

Behandlung & Entspannung



ÜBERWASSER-MASSAGE MIT DEM WELLSYSTEM

Zu jeder Tages- und Nachtzeit genießen!
Erleben Sie entspannende Ganz- oder Teilkörpermassagen durch gezielte Wasserkraft – in voller Bekleidung. Die Massage-Arten sind nach eigenem Wunsch individuell und einfach einstellbar.
Verschiedene Chipkarten sind an der Rezeption erhältlich:

Eine 20 Minuten Einheit € 18,-
3 Einheiten zu € 49,- | 5 Einheiten zu € 79,-

KLASSISCHE MASSAGEN

Unsere medizinischen Heilmassseure Monika und Alexander freuen sich auf Sie. Behandlungstermine sind gerne an der Rezeption buchbar.

Grafenaster „Sehnsucht-Massage“ 85 min | € 110,-
Vom Scheitel bis zur Sohle: Extra lange Aromaölmassage nach Ihrem Wunsch gerne kombinierbar.

Stressless Aromaöl Massage 25 / 55 / 85 min | € 40,- / 80,- / 110,-
Ob Rücken, Nacken, Beine... nach Ihrem Wunsch und Intensität in Zirben- oder Latschenduft zum Wohlfühlen und Genießen.

Vollmassage 55 min | € 80,-
Dient zur Schmerzbekämpfung, einer verbesserten Funktion der Muskeln und Gelenke des gesamten Körpers sowie dem allgemeinen körperlichen Wohlbefinden.

Teilmassage 25 min | € 40,-
Je nach Wunsch und Bedürfnis können das die Beine, die Arme, der Rücken, die Schulter, der Nacken usw. sein. Hierbei werden Blockaden gezielt behandelt und eine erste Mobilisierung angestoßen.

Fußreflexzonenmassage 55 min | € 80,-
Alle Organe, Gelenke und Körperteile des Menschen können über die Füße mobilisiert werden sowie der gesamte Organismus energetisiert.

Kombimassage 85 min | € 110,-
Durch den perfekt aufeinander abgestimmten Mix aus Rücken-, Bein- und Fußreflexzonenmassage ist das der extra Energieschub für Ihren Körper!

Bindegewebsmassage 55 min | € 80,-
Mit speziellen Techniken wird auf das Unterhautgewebe, auf Faszien und unbewusste Regulationskreise Einfluss genommen und eine vegetative Umstimmung angestrebt. Mit der therapeutischen Behandlung kann hier also gegengleich auf das innere Organ Einfluss genommen werden.

Lymphdrainage 55 min | € 80,-
Das Lymphgefäßsystem ist ein sehr wichtiger Teil unseres Immunsystems. Vorbeugend zur Stärkung des Systems oder führt zu Verbesserung nach Verletzungen, Narbenbehandlung oder Cellulite

Große Ausleitungsmassage 85 min | € 110,-
Warmes Fußbad mit Aloe Vera. Ganzkörpermassage mit ausgewählten ayurvedischen Ölen. Ein wahrer Genuss für Geist, Seele und Körper.

KLANGSCHALENMASSAGE MIT SABINE

Klangschalenmassagen sind eine wunderbare Methode, um sich zu entspannen und den Alltagsstress hinter sich zu lassen. Durch die Klänge und Vibrationen der Klangschalen und anderer Klanginstrumente wie Koshi, Monochord, Gong, Himmelsleiter usw. gelangt man in einen Zustand der Ruhe und tiefen Entspannung, der noch oft stunden- oder sogar tagelang anhält. Diese wohltuenden Schwingungen übertragen sich auf den Körper und breiten sich dort aus. Wir bestehen zu einem Großteil aus Wasser und dies wird durch die Frequenzen der Klangschalen zum in Bewegung versetzt und zum Fließen gebracht, was einen positiven Effekt auf jede einzelne Körperzelle hat – sozusagen eine innere Massage der Körperzellen. Dabei werden auch die Selbstheilungskräfte angeregt. In dieser „Trance“ entspannt sich die Muskulatur, die Atmung vertieft sich, die Sauerstoffversorgung der Zellen wird verbessert, der Blutdruck normalisiert sich und das Immunsystem kann effektiv arbeiten. Dieser Zustand hat nicht nur körperliche Auswirkungen, sondern hilft auch bei Lösungen seelischer Probleme und Blockaden und dabei Stress abzubauen. Eine Wohlfühl-Methode für Körper und Geist zum Entspannen, Loslassen, Entstressen, Blockaden lösen.

