



## UNSER WELLNESS PROGRAMM FÜR KÖRPER UND SEELE OUR WELLNESS PROGRAM FOR BODY AND SOUL

Klassische Massage Swedish Massage	25/50 min
Fußreflexzonenmassage Foot Reflexology	25/50 min
Manuelle Lymphdrainage Manual Lymphatic Drainage	25/50 min
Teilmassage nach Marnitz Massage according to Marnitz	25/50 min
Ganzkörperbehandlung nach Marnitz Full Body Massage according to Marnitz	70 min
Kombi Massage (Fußreflexzonen und Rücken) Combination of Foot Reflexology and Back Massage	50 min
Schröpfen (Rücken) Cupping (back)	25 min
Kräuterstempel Massage Herbal Stamp Massage	25/50 min
Wellness Hot Stone Massage Wellness Hot Stone Massage	25/50 min
Energetisch Physiologisches Taping inkl. Tape Energetic Physiological Taping incl. Tape	25 min
<b>THAI MASSAGEN:</b>	25/50 min + 70 min
Thaimassage Thai Massage	
Abdominal (Bauch) Massage Abdominal (Belly) Massage	
Thai-Fuß-Relaxmassage mit Aromaöl und Puder Relax Massage with aroma oil and powder	25/50 min

Sie stellen gemeinsam mit dem Therapeuten die für Sie passende Behandlung zusammen.  
Both you and your therapist decide on the treatments that are best for you.

#### PREISE/PRICES:

25 min: € 65,00  
40 min: € 93,00  
50 min: € 115,00  
60 min: € 130,00  
70 min: € 150,00

Termine à 40 min und ab 60 min sind nur vormittags oder nach Absprache möglich.  
Appointments 40 min and those starting at 60 min are available in the morning only or upon request.

Wir bitten Sie, Termine, welche Sie nicht wahrnehmen können, bis 12.00 Uhr des jeweiligen Tages zu stornieren. Bei späterer Absage wird die eingetragene Massage in Rechnung gestellt, sofern der Termin nicht weitergegeben werden kann. Vielen Dank!

In case you need to cancel your appointment, please do so before 12 p.m. Unless your appointment can be forwarded, the cost of the massage will be debited to your hotel bill. Thank you!

#### KLASSISCHE MASSAGE/SWEDISH MASSAGE

Durch die klassische Massagetechnik erreicht man eine Verbesserung der Durchblutung im gesamten Körper. Besonders nach einem anstrengenden Skitag eignet sich die klassische Massage, um beanspruchte Strukturen wieder zu lockern. Die Nährstoffversorgung der einzelnen Zellen wird erhöht und der Abtransport von Schlackenstoffen wird deutlich unterstützt. Die regelmäßige Massage ist daher zur Erhaltung des Wohlbefindens besonders zu empfehlen.

This technique increases the body's blood circulation and in turn raises the flow of nutrients to each cell, promoting the removal of metabolic waste products. Regular massages are recommended to maintain a feeling of wellbeing during your skiing holiday.

#### FUSSREFLEXZONENMASSAGE/FOOT REFLEXOLOGY

Alle Organe und Körperzonen sind am Fuß als Reflexzone noch einmal abgebildet. Durch intensive Behandlung dieser Zonen am Fuß erreicht man, dass reflektorisch sämtliche gestörten Organ- und Gewebefunktionen verbessert, bzw. ausgeheilt werden können. Durch diese Massagetechnik wird der Selbstheilungsmechanismus im Körper angeregt.

Every organ and part of the body is reflected by a specific zone on the foot. Through intensive manipulation of these zones it is possible to treat and cure a multitude of ailments. Through this massage technique the self-healing is stimulated.

#### MANUELLE LYMPHDRAINAGE MANUAL LYMPHATIC DRAINAGE ACCORDING

Die Hauptwirkung der Lymphdrainage liegt in der Entwässerung. Neben einem erhöhten Schlackenabtransport wirkt sie weiters sehr entspannend, schmerzlindernd und beruhigend. Indikationsbeispiele: Lymphödeme, Muskelkater, traumatische Schädigungen.

The lymphatic system is an integral part of our immune system, consisting of a number of glands throughout the body. This type of massage is effective in draining the lymphatic system and in turn improves the body's ability to deal with the waste products it produces. A lymphatic drainage is very calming, relaxing and soothing. It is particularly recommended for lymph edema, muscular pains and acute tissue injuries.

## MASSAGE NACH MARNITZ / MASSAGE ACCORDING TO MARNITZ

Die Marnitz Therapie ist eine Weichteilbehandlung. Sie ist anwendbar bei chronischen, sowie akut-orthopädischen Schmerzzuständen und auch bei der Behandlung von Lymphödemem erzielt man nachweislich sehr gute Erfolge.

Sie ist eine Kombination aus gezielter Massage und manualtherapeutischen Maßnahmen. Als ganzheitliches Behandlungskonzept wirkt sie direkt und reflektorisch.

The therapy according to Marnitz is a soft tissue treatment which applies to chronic pain, acute orthopedic pain conditions and also treats lymph edema. As a holistic treatment concept it shows a direct impact.

## THAI MASSAGE / THAI MASSAGE

Wat Po Original Thai Massage

Thai Traditional Medical Service Society Style & Chiang Mai Style

Die Thai Massage ist eine energetische Akupressur-Massage von den Fußsohlen bis zum Kopf. Es wird mit Mobilisation, Kapseldehnungen sowie passiven Dehnübungen in der Ausatmungsphase auf dem Boden gearbeitet.

