

Massage- und Wohlfühlprogramm



IM

ALPEN CHALET - WINTER 2009/10

Wir bitten Sie, auch Ihre Massage- und Wohlfühlbehandlungen im Voraus per e-mail oder telefonisch zu reservieren, damit wir Ihren Wunschtermin einplanen können.



MANUELA SCHERER

Vital-, Mental-, Kommunikationstrainerin
Klassische und alternative Körperbehandlungen

Ich bin am Dienstag zw. 16.00 und 20.00 Uhr

oder vormittags nach Terminvereinbarung

für Sie im Haus

MASSAGEN

Vollmassage (50 min.) € 48,--
Teilmassage (25 min.) € 25,--

Die Massage ist eine Therapieform zur Beeinflussung der Spannung von Haut und Muskulatur. Durch Dehnungs-, Zug- und Druckreize werden Verspannungen gezielt gelöst.

Rückenbehandlung nach Breuß (25 min.) € 25,--

Die Körperarbeit nach Rudolf Breuß ist eine ausgesprochen angenehme Behandlung, wobei gezielt auf und neben der Wirbelsäule gearbeitet wird. Das warme Johanniskrautöl nährt die Haut, die Wirbelkörper und entspannt das Muskelgewebe.

Fußreflexzonenmassage (25 min.) € 25,--
Fußreflexzonenmassage spezial inkl. Fussbad (40 min.) € 39,--

Am Fuß werden alle Organsysteme, Gelenke und Muskeln „reflektiert“ und sind somit über die „Reflexzonenbehandlung am Fuß“ beeinflussbar. Da man durch gezielte Technik den Organismus anregt, eine Über- oder Unterfunktion bestimmter Organe selbst zu regulieren, ist diese Therapieform sehr effizient, und bietet daher jedes mal optimale Entspannung für den Geist und Belebung des Organismus.

Sportmassage (40 min.) € 42,--

Empfiehlt sich nach sportlichen Aktivitäten. Besonders werden Rücken- und Beinmuskulatur aufgelockert und entspannt. Einem neuerlichen aktiven Tag steht nichts mehr im Wege.

Hot-and-Cold-Stone-Behandlung (ca. 50 min.) € 55,--

La Stone Therapy ist eine faszinierende Verbindung aus Massage, Energiearbeit und der wohltuenden Wirkung von warmen Steinen in Verbindung mit kühlenden Steinen. Der gesamte Organismus wird mit neuer Energie und Vitalität aufgeladen und das Energiefeld wird harmonisiert und gestärkt. Die Verbindung von Massage mit warmen und kühlen Steinen macht die La Stone Therapy zu einer wertvollen und einzigartigen Behandlungsmethode, bei der Heilung auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene geschehen kann. Der Organismus muss durch die Behandlung durch warme und kühle Steine aktiv werden um eine Balance zwischen den Temperaturen herzustellen. Durch diese Behandlung bringt man mehr Harmonie und Ausgeglichenheit in sein Leben.

WOHLFÜHLBEHANDLUNGEN

Aromaölsalbung

(30 min.)

€ 32,--

Genießen Sie die Berührungssalbung mit 5 verschiedenen Ölen, einerseits zur Rückfettung der Haut andererseits zum Entspannen und Regenerieren in einer Ganzkörperbehandlung.

Das jeweilige zu Ihrer jeweiligen Stimmung bzw. Tagesverfassung passende natürliche Aromaöl, die passende Musik und Beleuchtung suchen Sie sich selbst aus.

Kristallsalzpeeling

(25 min.)

€ 28,--

Körperpeeling aus Himalaya-Kristallsalz vermischt mit Olivenöl und etwas Lavendelöl. Bewirkt, dass alte Hautschüppchen abgeschabt werden und gleichzeitig der Haut aber wieder nährende Mineralien zurückgegeben werden, als Trägeröl wird das wärmende Olivenöl verwendet. Lavendelöl unterstützt die körperliche Reinigung aber auch die geistige – diese Essenz hilft, endlose, verkämpfende „Gedankenwürmer“ abzuschneiden, z. B. um endlich einschlafen zu können.

