

*Mein Angebot für Entspannung Vitalität und Wohlbefinden im „Hotel Waldsee“ ***Superior*

- Massagen, Körper- und Energiearbeit zur allgemeinen Gesundheitsförderung und Wellness
- Sanftes Ganzkörpertraining

Ganzkörpermassagen mit Öl

Entspannungsmassage

Sanfte Massage mit hochwertigen Aromaölen. Eine Wohltat für Körper, Haut und Sinne.

ca. 60 Minuten € 60,00

„GANZ-HEIT“

Harmonische Kombination aus Aromaölmassage und der wohltuenden, achtsamen Berührung der Shiatsu Massage. Bringt die Lebensenergie zum Fließen.

ca. 75 Minuten € 75,00

Sportmassage

Die kräftigte aus klassischer Massage, Bindegewebemassage und den wohltuenden Dehnungen und Rotationen aus der Shiatsu Massage. Eine Wohltat für Muskeln u. Gelenke.

ca. 60 Minuten € 60,00

Warm Bamboo Massage

Warme Bambusstäbe werden mal sanft, mal kräftig mit verschiedenen Techniken eingesetzt.

Eine Wohltat für Muskeln, Haut und Sinne.

ca. 75 Minuten € 78,00

ca. 60 Minuten € 68,00



Rückenmassagen mit Öl

Rücken Entspannung

Entspannung u. Vitalität für Rücken und Nacken.

ca. 30 Minuten € 32,00

Waldsee Vitalmassage (mit Massagecreme des wertvollen Moorextrakt)

Für ein „energievolles Rückgrat“. Klassische Massagegriffe kombiniert mit Berührungen der Shiatsu Massage (Akupressurmassage), bringt die Energie zum Fließen und wohlige Entspannung stellt sich ein.

Moorextrakt-Massage für Rücken, Nacken, Kopf und Arme.

ca.40 Minuten € 42,00

Massage nach Breuss

Sehr sanfte, energiegelvolle Massage mit Johanniskraut Öl, entlang der Wirbelsäule. Eine Wohltat für den Rücken.

ca. 30 Minuten € 32,00

Berührung die bewegt

SHIATSU Massage (japanische Akupressurmassage)

Auf sanften Druck fließt Energie!

SHIATSU ist eine ganzheitliche Methode energetischer Körperarbeit, die der fernöstlichen Philosophie entspringt. Durch achtsame tiefgehende Berührung der Energiebahnen am gesamten Körper, wird die Lebensenergie zum Fließen gebracht und aktiviert. Die Selbstheilungskräfte werden angeregt und das Wohlbefinden gesteigert.

Die Kunst des beim Shiatsu besteht darin, sich ganz auf den jeweiligen Menschen und seinen energetischen Zustand einzustellen. Somit ist jede SHIATSU Berührung einzigartig und individuell.

Die Massage wird am bekleideten Körper ausgeübt

ca. 60 Minuten

€ 60,00



Fußzonenmassage nach Hanne Marquardt

Berührung an den Füßen für Entspannung und Harmonisierung des ganzen Menschen. Eine Wohltat für Ihre Füße und die inneren Organe. Zur Begrüßung erhalten Sie ein wärmendes und durchblutungsförderndes Moor-Fußbad.

ca. 40 Minuten (inkl. 10-115 Minuten Fußbad)

€ 40,00

ca. 60 Minuten (inkl. 10-115 Minuten Fußbad)

€ 58,00

Energiearbeit

Energetische Wirbelsäulenaufrichtung

Die energetische Wirbelsäulenaufrichtung ist v.a. eine Aufrichtung der inneren Haltung.

Körper-Geist-Seele wird in Einklang gebracht, wobei sich eine Begradigung der Wirbelsäule einstellen kann. Die Wirbelsäulenaufrichtung geschieht über die Urschöpferkraft. Im Anschluss erfolgt eine Reiki Berührung um die Begradigung optimal zu integrieren.

ca. 60 Min.

€ 60,00



Reiki

Die wohltuende achtsame Berührung lädt Sie ein, Ruhe und Regeneration zu erfahren. Reiki wird durch das Auflegen der Hände kanalisiert. Die universelle Lebensenergie fließt so zum Empfänger und kann dort ihre wundervolle Wirkung entfalten. Die Selbstheilungskräfte werden angeregt.

50 Minuten

€ 50,00

30 Minuten

€ 32,00

Was ich Ihnen sonst noch biete:

Nordic Walking - Einführungskurse für sanftes Ganzkörpertraining - ca. 60 Minuten



1 Person

€ 30,00

2 Personen

€ 15,00 p/Person

3 Personen

€ 12,00 p/Person

ab 4 Personen

€ 10,00 p/Person

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Eine bewusste Schulung der Achtsamkeit,

mit dem Ziel eine Entspannung der Muskulatur zu erreichen.

Einzelcoaching mit Einführung ca. 45 Minuten

€ 45,00



Ich freue mich auf Sie!



Andrea Steiner

Dipl. Shiatsu Praktikerin (GSD-zertifiziert)
Entspannungstherapeutin
Nordic Walking Trainerin (DNV)