HELVETIA
HOTEL & RESTAURANT

Massageangebot

BAINVGNÜ

Hotel **HELVETIA AG**
Fam. Grond (4. Generation)
Via Maistra 30
CH-7537 Müstair

TEL +41 81 858 55 55

info@helvetia-hotel.ch
www.helvetia-hotel.ch

Klassische Massage

Teilkörper	30 Min.	CHF 59.00
Ganzkörper	60 Min.	CHF 115.00
Ganzkörper	90 Min.	CHF 169.00

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 115.00
Ganzkörper	90 Min.	CHF 169.00

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 135.00

Mit selbstgebundenen, 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.

Unsere Kräuterstempel stellen wir selber her

Alexander Schödler & Carl René DeThomas unsere Masseure am Kräuterstempel herstellen.

Bambus-Massage

Ganzkörper	90 Min.	CHF 169.00

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.

Ablauf einer Bambus-Massage
Bambusstäbe unterschiedlicher Größe, Form und Dicke werden bei der Bambusmassage eingesetzt. Die Stäbe sind an den Enden abgerundet und werden von dem Masseur mit sanften kreisenden Bewegungen über den Rücken geführt. Ziel der Massage ist es, Verspannungen zu lösen und Schmerzen zu lindern. Die Durchblutung wird angeregt und Blockaden gelöst.
Bei der Bambusmassage werden ätherische Öle verwendet, die dem Ganzen einen besonderen Duft verleihen. Diese Massagetechnik ist ideal für Menschen geeignet, die unter Rücken- oder Nackenschmerzen leiden. Sie kann aber auch bei Verspannungen im Bereich des Schulter- und Brustbereichs sowie bei Kopfschmerzen eingesetzt werden.

Wirkung der Massage mit Bambusstäben
Die Wirkung der Bambusmassage ist sehr vielfältig und kann je nach Dauer und Intensität variieren. Durch die unterschiedlichen Techniken, die mit den verschiedenen Seiten und Endstücke der Stäbe durchgeführt werden, kann die Massage sowohl sanft als auch kräftig sein. So kann sie sich entweder beruhigend oder stimulierend auf den Körper auswirken.
Die Massage soll dabei helfen Verspannungen zu lösen, Muskelschmerzen zu lindern, das Immunsystem zu stärken und die Durchblutung zu fördern. Des Weiteren kann sie bei Depressionen unterstützen und bei Schlafproblemen helfen. Auch bei Stress kann die Bambusmassage hilfreich sein, indem sie zur Entspannung beiträgt und so zur Linderung von Stresssymptomen beitragen kann.

Kopfschmerz und Migräne-Therapie

20 Min.	CHF 40.00

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 80.00

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 Massagetechniken 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 80.00

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 80.00

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 59.00

Energetische Massage - / Sportmassage

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. 60 Min.	CHF 80.00 CHF 115.00

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 115.00

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. 90 Min.	CHF 115.00 CHF 169.00

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 hohen 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.	115.00

Bitte in Kleidern erscheinen!

REIKI-Behandlung
Universelle Lebensenergie

Bitte in Kleidern erscheinen!

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 115.00

Neu ab 26.12.2024 **jeden Samstag**

Craniosacral

Craniosacral	70-75 Min	CHF 120.00
Samstag von 09.00 – 12.00 und **14.00 – 18.00 Uhr**		

Bei Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung Flavia Cola

Tel. 076 307 57 27
Mail flaviacola@icloud.com
Homepage: www.craniocola.webador.ch

Die **Craniosacral Therapie** ist ein Angebot der Komplementärmedizin.

Die Wahrheit ist, dass dein Körper alle Weisheiten in sich trägt um sich selbst zu heilen. Genau da setzt die Craniosacrale Arbeit an, denn sie verschafft uns den Zugang zu dieser inneren Weisheit über das Craniosacrale System.

Die **Craniosacral Therapie** ist eine sanfte, manuelle Behandlungsmethode mit dem Ziel, das **craniosacrale System** zu unterstützen und zu regulieren. Dieses System umfasst das gehirn, das Rückenmark, die Schädelknochen, die Wirbelsäule sowie die umgebende Gehirn- und Rückenmarkflüssigkeit.

