

Slow down and relax!

Unser Massageangebot

Our massage offer

Claudia Rockert

RELAX MASSAGE

Eine Mischung aus Vitalisierung, Entspannung, Energetisierung.

1 Einheit ca. 60 Minuten

Preis € 65,-

HOT STONE MASSAGE

Eine Massage, die mit heißen Steinen anfängt und mit den Händen fortgesetzt wird.

1 Einheit ca. 60 Minuten

Preis € 65,-

AYURVEDISCHE MASSAGE ABHYANGA

Abyhanga gilt als „Mutter der Massagen“. Kostbares Öl wird auf der Haut verteilt in sanften, rhythmischen Streichungen. Nach traditionellem Glauben sollen dadurch Giftstoffe aus dem Körper geleitet und Bionenergien wieder ins Gleichgewicht gebracht werden.

1 Einheit ca. 75 Minuten

Preis € 80,-

KALIFORNISCHE MASSAGE

In 1961 wurde diese Art von Massage in Kalifornien populär. In den 80 Jahre erreichte diese Europa. Diese Massagetechnik vereint unterschiedliche sinnliche wie manuelle Therapieansätze miteinander. So finden sich in ihr Elemente der schwedischen Massage, der Cranio Sacral-Therapie, Rolfing und Shiatsu. Bei der Kalifornischen Massage handelt es sich um eine Ganzkörpermassage mit warmem Öl – meistens werden ätherische Öle verwendet. Sie rückt die Sinne und körperlichen Wahrnehmungen des Massierten in den Mittelpunkt. Das Endziel der Kalifornischen Massage ist, den Körper und Geist in Einklang zu bringen. Alle Handlungen laufen parallel zum Atemrhythmus des Massierten ab, wodurch dieser sich in besonderem Maße fallen lassen und entspannen kann. Das führt zu einer Lockerung von verspannten Muskeln, Gelenken und Gedanken.

1 Einheit ca. 75 Minuten

Preis € 80,-

Claudia Rockert

AKUPUNKTUR

Akupunktur ist ein über 2.500 Jahre altes Heilverfahren aus China. Bei der Methode werden Nervenbahnen im Körper durch Nadeln stimuliert. Diese aktivieren die sogenannten Meridiane (Leitbahnen), durch die Lebensenergie (Qi) fließt. Bestehen Blockaden kann Qi nicht mehr fließen, und Krankheiten entstehen. Indem Akupunkturpunkte mit Nadeln stimuliert werden, kann Qi wieder fließen und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

Vor der Behandlung gibt es eine Anamnese (Vorgespräch), um evtl. Vorerkrankungen zu erörtern.

Claudia hat sich auf eine Mischung zwischen Akupunktur und Massage spezialisiert, somit besteht die Möglichkeit die tiefere Muskulatur zu erreichen und so effizienter Blockaden aufzulösen.

1 Einheit ca. 90 Minuten

Preis € 80,-

Saskia Boscher

FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Bei der Fußreflexzonenmassage werden die an der Fußsohle abgebildeten Reflexzonen massiert. Der ganze Körper spiegelt sich auf der Fußsohle als Reflexzonen wider. Bei der Reflexzonenmassage werden diese Zonen stimuliert, um Auswirkungen auf die Organe und Körperregionen zu haben. Die Regionen sollen wieder ins Gleichgewicht gebracht werden.

1 Einheit 45 Min

Preis 59€

KOPF-/NACKENMASSAGE

Dies ist eine entspannende und stresslösende Massage für den Kopf, Nacken- und die Schultern. Eine Einheit kann wahlweise 45 Min oder 60 Min gebucht werden.

1 Einheit 45 Min/60 Min

Preis 59€/78€

LYMPHDRAINAGE

Die Lymphdrainage ist eine sanfte Massage, bei der die Lymphe in Richtung der Lymphknoten drainiert wird. Diese kann auf Wunsch 45 Min oder 60 Min gebucht werden.

1 Einheit 45 Min/60 Min

Preis 59€/78€

SPORTMASSAGE

Die Sportmassage ist eine intensive Massage, bei der das Hauptmerkmal auf Beinen und Rücken liegt. Sie kann je nach Bedarf 45 Min oder 60 Min gebucht werden.