Zur Auswahl stehen Kopfmassage/Basic-Thaimassage/Stretching Massage/ Treatment-points Massage und Energielinienmassage. Sie stellen gemeinsam mit dem Therapeuten die für Sie passende Behandlung zusammen.

Wir bitten Sie, bei der Behandlung Trainingsbekleidung zu tragen.

Thai massage is an energetic acupressure massage from head to toe including mobilization and passive stretching during exhalation.

Both you and your therapist decide on the treatments that are best for you. You can choose between: head massage for relaxing/basic Thai massage/stretching massage/Treatment-point massage and energy line massage.

We recommend wearing sporting clothes.

## THAI-FUSS-RELAXMASSAGE MIT AROMAÖL UND PUDER THAI FOOT RELAX MASSAGE WITH AROMA OIL AND POWDER

Durch eine besondere Drucktechnik und einen Holzmassagestab werden die Fußreflexzonen aktiviert, die Durchblutung wird angeregt und Energieblockaden werden gelöst. Darüber hinaus wird die Wadenmuskulatur kräftig massiert. Die Thai Fußmassage kann Schmerzen lindern und Beschwerden vorbeugen. Sie unterstützt die geistige Gesundheit und hilft im Alltag entspannter zu sein.

Through a special pressure and a wooden massage stick the reflex zones of your foot are being activated. Calf muscles get massaged strongly. It loosens energy blockades, stimulates the blood circulation, relieves pain and supports the mental health.

## KRÄUTERSTEMPELMASSAGE/HERBAL STAMP MASSAGE

Warme Kräuterstempel aus Leinen oder Seidenstoff mit duftenden Kräutern entfalten ihre Wirkung durch verschiedene Massagebewegungen.

Kurze Klopfmassagen wechseln mit langsamen, gleitenden Streichungen, Reibungen und Kreisungen entlang der Meridian- und Energiebahnen.

Wundervolle Kräuterdüfte lockern, getränkt im warmen Basisöl, die Verspannungen in den Muskeln und im Gewebe und führen zu einem ganz neuen wohligen Körpergefühl. Die Kräuterstempelmassage regt den Stoffwechsel an und wirkt entschlackend, hautpflegend und entkrampfend.

The herbal stamp massage is a historical treatment from East Asia. It is considered the perfect way to positively influence life energy and cell regeneration of the skin. This massage technique combines stretching, compression and heat with wonderfully smelling herbal stamps and rich oils. Metabolism and the blood circulation are fastened as well as the removal of scoriae. The agreeable humid heat of the stamps causes a soft removal of dead skin parts so that skin cells get regenerated. The carefully selected and harmonized herbs and oils show their essentially relaxing effect. In combination with an outstanding massage technique this creates deep and lasting relaxation.

## SCHRÖPFEN / CUPPING

Die Schröpfbehandlung ist eine Jahrtausende alte Heilmethode. In den meisten Fällen werden mehrere Schröpfköpfe gleichzeitig verwendet. Durch ein mehr oder weniger starkes Vakuum im Schröpfkopf wird ein Reiz auf das darunter liegende Gewebe ausgeübt, wodurch in diesem Bereich die Zirkulation von Blut und Lympheflüssigkeit angeregt wird.

Cupping therapy is an ancient form of alternative medicine in which a therapist puts special cups on your skin for a few minutes to create suction. People get it for many purposes, including to help with pain, inflammation, blood flow, relaxation and well-being, and as a type of deep-tissue massage.

## ENERGETISCH PHYSIOLOGISCHES TAPING/ ENERGETIC PHYSIOLOGICAL TAPING

Das Tape geht nach 20-30 Minuten durch die eigene Körperwärme eine Verbindung mit der Haut ein, sodass bei jeder Art der Bewegung eine 24-stündige Massage erfolgt und es dadurch zu einer deutlichen Schmerzreduktion bis hin zur völligen Schmerzfreiheit kommen kann.

Durch spezielle Anlegetechniken auf der Haut hebt das Tape verklebte Hautstrukturen an und lässt somit Energie in den Meridianen und das Blut wieder fließen. Das heißt, durch den verbesserten Abtransport lymphpflichtiger Last kommt es zu einer verbesserten arteriellen Versorgung und zu einer venösen Entsorgung.

Klassische Indikationen sind: Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen, Muskuläre Schmerzsyndrome, Neuropathische Schmerzen, Viscerale Schmerzsyndrome und verschiedene Schmerzzustände

The tape used has about the same elasticity and thickness as the human skin. The elasticity of the tape in relation to the elasticity of the skin is used to create a lifting effect on the epidermis. Thus more space is created in the area of the subcutis, where all kinds of receptors, blood and lymph vessels are located. By using different taping techniques several effects can be achieved. The lifting effect of the tape gives immediate pressure relief, through which the blood circulation and lymphatic drainage are restored.

20-30 minutes after applying the tape it connects through the own body heat with the skin, so that with every body movement a 24 hour massage follows. The pressure on the pain receptors decreases and the pain experienced diminishes immediately. Automatically this makes a more physiological pattern of movement possible.

Range of applications:

Follow-up treatment of injuries, corrections of posture, backache, muscular ache syndrom, headache, joint pain, neuropathic pain, visceral ache and other conditions