

# Holistische & aktivierende Massagen



## Holistische Massagen

### **Moving Mountains Massage**

Die Ganzkörper-Tiefengewebe-Massage mit Warm- und Kaltsteintherapie entspannt müde Muskeln und Gelenke, speziell die Beine und Füsse.

---

**60 min Massage + 15 min Anamnese / CHF 240**

---

### **Aromaölmassage**

Die ganzheitliche Massage mit den besten ätherischen Ölen aus der Schweiz – belebend, entspannend oder entgiftend.

---

**50 min Massage + 10 min Anamnese / CHF 190**

---

### **Schweizer Arvenmassage**

Arvenöl und Massagestäbe aus Arvenholz unterstützen die Entspannung und lösen Blockaden, damit Sie sich wieder mit dem eigenen Selbst verbinden können.

---

**50 min Massage + 10 min Anamnese / CHF 210**

---

### **Schweizer Bergkräuter-Stempelmassage**

Mit feinsten Schweizer Bergkräutern die Sinne verwöhnen. Erwärmte Kräuterstempel versorgen die Haut durch sanft kreisende Massage-Bewegungen mit Nährstoffen.

---

**60 min Massage + 15 min Anamnese / CHF 240**

---

## Aktivierende Massagen

### **Fully Individual Massage**

Eine individuelle Ganzkörpermassage, die unsere Therapeuten professionell auf Ihre Bedürfnisse abstimmen.

---

**50 min Massage + 10 min Anamnese / CHF 190**

---

### **Fussreflexzonenmassage**

Anregung des Stoffwechsels durch die Stimulierung der Reflexzonen- und Marmapunkte an den Füßen sowie der Energielinien, die durch den Körper fließen. Geniessen Sie die positive Auswirkung auf alle Lebensfunktionen.

---

**25 min Massage + 10 min Anamnese / CHF 110**

**50 min Massage + 10 min Anamnese / CHF 190**

---

### **Kopf- und Nackenmassage**

Spezielle Grifftechniken für den Kopf, Nacken- und Schulterbereich lösen Spannungen und klären den Geist, die Mikrozirkulation wird gefördert, Gefässe, Sinnesorgane und Nerven werden gestärkt. Die tiefe Berührung und das sanfte Dufterlebnis ermöglichen ein Abschalten vom Stress des Alltags. Ein unvergesslicher Moment, der tief befreiend wirkt.

---

**50 min Massage + 10 min Anamnese / CHF 190**

---

# Therapeutische Massagen

## **Sportmassage**

Durch gezielten Druck auf die tiefen Muskelschichten werden Verspannungen effektiv gelöst und die Durchblutung angeregt. Mit Hilfe spezieller Techniken wird die Muskulatur gelockert, die Flexibilität gesteigert und die Beweglichkeit verbessert. Diese Massage unterstützt nicht nur die Regeneration nach körperlicher Belastung, sondern trägt auch zur Steigerung der Leistungsfähigkeit bei.

---

**50 min Massage + 10 min Anamnese / CHF 190**

---

## **Physiotherapie**

Unsere Physiotherapeuten stellen eine individuell auf Sie abgestimmte Therapie zusammen.

---

**50 min + 10 min Anamnese / CHF 240**

---