

Massageangebot



Klassische Massage



Teilkörper	30 Min.	CHF 55.00
Ganzkörper	60 Min.	CHF 105.00
Ganzkörper	90 Min.	CHF 145.00

Das Hauptziel besteht darin, die Durchblutung zu fördern, die Muskulatur zu entspannen und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Das erreicht sie über verschiedene Wirkungsmechanismen und über die Beeinflussung unseres hormonellen Umfelds. Dies hat positive Auswirkungen auf unser natürliches (autonomes) Nervensystem durch die Aktivierung des Parasympathikus (also jenem Teil unseres Nervensystems, der uns entspannen lässt).

Hot-Stone-Massage



Ganzkörper	60 Min.	CHF 110.00
Ganzkörper	90 Min.	CHF 150.00

Die Hot-Stone-Massage ist eine äusserst entspannende Massagetechnik, welche mit warmen Lavasteinen ausgeführt wird. Damit haben wir verschiedene Wirkungsmöglichkeiten, z.B. die Energie via Meridiansystem in Fluss zu bringen, die Chakren zu stimulieren, aber auch gezielt mittels Thermoapplikation auf verspannte Muskeln einzuwirken.

Kräuterstempel-Massage



Ganzkörper	60 Min.	CHF 125.00
------------	---------	------------

Mit selbstgebondenen, warmen Kräuterstempeln wird der Körper massiert. Der Duft der erlesenen, in Leinen eingebundenen heimischen Kräuter vereint mit der Kunst harmonischer Massagegriffe, lassen den Klienten eine sehr tiefe Entspannung erleben. Durch die Wärme öffnen sich die Hautporen und die ätherischen Öle können so in tiefere Schichten vordringen. Durch die Streichungen der Meridiane bringen wir den Klienten ins Gleichgewicht. Dieses Ritual der Düfte, Wärme und Massage garantiert eine tiefe Entspannung. Besonders an verspannten Stellen wird die Wärme als pure Wohltat wahrgenommen. Die Selbstheilungskräfte und Entschlackungsprozesse werden aktiviert.

Bambus-Massage



Ganzkörper	90 Min.	CHF 150.00
------------	---------	------------

Die Bambus-Massage stimuliert die Sinne, baut Spannungen ab, bringt die Vitalität zurück und lässt den Körper lächeln!

Die Bambus-Massage vermittelt ein Gefühl von Leichtigkeit und tiefer Entspannung. Dabei werden unterschiedlich grosse und dicke Bambusrohre in fließenden Bewegungen und verschiedenen Stärkegraden über den Körper gerollt, gestossen oder gezogen. Die Durchblutung wird angeregt, Blockaden werden geöffnet und die Muskulatur gelockert. Der Effekt dieser wunderbaren Massage wird durch die ätherischen Wirkstoffe und das diskrete Aroma des Bambusöls zusätzlich verstärkt.

Kopfschmerz und Migräne-Therapie



20 Min.	CHF 35.00
---------	-----------

Leben ohne Kopfschmerzen! Die Kopfschmerz- und Migränetherapie erzeugt sofort eine wohltuende Entspannung.

Mit dieser Therapie kann eine nachhaltige Wirkung erzielt werden, damit die Beschwerden weniger häufig und weniger intensiv auftreten.

Diese manuelle Therapie beruht auf den Grundlagen der Akupunkturlehre. Über die Reizung von Akupunkturpunkten und der Energieverteilung über die Meridiane im Nacken-, Kopf- und Brustbereich erreichen die Kopfschmerz- und Migränepatienten meist sofort eine spürbare Linderung.

Relax Nacken-, Schulter- und Kopfmassage in Rückenlage



40 Min.	CHF 75.00
---------	-----------

Viele Klienten lieben eine effektvolle Nackenmassage, um richtig entspannen zu können. Doch auf dem Bauch zu liegen ist für die einen unbequem und andere können es nicht. Der Fokus setzt auf Wohlbefinden, Stressabbau und Entlastung durch effektive Massage-techniken für den Nacken. Körperliche Anspannung kann besser weichen, da kein Gewicht auf den Bauchraum drückt und die Atmung frei fließen kann.

