

# Massage



**Die Massage ist eine der ältesten Heilmethoden, die die Menschheit kennt.**

Noch heute schafft sie es Verspannungen, Dehnungs- oder Druckreize zu beseitigen.

## ***Klassische Teilkörpermassage***

€ 21,00

20 Minuten; Der Rücken als Herzstück des Körpers wird hier mit gezielten Massagegriffen massiert, Blockaden werden gelöst und Sie fühlen sich rundum wohl.

## ***Ski- & Bike-Massage***

€ 21,00

20 Minuten; Lassen Sie sich nach einem anstrengendem Sporttag Ihre Beine lockern.

## ***Klassische Ganzkörpermassage***

€ 29,00

30 Minuten; (Rücken - Schultern - Nacken - Beine - Arme) Es werden verstärkt der Blut- und Lymphfluss angeregt sowie Entspannung, Regeneration und Entschlackung gefördert. Neben der Lösung von Muskelverspannungen wird auch das Nervensystem stabilisiert.

## ***Lymphdrainagen-Massage***

€ 29,00

30 Minuten; Diese sanfte Therapieform nimmt direkten Einfluss auf das Lymphsystem des Körpers. Sie dient der Entwässerung, Entgiftung und Entschlackung sowie der Ernährung des Gewebes.

## ***Fußreflexzonen-Massage***

€ 29,00

30 Minuten; Eine Direktbehandlung der Nervenenden bei den Füßen, die eine Einflussnahme auf alle Regulationssysteme und Organe des Körpers ermöglicht. Die Selbstheilungskräfte des Körpers werden angeregt und Ihr Immunsystem wird gestärkt.

## ***Breuss-Massage***

€ 32,00

30 Minuten; Die Massage nach Rudolf Breuss wird angewandt bei Rückenproblemen, z. B. Bandscheibenleiden, Verspannungen, Ischiasleiden oder "Hexenschuss". Der Rücken wird im Bereich der Wirbelsäule mit sanft streichenden Bewegungen unter Verwendung von wohltemperiertem Johanniskrautblütenöl massiert. Die Massage erhöht die Durchblutung des Gewebes, wird als angenehm erwärmend und tief entspannend empfunden.

## ***Entspannungs-Massage***

€ 45,00

50 Minuten; Die Spannungsausgleichs-Massage für Körper, Geist und Seele arbeitet mit spezifischen Griffwirkungen zwischen Haut, Muskulatur und inneren Organen.

*Hotel Spielmann* \*\*\*\*

***Vereinbaren Sie Ihren Massagetermin an der Rezeption!***