Relaxen und Energie Tanken bei einer Kombinierten Behandlung –

Kristallsalzpeeling + Aromaölsalbung

(ca. 50 min.)

€ 52,--

SPECIALS

Reiki – Energieausgleich (ca. 50 min.) € 48,--

Traditioneller Weise wird Reiki durch **sanftes Handauflegen auf bestimmte Körperstellen** angewendet.

Es fördert den ganzheitlichen Ausgleich zwischen Körper-Geist-Seele.

Reiki vermittelt ein Gefühl der

- * inneren Ruhe
- * Geborgenheit
- * Harmonie und
- * des Ausgleiches

Reiki wirkt durch die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

Reiki bewirkt tiefes Verständnis und persönliches Wachstum.

Reiki bringt eine liebevolle Art der Entspannung.

Reiki bringt Ausgeglichenheit und innere Ruhe.

Reiki bewirkt das Annehmen und Loslassen von Ängsten.

Reiki fördert den ganzheitlichen Ausgleich und unterstützt beim Loslassen von Negativem.

Reiki aktiviert die Selbstheilungskräfte und fördert die Selbstheilung unseres Körpers.

Reiki löst innere Blockaden und gleicht die Energiezentren/Chakren aus.

Reiki stellt die Balance der inneren und äußeren Harmonie wieder her.

Reiki kann Heilungsprozesse sehr positiv beeinflussen.

Reiki kann unterstützend und ergänzend eingesetzt werden, ist jedoch keine Alternative zur Schulmedizin!

Klangschalen- und Stimmgabelbehandlung

(ca. 25 min.) € 25,--

oder

(ca. 50 min.) € 48,--

Klang ist Schwingung und Schwingungen verbreiten sich wellenförmig. Da der Mensch zu ca. 80 % aus Wasser besteht, breiten sich die Schwingungen hervorragend im Körper aus. Ein guter Vergleich bildet ein Steinchen, das ins Wasser geworfen wird. Die Wellen setzen sich vom Mittelpunkt ausgehend immer weiter fort. Das gleiche passiert im Körper. Durch die angeschlagene Klangschale erfährt der ganze Körper ein Wellen- bzw. ein Schwingungsbad. Alle Körperzellen werden von den Klangwellen angeregt.

In einem harmonischen, gesunden Körper schwingen alle Zellen aufeinander gut eingestimmt. Bei einer Erkrankung ändert sich das Schwingungsfeld und es entsteht Disharmonie, z. B. Blockaden. Mit Hilfe von Klangschwingungen ist es nun möglich, diese Disharmonien wieder auszugleichen.

Wirkung

- schnelles Erreichen tiefer Entspannung, da Klänge das ursprüngliche Vertrauen der Menschen anspricht
- Loslassen von Problemen
- Lösen von Verspannungen und Blockaden durch die tiefe Entspannung
- Sanfte Massage und Harmonisierung jeder einzelnen Körperzelle durch die Klänge
- Positive Beeinflussung von Selbstbewusstsein, Kreativität und Schaffenskraft
- Stärkung der Selbstheilungskräfte und
- Gewinn neuer Lebensfreude

FÜR DIE HAUT UND ZUM ENTSCHLACKEN

ACE Body Vitamin Behandlung

(ca. 45 min.) € 48,--

der Vitamin-Cocktail für den Körper

- Peeling,
- duschen,
- einarbeiten von Spezialprodukten für Problemzonen
- regenerierende, straffende Packung

Algen Treatment Behandlung

(ca. 45 min.) € 48,--

Pflegt und glättet trockene strapazierte Körperhaut.

Sprühgetrocknete Blaualgen wirken entschlackend und feuchtigkeitsspendend bzw. versorgen die Haut mit lebenswichtigen Mineralien, Vitaminen und Spurenelementen.

