

Klassische Massage

Die klassische Massage hilft Muskelverspannungen zu lockern und den Schmerz zu lindern. Die Blutzirkulation wird aktiviert, damit werden die Schlackenstoffe eliminiert und die Hypertension lässt nach. Entspannt die Muskulatur, lindert Schmerzen und verbessert die Bewegung.

30 min / CHF 54

40 min / CHF 72

50 min / CHF 90

Manuelle Lymphdrainage

Es handelt sich um eine leichte Massagetechnik. Dadurch wird das erkrankte oder geschädigte Lymphsystem beeinflusst. Die Lymphdrainage dient überschüssige Flüssigkeit vom Körper zu eliminieren. Gut bei Lymphödeme, nach Operationen, in der Zeit der Schwangerschaft und bei Bluterguss.

60 min / CHF 108

Fussreflexzonenmassage

Diese Technik übt eine punktförmige Mikrostimulation an den Füßen. Am Fuss befinden sich die sogenannte Reflex-Zonen, welche bestimmte Körperstellen, sowie Drüsen und Organen entsprechen. Diese Methode kann als Alternative oder als Begleittherapie anderen konventionellen medizinischen Therapien angewendet werden.

50 min / CHF 90

Reiki

Reiki ist eine japanische Behandlung, die natürlich und unmittelbar ist. Dabei werden überwiegend die 7 Chakras bearbeitet. Die Wirkung ist eine tiefe Entspannung, die Energie wird ausgeglichen.

50 min / CHF 90

Ayurveda

Der Name stammt von dem Sanskrit und bedeutet Kenntnis, Lebens – Wissenschaft und stammt in Indien vor 5000 Jahren. Ayurveda sieht der Mensch als die Einheit von Körper, Psyche und Seele. Das Ziel ist die Heilung der Krankheiten und die Erhaltung der guten Gesundheit der Person. Die Benützung entspannenden Ölen bewirkt die Wiederkirkulation der Energie im Organismus, die Mehrdurchblutung und die Entschlackung, durch die Ausscheidung von Toxinen.

Abhyanga

90 min / CHF 162

Abhyanga ist die Königin der ayurvedischen Therapien. Verschiedenen warmen Ölen werden dabei verwendet. Die Massage wirkt anregend und reinigend und führt zu einer intensiven Entspannung und lindert den kumulierten Stress.

Padabhyanga

30 min / CHF 54

Tiefste Entspannung bei dieser Behandlung; inneren Organen werden positiv beeinflusst und die Durchblutung wird aktiviert, damit gewinnen Füßen und Körper an Gleichgewicht, Vitalität und Leichtigkeit.

Shirodhara

60 min / CHF 108

Das warme Öl-Guss wird langsam auf der Stirn fließen gelassen. Die harmonisierende Kopfmassage, hat eine entspannende und wieder ausgleichende Wirkung auf das vegetative Nervensystem. Eine neue Dimension der tiefen Entspannung ist das Resultat.

(nur in der Praxis möglich)

Körperpeeling

30 min / CHF 54

Hawaiianische Massage “Lomi Lomi Nui”

Lomi Lomi Nui bedeutet: “kneten, reiben, drücken”, sowie innerliche und äusserliche Arbeit. Diese Therapie kann langsam oder schnell, mild oder kräftig, entspannend oder tonisierend, intensiv oder leicht durchgeführt werden, je nach Spannungszustand. Diese Massage verleiht das Gefühl von den Meereswellen gewogen zu werden. Die Spannungen werden mit speziellen Handgriffen, sowie Muskeldehnungen und Gelenk-Freigabe gelöst, dadurch wird die Energie balanciert und die natürliche Körperabwehr erhöht. Das Resultat: ein tiefes Wohlgefühl, welchem die Seele berührt.

90 min / CHF 162

Russisch-tibetische Honigmassage

Diese Massage hat ihr Ursprung in Russland und hat Einflüsse von der Tibetischen Meridiantherapie. Es werden Rücken und Nacken behandelt. Durch bestimmte, leichte und rhythmische Griffen werden sogenannten Reflexzonen der Rücken beeinflusst. Der Körper wird dadurch angeregt und entstaut und er gewinnt die benötigten Honig-Wirkstoffen.

50 min / CHF 90

Hot-Stone-Body-Massage

Entspannende Massage mit Lavasteinen. Die Steine werden im warmen Wasser aufgewärmt und damit wird den ganzen Körper behandelt. Das benutzte warme Mandelöl pflegt und entspannt Haut und Muskulatur. **(Nur in der Praxis möglich)**

90 min / CHF 162