



WELLNESS-LEXIKON Stand: 01.04.2023

Abhyanga

Eingebettet in das 3000 Jahre alte Wissen der ayurvedischen Gesundheitslehre, gehört diese Körpermassage wohl zu den wohltuendsten und effektivsten Behandlungsformen. Ein warmes, duftendes Öl hüllt Sie ein und erreicht Ihre Seele. Diese Massage entspannt, stärkt das Immunsystem, wirkt verjüngend und bewirkt eine tiefe Reinigung.

Alpine Zirbelholzmassage

Bei der Zirbelholz-Revitalisierungs-Massage werden unterschiedliche warme Zirbelholzstäbe mit einer speziellen Massagetechnik eingesetzt, um ein Maximum an Entspannung herbeizuführen. Die Wärme des Zirbelholzes dringt tief in die Muskelschicht ein und verbessert die Durchblutung des gesamten Körpers, fördert den Energiefluss und führt zur Lockerung bei Verspannungen und Auflösung von Blockaden. Damit die Behandlung ein Gefühl von Leichtigkeit und tiefer Entspannung des gesamten Körpers erwirken kann, werden runde und glatte Zirbelholzstäbe in unterschiedlicher Größe und Dicke eingesetzt. Damit rollt und klopft der Wellnesstrainer in rhythmischen Bewegungen mal sanft, mal intensiver über den Körper und löst tiefsitzende Verspannungen. Die hochintensive Ölmischung aus zermahlener Zirbe wirkt ausgleichend und stärkend, sowie pflegend auf die Haut.

Aromamassage

Duftende ätherische Öle können unser Leben in vielfacher Weise bereichern. Am erstaunlichsten ist ihre Wirkung in Kombination mit einer sanften Massage. Dann befreien sie von Stress, heben die Stimmung und beleben die Gesundheit. Die Aromamassage ist eine Kunst, die aus dem Einfühlungsvermögen und der Einstimmung von Masseur, Gast und dem Duft der Öle entsteht.

Jede Ölmischung ist individuell: Sie hängt ab vom jeweiligen Duftsinn und der gewünschten Wirkung - ob man sich nun von kleinen Beschwerden befreien, mit einer aromatischen Schönheitspflege verwöhnen oder einfach durch eine Teil- oder Ganzkörpermassage entspannen möchte.

Fußreflexzonenmassage

In vielen Kulturen ist seit sehr langer Zeit die Behandlung von Krankheiten über Reflexpunkte an den Füßen bekannt. Das führt zu einer Anregung der Selbstheilungskräfte bei Krankheiten, ist aber jederzeit auch zur Gesundheitsvorsorge oder als Begleitmaßnahme zum Entschlacken oder Abnehmen geeignet. Das ergibt sich aus der Tatsache, dass sämtliche Organe und Sinnesorgane, das Hormonsystem, das zentrale Nervensystem, die großen Körpergelenke, die Wirbelsäule und die verschiedenen Körperstrukturen sich in beiden Füßen widerspiegeln. Ohne Hilfsmittel und nur durch gezielten Fingerdruck des Therapeuten auf die Fußreflexzonen kommt es dann im jeweiligen Organ zu einer spezifischen Reaktion, die sich schmerzlindernd, durchblutungsfördernd, aktivitätssteigernd, anregend oder auch beruhigend auswirken kann. Speziell durch die Verbindung mit den Erkenntnissen der chinesischen Medizin konnte die Effektivität der Therapie gesteigert werden.





Gesichtsmassage

Sie ist eine spezielle Massage zur Entspannung der mimischen Muskulatur sowie zur Straffung der Gesichtshaut. Besondere Strichführungen wirken straffend, ableitend, entstauend und besonders entspannend – zu empfehlen bei Gelegenheitskopfschmerzen und Anspannung.