60 / 90 min | € 85,- / € 120,-

NEU: PRIVATE QIGONG EINZELSTUNDE MIT SABINE

Qi-Gong hat viele verschiedene Wirkungen auf Körper, Geist & Seele. Es befreit den Körper von Verspannungen und aktiviert die Muskulatur, wobei es die Gelenke schont und beweglicher macht. Die Wirbelsäule wird gestärkt und sie entspannt sich. Der Stoffwechsel und die Verdauung werden angeregt und somit wird auch das Immunsystem gestärkt. Die Konzentrationsfähigkeit und Schlafqualität werden verbessert, die Gedanken geordnet und es hilft beim Abschalten. Qi-Gong wirkt beruhigend, dabei verhilft es einem zu mehr Gelassenheit, innerer Ruhe und Stabilität. Durch die langsamen, bewussten Bewegungen wird das Gefühl für den eigenen Körper und das Leben im Augenblick geschult und dadurch das Selbstvertrauen gestärkt.

60 min | € 95

Infos zu Waltrauds Reich der Pflege

Wir stehen Ihnen gerne für Fragen und Terminreservierungen an der Rezeption zur Verfügung. Wir raten Ihnen, mindestens 2 Tage vorab einen Termin zu vereinbaren. Die Therapeuten sind während der Behandlung nicht für Termininfos ansprechbar. Für den Therapeuten ist es wichtig von Ihnen Informationen zu gesundheitlichen Aspekten zu bekommen – freudiger Natur wie z.B. Schwangerschaft oder auch Bluthochdruck, Allergien, Fieber oder Krampfadern ...

Zum Termin: Wir empfehlen Ihnen 10 Minuten vor der Behandlung sich im Massagebereich einzufinden und sich z.B. mit einem genusslichen Tee einzustimmen. Am besten kommen Sie im Bademantel und mit Hausschuhen zu Ihrem Treatment und lassen Wertgegenstände und Telefon einfach im Zimmer. So entspannt es sich sicher besser.

Storno: Mit Rücksicht auf Gäste und Team bitten wir Sie im Falle einer Absage rechtzeitig Bescheid zu geben, z.B. am Vortag. Zu kurzfristig annullierte Termine werden mit 50 % in Rechnung gestellt.

Nach der Behandlung: Wir laden Sie ein, z.B. in der Infrarot Zirben-Sauna nachzuruhen. Nachruhen ist ein wichtiger Teil der Behandlung und kann auch gut in der Gartenliege, Ruheraum oder kuschelig im Bett zelebriert werden. Folgetermine können Sie gerne direkt absprechen und sich sogleich auf einen weiteren Genussmoment freuen.

Bezahlung: Behandlungen bitte im Anschluss direkt an den Therapeuten bezahlen oder gerne aufs Zimmer schreiben lassen.



Behandlung & Entspannung

Ayurveda Wohlfühl-Anwendungen

Der Ayurveda – das Wissen um ein gesundes, erfülltes und langes Leben – ist eine ganzheitliche Medizin mit Empfehlungen zur gesunden Lebensführung und Ernährung sowie präventiven wie kurativen Anwendungen. Die Massagen dienen der Gesundheitsförderung & -Erhaltung, stärken das Immunsystem, unterstützen die Ausscheidung von Schlackenstoffen, haben eine verjüngende Wirkung und fördern Langlebigkeit. Gerne teilt unsere Ayurveda Praktikerin Mirjam die Weisheit des Ayurveda und ihre Erfahrungen mit Ihnen. Alle Anwendungen werden nach einem kurzen Vorgespräch durchgeführt. Entdecken Sie die heilsame Kraft von allumfassender Berührung.