Heilung braucht Raum und Zeit

Grundprinzipien der Craniosacralen Arbeit sind:

Die Betrachtung des Körpers als eine zusammenhängende Einheit
Die innenwohnende Kraft uns Weisheit des Körpers, sich selbst zu regulieren

Die Craniosacral Therapie kann helfen bei

- Kopfschmerzen, Migräne, Kiefer- und Nackenbeschwerden
- Rückenbeschwerden
- Zur Regulation der Organe sowie des vegetativen und zentralen Nervensystems
- Schlafprobleme, Erschöpfungszuständen
- Stressbedingten Beschwerden, Burnout- Syndrom
- Chronischen Schmerzzuständen
- Allergien
- Tinnitus
- Nach Operationen
- Nach Trauma
- Krebsleiden und Chemotherapie

Behandlung: kurzes Gespräch - Behandlung (Bekleidet) - kurze Nachbesprechung.
Bei der Behandlung sollte bequeme Kleidung getragen werden

Ätherische Öle von FARFALLA

Aus der Geschichte von farfalla
Zitat: Eine Mission führte 1982 zur Gründung von farfalla: die Suche danach, wie Gesundheit, ein ausgeglichener Geist und natürliche Schönheit eine harmonische Einheit mit der Natur bilden können.

Die Naturheilkunde war ein ganz wichtiger Bestandteil ihres Alltags, und so kamen sie in den Kontakt mit den ätherischen Ölen. Ihre Wirksamkeit für Gesundheit und Wellbeing liess die farfalla-Gründer seither nicht los.
Gemeinsam reisten die farfalla-Generationen zu den Ursprüngen der ätherischen Öle ... zu Menschen rund um den Globus, die sie lehrten wie Pflanzen und ihre Anwendung Körper und Geist in ein Gleichgewicht bringen.

Begegnungen mit Menschen auf der ganzen Welt haben uns gezeigt, wie viel unterschiedliche Wege es gibt, um das eigene Wohlbefinden zu steigern. Darauf basierend haben wir eine einzigartige ethnobotanische Rezeptsammlung zusammengetragen. Unsere Rezepte vermitteln Inspiration und Anleitungen, wie Aromapflanzen und ihre Produkte jedem ganze individuell helfen können, sich zufrieden, gesund und natürlich schön zu fühlen.
Die Wissenschaft von den Beziehungen der Menschen zur Pflanzenwelt. Eine unerschöpfliche Quelle, die uns lehrt wie Pflanzen überall auf der Welt in Volksmedizin, Schönheitspflege und Brauchtum verwenden werden.

In 40 Jahren haben wir einen fundierten Wissensschatz aufgebaut, um mit unserer Biokosmetik, mit Anwendungsritualen und natürlichen Duftstoffen vielen Menschen zu helfen, sich natürlich schön und gesund zu fühlen.
Heilpflanzen dienten dem Menschen schon vor Jahrtausenden zur Behandlung von Krankheiten. Was sich in der Volksmedizin bewährte, wird heute von der Wissenschaft belegt. Pflanzen wirken auf Gesundheit, Wohlbefinden und Schönheit. Ihre ätherischen Öle sind Wirkpower in hochkonzentrierter Form.

Experimentelle Untersuchungen sowie zahlreiche Studien unterstützen erfahrungsheilkundliche Berichte zum Einsatz von ätherischen Ölen.

Der Eigenanbau der Aromapflanzen in Madagaskar (Bio-Fairtrade-Projekt) und langjährige Anbaupartner in aller Welt garantieren beste Bio-Qualität. Von Aussaat über Ernte bis zur Destillation, Pressung oder Mazeration der Pflanzen leben sie unsere Werte wie Ökologie und Menschlichkeit und erfüllen unsere hohen Qualitätsanforderungen.
Made in Switzerland steht für höchste Kompetenz und modernste Verarbeitung unter strengsten Verordnungen in unseren eigenen beiden GMP-zertifizierten Schweizer Produktionsorten in Zürich und im Jura. Zitatende

Unser Therapeut Carl René DeThomas hat die Vertretung von farfalla für das Val Müstair. Lassen wir Carl René zu Wort kommen:

Seit nun fast 20 Jahren bin ich als Therapeut tätig. Von Anfang an, habe ich mit farfalla-Produkten gearbeitet. Die hochstehende Qualität hat mich von Anfang überzeugt und meine fast 20-jährige Erfahrung bestätigt dies voll und ganz.