Body Wrap Sensation

(ca. 45 min.) € 48,--

Entgiftung – Entschlackung – Straffung des Bindegewebes.

Zur Unterstützung beim Entschlacken , zur Straffung der Körperkonturen, als Behandlung gegen Cellulite!

- Körperpeeling
- Körperkompressen mit Himalaya Salz bzw. Algen
- sowie auftragen einer straffenden Körper-Liftingcreme

ELISABETH GERMEK



Energetikerin
Lomi Lomi Practitioner
Alternative Körperbehandlungen

Ich bin nach Terminvereinbarung
für Sie im Haus

HAWAIIANISCHE GANZKÖRPERBEHANDLUNG	(55 min.)	€ 55.--
LOMI LOMI NUI	(85 min.)	€ 74.--

Willkommen und Aloha in einer Welt voller Entspannung und Wohlbefinden. Lomi Lomi Nui ist eine Komposition aus Kneten und Reiben, sowie aus fließenden Streichungen und Dehnungen, begleitet von wertvollen warmen Massageölen, in einer liebevoll geschaffenen Atmosphäre zu hawaiianischer Musik.

Lomi Lomi Nui ist auch eine Art Übergangsritual, das auf dem uralten Wissen der Kahunas, den hawaiianischen Schamanen basiert, und ist sehr hilfreich bei körperlichen und vor allem seelischen Spannungen, die unter anderem in neuen Lebensabschnitten auftreten können.

Die großflächigen Berührungen vermitteln Geborgenheit und Wärme. Die Durchblutung und der Stoffwechsel werden angeregt, Verspannungen gelöst und die Gelenke gelockert. Körper, Geist und Seele dürfen wieder zu einer Einheit verschmelzen.

LOMI LOMI NUI hilft dabei:

- den Alltag zu verlassen
- körperliche Anspannungen zu lösen und abzubauen
- sich mit neuer Energie aufzutanken
- loszulassen
- frei und offen für das Kommende zu sein

RÜCKENBEHANDLUNG LOMI LOMI NUI	(25 min.)	€ 25.--
---------------------------------------	------------------	----------------

Bei dieser Behandlung werden der Rücken und der Nacken mit viel warmem Öl in immer wiederkehrenden großflächigen Berührungen, sowie Kneten, Drücken und Reiben behandelt. Die Klänge hawaiianischer Musik tragen dazu bei, dass Sie nach kurzer Zeit vollkommen entspannen und loslassen können.

NACKEN-SPEZIAL

(25 min.)

€ 25,--

Bei der Nacken-Spezial-Behandlung werden gezielt Techniken aus der Cranio Sacralen Körperbalance, und der Hawaiianischen Körperarbeit angewendet um Ihren Nacken zu entspannen.

RÜCKENBEHANDLUNG NACH BREUß

(25 min.)

€ 25.--

Die Körperarbeit nach Rudolf Breuß ist eine ausgesprochen angenehme Behandlung, wobei gezielt auf und neben der Wirbelsäule gearbeitet wird. Das warme Johanniskrautöl nährt die Haut, die Wirbelkörper und entspannt das Muskelgewebe.

KRISTALL-AROMA-BEHANDLUNG

RÜCKEN/ NACKEN ODER BEINE

(25 min.)

€ 25.--

GANZKÖRPERBEHANDLUNG

(55 min.)

€ 48.--

Durch die Behandlung mit Edelsteinkugeln und hochwertigen ätherischen Ölen, denen die Kraft verschiedener Edelsteine zugeführt wurde, kann die gesamte Muskulatur entspannen.

Es stehen verschiedene Kristall-Aroma-Öle zur Auswahl, wie z. B.:

Das Anti-Streß-Öl mit der Kraft von Aventurin, Magnesit und Rauchquarz kann dabei helfen den unausweichlichen Alltagsstress mit Ruhe und Stärke zu meistern und die Belastbarkeit zu steigern. Der Duft von Orange, Rosenholz, Lavendel und Ylang Ylang rundet dieses Erlebnis ab.

