



*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, 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.

## 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 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.

Die einfache Nassmasken-Gesichtsbildung 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 / 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, Thailändische Stile, Reflexologie und Feldenkrais ein.

1 Einheit 90 Min.

**Preis € 140,-**

### ***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 € 140,-***

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

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

1 Einheit 60 Min.

**Preis € 110,-**

### ***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 € 110,-***

## Carlos García Rodríguez

### **KLASSISCHE RÜCKENMASSAGE**

Diese wohltuende Klassische Massage dient der Entspannung des ganzen Rückens.

1 Einheit 60 Min

**Preis € 110,-**

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

*This soothing classic massage relaxes the entire back.*

*1 Treatment 60 Min,*

***Price € 110,-***

### **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 € 110,-**

### ***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 € 110,-***

## 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 € 110,-**

### ***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 € 110,-***

### **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 € 110,-**

### ***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 € 110,-***

## 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 € 105,-

### ***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 € 105,-*

## 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 mit Maria José

### **Abhyanga (Ganzkörpermassage mit Heilölen)**

Diese ayurvedische Ganzkörpermassage gilt als die „Königin der Massagen“. Mit warmen Ölen höchster Qualität reinigt und nährt diese Technik den Körper tiefenwirksam und fördert die Vitalität. Sie sorgt für wohltuende Entspannung, regt die Entgiftung und Reinigung an und stärkt das Immunsystem.

1 Einheit ca. 60 Minuten / Preis € 180,-

### **Abhyanga (Full Body Massage with Medicinal Oils)**

This Ayurvedic full body massage is considered the "king of massages." Using the finest quality warm oils, this technique deeply cleanses and nourishes the body, promoting vitality. It provides beneficial relaxation, stimulates detoxification and purification, and strengthens the immune system.

1 Treatment ca 60 minutes / **Price € 180,-**

### **Pristhabhyanga (Ayurvedische Rückenbehandlung)**

Diese Behandlung löst Verspannungen, Schmerzen und emotionale Blockaden im Gewebe durch die Stimulation von Vitalpunkten. Sie ist eine äußerst entspannende und spannungslösende Therapie bei allen Arten von Rückenbeschwerden.

1 Einheit ca. 60 Minuten / Preis € 155,-

### **Pristhabhyanga (Ayurvedic Back Treatment)**

**This treatment releases tension, pain, and emotions accumulated in the tissues by stimulating vital points. It is a highly relaxing and tension-relieving therapy for all types of back discomfort.**

1 Treatment ca 60 minutes / **Price € 155,-**

## Ayurveda mit Maria José

### **Pada Abhyanga (Bein- und Fußmassage mit reichhaltigen Ölen)**

Diese Behandlung für Beine und Füße fördert das Gleichgewicht des Nervensystems. Durch rhythmische Bewegungen und die Stimulation von Vitalpunkten (Marmas) wird die Energie des gesamten Körpers harmonisiert. Sie ist äußerst wirksam bei der Ausrichtung von mentaler, emotionaler und körperlicher Energie und vermittelt ein Gefühl der Leichtigkeit, das den ganzen Körper durchdringt.

1 Einheit ca. 60 Minuten / **Preis € 130,-**

### **Pada Abhyanga (Leg and Foot Massage with Enriched Oils)**

A treatment designed for the legs and feet to promote balance in the nervous system. Through rhythmic movements and stimulation of vital points (marmas), the energy of the entire body is harmonized. It is highly effective in aligning mental, emotional, and physical energy, providing a feeling of lightness that extends throughout the body.

1 Treatment ca 60 minutes / **Price € 130,-**

### **Pinda Sweda (Ganzkörpermassage mit warmen Kräuterbeuteln)**

Dabei werden Kräuterpräparate in Baumwollbeutel gewickelt und in warmes Öl getaucht. Während der Massage wird die Haut rhythmisch mit diesen Beuteln massiert, sodass die Wirkstoffe in tiefere Hautschichten eindringen können.

1 Einheit ca. 60 Minuten / **Preis € 165,-**

### **Pinda Sweda (Full Body Hot Herbal Pouch Massage)**

This involves applying herbal preparations wrapped in cotton pouches that are immersed in warm oil. During the massage, the skin is rhythmically pressed with these pouches, allowing the properties to reach the deeper structures.

