.)	€ 60,-
Shirodara, Stirnguss (20 Min.)	€ 60,-
Shirodara mit Mukabhyanga, und Lepa, Stirnguss, Gesicht-Kopf-Nacken-Massage (60 Min.)	€ 100,-

(Zzgl. Nachruhe von 15–30 Minuten für alle Ayurveda-Behandlungen)

Akupunkt-Massage

Auf Basis der chinesischen Akupunktur erreicht diese anregende Massage über den Weg des Energieflusses gesteigerte Vitalität. Danach fühlen Sie sich frisch und voller Tatendrang.

€ 60,- | 45 Min.

Schröpfen

Schröpfen ist eine der wohl wirkungsvollsten Therapien gegen Verspannungen und Rückenprobleme. Durch Unterdruck wird die Durchblutung der Muskelpartien angeregt. Die Spannungen lösen sich, der Stoffwechsel wird angeregt, die Atmung wird freier.

€ 30,- | 20 Min.