Zur Anwendung: Bitte kommen Sie im Bademantel zu den Ayurveda Massagen. Es empfiehlt sich etwa zwei Stunden vor der Anwendung keine größere Mahlzeit zu sich zu nehmen. Nehmen Sie sich nach der Anwendung ausreichend Zeit und Ruhe für sich, um die Wirkung zu vertiefen, nachzuspüren oder für einen Saunagang. Schwitzen nach den Massagen unterstützt deren reinigende und entgiftende Wirkung. Achten Sie darauf ausreichend zu Trinken.

Termine: Dienstags und Donnerstags (weitere Termine gerne nach Vereinbarung). Ayurvedische Massagen in den ersten drei Tagen der Menstruation, in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft und in der SSW 29-32, bei Erkältungen, entzündlichen Erkrankungen, Fieber, akuten Hauterkrankungen, Diabetes, Thrombose, offenen Wunden sowie frischen Verletzungen sind kontraindiziert und vor Terminabsprache unbedingt zu beachten.

Ganzkörpermassagen

ABHYANGA

„Entspannung pur“. Die „Königin“ unter den ayurvedischen Massagen. Nährend. Zellerneuernd. Schenkt Geborgenheit & Lebensfreude. Begegnen Sie Ihrer strahlenden Schönheit. 90 Min. | € 120,-

KALARI „KriegerInnenmassage“

Dynamische Massage, die unseren Stoffwechsel anregt und den Organismus kräftigt. Vitalisierende und gleichzeitig tiefentspannende Wirkung, auf dass Ihre Lebensenergie frei fließt. 90 Min. | € 120,-

GARSHAN

Aktivierende und verjüngende trockene Peelingmassage mit Seidenschuhen. Die sanfte Stimulierung des Bindegewebes fördert Durchblutung, Lymphfluss und Stoffwechsel. Hautschuppen werden entfernt, Cellulite verringert und das Gewebe gestrafft. 60 Min. | € 85,-

Teilkörpermassagen

PADABHYANGA

Ayurvedische Fußmassage inkl. Kopf und Beine. Erdende, beruhigende und harmonisierende Wirkung. Schenkt Stabilität und Tiefentspannung. Fühlen Sie sich getragen. 60 Min. | € 85,-

MUKABHYANGA

DIE ayurvedische Gesichtsmassage. Besonders sanfte Massage von Gesicht und Dekolleté. Wenden Sie sich liebevoll Ihrem Inneren zu und fühlen Sie Ihr starkes strahlendes Herz. 30 Min. | € 45,-

UDARABHYANGA

Bauchmassage. Mit sanften bis intensiven Griffen widmen wir uns einfühlsam unserer Mitte, um Spannungen zu lösen, Bewegung in träge Prozesse oder blockierte Strukturen zu bringen und unsere Bauchorgane zu stärken. Tauchen Sie ein zum Nabel Ihrer Welt. 45 Min. | € 60,-

PRISTHABHYANGA

Rücken spezial. Entspannende, kraftvolle Massage von Rücken, Nacken, Schultern. Löst Verspannungen der Muskulatur und Faszi. Für einen flexiblen und gestärkten Rücken, um aufrecht durch's Leben zu gehen. 45 Min. | € 60,-

SHIROBHYANGA

Kopf, Gesicht & Nackenmassage. Die abwechselnd stimulierenden und beruhigenden Berührungen lösen Anspannungen, klären Geist und Sinne und wirken zutiefst entspannend. 30 Min. | € 45,-