1 Treatment ca. 60 Minutes / **Price € 165,-**

## Ayurveda mit Maria José

### **Shirodhara (Stirnmassage mit natürlichen Ölen)**

**Diese uralte Therapie beinhaltet das kontinuierliche Aufgießen spezieller warmer Öle auf die Stirn, insbesondere auf die Stelle des „dritten Auges“. Es handelt sich um ein Ritual, das direkt auf das Nervensystem wirkt, um angestauten Stress abzubauen und tiefe innere Ruhe wiederherzustellen. Es ist die ideale Behandlung zur Verbesserung der Schlafqualität, Linderung geistiger Erschöpfung und zum Ausgleich des emotionalen Zustands, für mehr Klarheit und Harmonie.**

1 Einheit ca. 60 Minuten / **Preis € 180,-**

### **Shirodhara (Flow Therapy on the Forehead with Natural Oils)**

This ancient therapy involves the continuous pouring of specific warm oils onto the forehead, specifically in the area of the "third eye." It is a ritual designed to act directly on the nervous system, helping to dissolve accumulated stress and restore deep mental peace. It is the ideal treatment for improving sleep quality, relieving mental fatigue, and balancing emotional state, providing clarity and harmony.

1 Treatment ca 60 minutes / **Price € 180,-**

### **Udvaartana (Ganzkörper-Peeling-Massage mit Kräuterpulvern)**

**Diese Behandlung kombiniert eine belebende Massage mit pulverisierten Heilkräutern. Im Gegensatz zu anderen Massagen mit Öl hat Udvaartana eine einzigartige reinigende und straffende Wirkung. Sie regt besonders effektiv das Lymphsystem an, verbessert die Durchblutung und reduziert Wassereinlagerungen. Die Peelingwirkung macht die Haut weich und hilft gleichzeitig, Giftstoffe und Fettablagerungen zu lösen. Das Ergebnis ist ein tiefes Gefühl von Leichtigkeit und Erneuerung.**

1 Einheit ca. 60 Minuten / **Preis € 165,-**

### **Udvaartana (Full Body Exfoliating Massage with Herbal Powders)**

This treatment is performed using an invigorating massage with powdered medicinal herbs. Unlike other oil-based massages, Udvaartana has a unique purifying and toning effect. It is especially effective in stimulating the lymphatic system, improving blood circulation, and reducing fluid retention. Its exfoliating action softens the skin while helping to mobilize toxins and fat deposits, providing a profound feeling of lightness and renewal.

1 Treatment ca 60 minutes / **Price € 165,-**

## Ayurveda mit Maria José

### **Siroabhyanga (Traditionelle Kopf-, Nacken- und Schultermassage)**

Diese Therapie konzentriert sich auf den Oberkörper, wo sich häufig Verspannungen des Alltags ansammeln. Durch die Verwendung von Heilölen und die Stimulation von Marma-Punkten am Schädel nährt die Massage die Kopfhaut und stärkt die Haarwurzeln. Ihr Hauptnutzen liegt in der Harmonisierung des zentralen Nervensystems: Sie lindert sofort geistige Erschöpfung, Kopfschmerzen und Muskelverspannungen in den Schultern. Es handelt sich um eine tiefenentspannende Technik, die einen Zustand der Ruhe, geistigen Klarheit und des allgemeinen Wohlbefindens hervorruft.

1 Einheit ca. 60 Minuten / Preis € 140,-

### **Siroabhyanga (Traditional Head, Neck, and Shoulder Massage)**

This therapy focuses on the upper body, where much of the daily tension accumulates. Through the use of medicinal oils and the stimulation of cranial marma points, the massage nourishes the scalp and strengthens hair roots. Its primary benefit is the balancing of the central nervous system: it instantly relieves mental fatigue, headaches, and muscle tension in the shoulders. It is a deeply relaxing technique that induces a state of calm, mental clarity, and overall well-being.

