



*Slow down and relax !*

Unser Massage-Angebot

Our massage offer

## 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, gemahlenen 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.

## Stanislav Kazikin

### **MASSAGE**

*Whether you want to pamper yourself with 90 minutes of total relaxation or need a 30-minute express massage, the treatments help to relax, relieve stress and restore energies.*

**Relaxation Massage:** *Light to medium flow pressure strokes with a special chamomile massage lotion promote energy balance and peace of mind, resulting in deep relaxation of the body and a blissful state of mind.*

*If you have tight muscles, a healing **deep tissue massage** with the use of myofascial release, neuromuscular or trigger point techniques will help get rid of stubborn knots, reduce stiffness and pain, and improve joint flexibility.*

*If you are in training and use a specific muscle group intensively and repeatedly, sports massage will help reduce the risk of injury, increase your performance and achieve a quick recovery from an industrial accident.*

*If you want to improve your flexibility, **traditional Thai yoga massage** (or assisted yoga), performed on a kapok mat, is an option for you. A warm-up step of traditional Thai yoga massage is performed by applying deep acupressure to the muscles to open energy channels, resulting in improved blood flow to extremities and joints. This is followed by supported joint stretching to take your flexibility to the next level.*

**Happy Feet Ritual** includes Herbal Foot Soak, followed by Ginger & Lemon Scrub and foot massage with Mandarin & Mint Lotion.

### **BEAUTY**

**The full body peeling** (with a mixture of nourishing natural oil, iodinated salt from Ses Salines de Es Trenc, ground almond nuts and a few drops of bergamot essential oils) improves the skin's texture by smoothing rough areas and removing skin impurities while maintaining a nourishing and moisturizing effect. Your skin will immediately feel smoother.

**Amazonas - Ritual:** *a combination of full-body peeling, followed by an hour of relaxation massage with luxurious chamomile massage lotion, you will be pampered from head to toe and your skin will be silky smooth. Feelings of happiness included.*

## Stanislav Kazikin

**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 Gesichtsbehandlung 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.

Die einfache Nassmasken-Gesichtsbehandlung besteht aus 5 Schritten (Reinigung, Bedampfung, Peeling, Maske mit Ultraschallstimulation und Massage).

Mikrodermabrasion ist ein zusätzlicher Schritt, bei dem es sich um eine Dermabrasion mit einem speziellen Werkzeug mit Diamantspitze handelt, die zu einem besseren und tieferen Peeling führt. HydraFacial verfügt über einen zusätzlichen Reinigungs-/Feuchtigkeitsschritt. Alle Behandlungen beinhalten eine Ultraschall-Kollagenstimulation.

## Stanislav Kazikin

***Facial treatments + Ozone Cool or Hot Steam: the stars of the beauty treatments.***

*The treatment begins with facial cleansing to remove surface impurities, dust and skin oils, followed by gentle steaming to open skin pores, promote drainage of sweat and oil skin glands.*

*The following peeling of the facial skin promotes the removal of the dead skin layer. The skin is prepared for the nourishing step of the treatment - the application of a moist mask.*

*Depending on the type and condition of your skin, either soothing (for sun and wind damaged, sensitive skin), moisturizing (for dry, thin or aging skin) or balancing (for oily, acne-prone skin) masks are used. During this step you will receive a relaxing hand and shoulder massage.*

*After removing the mask, a firm rejuvenating and firming facial massage is performed under a cooling ozone steam to restore facial muscle tone, close skin pores and soothe skin irritations. A few drops of serum at the end of the treatment will enhance the achieved result.*

*You can always add a few extra steps to your facial: microdermabrasion for deeper exfoliation and more pronounced anti-wrinkle effects. Or Radiofrequency and Ultrasound stimulation of collagen production to improve your inner skin beauty.*

*The simple wet mask facial treatment consists of 5 steps (cleansing, steaming, peeling, mask with ultrasound stimulation and massage).*

***Microdermabrasion*** is an additional step that involves dermabrasion using a special diamond-tipped tool that results in better and deeper exfoliation. HydraFacial has an additional cleansing/moisturizing step. All treatments include ultrasound collagen stimulation.