Schröpfmassage



Beim Schröpfen werden bei Gläsern ein Unterdruck erzeugt. Das Vakuum saugt Haut und darunter liegende Strukturen an und führt so zur Dehnung des Bindegewebes, Reizung der Nervenendigungen und lokaler Durchblutungsanregung. Über Reflexbahnen kann eine Wirkung auf erkrankte Organe erzielt werden. Dadurch wird die Durchblutung angeregt. Ebenso können Krankheiten verursachende Faktoren ausgeleitet werden.

Die Wirkungen des Schröpfens werden oft sofort spürbar: Stauungen werden aufgelöst; Schmerzen gehen zurück, die Blutzirkulation verbessert sich, Muskeln fühlen sich entspannt an, innere Hitze wird abgeleitet. Viele Patienten empfinden die behandelten Körperstellen als angenehm warm und geschmeidig.

Schröpfmassage	40 Min.	CHF 75.00
-----------------------	---------	-----------

Tibetische energetische Rückenmassage



Die tibetische Massage regt subtile Energien an, die den Körper durchdringen und unser physisches und geistiges Selbst verbinden und fördern. Das wichtigste Element ist die Berührung, die auf dem Prinzip der Unendlichkeit beruht, kombiniert mit einer kraftvollen Druckpunktmassage. Sie hat eine nachhaltige Wirkung auf das körperliche Wohlbefinden.

Tibetische energetische Rückenmassage	40 Min.	CHF 75.00
	60 Min.	CHF 105.00

Energetische Flussreflexzonenmassage



Sie basiert auf dem Wissen über die Reflexzonen und ist eine Verbindung von Energiearbeit und Reflexzonenmassage; das bedeutet, der ganze Körper spiegelt sich, in Zonen eingeteilt, in den Füßen (und Händen). Körperliche Beschwerden oder Stresssymptome zeigen einen Verlust an Harmonie. An den Füßen zeigen sich Störungen als Schmerzempfindung oder Gewebeunregelmässigkeiten.

Der Verlust an Harmonie kann hier auf sanfte, doch sehr kraftvolle Weise ausgeglichen werden (diese Art von Behandlung ist im Gegensatz zur bekannten Fussreflexzonenmassage niemals schmerzhaft). Die Füße werden danach oft als federleicht empfunden. Gleichzeitig entsteht Erdung, da die Energie vom Kopf in die Füße gelenkt wird. Sie beruhigt und schafft eine Atmosphäre von Frieden und Loslassen.

Energetische Fussreflex	30 Min.	CHF 50.00
--------------------------------	---------	-----------

Energetische Massage



Diese Massage ist eine wunderbare Möglichkeit der Regeneration und eine sehr effiziente Behandlungsmethode, die auf Zellstruktur, Zellspannung und Zellinformationen direkt Einfluss nimmt.

Elemente aus östlichen und westlichen Techniken werden harmonisch miteinander verknüpft.

Sie enthält Elemente aus dem Ayurveda der klassischen Massage, der Energiearbeit und wirkt sowohl auf der Muskel- und Gelenkebene als auch im feinstofflichen Bereich.

Meridiane und Chakren werden stimuliert, harmonisiert und durch Drücken bestimmter Akupressurpunkte werden die Organe aktiviert. Kräftige Griffe werden kombiniert mit sanften Streichungen und es gibt auch Momente des Innehaltens. So können energetische Blockaden gelöst, frische Energie zum Fließen gebracht werden, um somit unserem Körper mehr Lebendigkeit und Leichtigkeit zu schenken.

