

## **Klassische Massagen**

### **Rücken – Schulter – Nackenmassage**

Die Massage von Rücken, Nacken, Schulter und Armen lockert, entspannt und löst Spannung und Blockaden.

**30 min      49,- €**

### **Fussreflexmassage nach Fitzgerald**

Durch eine Fußmassage werden die Selbstheilungskräfte des vegetativen Systems angeregt. Diese sanfte Regulierung führt zu einer tiefen Entspannung.  
**(nur zusätzlich buchbar)**

**20 min      37,- €**

### **Teilkörpermassage**

Spezielle Massage gegen Verspannungen. Durch eine gezielte Bearbeitung von oberem und unterem Rücken, Schulter, Nacken, Kopf und Armen, wird die Muskulatur gelockert. Stresssymptome werden abgebaut. Ideal für alle, die viel sitzende Tätigkeiten ausüben.

**30 min      49,- €**

### **Ganzkörpermassage**

Die klassische Ganzkörpermassage wirkt lockernd auf die Muskulatur. Sie löst Verspannungen, regt die Durchblutung und den Stoffwechsel an. Dadurch hat sie eine ganzheitliche, ausgleichende Wirkung.

**50 min      89,- €**

## **Ayurveda Massagen & Yoga**

### **Kundalini Rückenmassage**

Durch diese revitalisierende Massage wird diese in uns ruhende, meist blockierte Energie, wieder geweckt und ins Fließen gebracht. Durch spezielle Öle werden Muskel-, Knochen- und Nervengewebe gestärkt.

**25 min      49,- €**

### **Abhyanga – die ayurvedische Ganzkörpermassage**

Klassische Ganzkörper-Ölmassage die alle Sinne belebt und die Gesundheit erhält. Sie wird als äußerst wohltuend erlebt, regeneriert und verjüngt den gesamten Organismus. Nicht umsonst bedeutet Abhyanga im Alt-Indischen so viel wie „große Einölung mit liebenden Händen“. Mit warmen hochwertigen Ölen ausgeführt – eine der effektivsten Behandlungsformen der ayurvedischen Gesundheitslehre.

**65 min      129,- €**

### **YOGA - Bewegung - Atmung und Meditation**

Dies ist eine Einladung an all diejenigen, die durch bewusste Bewegung und bewusste Atmung, ihre Selbstwahrnehmung genießen wollen.

Mit Elementen aus dem „Hatha Yoga“, dem „Lu Jong – Tibetisches Heilyoga“ und dem Achtsamkeitstraining, kreieren wir eine Auszeit vom Alltag, orientiert an den Wünschen der Teilnehmer.

**90 min      110,- €**

## **Wellness-Anwendungen**

### **Tibetische Rückenmassage**

Eine sanfte Massage mit fein duftenden hochwertigen ätherischen Ölen und dem Zusatz von Blattgold (Aurum). Sie dient vor allem der Harmonisierung unserer Seelenkräfte und erzeugt eine außergewöhnliche tiefenentspannende Wirkung auf den ganzen Menschen.

Sehr gut bei Erschöpfungszuständen.

40 min      75,- €

### **Detox Massage**

Diese Ganzkörpermassage wirkt entschlackend und stimuliert das Tiefengewebe, um freigesetzte Schadstoffe auszuscheiden. Ausgewählte Essenzen aus Oregano und Ingwer sorgen für ein strahlendes und gereinigtes Hautbild und harmonisieren Ihren Energiefluss.

45 min      83,- €

### **Anti – Stress – Massage**

Diese Ganzkörper-Entspannungsmassage unterstützt Sie ihr inneres Gleichgewicht wieder zu finden. Sie können sich von den Strapazen des Alltags erholen. Johanniskrautextrakt wirkt besonders beruhigend auf das Nervensystem und spendet Ihnen neue Energie.

45 min      83,- €

### **Faszienmassage (Myofaszial Release)**

Bei dieser Ganzkörpermassage wird hauptsächlich über das Faszien-gewebe gearbeitet. Fehlstellungen, Verhärtungen und Verklebungen können sich auflösen. Die langsamen, beruhigenden, sanften Griffe haben zudem eine ausgleichende Wirkung.

45 min      83,- €



## **Osteopathische Anwendungen**

### **AORT (Autonome Osteopathische Repositions Technik) – Osteopathische Schmerztherapie**

AORT ist eine ganzheitliche Methode zur Wiederherstellung der Mobilität in allen Körperbereichen. Schmerzpunkte werden gezielt im Körper aufgespürt und sanft aufgelöst.

50 min 89,- €

### **GOT – Generalisierte Osteopathische Therapie**

Unsere Gesundheit hängt unter anderem von Flüssigkeitszirkulation (Blutfluss) und freien Nervenimpulsen ab. Die GOB-Behandlung ist eine globale Therapiemethode, die alle Bewegungseinschränkungen korrigieren kann. Es wird bei vielen Krankheiten angewendet und empfohlen, da es die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert.

50 min 89,- €

---

Termine für sämtliche Behandlungen nach Absprache. Alle aufgeführten Zeiten inklusive Nachruhezeit. Das Honorar bitten wir direkt beim Masseur zu begleichen.

Wir verwenden ausschließlich hochwertige Öle. Allergie getestet, garantiert ohne Tierversuche und Bio-Zertifiziert.

**Wichtiger Hinweis:** Falls Sie einen Termin nicht wahrnehmen können, dann teilen Sie es uns bitte 24 Stunden vorher mit. Ansonsten müssen wir Ihnen den Gesamtbetrag in Rechnung stellen.

**Wir freuen uns auf Sie.**

Ihr Massageteam  
vital & entspannt

Evelyn Krisch  
Robert Multner