## Stanislav Kazikin

Behandlungen	Dauer	Preis
Entspannungsmassage	60/90 Min.	100/130
Aromatherapie	60/90 Min	110/140
Tiefengewebsmassage	30/45/60/90 min	70/90/110/140
Sportmassage	30/45/60/90 Min	70/90/110/140
Traditionelle Thai Yoga Massage	60/90 Min	110/140
Hawaiian Lomi Lomi	60/90 Min	110/140
Gesichtsbehandlungen + Ozondampf	60 Min	110
Gesichtsbehandlungen + HydraFacial	70 Min	130
Gesichtsbehandlung + Mikrodermabrasion	80 Min	150
Ganzkörper-Peeling	30 Min	70
Ritual (Peeling, Massage von 60 min)	90 Min	160
Happy Feet Ritual	45 Min	90

Treatments	Time	Prices
Relaxing Massage	60/90 Min.	100/130
Aromtherapy	60/90 Min.	110/140
Deep Tissue Massage	30/45/60/90 Min	70/90/110/140
Sports Massage	30/45/60/90 Min	70/90/110/140
Traditional Thai Yoga Massage	60/90 Min	110/140
Hawaiian Lomi Lomi	60/90 Min	110/140
Facials + Cool or Hot Ozone Steam	60 Min	110
Facials + HydraFacial	70 Min	130
Facials + Mikrodermabrasion	80 Min	150
Full Body Exfoliation	30 Min	70
Ritual (Exfoliation, Massage 60 mins.)	90 Min	160
Happy Feet Ritual	45 Min	90

## Carlos García Rodríguez

HOLISTISCHE ENTSPANNUNGSMASSAGE / KÖRPERTHERAPHIE

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, Thai Stile, Reflexologie und Feldenkrais ein.

1 Einheit 90 Min.

**Preis € 120,-**

#### ***HOLISTIC RELAXATION MASSAGE / BODY THERAPY***

*This massage is individually tailored. It serves to relax the body and mind.*

*Depending on the body's natural needs, oriental techniques such as Lomi Lomi, Thai styles, reflexology and Feldenkrais are incorporated.*

*1 Treatment 90 Min.*

***Price € 120,-***

#### **KLASSISCHE SCHULTER / NACKEN MASSAGE**

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

1 Einheit 60 Min.

**Preis € 100,-**

#### ***CLASSIC SHOULDER / NECK MASSAGE***

*This massage is intended to relax the upper back. Tension in the neck and shoulders is relieved.*

*1 Treatment 60 Min.*

***Price € 100,-***

**Carlos García Rodríguez**

#### **KLASSISCHE RÜCKENMASSAGE**

Diese wohltuende Klassische Massage dient der Entspannung des ganzen Rückens.

1 Einheit 60 Min

**Preis € 100,-**

### ***CLASSIC BACK MASSAGE***

*This soothing classic massage relaxes the entire back.*

*1 Treatment 60 Min,*

***Price € 100,-***

### **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 € 100,-**

### ***CLASSIC SPORT MASSAGE***

*This sports massage brings the muscles and fascia of the legs, back and feet back into flow. Soothing after sporting activities and for general relaxation.*

*1 Einheit 60 Min.*

***Price € 100,-***

**Carlos García Rodríguez**

**HIMALAYA GONG**



Vibrationsmassage nach alter Böhm-Tradition.

Durch die Vibration der Schalen arbeiten wir die Energie der Elemente Luft, Erde, Wasser, Feuer und Äther. Diese Massage gleicht die Energie der Elemente im Körper aus, reinigt und lädt die Aura durch den Quarz auf.

1 Einheit 60 Min

**Preis € 100,-**

### **HIMALAYA GONG**

*Vibration massage according to the old Böhm tradition.*

*Through the vibration of the bowls we work the energy of the elements air, earth, water, fire and ether. This massage balances the energy of the elements in the body, cleanses and recharges the aura through the quartz.*

*1 Treatment 60 Min.*

**Price € 100,-**

### **ANTISTRESS MASSAGE**

Diese kraniofasziale Massage vereint japanische Techniken, sattvische Techniken und Fußreflextechniken. Eine wunderbare Massage um den Geist zu beruhigen und Stress abzubauen.

1 Einheit 60 Min

**Preis € 100,-**

### **ANTI-STRESS MASSAGE**

*This craniofascial massage combines Japanese techniques, Sattvic techniques and foot reflex techniques. A wonderful massage to calm the mind and relieve stress.*

*1 Treatment 60 Min.*

**Price € 100,-**

**Carlos García Rodríguez**

**REIKI**

Mikao Usui ist der Entdecker des natürlichen Herz-Usui-Systems. In der REIKI-Energie wenden wir „Lichtenergie“ durch Handauflegen an und versuchen so, die körperliche, geistige, emotionale und energetische Gesundheit wiederherzustellen und zu erhalten. Damit wird der Körper ins Gleichgewicht gebracht und die „Harmonie des Seins“ geschaffen.

1 Einheit 60 Min.

Preis € 85,-

### **REIKI**

*Mikao Usui is the discoverer of the natural heart Usui system. In REIKI energy we apply "light energy" through laying on of hands in an attempt to restore and maintain physical, mental, emotional and energetic health. This brings the body into balance and creates the "harmony of being".*

*1 Treatment 60 Min.*

**Price € 85,-**

## Raimundo Bello

**Ganzheitliche Massage**

In der Massage kombiniere ich Druck mit Dehnung und verschmelze alle Techniken, die ich mir im Laufe der Jahre angeeignet habe (u.a. Shiatsu, Fußreflexzonenmassage, Chiromassage und Thai-Massage-Dehnungen). Ich führe die Massagen mit natürlichen Ölen durch, die mit selbst gesammelten Pflanzen und Blumen mazeriert werden. Ich begleite die Behandlung mit entspannender Musik.

1 Einheit ca. 60 Minuten

**Preis € 110,-**

### ***Holistic Massage***

*In the massage, I combine pressure with stretching and merge all the techniques I have acquired over the years (including shiatsu, foot reflexology, chiromassage and Thai massage stretches). I perform the massage with natural oils macerated with self-collected plants and flowers. I accompany the treatment with relaxing music.*

*1 Treatment ca. 60 Min.*

***Price € 110,-***

## Ayurveda Konsultation

### Konstitutionsbestimmung inkl. Ernährungsberatung

Basierend auf der Fünf-Elemente-Lehre des Ayurveda wird Ihre Grundkonstitution (*prakriti*) sowie Ihr Ungleichgewicht, (*vikriti*) in einer ausführlichen Anamnese ermittelt.

Dabei kommen verschiedene klassisch-ayurvedische Diagnoseverfahren, wie Zungen- und Pulsdiagnose ("Nadi Pariksha") zum Einsatz.

Darauf abgestimmt erhalten Sie praktische Empfehlungen und Anregungen für Ihre individuelle Gesundheitspflege zu Hause, bestehend aus Ernährung, Ritualen, Bewegung & Atmung sowie Ayurveda Medizin.

1 Einheit ca. 70 Minuten

Preis € 130,-

## Ayurveda Consultation

### Constitutional Assessment including Nutritional Guidance

Based on the Five Elements theory of Ayurveda, your unique constitution (*prakriti*) as well as any imbalances (*vikriti*) will be determined through an in-depth consultation.

Various classical Ayurvedic diagnostic methods, such as tongue and pulse diagnosis ("Nadi Pariksha"), will be used.

Following this, you will receive personalized recommendations and guidance for your individual health care at home, including advice on nutrition, rituals, movement & breathing exercises, as well as Ayurvedic medicine.

1 Treatment ca 70 minutes

Price € 130,-

## Moksha Ayurveda

### Ayurveda Ganzkörperbehandlungen

## **Abhyanga**

Eine nährenden, tief entspannende Ganzkörpermassage mit warmen Kräuterölen. Diese Behandlung ist ein heilendes Ritual und löst Blockaden auf mentaler und physischer Ebene.

1 Einheit ca. 60 Minuten

Preis € 155,-

## **Kalari-Therapie**

Eine intensive Marma-Punkt- und Nadi-Massage, die Spannungen löst, Stress reduziert, die Körperhaltung verbessert und die Atmung harmonisiert. Sie hydratisiert und nährt das Faszien-Gewebe.

1 Einheit ca. 60 Minuten

Preis € 155,-

## **Udvaartana**

Eine tief wirksame Kräuterpulver-Massage zur Gewichtsreduktion, die die Hautstruktur verbessert und einen intensiven Peeling-Effekt mit sich bringt.

1 Einheit ca. 60 Minuten

Preis € 155,-

## **Pindasveda**

Eine Massage mit Kräuter- oder Reisstempeln, zubereitet mit saisonalen lokalen Kräutern und ayurvedischen Kräuterpulvern. Sie fördert die Durchblutung, lindert Gelenkschmerzen und stärkt

1 Einheit ca. 60 Minuten

Preis € 180,-

## **Garshan**

Eine ayurvedische Trockenmassage mit Peeling-Effekt, durchgeführt mit einem Seidentuch. Sie stimuliert die Durchblutung und den Stoffwechsel und fördert den Lymphfluss.

1 Einheit ca. 60 Minuten

Preis € 140,-

# **Moksha Ayurveda**

Ayurvedic Full-Body Treatments

### **Abhyanga**

A nourishing, deeply relaxing full-body massage with warm herbal oils. This treatment is a healing ritual that releases blockages on both mental and physical levels.

1 treatment ca. 60 minutes

Price €155

### **Kalari Therapy**

An intensive Marma point and Nadi massage that relieves tension, reduces stress, improves posture, and harmonizes breathing. It hydrates and nourishes the fascial tissue.

1 treatment ca. 60 minutes

Price € 155,-

### **Udvaartana**

A highly effective herbal powder massage for weight reduction that improves skin texture and provides an intense exfoliating effect.

1 treatment ca. 60 minutes

Price € 155,-

### **Pindasveda**

A massage with herbal or rice poultices, prepared with seasonal local herbs and Ayurvedic herbal powders. It promotes circulation, relieves joint pain, and strengthens the body.

1 treatment ca. 60 minutes

Price € 180,-

### **Garshan**

An Ayurvedic dry massage with an exfoliating effect, performed with a silk glove. It stimulates circulation and metabolism while promoting lymphatic flow.

1 treatment ca. 60 minutes

Price € 140,-

**Daniela Kummer**

Physiotherapeutin, Ayurveda-Praktikerin, Reflexzonen-Therapeutin

#### Wellness auf Knopfdruck: Physiotherapie-Service

Sorgen Sie während Ihres Aufenthalts für Ihr Wohlbefinden. Wir bieten Ihnen individuelle Physiotherapiesitzungen, um Stress und Verspannungen abzubauen, die Muskeln zu entspannen und Ihr allgemeines Wohlbefinden zu verbessern. Sie ist ideal, um sich von Reisen oder Aktivitäten zu erholen, und fördert die Entspannung.

1 Einheit ca. 50 Minuten

Preis € 120,-

#### Verwöhnen Sie Ihre Füße mit Fußreflexzonenmassage

Entdecken Sie das Wohlbefinden durch Ihre Füße. Durch sanften Druck auf die Schlüsselpunkte Ihrer Füße helfen wir Ihnen:

- Stress und Verspannungen abzubauen.
- Die Durchblutung zu verbessern.
- Tiefenentspannung zu fördern.

Gönnen Sie sich einen Moment des Gleichgewichts und des Wohlbefindens während Ihres Aufenthalts.

1 Einheit 30 Minuten

Preis € 70,-

1 Einheit 60 Minuten

Preis € 120,-

## Daniela Kummer

Physiotherapist, Ayurveda practitioner, reflexology therapist

### Wellness at your fingertips: Physiotherapy Service

Take care of your wellbeing during your stay. We offer personalised physiotherapy sessions to relieve stress and tension, relax muscles and improve your general well-being. It is ideal for recovering from travel or activities, and promotes relaxation.

1 treatment ca. 50 minutes

Price € 120,-

### Indulge Your Feet with Reflexology Massage

Experience well-being through your feet. With gentle pressure on key points, we help you:

- Release stress and tension
- Improve circulation
- Promote deep relaxation

Treat yourself to a moment of balance and well-being during your stay.

1 treatment ca. 30 minutes

Price € 70,-

1 treatment ca. 60 minutes

Price € 120,-