Zur weiteren Auswahl stehen: Jungbrunnen

Gelassenheit

Regeneration

Geborgenheit und Schutz

Lust und Lebensfreude

In Fluss kommen

und Turmalin, das die Sinne belebt und die Lebenskräfte stärkt.

CRANIO SACRALE KÖRPERBALANCE

(45 min.)

€ 45.--

KOPF-WIRBELSÄULE-KREUZBEIN

Die Cranio Sacrale Körperarbeit ist eine sehr sanfte, einfühlsame Behandlung mit erstaunlicher Wirksamkeit auf diverse Störungen im Körper.

Bei der Cranio Sacralen Körperarbeit kommen neben präzisen manuellen Techniken mit minimalstem Druck oder Zug, auch die Elemente der Energiearbeit zum Einsatz.

Die Cranio Sacrale Körperbalance kann Ihnen helfen bei:

- chronischen Kopfschmerzen
- Bluthochdruck
- Rücken- und Nackenbeschwerden
- chronische Müdigkeit
- Lern- und Konzentrationsstörungen
- Stress und Anspannungen
- u. v. m.

DORN-BREUß-RÜCKENBEHANDLUNG

(55 min.)

€ 48.--

Bei der Dorn-Methode geht man davon aus, dass verschobene Wirbelkörper (kann durch unachtsame Bewegungen entstehen) Schmerzen in Rücken und Nacken verursachen. Wenn es erforderlich ist, wird bei der Dorn-Methode ein möglicher Beckenschiefstand und die Beinlänge korrigiert. Verschobene Wirbelkörper (Dornfortsätze) werden wieder in die optimale Position gebracht.

Zur wahren Erholung wird die Dorn-Methode durch die äußerst angenehme Rückenbehandlung nach Breuß, welche im Anschluss folgt.

FUßREFLEXZONENBEHANDLUNG

(25 min.)

€ 25.--

Die 64 Fußreflexzonen sind jeweils auch einer bestimmten Zone im Körper oder einem Organ zugeordnet. Durch die Behandlung mit mäßigem Druck auf die einzelnen Zonen wird der Energiefluss in den einzelnen Bereichen wieder angeregt, und somit die Funktionstüchtigkeit gefördert.

Diese Behandlung macht müde Beine wieder fit.

KLANGSCHALEN- BEHANDLUNG

(25 min.)

€ 25.--

(55 min.)

€ 48.--

Um eine Tibetische Klangschaale zu erhalten, müssen Metalle wie Gold (Sonne), Silber (Mond), Quecksilber (Merkur), Kupfer (Venus), Eisen (Mars), Zinn (Jupiter) und Blei (Saturn) geschmolzen werden. Die Legierung wird in eine dicke Scheibe gegossen und im warmen Zustand von 4-5 Handwerkern ca. 8 Stunden lang „getrieben“. Die Klangschaale ist durch diese vielen Elemente ein ton- und obertonreiches Instrument.

Wird eine Klangschaale auf dem Körper mit einem Klöppel angespielt, versetzt sie mit ihren zahlreichen Tönen und Obertönen die gesamten Körperflüssigkeiten in Schwingung. Da der menschliche Körper aus ca. 80% Wasser besteht, wird von diesen Tönen jeder Muskel und jede Zelle erreicht, und auf eine sanfte Art in eine tiefe Entspannung geführt.

Die Klangenergetik kann helfen bei:

- Verspannungen aller Art
- Stress
- Energielosigkeit
- Schlafstörungen
- Sinnkrisen
- u. v. m.

Während dieser Behandlung können sie sich wunderbar fallen lassen, Körper, Geist und Seele dürfen wieder in Einklang kommen.

MAGNETFELDDANWENDUNG

(25 min.)

€ 25.--

(50 min.)