Gua Sha – Fernöstliche Reizmassage

Verklebte Faszien, die Ursache vieler Verspannungen. Mit Wärme und einem kleinen Schaber wird ein Reiz gesetzt, der Durchblutung und Stoffwechsel anregt. Das führt zu einer besseren Zirkulation von Blut und Lymphe, steigert die Abwehrkräfte und führt zu einer Ausleitung von Toxinen. Verklebungen und Stasen (Stau in den Faszien) lösen sich. Dies begünstigt eine rasche Sauerstoffversorgung und Regeneration von Gewebe und Muskeln.

Hinweis: Nach der Behandlung können sich kleine rote Körnungen/Petechien („Sha“) und berührungsempfindliche Flecken auf der Haut zeigen.

Intensivpflege im Softpack - schwerelose Entspannung im „Wasserbett“

Naturmoor-Packung: Der Gast liegt entkleidet auf einer dicken Moorschicht, welche von unten langsam ansteigend und somit kreislaufschonend durchwärmt wird. Dies fördert die Durchblutung, entspannt die Muskulatur und wirkt schmerzlindernd.

Heu-Packung: Ziel der Heupackung ist die milde und kreislaufschonende Überwärmung des Körpers. Die vielfältigen Wirkstoffe von Gräsern, Blumen und Kräutern entschlacken den Körper und stärken das Immunsystem. Körper und Geist werden angenehm erfrischt und vitalisiert. Stressgeplagte Geister können sich regenerieren. Durch die hohen Anteile von ätherischen Ölen wirkt sie entspannend und belebend auf den Organismus.

Cleopatra-Packung: Hier wird der Gast von Kopf bis Fuß mit einer speziell auf den individuellen Hautzustand und Hauttyp abgestimmten Emulsion eingecremt, in ein zartes Vlies gewickelt und in ein aufgeheiztes und spezielles Wasserbett eingelassen. Ruhige Musik und dunkles Licht sorgen zusätzlich für Entspannung, während sich die Haut angenehm spürbar regeneriert.

Ziegenbuttercreme-Packung: Sehr stark rückfettend, beruhigend und ausgleichend. Wirkt dem Alterungsprozess der Haut entgegen, ist zellaktivierend, verbessert die Mikrozirkulation, ist belebend und feuchtigkeitsspendend. Empfehlenswert bei sehr trockener, empfindlicher und irritierter Haut sowie bei Neurodermitis und Psoriasis (Schuppenflechte).

Schokoladen-Packung: Mit einer eigens zusammengestellten Schokoladenmasse, die sich durch einen besonders hohen Kakaoanteil von mindestens 85 % auszeichnet, wird der gesamte Körper eingecremt. In Folie auf der Schwebeliege eingepackt entspannt man schwerelos und die hochwertigen Inhaltstoffe können intensiv in die Haut einwirken. Das in der Kakaobohne enthaltene Theobromin strafft die Haut und stimuliert den Stoffwechsel. Körper eigene Glückshormone werden verstärkt ausgeschüttet.





Klassische Massage

Die Wirkung der altbewährten klassischen Massage beruht auf der Lockerung der Muskulatur, Förderung der Durchblutung, Unterstützung des Stoffwechsels und gleichzeitig der physischen Entspannung, sodass sie zur Schmerzlinderung und Besserung der Beschwerden im Bewegungsapparat eingesetzt wird. Je nach Beschwerdebild und/oder Wunsch werden unterschiedliche Formen von 20, 40 oder 60 Minuten Anwendungsdauer angeboten.

LavaShell® Massage – die Wärme der Tropen auf Ihrer Haut

Diese Luxus-Massage nimmt Sie mit auf eine unvergessliche Reise. Wenn Sie die wohltuende und intensive Wirkung einer Wärmemassage schätzen, dann werden Sie diese Massage lieben. Duftende Öle begleiten Sie auf dem Weg in die Entspannung.

Lomi Lomi Massage

Eine hawaiianische Ganzkörpermassage, die aus den Elementen Massage, Tanz und Energiearbeit besteht. Ursprünglich wurde sie von den Kahunas, den Weisen des alten Hawaiis, als Ritual in den Tempeln praktiziert. Das Ziel bei der besonders rhythmischen Massagetechnik ist nicht nur, angespannte Muskulatur zu lockern, sondern auch mentale Anspannungen zu lösen. Der Wellnesstrainer setzt hierbei lange, fließende Massagestriche ein, die hauptsächlich mit dem Unterarm erfolgen und zu einem besonders harmonischen Erlebnis führen.

Mukabhyanga

Ayurvedische vitalisierende Gesichts-, Kopf- und Nackenmassage. Sie ist wohltuend, sinnlich und löst Verspannungen. Eine natürliche Anti-Aging-Massage.

Orientalische Wüstenmassage

Die Wüstenmassage im Sabbia Med hat vielschichtige Wirkungsweisen durch:

Licht: Das Sabbia Med wirkt durch seine gut verträgliche Lichtbestrahlung besonders stimmungsaufhellend auf den Körper. Durch die hohe Helligkeit wird ein Sommertag simuliert und im Körper verstärkt Serotonin (Glückshormon) ausgeschüttet, welches an besonders trüben Tagen sehr positiv auf die Gesamtstimmung wirkt. Des Weiteren wird hierbei auch verstärkt Vitamin D gebildet, welches besonders wichtig für den Knochenaufbau ist.

Wärme: Der warme Sand wirkt positiv auf die verkrampfte Muskulatur. Der Stoffwechsel und somit die komplette Zellversorgung werden optimiert.

Massage: Die Massage lockert die verspannte Muskulatur und löst Blockaden.

Ölmischung: Ausgewählte ätherische Öle wirken über das limbische System harmonisierend auf den Körper.

Musik: Die Musik wirkt über das Unterbewusstsein ausgleichend und mental entspannend.

Padabhyanga Fußmassage

Sanfte Streichungen an den Füßen, Waden und Knien sorgen für eine tiefe Entspannung. Raue, trockene Haut wird geschmeidig weich und gut genährt. Die Füße erhalten Kraft und Stabilität.





Rasulbad

Ein altorientalisches Pflegebad, bei welchem sechs verschiedene Heilerden in der feuchtwarmen Luft einmassiert werden. Durch die verwendeten Heilschlämme mit ihrem sanften Peelingeffekt werden Schadstoffe und Schlacken gelöst. Das Ergebnis dieser intensiven Reinigung erleben Sie in Form von wunderbar weicher und zarter Haut. Im Rasulraum sitzen Sie unter einem funkelnden Sternenhimmel, das Wechselspiel von Licht und orientalischen Basarklängen unterstützt das Einfühlen in die spezielle Atmosphäre ebenso wie die würzigen Kräuterdüfte aus dem Rasulofen. Durch die leichte Überwärmung des Körpers erfahren Sie eine wohlige Entspannung ohne Belastung des Kreislaufs. Den Abschluss des Zeremoniells bilden ein warmer Regen zum Abspülen des Heilschlammes und die anschließende Einreibung mit einem hochwertigen, angenehm duftenden Körperöl. Die Kräuterdämpfe befreien außerdem die Atemwege und steigern das Wohlbefinden. Ihre Haut atmet spürbar auf.

Steinmassage

Bei dieser Körperbehandlung wird mit 60 Grad heißen Basaltsteinen und kalten Marmorsteinen massiert. Die Temperaturunterschiede und die spezielle Technik bewirken eine bessere Durchblutung und Stoffwechsellanregung. Durch die spezielle Klopftechnik kann tief in den Körper eingewirkt und Blockaden gelöst werden. Die Muskulatur wird gelockert und verhärtete Muskelpartien werden entspannt. Das vegetative Nervensystem wird beruhigt und sorgt für mentale Entspannung.

Trigger-Faszien-Massage

Hochintensive Massagetechnik zur Detonisierung überbeanspruchter Muskulatur unter Berücksichtigung der Triggerpunkte. Der Einsatz von PINOFIT® SPORT Magnesiumöl sorgt für eine ideale Zellversorgung und Regeneration. Diese Behandlung eignet sich VOR und NACH körperlicher Belastung.

