

# Massagen

Lassen Sie die einmalige Intensität der Naturelemente auf 1850 m ü. M. direkt auf Ihre Gesundheit wirken, in unserer Bella Vista Wellness. Geniessen Sie die Zeit, schöpfen Sie Kraft und neue Energie.

Gönnen Sie sich zusätzlich eine unserer wohltuenden Massagen.

## **RÜCKEN-NACKEN-MASSAGE**

Fühlen Sie Ihren Rücken und Nacken wieder frei und entspannt. Muskelverspannungen im Rücken-Nacken-Bereich werden gelöst, die Durchblutung wird gefördert und der Stoffwechsel angeregt

**25 Minuten**

**CHF 70**

## **GANZKÖRPER-MASSAGE**

Erleben Sie Entspannung und Erholung für den ganzen Körper. Rücken-, Arm- und Beinmuskulatur werden gelockert, entspannt und durchblutet. Die Füsse werden neu belebt.

**50 Minuten**

**CHF 110**

## **AROMA-DUFT-MASSAGE**

Entspannen Sie sich bei einer sanften Ganzkörpermassage, mit wohltuendem, warmem Öl. Hochwertige, ätherische Düfte harmonisieren und stärken Körper, Geist und Seele. Lassen Sie sich ins Reich der Düfte einführen.

**50 Minuten**

**CHF 120**

## **FUSSREFLEXZONEN-MASSAGE**

Stärken und mobilisieren Sie Ihren Körper über die Füsse. Die Reflexzonen an den Füßen entsprechen allen Organen, Gelenken und Muskeln des Körpers, über sie können innere Beschwerden und Verspannungen gelöst werden.

**50 Minuten**

**CHF 110**

## **LOMI-LOMI MASSAGE**

Mit der hawaiianischen Tempelmassage verwöhnen wir Sie und Ihren Körper. Durch sanfte Berührungen und Streichungen mit den Händen und Unterarmen können Sie alles loslassen und erfahren eine wertvolle Tiefenentspannung. Diese Auszeit schenkt Ihnen Energie und Kraft, spricht alle Sinne an und wirkt sich positiv auf Ihre Emotionen, Gefühle und Gedanken aus. Sie reinigt und erneuert alle Ebenen und bringt Körper, Geist und Seele in Einklang - eine wohltuende und harmonische Massage.

**50 Minuten**

**CHF 110**

## **EMPFEHLUNG**

### **AYURVEDA MASSAGE**

Die Lehre des Ayurveda sieht den Menschen als ganzheitlich an und ist eine traditionelle indische Heilkunst. Zu dieser gehört auch die Ayurveda Massage, da sie die Selbstheilungskräfte aktiviert und zur Stärkung des Immunsystems beiträgt. Bei dieser Wellnessmassage wird der ganze Körper achtsam massiert. Sie wirkt beruhigend und entspannend und löst Blockaden und Muskelverspannungen. Gleichzeitig hilft sie Ihrem Körper wieder ins Gleichgewicht zu kommen und ist kräftigend und regenerierend.

**50 Minuten**

**CHF 120**

## **WIRBELSÄULENMASSAGE NACH BREUSS**

Eine angenehme, energetisch-manuelle Rückenmassage. Dabei werden die Bandscheiben, die zwischen den Wirbelkörpern liegen, mit Johanniskrautöl sanft massiert. Es folgt eine feine Dehnung und Entspannung der Wirbelsäule. Eine Breuss-Massage leitet die Regeneration von unterversorgten Bandscheiben ein. Damit können sich Beschwerden im Bewegungsapparat, besonders im Bereich des Kreuzbeines, verbessern. Körperliche sowie seelische Blockaden können auf sanfte Weise gelöst werden.

**50 Minuten**

**CHF 120**

## **KOPF-, NACKEN-, GESICHTSMASSEGE**

Bei dieser Massage steht der Kopf im Mittelpunkt. Die angenehme, energetisierende Massage der Kopfhaut bringt Sie aus dem Denken heraus. Ebenso viel Aufmerksamkeit bekommt der Nacken. Er wird gelockert und gedehnt, damit sich die Muskeln entspannen können. Die Ohren mit den dortigen Reflexpunkten werden aktiviert, bevor zum Schluss noch das Gesicht (Kinn, Kiefer, Augen, Stirn) sanft massiert und berührt werden. Diese Massage lässt Sie entspannt und strahlend aussehen.

**25 Minuten**

**CHF 60**

## **HOT STONE MASSAGE**

Durch die wohltuende Wärme auf der Haut lockern und entspannen die warmen Basaltsteine die Muskeln, die Durchblutung wird verbessert und Schmerzen werden gelindert. Durch das Auflegen und Geleiten auf der Haut, dringt die Wärme tief in das Gewebe und die Muskeln ein, wodurch die Dehnbarkeit von Sehnen und Bindegewebe verbessert wird. Ebenfalls ist es wohltuend für die Gelenke. Sie ist kraftvoll und intensiv und gleichzeitig auch entspannend.

**50 Minuten**

**CHF 130**