1 Einheit 45 Min/60 Min

Preis 59€/78€

KLASSISCHE GANZ-/ oder TEILMASSAGE

Bei dieser Wellnessanwendung geht Saskia gerne individuell auf Ihre Wunschbereiche ein (Beine, Arme, Rücken, Nacken, Füße, Kopf). Diese Massage kann auch als medizinische Massage durchgeführt werden.

1 Einheit 60 Min

Preis 78€

Karin Lux

KLASSISCHE MANUELLE MASSAGE 30 Min.

Diese Teilmassage umfasst Rücken, Schultern, Nacken, Kopf, Arme und Brust. Durch die tiefe Massage werden Triggerpunkte bearbeitet und durch die gesteigerte Durchblutung gelöst. 1 Einheit 30 Min

1 Einheit 60 Min

Preis 36€

KLASSISCHE MANUELLE MASSAGE 60 Min.

Diese Ganzkörpermassage umfasst Alles - von den Füßen bis zum Kopf.

1 Einheit 60 Min

Preis 60€

MASCHINELLE MASSAGE/LYMPHDRAINAGE MIT DEM BALLANCER 30 MIN

Diese maschinelle Massage/Lymphdrainage mit einer Hose von den Füßen bis zur Brust dient der Entschlackung sowie der Festigung von Haut und Muskulatur.

Eignet sich besonders bei:

- Müden, schweren Beinen
- Schlaffer Muskulatur an Beinen, Bauch und Gesäß
- Cellulitis

Kontraindikationen sind:

Thrombose - Schwangerschaft - Entzündungen - Bluthochdruck - Krebserkrankungen.

Für die Behandlung mit dem Ballancer zieht man Leggings und Socken oder Strumpfhosen an.

1 Behandlung

Preis 16€

Verlängerung/Verkürzung möglich

Hannah Florian

OSTEOPATHIE

Osteopathie ist eine holistische Behandlung, die den Körper in ein harmonisches Gleichgewicht bringt.

Je nach Bedürfnis der individuellen Konstitution wird auf der Ebene des Bewegungsapparates, auf der organischen oder cranialen (Schädel) Ebene gearbeitet.

Die Idee hinter der Osteopathie ist es, den Körper in seinen Selbstheilungskräften zu stärken und jeden Menschen in seiner Einzigartigkeit wahrzunehmen und zu behandeln.

1 Einheit 60 Min

Preis 80€

CRANIO-SACRAL-THERAPIE

Die Cranio-Sakral-Therapie ist ein Teilbereich der Osteopathie. Über Techniken am Schädel und am Kreuzbein wird der Teil des vegetativen Nervensystems stimuliert, welcher den Körper unterstützt, sich zu entspannen.

Diese Techniken eignen sich besonders gut für Menschen, die unter chronischem Stress leiden.

1 Einheit 60 Min

Preis 80€

Inalu Antoli

REBALANCING MASSAGE

Rebalancing ist eine Synthese aus struktureller Tiefengewebsmassage, Gelenkmobilisation, Atmung, Körperbewusstsein und Meditation. Die Massagetrühe lösen Verspannungen der Muskulatur und des Gewebes. Täglicher Stress führt oft zu chronischen Muskelverhärtungen und damit zu Schmerzen, Verspannungen und eingeschränkter Beweglichkeit. Durch eine einfühlsame und tiefe Massage des Bindegewebes und der Faszien kommt der Körper körperlich, geistig und emotional wieder ins Gleichgewicht. Dies bringt eine tiefe Entspannung, innere Ruhe, verbesserte Atmung und gesteigertes Wohlbefinden.

Die Essenz des Rebalancing ist eine liebevolle und einfühlsame Berührung mit Respekt und Aufmerksamkeit für den Kunden. Körper und Geist reagieren auf tiefe und achtsame Berührungen.

Das Ergebnis ist mehr Vitalität und ein echtes Gefühl der Fürsorge für den Körper als Tempel des Lebens

1 Einheit 60 Min

Preis 85€

Inalu Antoli: Massage Therapist & Yoga teacher

Inalu is a highly experienced practitioner with a background in Ayurveda, Buddhism and Dance Movement Therapy. In her treatments she blends the knowledge of the different disciplines she has studied to offer a truly unique and individualised treatment.

She's been collaborating with Indigourlaub since 2015 in the Yoga Detox Programs and as therapist at Son Manera.