Energetische Massage	40 Min.	CHF 75.00
	60 Min.	CHF 105.00

Breuss-Massage



Es handelt sich um eine «Energetische Rückenmassage», die auch zusammen mit der Dorn Therapie zur Stärkung und bei Energieblockaden eingesetzt wird. Durch die Breuss Massage werden körperliche und seelische Verspannungen gelöst, die Regeneration unterversorgter Bandscheiben wird eingeleitet.

Dank dem reichlich verwendeten Johanniskrautöl können sich die Bandscheiben in ihrem entlasteten Zustand wieder mit Flüssigkeit auffüllen.

Mit dieser Behandlungsmethode lassen sich viele Schmerzen häufig sofort lösen.

Breuss Massage	60 Min.	CHF 105.00
-----------------------	---------	------------

Dorn-Therapie



Durch Fehlbelastungen im Laufe des Lebens können Beckenschiefstände und Beinlängenunterschiede entstehen, die Probleme und Schmerzen bereiten. Auch können einzelne Wirbel aus der Reihe tanzen und Beschwerden verschiedenster Art auslösen, da jeder Wirbel über die Faszien auch mit Organen und anderen Geweben verbunden ist. Sogar die Psyche kann dadurch beeinträchtigt werden.

Mit der Dorn-Therapie werden auf sanfte Weise Beinlängen und Becken sowie einzelne Wirbel korrigiert und wieder „in die Reihe“ gebracht, so dass sich der Körper wieder natürlich aufrichten kann.

Dorn-Therapie	60 Min.	CHF 105.00
	90 Min.	CHF 155.00

Ist nur sinnvoll bei mehreren Anwendungen nach einer exakten Anamnese!

Klangschalenmassage



Mit den wohltuenden Klängen und Schwingungen der Klangschalen kann der Mensch wunderbar entspannen und regenerieren.

Diese Methode ist wirksam gegen Stress, führt zu erholsamen Schlaf und steigert das allgemeine Wohlbefinden.

Das Hören der heilsamen Klänge der Klangschalen bewirkt im limbischen System die Ausschüttung von Botenstoffen, die uns nachhaltig helfen zu entspannen und uns besser zu fühlen.

Die Töne der Klangschalen verbessern in hohem Maße auch die Kommunikation zwischen der linken und rechten Gehirnhälfte und somit wird Konzentration und Kreativität gefördert.

Das Spüren der Schwingungen der Klangschalen bewirkt eine sanfte Zellmassage und körperliche wie auch seelische Verspannungen können gelöst werden und der Körper entgiftet sich auf Zellebene.

Klangschalen	60 Min.	105.00
---------------------	---------	--------

Naturgold - die 5 Elemente Massage



Sicher hast du auch schon erlebt, wie erleichternd es ist, wenn frischer Wind Neues in eine festgefahrene Angelegenheit pustet, wenn Licht und Begeisterung die Lebensgeister einer dahindümpelnden Sache wecken, wenn fließende Übergänge abgehackte Fronten aufweichen und Verbindung schaffen oder wenn Gelassenheit und Ruhe das Gefühl von Boden schenkt. Auf der Spur deiner inneren Natur entdeckst du, ob die Kraft deines Feuers ausgewogen ist oder ob es Flächenbrände produziert. Ob du vertrauensvoll in die Tiefe deines Meeres einsinken kannst oder ob du in den Wogen untergehst. Ob deine Erde dir Boden gibt, so dass du erblühen kannst oder ob sie dich trägt, unbeweglich macht. Ob deine Luft dir Horizont und Ideen schenkt oder dich verwirrt umherschwirren lässt. Ob du dich geborgen fühlst im Raum, aus dem alles entsteht oder ob du dich zu verlieren glaubst in der Leere.

Naturgold	60 Min.	CHF 105.00
------------------	---------	------------

Rebozo Massage



Beim Rebozo handelt es sich um ein gewobenes Tuch (ähnlich einem Tragetuch), das ursprünglich aus Mexiko stammt. Es wird als Kleidung/Schal verwendet. Ebenso als Decke, als Unterstützung für den Schwangerschaftsbauch, zur Entspannung unter der Geburt, als Babytragetuch, für ein nachgeburtliches Ritual und vieles mehr.

In Europa verwenden wir das Tuch vorwiegend für entspannende Massagen.

Das "Umwickelt werden" ist bei der Rebozo Massage ein besonderer Teil, der unserem Bedürfnis nach Geborgenheit und Getragensein entspricht. Rebozo ist in jeder Lebenslage und in jedem Alter anwendbar und besonders in der Zeit der Schwangerschaft, der Geburt und danach eine wunderbare Ergänzung. Eine schliessende Rebozo Massage nach der Geburt kann dir helfen, eine einschneidende Geburt zu verarbeiten und deinen Körper, besonders deine Körpermitte, wieder zu fühlen.

Rebozo	45 Min.	85.00
---------------	---------	-------

Nur Freitag bis Sonntag buchbar

Frauenmassage



Die Frauenmassage ist eine Kombination von Techniken des Creative Healing (Teil der Stephenson-Technik) und der TFM (Therapeutischen Frauen-Massage).

Das Ziel, das hormonelle Gleichgewicht (wieder) herstellen und damit körperliche Beschwerden zu lindern, steht dabei im Vordergrund. Durch gleichförmige Massage Streichungen wird der Lymphsystem aktiviert. Der Gewebe Entspannt sich und ein Gefühl des Wohlseins umhüllt uns.

Bereiche die Massiert werden:

- Lymphatische Grund-Behandlung
- Nacken und Terminus Bereich
- Obere und untere Rücke
- Der Bauchraum

Frauenmassage	45 Min.	CHF 85.00
----------------------	---------	-----------

Nur Freitag bis Sonntag buchbar

REIKI-Behandlung

Universelle Lebensenergie



Der uns umgebende Raum - das Universum - ist erfüllt von endloser und unerschöpflicher Energie. Es ist diese universelle, ursprüngliche und schöpferische Kraft und Energiequelle, die auch uns am Leben erhält.

REIKI ist diese natürliche Heilungsenergie, und sie fließt in kraftvoller und konzentrierter Form durch die Hände des REIKI-Praktikers.

Die Stärke der vermittelten Energie richtet sich nach dem Bedarf des Empfängers. Da der Praktiker lediglich Kanal ist und die universelle Lebensenergie nur weiterleitet, wird ihm keine persönliche Kraft entzogen, sondern er wird gleichzeitig gestärkt und ebenfalls mit Energie angereichert.

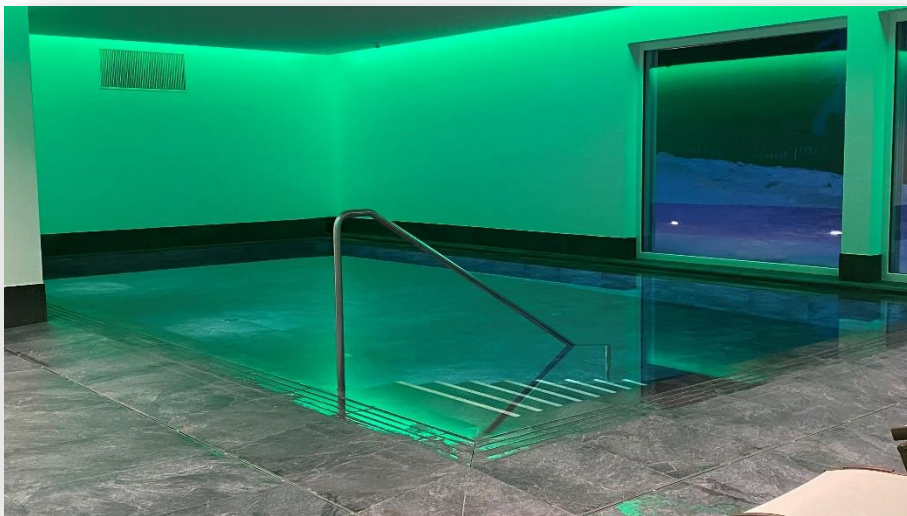
REIKI unterstützt medizinische Behandlungen und verstärkt die Wirkung von Fussreflexzonenmassagen, Akupressur, Lymphdrainage, Atemtherapie, Rebirthing, Chiropraktik, Psychotherapien usw. REIKI ist sehr hilfreich für alle Menschen die Heilberufe ausüben.

REIKI ist eine ganzheitliche Heilmethode und

- bringt Körper und Gemüt ins Gleichgewicht
- wirkt auf allen Ebenen:
 - der körperlichen, geistigen
 - emotionalen und seelischen
- fördert die Selbstheilung
- kräftigt Körper und Geist
- löst Blockaden auf
- wirkt entgiftend
- gleicht die Kraftzentren (Chakren) aus
- stellt die Harmonie wieder her

Reiki	60 Min.	CHF 105.00
--------------	---------	------------

Hallenbad



Eintritt Hallenbad

Öffnungszeiten 07.00 Uhr bis 21.00 Uhr

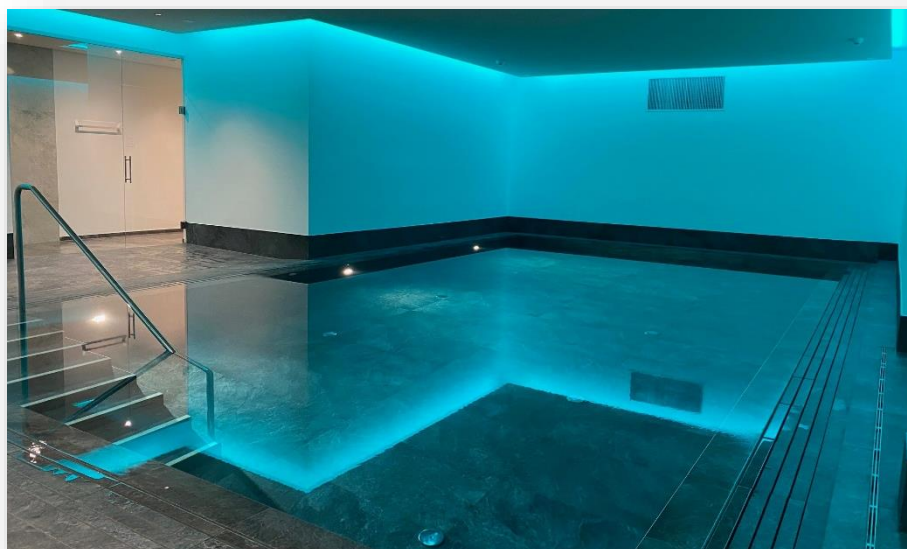
Hallenbad, Erwachsene	CHF 10.00
-----------------------	-----------

Hallenbad, Kind ab 5-16 Jahre	CHF 8.00
-------------------------------	----------

