

**SPORTMASSAGE** ca. 20 Min. € 25,-

**RÜCKENMASSAGE** ca. 25 Min. € 30,-

Hier wird mit der klassischen Massagetechnik der gesamte Rückenbereich, sowie der Nacken und Kopfsatz massiert, dadurch erreicht man eine muskelentspannende Wirkung.

**RÜCKEN- NACKEN MASSAGE** ca. 30 Min. € 35,-

Sitzen Sie viele Stunden pro Tag vor dem Computer und leiden unter einem verspannten Rücken und Nacken? Diese gezielte Bearbeitung von Rücken, Schultern und Nacken lockert die Muskulatur, erfrischt und baut Stress ab.

**GANZKÖRPER-MASSAGE** ca. 45 Min. € 50,-

Hier wird durch typische Griffe, wie z.B. Streichungen, Knetungen, Reibungen, Zirkelungen, Pochen, Klopfen, Klatschen, usw., eine Durchblutungs- bzw. Stoffwechselsteigerung erzielt, die die Haut, die Muskulatur, die Organe, Blut und Lymphe positiv beeinflussen.

**MIXMASSAGE** ca. 60 Min. € 65,-

**RÜCKENNACKENMASSAGE UND AYURVEDA GESICHT** ca. 50 Min. € 55,-

**AYURVEDA GESICHTSMASSAGE** ca. 20 Min. € 25,-

**AYURVEDA MASSAGE** ca. 60 Min. € 70,-

Massagen mit ayurvedischen Kräuterölen sind außerordentlich wohltuend, führen zu tiefer Entspannung und fördern gleichzeitig die Entschlackung. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Ayurveda-Anwendung. Auch nach der Anwendung ist eine lange Ruhephase, ein warmes Bad oder ein Spaziergang in der Natur unerlässlich.

**DORN – BREUSS MASSAGE** ca. 30 Min. € 40,-

Die Breuss Massage ist eine tiefgehende, energetische Rückenmassage, die seelische und körperliche Verspannungen löst. Die Wirbelsäule wird durch sanfte Massage am Kreuzbein entspannt und gestreckt und anschließend mit Johanneskrautöl zur Nerven- und Bandscheibenregeneration einmassiert.

**FUSSREFLEXZONEN-MASSAGE (TIBETISCHE DRUCKMASSAGE)** ca. 30 Min. € 35,-

Die Fußreflexzonenmassage ist eine Behandlungsmethode, bei der mittels manueller Beeinflussung bestimmter Gewebebezirke am Fuß Fernwirkung auf entsprechende Organe und Organsysteme im Sinne einer Schmerzlinderung und Funktionsverbesserung erzielt werden können. Man kann hier anregend oder beruhigend auf den Körper einwirken.

**SPORTS MASSAGE** approx. 20 m. € 25,-

**BACK MASSAGE** approx. 25 m. € 30,-

Here a classic massage technique is applied to the lower head, the neck and the entire back area for a muscle-relaxing effect.

**BACK AND NECK MASSAGE** approx. 30 m. € 35,-

Do you sit in front of a computer for hours and hours and afterwards suffer from a tight neck and back? This treatment targeted on the back, shoulders and neck loosens the muscles, revives and reduces stress.

**WHOLE BODY MASSAGE** approx. 45 m. € 50,-

Here typical grips, such as stroking, kneading, rubbing, circular movements, tapping and slapping, are used in order to improve circulation and metabolic processes to positively influence the skin, muscles, internal organs, blood and lymph system.

**MIXED MASSAGE** approx. 60 m. € 65,-

**BACK AND NECK MASSAGE AND AYURVEDIC FACIAL** approx. 50 m. € 55,-

**AYURVEDIC FACIAL MASSAGE** approx. 20 m. € 25,-

**AYURVEDIC MASSAGE** approx. 60 m. € 70,-

Massages with Ayurvedic herbal oils are extremely beneficial, help in the creation of a deep relaxation effect and at the same time aid the detoxification process. Allow plenty of time for your Ayurvedic treatment. When the treatment session is over, take a long rest, a warm bath or go on a walk in the country.

**DORN – BREUSS MASSAGE** 30 m. € 40,-

The Breuss massage is a penetrative and energising back massage that releases spiritual and physical tensions. The spinal column is relaxed and stretched by gently massaging the sacrum and this is then followed by a massaged application of St John's Wort Oil, which aids the regeneration of the nerves and intervertebral discs.

**FOOT REFLEX ZONE MASSAGE (TIBETAN PRESSURE MASSAGE)** approx. 30 m. € 35,-

Foot reflexology is based on the concept that areas on the sole of the foot correspond to certain internal organ and organ systems. By manipulating specific tissues on the foot, a reduction in pain or an improvement in bodily function can be achieved. The effect on the body can be either stimulating or calming.

**MASSAGGIO SPORTIVO** circa 20 m. € 25,-

**MASSAGGIO ALLA SCHIENA** circa 25 m. € 30,-

Applicando la tecnica del massaggio classico si agisce su tutta la zona della schiena, della nuca e delle estremità della testa: in tal modo si ottiene un benefico effetto di rilassamento muscolare.

**MASSAGGIO ALLA SCHIENA E ALLA NUCA** circa 30 m. € 35,-

State seduti per molte ore al giorno davanti al computer e purtroppo avete schiena e nuca rigide e stanche? Questo lavoro mirato sulla schiena, sulle spalle e sulla nuca scioglie le tensioni nella muscolatura, rinfresca e smaltisce lo stress.

**MASSAGGIO SU TUTTO IL CORPO** circa 45 m. € 50,-

Con massaggi tipici, ad esempio passando leggermente la mano sulla pelle, agendo in profondità, strofinando, massaggiando con movimenti circolari, picchiettando, "schiaffeggiando" leggermente ecc. migliorano la circolazione e il metabolismo poiché la pelle, la muscolatura, gli organi, il sangue e gli organi linfatici vengono influenzati in maniera positiva.

**MASSAGGIO MISTO** circa 60 m. € 65,-

**MASSAGGIO ALLA SCHIENA E AYURVEDA AL VISO** circa 50 m. € 55,-

**MASSAGGIO AYURVEDA AL VISO** circa 20 m. € 25,-

**MASSAGGIO AYURVEDA** circa 60 m. € 70,-

I massaggi con olio a base di erbe ayurvediche sono straordinariamente efficaci, portano ad un profondo rilassamento e favoriscono allo stesso tempo anche la depurazione. Prendetevi del tempo per la vostra seduta di Ayurveda! Dopo il trattamento è assolutamente necessario una lunga pausa di riposo, un bagno caldo o una passeggiata nella natura.

**MASSAGGIO DORN - BREUSS** 30 m. € 40,-

Si tratta di un massaggio alla schiena energetico che va in profondità e che scioglie le tensioni dell'anima, dello spirito e del corpo. La colonna vertebrale viene rilassata attraverso delicati massaggi all'osso sacro, distesa ed infine massaggiata con olio a base di erbe di San Giovanni per la rigenerazione del sistema neurologico e del disco intervertebrale.

**MASSAGGIO DI RIFLESSOLOGIA PLANTARE (MASSAGGIO A PRESSIONE TIBETANO)** circa 30 m. € 35,-

Con il metodo curativo dei massaggi di riflessologia plantare si agisce manualmente su determinate aree dei tessuti del piede; l'effetto giunge così a distanza sugli organi e sui sistemi corrispondenti a questi punti localizzati sul piede, apportando così sollievo dai dolori ed un miglioramento delle funzioni. Si può così agire sul corpo in maniera stimolante o rilassante.