Stanislav Kazikin

MASSAGE

Egal, ob Sie sich mit 90 Minuten totaler Entspannung verwöhnen lassen möchten oder eine 30-minütige Express-Massage benötigen, die Behandlungen helfen zu entspannen, Stress abzubauen und die Energien wiederherzustellen.

Entspannungsmassage: Leicht bis mittel fließende Druckstriche mit einer speziellen Kamillenmassage-Lotion fördern das Energiegleichgewicht und den Seelenfrieden, was zu einer tiefen Entspannung des Körpers und einem glückseligen Geisteszustand führt.

Wenn Sie verspannte Muskeln haben, hilft eine heilende **Tiefengewebsmassage** mit der Anwendung von myofaszialer Freisetzung, neuromuskulärer oder Triggerpunkttechnik, hartnäckige Knoten loszuwerden, Steifheit und Schmerzen zu reduzieren und die Flexibilität der Gelenke zu verbessern.

Wenn Sie im Training sind und intensiv und wiederholt eine bestimmte Muskelgruppe verwenden, hilft **die Sportmassage**, das Verletzungsrisiko zu reduzieren, Ihre Leistung zu steigern und eine schnelle Genesung nach einem Arbeitsunfall zu erreichen.

Wenn Sie Ihre Flexibilität verbessern möchten, ist **die traditionelle Thai Yoga Massage (oder Assisted Yoga)**, die auf einer Kapokmatte durchgeführt wird, eine Option für Sie. Ein Aufwärmsschritt der traditionellen Thai Yoga Massage wird durch die Anwendung einer tiefen Akupressur auf die Muskeln durchgeführt, um Energiekanäle zu öffnen, was zu einem verbesserten Blutfluss in Extremitäten und Gelenken führt. Es folgt eine unterstützte Dehnung der Gelenke, um Ihre Flexibilität auf die nächste Stufe zu heben.

Happy Feet Ritual beinhaltet Herbal Foot Soak, gefolgt von Ginger & Lemon Scrub und Fußmassage mit Mandarin & Mint Lotion.

SCHÖNHEIT

Das Ganzkörperpeeling (mit einer Mischung aus pflegendem natürlichem Öl, jodhaltigem Salz aus Ses Salines de Es Trenc, gemahlenden Mandelnüssen und einigen Tropfen ätherischen Bergamotteölen) verbessert die Hautstruktur, indem es raue Stellen glättet und Hautunreinheiten bei gleichzeitiger pflegender und feuchtigkeitsspendender Wirkung entfernt. Ihre Haut wird sich sofort glatter anfühlen.

Amazonas - Ritual: eine Kombination aus Ganzkörper-Peeling, gefolgt von einer Stunde Entspannungsmassage mit luxuriöser Kamillenmassage-Lotion, lässt Sie sich von Kopf bis Fuß verwöhnen, Ihre Haut wird seidig glatt. Glücksgefühle inklusive.

Gesichtsbehandlungen + Ozon Cool oder Hot Steam: die Stars der Beauty-Behandlungen.

Die Behandlung beginnt mit einer Gesichtereinigung, um oberflächliche Unreinheiten, Staub und Hautöle zu entfernen, gefolgt von sanften Dämpfen, um die Hautporen zu öffnen, die Drainage der Schweiß- und Ölhautdrüsen zu fördern.

Das folgende Peeling der Gesichtshaut fördert die Entfernung der abgestorbenen Hautschicht. Die Haut wird auf den pflegenden Schritt der Behandlung – das Auftragen einer feuchten Maske – vorbereitet.

Je nach Art und Zustand Ihrer Haut werden entweder beruhigende (für sonnen- und windgeschädigte, empfindliche Haut), feuchtigkeitsspendende (für trockene, dünne oder alternde Haut) oder ausgleichende (für fettige, Akne-anfällige Haut) Masken verwendet. Während dieses Schrittes erhalten Sie eine entspannende Hände- und Schulter Massage.

Nach dem Entfernen der Maske wird eine feste verjüngende und straffende Gesichtsmassage unter einem kühlendem Ozondampf durchgeführt, um den Ton der Gesichtsmuskulatur wiederherzustellen, die Hautporen zu schließen und Hautirritationen zu beruhigen. Ein paar Tropfen Serum am Ende der Behandlung werden das erreichte Ergebnis verstärken.

Sie können Ihrer Gesichtsbildung jederzeit ein paar zusätzliche Schritte hinzufügen: **Mikrodermabrasion** für tieferes Peeling und ausgeprägtere Anti-Falten-Wirkung. Oder **Radiofrequency** und **Ultrasound** Stimulation der Kollagenproduktion, um Ihre innere Hautschönheit zu verbessern.

WACHSEN

Bei niedriger Schmelzpunktemperatur fühlen Sie sich am wohlsten und erzielen gleichzeitig eine wirklich glatte und dauerhafte Wirkung. Ihre Haut bleibt mehrere Tage glatt und stoppelfrei.

Behandlungen	Dauer	Preis
Entspannungsmassage	60/90 Min	80/100
Aromatherapie	60 Min	80
Tiefengewebssmassage	30/60 Min	50/85
Sportmassage	30/45/60Min	50/60/85
Traditionelle Thai Yoga Massage	60/90 Min	80/100
Hawaiian Lomi Lomi	60 Min	80
Happy Feet Ritual	45 Min	50
Gesichtsbehandlungen + Ozondampf	60 Min	80
Gesichtsbehandlungen + HydraFacial	80 Min	100
Gesichtsbehandlung + Mikrodermabrasion	80 Min	120
Ganzkörper-Peeling	45 Min	50
Ritual (Peeling, Massage)	90 Min	110
Wachsen: Gesicht / Nacken	10-20 Min	10-20
Wachsen: Arme / Beine	30-45 Min	30-60

Carlos García Rodríguez

Holistische Entspannungsmassage/Körpertherapie

Diese Massage wird individuell angepasst. Sie dient zur Entspannung von Körper und Geist.

Es fließen je nach den natürlichen Bedürfnissen des Körpers orientalische Techniken wie z.B. Lomi Lomi, Thaiändische Stile, Reflexologie und Feldenkrais ein.

1 Einheit 90 Min

Preis 90€

Klassische /Schulter/Nacken-Massage

Diese Massage dient der Entspannung des oberen Rückens. Es werden Verspannungen im Nacken-, Schulter-, gelöst.

1 Einheit 60 Min

Preis 85€

Klassische Rückenmassage

Diese wohltuende Klassische Massage dient der Entspannung des ganzen Rückens.

1 Einheit 60 Min

Preis 85€

Klassische Sportmassage

Bei dieser Sportmassage werden die Muskeln und Faszien der Beine, des Rückens und der Füße wieder in den Flow gebracht. Wohltuend nach sportlichen Aktivitäten sowie zur allgemeinen Entspannung.

1 Einheit 60 Min

Preis 90€

Kerstin Wahlich

HOLISTISCHE MASSAGE

Die holistische Massage ist ideal zur Lockerung sämtlicher Muskelpartien des ganzen Körpers, zur Harmonisierung des energetischen Gleichgewichts und Mobilisierung neuer Kraftreserven. Das Resultat ist eine neue Vitalität und ein wunderbares Körpergefühl.

Individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten, fließen Elemente der Craniosacralen Therapie, der ayurvedischen Massage und Energiearbeit mit ein.

1 Einheit ca. 60 Minuten

Preis € 80,-

RÜCKENMASSAGE

Genießen Sie eine auf Sie zugeschnittene Rückenmassage bei hartnäckigen Verspannungen, zur effektiven Linderung von stressbedingten Beschwerden und für tiefe, langanhaltende Entspannung. Ebenso zur Gesundheitsvorsorge für Körper, Geist und Seele, für das perfekte Urlaubsgefühl oder zum Auftakt oder Abschluss eines intensiven Yoga Tages.

Sie machen es sich auf der Behandlungsliege bequem und bestimmen das Öl und die Druckintensität, mit der die Massage ausgeführt werden soll.

1 Einheit ca. 45 Minuten

Preis € 65,-

CRANIOSACRALE THERAPIE

Die Craniosacrale Therapie ist eine sanfte, manuelle Behandlungsform, die aus der Osteopathie entwickelt wurde. Sie ist eine wunderbare Möglichkeit, Tiefenentspannung zu erleben und ganz abzutauchen in einen Zustand innerer Ruhe und Gelassenheit, während sich behutsam evtl. Blockaden lösen können.

Indikationen sind z.B. chronische Nacken- und Rückenschmerzen, Verspannungen, Erschöpfung oder einfach nur eine Auszeit vom Alltag.

Die Behandlung findet am bekleideten Körper statt.

1 Einheit ca. 60 Minuten

Preis € 80,-