€ 45.--

Magnetismus ist eine unsichtbare Kraft, aus der die Zelle Abwehrkräfte produziert, und somit die Selbstheilung angeregt wird. Unter der Magnetfeldanwendung wird die Sauerstoffzufuhr im Körper erhöht und die Durchblutung angeregt. Die verbesserte Durchblutung schleust wiederum mehr Nährstoffe in die Zelle ein. Der gesamte Stoffwechsel wird in Schwung gebracht.

Die Magnetfeldanwendung fördert mit Hilfe von viel Wasser auch die Entgiftung und Entschlackung aller Organe. Wasser ist das allerbeste Transportmittel. Es sollte zusätzlich viel Wasser getrunken werden um den Körper beim Abtransport der Schlacken zu unterstützen.

GUA SHA (SCHABETECHNIK)

(25 min.)

€ 25.--

Gua Sha ist eine Jahrtausend alte asiatische Behandlungstechnik, bei der durch das Schaben mit einem glatten, abgerundeten Gegenstand (Büffelhorn) das gestaute und verklebte Blut in Bindegewebe und Muskulatur an die Hautoberfläche gebracht wird. Dieses verklebte Blut wird über das Lymphsystem wieder ausgeschieden. Die Folge dieser Behandlung ist eine verbesserte Durchblutung des gesamten Körpers. Das Chi (Lebensenergie) kann wieder optimal fließen.

LICHT-ENERGIE-BEHANDLUNG

(45 min.)

€45.--

Durch sanftes Berühren werden die Meridiane und viele Energiepunkte am Körper in Schwingung versetzt. Dadurch kommt es zu einem verstärkten Fluss der Lebensenergie und einem erhöhten Wohlbefinden.

HONIG- MANDEL- JOGURT- PEELING

(50 min.)

€ 36.--

Eine Paste aus Honig, Mandeln und Jogurt wird vorsichtig auf die Haut aufgetragen und eingearbeitet. Die Wirkung dieser Behandlung ist sensationell. Die Milchsäure im Jogurt sorgt für eine gründliche Tiefenreinigung und löst alte Hautschüppchen ab. Das Ölhaltige Mandelmehl sorgt für die mechanische Wirkung und pflegt die Haut zugleich mit wertvollem Mandelöl. Der Honig unterstützt unter anderem durch seine antibakterielle Wirkung den Erneuerungsprozess der Haut auf eine hervorragende Art und Weise.

ELISABETH HOFER



Gew. Masseurin

Energetikerin
Alternative Körperbehandlungen

Ich bin am Donnerstag zw. 16.00 und 20.00 Uhr
oder vormittags nach Terminvereinbarung
für Sie im Haus

KLASSISCHE MASSAGE

(25 min.)
(50 min.)

€ 30,--
€ 55,--

liefert nicht nur Streicheleinheiten, sondern eine Menge mehr. Diese Massage kann anregend oder beruhigend wirken. Verspannungen lösen und wichtige Körperfunktionen günstig beeinflussen. Massage kann sich positiv auf das physische und psychische Befinden auswirken. Eine verbesserte Durchblutung bedeutet eine bessere Ver- und Entsorgung der Zellen und des Bindegewebes.

FUSSREFLEXZONENMASSAGE (40 min.)

€ 50,--

bietet die Möglichkeit über die Beeinflussung von Reflexzonen an den Füßen (Ohren und Händen) mit den verschiedensten Organen, Organfunktionen und Körperteilen in Verbindung zu treten. Gerade die Reflextherapie bietet die Möglichkeit zum Abbau von Spannungszuständen in den Organen und im gesamten Körper. Das bedeutet weniger Stressanfälligkeit bei gleichzeitiger Energieersparnis.

AKUPUNKTMASSAGE (Energetisch-Statische Behandlung) (55 min.)