1 Treatment ca 60 minutes / Price € 140,-

### **Nabhi-Marma (Bauchmassage)**

Die Massage des Bauchbereichs zählt zu den wirkungsvollsten ayurvedischen Behandlungen. Sie hilft, Verspannungen der Beckenbodenmuskulatur zu lösen und Ängste, Trauer und Energieblockaden aufzulösen. Darüber hinaus reguliert sie die Verdauung und lindert emotionalen Stress spürbar.

1 Einheit ca. 60 Minuten / Preis € 130,-

### **Nabhi-Marma (Abdominal Massage)**

Massage of the abdominal area is one of the most profound Ayurvedic treatments. It helps release tension in the pelvic muscles, as well as dissolve anxieties, grief, and energy blockages. Furthermore, it regulates digestion and significantly relieves emotional stress.

1 Treatment ca 60 minutes / Price € 130,-

## Osteópata David Maimo

### **Ganzheitliche Massage Tiefenmassage (Ganzkörper)**

Eine Kombination von struktureller Massage, tiefgründiges Gewebe und Gelenke. Wir empfehlen diese Massage für Tiefenentspannung im physischen, mentalen und emotionalen Bereich. Harmonie und Entspannung.

**60 min. € 110,-**

### **Holistic Deep Tissue Massage (Full Body)**

A combination of structural massage, deep tissue and joint work. We recommend this massage for deep relaxation on a physical, mental, and emotional level. Harmony and relaxation.

**60 min. € 110,-**

### **Schwedische Massage (Rücken)**

Gut als Entlastung, um Verspannungen und Stress abzubauen, entspermt innere tief verwurzelte Blockaden.

**60 min. € 110,-**

### **Swedish Massage (Back)**

Good for relieving tension and stress, unlocking deep-rooted inner blockages.

**60 min. € 110,-**

### **Aromatherapie-Massage (Ganzkörper)**

Anregende, Energetisierende oder entspannende Massage, Jeh nach Bedarf, mit ätherischen Ölen, die Sie in einen magischen Zustand der inneren Ruhe und Harmonie bringt .

**60 min. € 110,-**

### **Aromatherapy Massage (Full Body)**

Invigorating, energizing, or relaxing massage, depending on your needs, with essential oils that will bring you to a magical state of inner peace and harmony.

**60 min. € 110,-**

## Osteópata David Maimo

### **Kopf-, Gesicht-, Hals- und Fußmassage**

Erhöht geistige Klarheit, begleicht das Nervensystem. Erleben Sie magische Gefühle, Verbindung mit sich selbst.

**60 min. €110,-**

### **Head, face, neck, and foot massage**

Increases mental clarity and balances the nervous system. Experience magical feelings and a connection with yourself.

**60 min. €110,-**

### **Sport Massage**

Spezielle Massage für Sportler. Stimuliert und entspannt, je nach Notwendigkeit.

**60 min. € 110,-**

### **Sports Massage**

Special massage for athletes. Stimulates and relaxes, depending on your needs.

**60 min. € 110,-**

### **Beine, Waden und Fuß Massage**

Lindert Verspannungen und fördert die Durchblutung, Muskelaufbauend und Bewegung das ihre Beine sich Leicht und ausgewogen anfühlen.

**60 min. € 110,-**

### **Leg, calf, and foot massage**

Relieves tension and promotes blood circulation, strengthens muscles, and improves movement so your legs feel light and balanced.

**60 min. € 110,-**

## Osteópata David Maimo

### **Fussreflexzonenmassage**

Massage an den Reflexzonen aller Systeme des Körpers. Der Druck auf diese aktive Regeneration. Stimuliert Selbstheilungskräfte.

**60 min. €110,-**

### **Foot Reflexology Massage**

Massage of the reflex zones of all the body's systems. The pressure applied to these zones promotes active regeneration and stimulates the body's self-healing abilities.

**60 min. €110,-**

### **Ganzkörperpeeling Massage (Peeling)**

Diese Behandlung eignet sich für alle Hauttypen, sie besteht aus der Entfernung von oberflächlich abgestorbenen Hautzellen. Dies bewirkt einen viel saubere, weiche und frische Haut, eine Haut, die viel aufnahmefähiger ist für eine Hinterhergange Behandlung. Nach dem Peeling machen wir einen Körper Massage, wo wir der Haut tiefe Feuchtigkeit zukommen lassen, so dass ein Gefühl von Flüssigkeitszufuhr, Glätte und Wohlbefinden nach der Behandlung bestehen bleibt.

**60 min. € 110,-**

### **Full Body Scrub Massage (Exfoliation)**

This treatment is suitable for all skin types and consists of the removal of dead skin cells from the surface. This results in much cleaner, softer, and fresher skin, which is much more receptive to subsequent treatments. After the scrub, we perform a body massage to deeply moisturize the skin, leaving it feeling hydrated, smooth, and comfortable after the treatment.

**60 min. €110**

## Osteópata David Maimo

### **Lymphdrainage**

Lymphdrainage wird verwendet bei -Kreislauf-System und zielt darauf ab, die Körperflüssigkeiten zu mobilisieren, um Beseitigung von Abfallstoffen zu fördern. Einige der wichtigsten Anwendungen der Lymphdrainage sind, Wassereinlagerungen, Zellulite, Durchblutungsstörungen, müde Beine ... Lymphdrainage ist auch eine gute Behandlung für die Haut, da die Durchblutung gefördert wird und so hilft die Bildung von Taschen und Falten zu vermeiden.

**60 min. €110,-**

### **Lymphatic Drainage**

Lymphatic drainage is used for the circulatory system and aims to mobilize bodily fluids to promote the elimination of waste products. Some of the main applications of lymphatic drainage include water retention, cellulite, circulatory disorders, and tired legs. Lymphatic drainage is also a good treatment for the skin, as it promotes blood circulation and thus helps prevent the formation of bags and wrinkles.

**60 min. €110,-**

### **Anti- Zellulitis -Massage**

Wirksam zum Bekämpfen von Zellulitis durch Aktivierung der Durchblutung durch lokalisierte Massage, Sauerstoffanreicherung vom Gewebe und hilft dem Körper Wasser zu entfernen, Öl und Verunreinigungen. Diese Behandlung kann mit Lymphdrainage kombiniert werden für optimale Ergebnisse zu erreichen.

**60 min. € 110,-**

### **Anti-Cellulite Massage**

Effective in combating cellulite by activating blood circulation through localized massage, oxygenating the tissue, and helping the body eliminate water, oil, and impurities. This treatment can be combined with lymphatic drainage for optimal results.

**60 min. €110**

## Osteópata David Maimo

### **Strukturelle Osteopathie**

Speziell für die Wiederherstellung der Muskel-Skelett- System und die Haltung, konzentriert sich auf die Wirbelsäule und Trauma. Fühlen Sie eine bessere Koordination und Gleichgewicht in Ihrem Körper.

**60 min. €110,-**

### **Structural Osteopathy**

Specifically designed to restore the musculoskeletal system and posture, focusing on the spine and trauma. Experience improved coordination and balance in your body.

**60 min. €110,-**

### **Schädel - Kreuzbein - Osteopathie**

Diese Therapie ist eine sehr subtile manuelle Technik, die dem Körper wieder seine natürlichen Prozesse des Gleichgewichts und der Heilung gibt. Es konzentriert sich auf Schädelbasis Probleme, und ihr Einfluss auf das Nervensystem hilft, im Laufe der Zeit angesammelte Verspannungen, Stress-Resistenz und Blockaden freizugeben.

**60 min. €110,-**

### **Cranial-Sacral Osteopathy**

This therapy is a very subtle manual technique that restores the body's natural processes of balance and healing. It focuses on cranial base issues, and its influence on the nervous system helps release tension, stress resistance, and blockages that have accumulated over time.

**60 min. € 110,-**

## Osteópata David Maimo

### **Viszerale Osteopathie**

Fokussiert auf das reibungslose Funktionieren der Organe und Eingeweide, Verbessert die Funktion dieser mit Manipulation für eine besser Durchblutung zu bekommen. befreien sie sich mit dieser Technik von emotionalen Blockaden, Ängsten und inneren Konflikten.

**60 min. €110,-**

### **Visceral Osteopathy**

Focused on the smooth functioning of the organs and internal organs, this technique improves their function through manipulation to enhance blood flow. It also helps release emotional blockages, anxieties, and inner conflicts.

**60 min. €110,-**