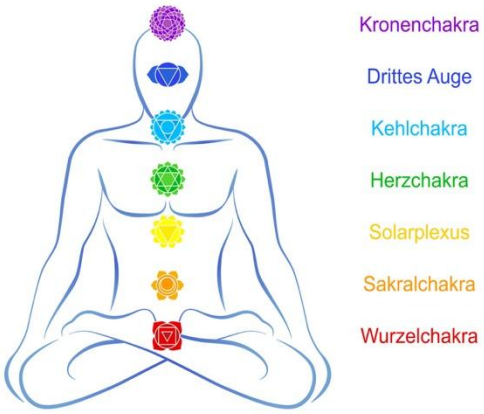
Wirkungsentfaltung in der Aromatherapie (ätherische Öle / Raumdüfte)
In der Aromatherapie ist das Dufterlebnis ausschlaggebend, denn durch die entstehenden Folgereaktionen im Gehirn können unsere Gefühle beeinflusst werden. Deshalb ist es wenig überraschend, dass ätherische Öle eine wichtige Rolle in der Aromatherapie spielen. So wird jedem ätherischen Öl eine bestimmte Wirkung nachgesagt, wie etwa, dass der Geruch von Orangen- und Zitronenöl stimmungsaufhellend und Lavendelöl beruhigend wirkt. Allerdings können die ätherischen Öle weitaus umfangreicher eingesetzt werden. Neben seiner beruhigenden Wirkung wird ätherisches Lavendelöl zum Beispiel auch wegen seiner infektionshemmenden und antiparasitären Eigenschaften in der klassischen Phytotherapie genutzt.

Die kostbaren Essenzen werden auch über die Atmung aufgenommen. So wird gerade bei Gebrauch der Öle als Badezusatz oder zum Inhalieren eine krampflösende, schleimlösende oder desinfizierende Wirkung erzielt.

Auch über die Haut, das grösste Aufnahmeorgan mit einer Fläche von etwa zwei Quadratmetern, werden ätherische Öle aufgenommen. Ob als Badezusatz oder als Beigabe zu einem Massageöl: über die Haut angewandt, zeigen die Essenzen eine reflektorische Wirkung auf die verschiedensten Organe.
Die Aromatherapie nutzt dabei die ätherischen Öle zur Beeinflussung und Entspannung des Körpers oder zur Linderung von Krankheiten.

Jedes unsere Chakren (Kraftzentren) reagiert auf bestimmte Aromen. Gerne kann ich die Schwingung der Chakren austesten. Auf Grund dieser Resultate kann ich für Jede/n individuell einen Riechstift mit den unterstützenden Aromen konzipieren.

Unsere Haupt-Chakren



Unser System regiert sehr schnell auf Aromen und ist entsprechend dankbar.

Im aktuellen Sortiment biete ich über 40 ätherische Öle an. Sollten Sie einen speziellen Wunsch haben, kann ich Ihnen das entsprechende Öl innerhalb eines Tages besorgen (ausser übers Wochenende)

Folgende Aromalinien stehen an der Reception der Gesundheitsoase zur Verfügung:

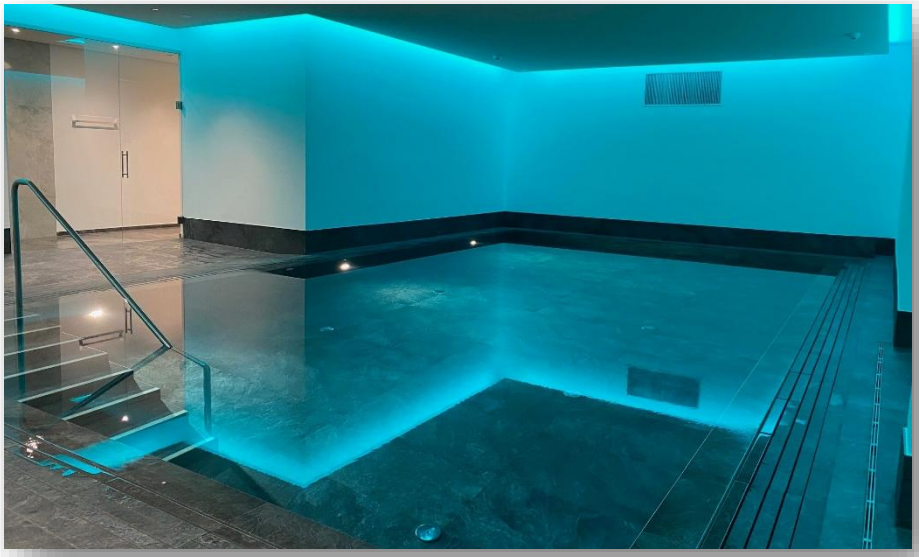
- Beschützt sein
- Bleib gesund
- Frauenleben
- Geborgenheit
- Lebensfreude