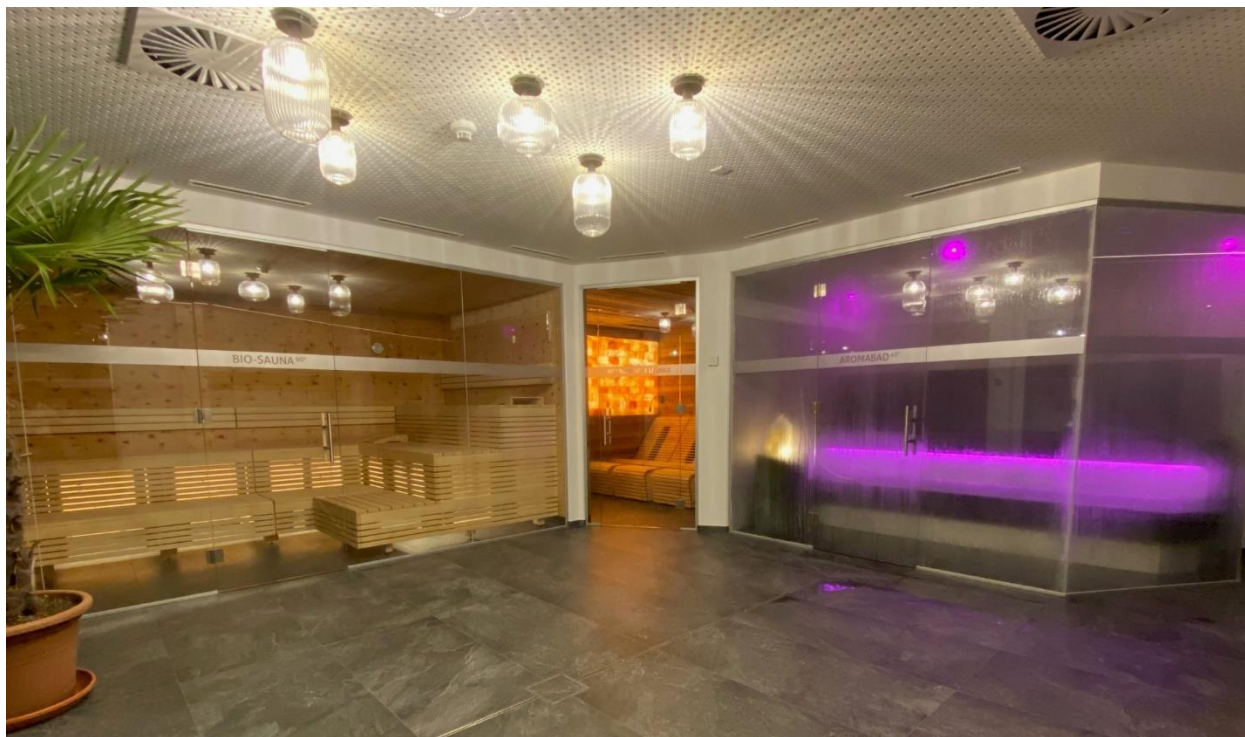
Hallenbad Kind bis 5 Jahre	CHF 5.00
----------------------------	----------

Jahresabo Hallenbad	CHF 200.00
---------------------	------------

Jahresabo Hallenbad, Kind	CHF 110.00
---------------------------	------------



Sauna SPA – bain star



Eintritt Saunalandschaft inkl. Hallenbad

Öffnungszeiten 15.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Di da bain star / Day SPA (inkl. Hallenbad 2 – 6 Stunden)	CHF	55.00
--	-----	-------

Saunalandschaft ab 19.00 Uhr (ohne Hallenbad)	CHF	35.00
--	-----	-------

Miete Bademantel	CHF	6.00
------------------	-----	------

½ Jahresabo SPA	CHF	595.00
-----------------	-----	--------

Jahresabo SPA	CHF	990.00
---------------	-----	--------

Finnische Sauna



85°C – 15% Luftfeuchtigkeit

Als traditionellste aller Varianten kann es in der Finnischen Sauna richtig heiß hergehen. Hier kommen Sie bei Temperaturen von ca. 75-95 Grad Celsius und bei einer Luftfeuchtigkeit von ca. 10 bis 30 % ins Schwitzen. Perfekte Bedingungen also, um den Körper zu entschlacken, zu entgiften, den Kreislauf und die Durchblutung anzuregen oder das Immunsystem zu stärken.

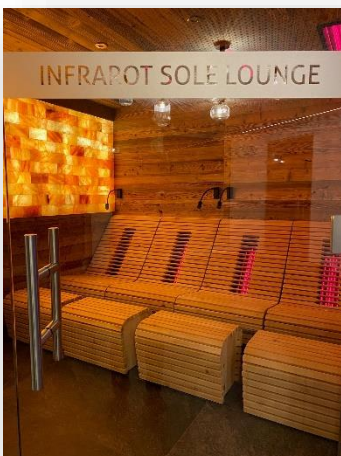
Arvensauna



Schwitzen ganz sanft bei 55-60° - 30% Luft

Die Arven Sauna oder Zirben Sauna verspricht angenehme Temperaturen von rund 55-65 Grad Celsius. In der Niedertemperatursauna wird der Körper auf sehr behutsame Art und Weise erwärmt. Dabei wird das Herz-Kreislaufsystem geschont. Bei der Umsetzung einer Bio Sauna sind den Möglichkeiten keine Grenzen gesetzt.