€ 65,--

ist eine Methode, die ganzheitlich das so genannte Meridiansystem ausgleicht. Mit Hilfe eines Stabes hat man die Möglichkeit über das Ohr abzulesen, welche Körperteile nicht energetisch ausgeglichen sind. Die Meridiane (Lebensenergiebahnen) bringt man so wieder ins Gleichgewicht. Dies ist die Vorbehandlung für die statische Behandlung. Diese beinhaltet das Korrigieren von z.B. Beckenschiefstand, Gelenksfehlstellungen etc. Somit dient die Akupunkturmassage als ganzheitliches Behandlungssystem auf allen Ebenen.

**LYMPHDRAINAGE NACH DR. VODDER
(55 min.)**

€ 65,--

ist eine speziell entwickelte Behandlungsform von Dr. Vodder. Hier wird gezielt auf das Lymphsystem eingewirkt. Das Lymphsystem hat die Aufgabe unser Immunsystem im Körper aufrecht zu erhalten, und die Abfallprodukte der Zellproduktion und -teilung zu entsorgen (Entgiften). Nicht nur zur Entschlackung ist die manuelle Lymphdrainage wirkungsvoll, sondern bei verschiedenen Symptomatiken, wie z.B. Stress, Schlafstörungen, Migräne, Nachbehandlungen nach Operationen, Schwellungen etc. sind sehr gute Resultate erzielbar.

**CRANIO SACRALE BEHANDLUNG
(55 min.)**

€ 65,--

ist eine sanfte manuelle Form der Körperarbeit. Es wird überwiegend an den Schädelnähten mit einem Druck von ca. 3-5 Gramm gearbeitet. Diese Behandlung setzt an Stellen des Körpers u. a. am zentralen Nervensystem an, und verhilft diesem zu mehr Balance und Integration. Sie ist wichtig für Regeneration und Gesunderhaltung. Wirksam bei der Behandlung von Beschwerden überwiegend im Nacken und Kopfbereich. Durch die Cranio Sacrale Behandlung wird die Bewegung der Schädelknochen, der Wirbelsäule, sowie der Fluss der Rückenmarksflüssigkeit entscheidend verbessert.

DORN/BREUSS METHODE (50 min.)

€ 65,--

Es handelt sich hier um eine Technik, bei der es um die Korrektur der Beinlängen geht. Diese sind meist verantwortlich für diverse Schmerzen am Bewegungsapparat. Die Beine und das Becken sind die Basis. Auf ihnen ruht der Körper. Wenn die Basis nicht stimmt, gerät die gesamte Statik durcheinander, und baut einseitig Verspannungen auf. Die eingeschränkten Gelenke werden von unten nach oben, incl. Schultern, Arme, Knie, Sprunggelenke etc. mobilisiert. Somit ist die Funktionstüchtigkeit wieder hergestellt.

**REIKI UND PRANA KOMBINATION
(55 min.)**

€ 65,--

Ist eine Energieübertragung mittels Handauflegen. Ausreinigen der feinstofflichen Ebenen. Regt die Selbstheilungskräfte für Seele, Geist und Körper an.

**HYPNO COACHING – Hypnose unterstützte Behandlung
(45 min.)**

€ 65,--

durch sanfte tiefen Entspannung eine gesundheitsunterstützende Maßnahme mit Hilfe des Unterbewusstseins in ein neues Bewusstsein zu gelangen.

Vielleicht haben sie den Wunsch und den Willen zur Veränderung z. B.:

- mehr Ausgeglichenheit
- Selbstbewusstsein
- Stressabbau
- endlich abzunehmen
- oder das Rauchen aufzugeben ...Der sanfte Weg zu mehr Gelassenheit und Lebensqualität.

Alle oben angeführten Behandlungs-Methoden sind eine unterstützende Maßnahme bei unzähligen Krankheiten, und dienen zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte.

Sie sind jedoch nie ein Ersatz für eine Behandlung bei ihrem Arzt!!!

Weitere Seminar, Vortrags und Kursangebote finden Sie auf unserer homepage unter www.vital-werkstatt.at.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch