



## WELLNESS-LEXIKON

Stand: 17.10.2022

### **Abhyanga**

Die ayurvedische Ölmassage Abhyanga bedeutet im Alt-Indischen große Einölung mit liebenden Händen - und so herrlich fühlt es sich auch an. Warmes, duftendes Sesamöl und gefühlvolle Bewegungsabläufe entspannen und vitalisieren zugleich. Eine Massage für den inneren und äußeren Glanz.

### **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.

### **Breuss-Massage**

Die Breuss-Massage soll Menschen mit Rückenproblemen helfen. Es handelt sich um eine energetische Massage des Rückens entlang der Wirbelsäule, unter besonderer Berücksichtigung der Meridiane mit Johanniskraut-Öl und abschließender Auflage einer Schicht Papier. Es soll zu einer Streckung der Wirbelsäule kommen, die den Bandscheiben mehr Raum verschafft und sie zu einer Regeneration anregt. Außerdem wirkt das Johanniskraut-Öl beruhigend auf die Nerven. Diese Massage wird sanft, langsam und mit relativ wenig Druck ausgeführt und führt zu einer ungewöhnlich tiefen und sofortigen Entspannung.

### **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.

### **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 Inhaltsstoffe können intensiv in die Haut einwirken. Das in der Kakaobohne enthaltene Theobromin strafft die Haut und stimuliert den Stoffwechsel. Körpereigene 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, so dass 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® Faszien- und Muskelmassage**

Wenn Sie die wohltuende Wirkung einer Wärmemassage schätzen, dann werden Sie die tiefwirksame LavaShell® Massage lieben. Muskeln, Stresspunkte und Bindegewebe werden von der Wärme wohltuend verwöhnt; Verspannungen werden gelockert und schmelzen geradezu weg.

### **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 Hawaii 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 Gesichts-, Kopf-, Nackenmassage**

Die einfühlsame Massage bewirkt eine tiefe Entspannung der unterschiedlichen Haut- und Muskelschichten. Warmes, duftendes Öl wird langsam vom Herzen ausgehend mit sanften Streichungen einmassiert. Sie spüren, wie die Energie dieser vitalisierenden Massage Sie bis hin zu den Zehenspitzen herrlich durchströmt. Der Mukabhyanga wird nachgesagt, dass eine regelmäßige Ölmassage am Kopf Haare und Haarwurzeln stärkt. Kopfschmerzen verschwinden und eine innere Balance findet sich ein. Dies stärkt sowohl die Haare als auch die Haarwurzeln. Eine strahlende Schönheit ist das Ergebnis der Mukabhyanga.

### **Orientalische Wüstenmassage**

Die Wüstenmassage 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 verkrampte 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.

### **Triggerpunktanwendung**

Behandelt werden hierbei chronisch verhärtete Muskelstränge bei Sportverletzungen und nach Unfällen. Blockierte Energiebahnen können mittels Finger- und Handdruck wieder ins Gleichgewicht gebracht werden.

### **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.