- Sanft entspannt
- Schlafe schön
- Sei erfrischt
- Lerne gern / träume Süss

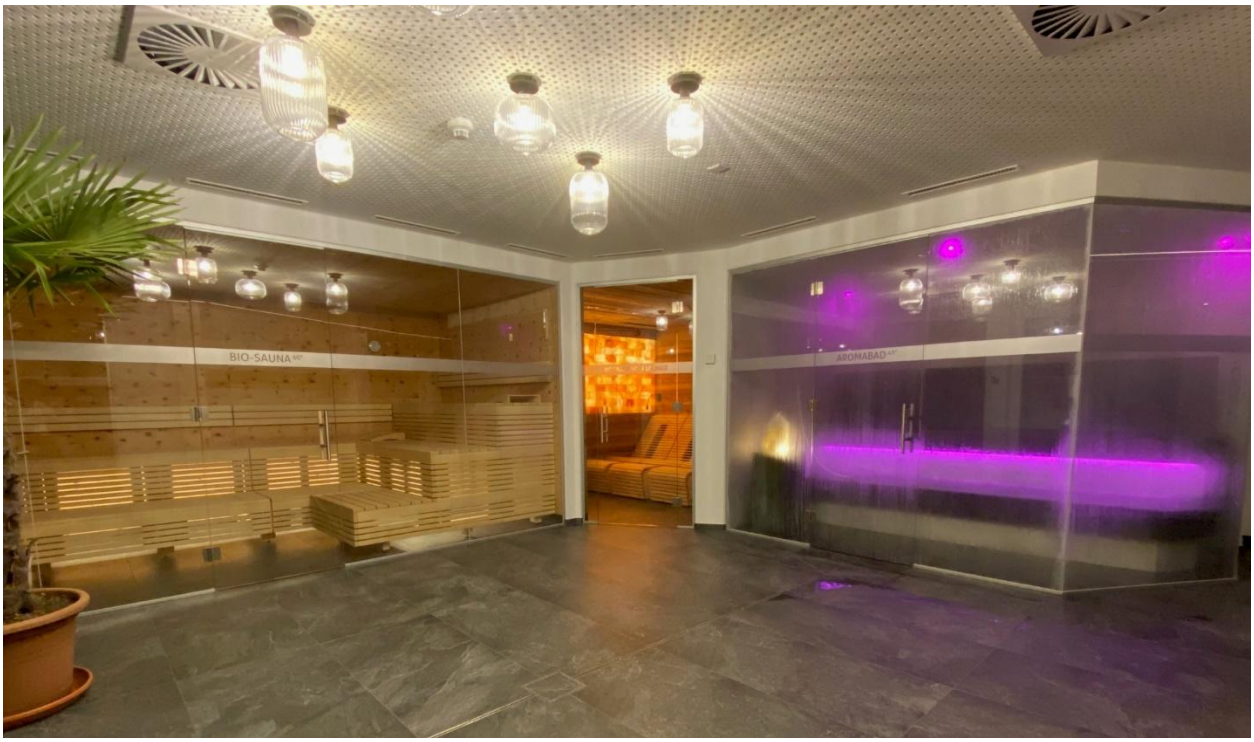
Hallenbad

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
Badetuch/Duschtuchmiete	CHF 2.00 / Stück



Sauna SPA – bain star



Eintritt Saunalandschaft inkl. Hallenbad

Öffnungszeiten

Winter: 15.00 Uhr bis 21.00 Uhr (November – Mai)
Sommer: 16.00 Uhr bis 21.00 Uhr (Juni – Oktober)
sind bei Regenwetter oder Wünschen flexibel

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

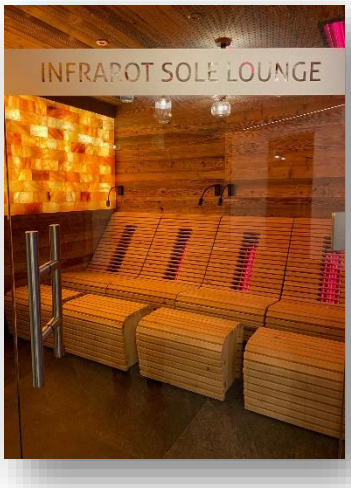
Finnische Sauna AUSSEN

nur in den Wintermonaten offen

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 er wärmt. Dabei wird das Herz-Kreislaufsystem geschont.

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

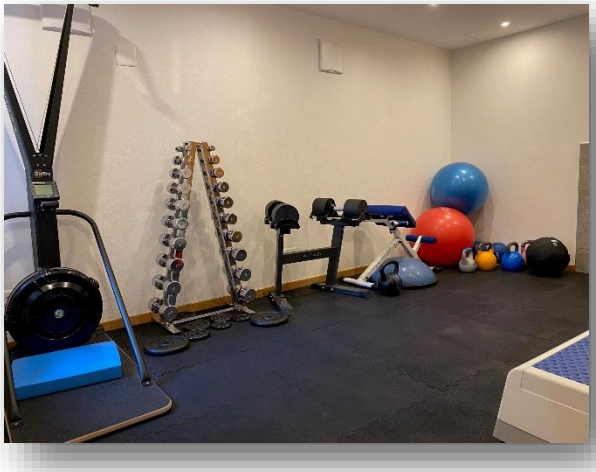
45°C – 100% Luftfeuchtigkeit

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

Ruhe Lounge Anni

Ruhe Raum

Fitness



Für Hotelgäste inklusive

Eintritt Fitness Öffnungszeiten 09.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Personaltrainer auf Anfrage

Fitness Extern, Erwachsene	CHF	15.00
½ Jahresabo Fitness	auf Anfrage	
Jahresabo Fitness	auf Anfrage	

Was gibt’s sonst noch

Unser
Raum Allegra – «freue Dich»

… weisst 92m2 auf und gilt bereits jetzt schon als Geheimtipp. Eine Aussicht auf die wunderschöne Bergwelt des Val Müstairs, lässt Ihre Inspirationen sprudeln.

Allegra, kann man nicht nur für arbeitsintensive Tagungen, Seminare, Referate, sportliche Anlässe, Meditationen buchen, nein er bietet sich auch für Ihre privaten Anlässe, wie kleine Feiern oder Apéros an.

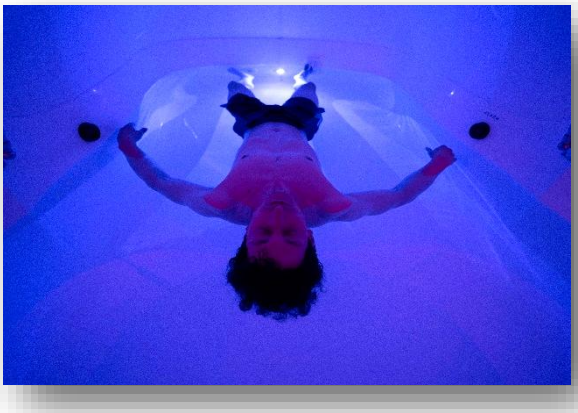
Ferienwohnungen

Neue Ferienwohnungen seit Januar 2024
in den Ferienwohnungen sind KEINE Haustiere erlaubt

Unsere Gesundheitsoase verfügt über

- 4x 3 1/2 Zimmer Wohnungen
- 1x 2 1/2 Zimmer Wohnung
- 1 Studio
- alle Zimmer sind ausgestattet mit D/WC, Flat-TV, Haartrockner, Bademantel und Tresor.
  wie auch komplett eingerichtet
- Buchbar ab 3 Nächte
- weniger Nächte auf Anfrage

FLOATING



Empfehlung alleine aber auch zu zweit möglich

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
Floating für zwei Personen	60 Min.	CHF 120.00