Individuelle Teilkörpermassage

Wenn Sie einzelne Teilkörper-Anwendungen kombinieren möchten, sprechen Sie Mirjam gerne direkt an, damit sie Ihnen eine passende Kombination empfehlen kann. 60 / 90 min | € 85,- / 120,-

NEU: CRANIOSACRAL MIT ILONA

Craniosacrale Techniken bieten sich bei chronischen Schmerzen, akuten Beschwerden und zur tiefen Entspannung/Stressabbau an. Während der Behandlung liegen Sie bequem gekleidet auf einer Liege. Bewegungsapparat, Organe, Nerven und Gefäße sind über feine Bindegewebsstrukturen und Flüssigkeiten miteinander verbunden. Wird eine Körperfunktion eingeschränkt oder gestört, geraten andere Funktionen schnell in Mitleidenschaft oder müssen den Mangel kompensieren. Durch sanfte manuelle Grifftechniken meist an Kopf und Wirbelsäule werden Selbstheilungskräfte im Körper aktiviert. Blockaden werden gelöst, die Durchblutung und Organfunktionen angeregt. Körper und Geist kommen in eine tiefe Entspannung, inneres Gleichgewicht stellt sich ein.

Ziel der sanften, manuellen Therapie ist es, die Selbstheilungskräfte im Körper zu aktivieren. Mit Hilfe festgelegter Grifftechniken meist an Kopf und Wirbelsäule werden Blockaden gelöst und Organfunktionen wieder angeregt. Es gibt verschiedene Behandlungsmethoden, die individuell eingesetzt werden. Mit der „strukturellen Technik“ werden Gelenke, Muskeln und Sehnen behandelt – also der Stütz- und Bewegungsapparat mobilisiert. Die „viszerale Technik“ (Viscera = Eingeweide) beeinflusst die Lage des Organs, seine Aktivität und Durchblutung. Durch die „Craneo-Sacrale-Technik“ (Schädel-Osteopathie) bekommt der Therapeut einen besonders guten Zugang zu den feinen, rhythmischen Bewegungen des Cranio-Sacralen Systems und kann auf zahlreiche Vorgänge im Organismus regulierend einwirken. Montags und auf Anfrage. 60 min | € 85,-

Gesichtsbehandlungen

Unsere Chefin Waltraud ist nicht nur Schneidermeisterin, sondern hat auch eine Leidenschaft für Kosmetik und Pflege. Sie ist unsere diplomierte Ästhetik-Spezialistin und bietet Ihnen gerne folgende Gesicht-Anwendungen an:

Knackig und Vital

Reinigung und Peeling von Dekolleté & Gesicht mit einer wunderbaren Massage. Eine nährstoffreiche Maske und eine hochwertige Tagespflege bilden den Abschluss. Für Frauen und Männer ein Genuss. 60 Min. | € 85,-

Extrabehandlungen

- Gesichts- & Dekolleté Massage 20 Min. | € 30,-
- Wimpern & Augenbrauen färben/faconieren € 30,-
- Gesichtsenthaarung mit Warmwachs € 16,-
- Spezialmasken nach Absprache € 6,- bis € 18,- / Ampulle € 9,-

Waldsauna ganz privat

Entspannt für sich oder mit Freunden 2 Stunden Waldsaunahaus mit Erfrischungsdrinks oder Prosecco & entspannter Musik genießen. Termin nach Vereinbarung.

Preis € 88,- für 1-2 Personen, jede weitere Person € 15,-; Leihgebühr Saunatuch & Bademantel € 8,-

Private Yoga Einzelstunde mit Alexandra

In dieser besonderen Yogaeinheit geht Alexandra ganz auf ihre persönlichen Bedürfnisse ein und sie findet ein Übungsprogramm, das individuell zu Ihnen passt.

Alexandra ist zertifizierte Yogalehrerin und unterrichtet mit viel Freude seit 2012 Yoga in folgenden Stilen: AcroYoga, Vinyasa Flow Yoga, Yin Yoga, Yin & Yang Yoga, Yoga-Therapie 60 min | € 95,-