Infrarot-Sole Lounge



Bereits seit Jahrzehnten ist die positive Wirkung von Infrarotwärme bekannt. Beim Saunieren dem Körper zusätzlich etwas Gutes zu tun. Neben der Stärkung des Immunsystems lassen sich mit der Infrarotwärme auch Rückenschmerzen und Hautprobleme lindern oder Verspannungen lösen.

Infrarotsauna kombiniert mit den natürlichen Vorteilen der Himalaya-Salzwand, die eine ionisierte Umgebung schafft, die Körper und Geist beruhigt.

Dampfbad oder Aromabad



45°C – 100% Luftfeuchtigkeit

Die Durchblutung und den Stoffwechsel anregen, Muskel entspannen und die Atemwege befreien – die Vorteile eines **Dampfbades** sind vielfältig – genauso

Ruhe Lounge Anni



Ruhe Raum



FLOATING

Schwerelose Entspannung

Einatmen, ausatmen... und vom Druck ins Schweben kommen - mit dem Körper, dem Herzen und der Seele. Im Hirn verhakte Gedanken verwandeln sich in Wolken und ziehen mühelos vor dem inneren Auge vorbei. Totale Entspannung stellt sich ein.



Was ist Floating

Floating oder „Floaten“ (engl. Schweben) bedeutet, an der Oberfläche einer nahezu gesättigten Lösung aus Wasser und Salz zu treiben. Durch die hohe Konzentration des Salzes im Wasser erfährt der menschliche Körper so viel Auftrieb, dass er frei und ohne jede Form der Atemtechnik oder Muskelkontraktion auf dem Wasser schwimmt. Auf diese Weise wird ein Zustand der Schwerelosigkeit hergestellt, mit dem eine anhaltende Entspannung aller Muskelgruppen verbunden ist.

Ein Floating-Tank ist ein mit Salzwasser gefüllter Behälter oder Raum, in dem man diesen Zustand der Schwerelosigkeit erfahren kann. Man schwebt dort in einer Sole, deren Temperatur der Außentemperatur der Haut (ca. 35-36°C) entspricht. Innerhalb des Tanks ist es absolut dunkel und still und dadurch werden Nervensystem und Gehirn nicht mehr durch externe Sinnesreize angeregt. Diese Sinnesreizreduktion ermöglicht neben der physiologischen Entspannung auch eine innere, mentale Ruhe.

Wirkung der Salzsole

Solebäder sind eine traditionelle Heilanwendung in vielen Kulturen. Sie stellen die Basis vieler Kursysteme (z.B. „Totes Meer“) dar. Sie dienen nicht nur der kosmetischen Pflege der Haut, sondern haben ein weit größeres Wirkungsspektrum. Die Anwendung von Solebädern wirkt sich positiv auf Haut, Herz-Kreislaufsystem, Stoffwechsel, hormonale Funktionen, Nieren und Muskulatur aus.

- Muskelentspannung
- Gelenkentlastung
- Schmerzlinderung
- Gewebsentwässerung (Entgiftung über die Haut)
- Linderung von rheumatischen Beschwerden
- vegetativ dämpfende Effekte
- allgemein entspannende und beruhigende Reaktion
- Förderung von Erholungsvorgängen nach schweren körperlichen Belastungen
- Positive Wirkung bei psychovegetativen Erschöpfungs- und Überforderungszuständen

Floating	60 Min.	CHF 80.00
-----------------	---------	-----------