



Residenz
HOTEL HOCHLAND



MASSAGEN & ANWENDUNGEN

Liebe Gäste!

Unser medizinischer
Heilmasseur Herbert Frühwald
bietet Ihnen ein umfangreiches Therapie- und Massageangebot.
Genießen Sie Ihren Aufenthalt und lassen Sie sich mit entspannenden,
individuellen Behandlungen Ihrer Wahl, verwöhnen.

Bei den Massagen kommen nur **natürliche, pflanzliche**, eigens **handgerührte
Balsame** und **Massageöle** zum Einsatz.

FÜR TERMINVEREINBARUNGEN WENDEN SIE SICH BITTE AN UNSERE REZEPTION.

Die Behandlungsgebühren werden direkt mit dem Heilmasseur in bar abgerechnet.
Rückerstattung von Behandlungsgebühren. Einige Krankenkassen refundieren nach ärztlicher Verordnung einen Teil
der Therapiekosten. Nähere Auskünfte erhalten Sie von unserem Heilmasseur.

Bitte geben Sie uns bis spätestens am Vortag bekannt, falls Sie einen Behandlungstermin
nicht wahrnehmen können. Bei späteren Stornierungen müssen wir Ihnen 50% in Rechnung stellen.

KLASSISCHE MASSAGE

Unter klassischer Massage versteht man eine Reihe von Manipulationen, die die Haut und die darunter liegenden Gebilde (Muskeln, Sehnen,...) beeinflussen und eine örtliche und allgemeine entspannende Wirkung mit sich ziehen. Die Klassische Massage verfügt über fünf Grundgriffe, Effleurage (Streichung), Petrissage (Knetung), Friktion (Reibung), Tapotement (Klopfung), Vibration (Schüttelung), die aufgrund ihrer Wirkung in den unterschiedlichen Phasen einer Heil-, Entspannungs-, Sport- oder Entmüdungsmassage individuell angewendet werden. Zu den Indikationen zählen z.B. Verspannungen, Myogelosen, Verhärtungen, Erkrankungen des Bewegungsapparates, Wirbelsäulen-Syndrome etc.

Rücken-Wellnessmassage

Sanfte, stoffwechsellanregende klassische Massage von Hinterhauptsbein bis zum Kreuzbein.

20 Minuten € 39,-

Rücken-Heilmassage

Stoffwechsellanregende individuelle klassische Heilmassage mit Muskel-Sehnen Gelenksbalsam.

25 Minuten € 42,-

Kopf & Nackenmassage

Gezielte ausgleichende Massage der Kopf-, Nacken- und Schulter- Muskulatur mit Ringelblumenöl und Arnika- Gänseblümchenbalsam.

25 Minuten € 42,-

Beinmassage

Empfehlenswert nach einer Wanderung, einen Schitag oder einer Langlaufrunde. Großflächige Walkungen der Oberschenkel- und Wadenmuskulatur mit Muskel-Sehen-Gelenksbalsam. Eine Beinmassage wirkt regenerierend, auflockernd und wird daher auch Entmüdungsmassage genannt.

25 Minuten € 42,-

Fußmassage

Eine mit Fußbalsam tonisierende Massage der Fußmuskulatur, des Fußgewölbes und Mobilisation der Zehen- und der Mittelfußgelenke. Das Fußbalsam kräftigt die Haut und macht sie geschmeidig.

25 Minuten € 42,-

Ganzkörpermassage

Entspannende Vollmassage, die den gesamten Körper wohltuend lockert.

50 Minuten € 75,-

Sportmassage

Kräftige klassische Massage mit Sondergriffen und abschließenden Ausstreichungen der Muskulatur mit einem regenerationsfördernden, entzündungshemmenden Arnikafluid.

50 Minuten € 85,-

PACKUNGEN & KOMBIBEHANDLUNGEN

Moorpackung

Im Heilmoor wirken die Inhaltsstoffe aus vielen verschiedenen Pflanzen. Durch den hohen Anteil von Huminsäuren, Bitumen, Aminosäuren, Salizylsäuren und verschiedensten organischen Stoffen, Salzen und Spurenelementen, erzielt sie eine durchblutungsfördernde, entspannende und schmerzlindernde Wirkung. Eine Moorpackung bewirkt eine sehr gute Körpererwärmung. Eine optimale Ergänzung nach einer Moorpackung ist eine anschließende Heilmassage.

20-25 Minuten € 26,--

Moorpackung & Rückenmassage

45-50 Minuten € 68,--

Rückenmassage & Fußreflexzonenmassage

45-50 Minuten € 75,--

Teilmassage & Rückenschule

50 Minuten € 68,--

Craniosacraltherapie & Lymphdrainage

50 Minuten € 82,--

SPEZIALMASSAGEN & THERAPIEN

Hot Stone-Massage

Die Warmsteinmassage (Hot Stone Massage) ist eine Massageform unter Zuhilfenahme aufgeheizter Steine, meist aus Basalt, die auf den Körper gelegt werden.

Neben den Wirkungen der Massage selbst und der muskelentspannenden Wirkung der Wärme wirkt die Hot Stone Massage besonders auf das vegetative Nervensystem.

25 Minuten € 42,--

50 Minuten € 75,--

Fußreflexzonentherapie

Die Fußreflexzonenmassage (FRZ) ist eine Behandlungsform, die sich im Laufe von vielen Jahren aus altem Volkswissen zu einer exakt ausgearbeiteten Therapie entwickelt hat. Sie hat ihren Ausgangspunkt am Fuß, bewirkt jedoch mehr als eine übliche Fußmassage. Durch die FRZ wird gesamthaft eine Verbesserung gestörter Organ- und Gewebefunktionen des Menschen erreicht. Sie gehört in den Bereich der Komplementärmedizin, die die Selbstheilungskräfte des Menschen fördert und nicht einseitig seine Symptome und Krankheiten bekämpft. Sie kann als eigenständige Behandlung oder in Kombination mit anderen Methoden (z.B. Rückenmassage) angewendet werden.

25 Minuten € 42,--

50 Minuten € 75,--

Schröpfmassage als Basisbehandlung der bioenergetischen Intervention

Schröpfkopfmassage ist eine Kombination aus „Massage und Saugwirkung“, deshalb kann sie auch Saugmassage genannt werden. Durch die Saugwirkung wird in der Haut und Subcutis (Unterhaut) eine Hyperämie (Mehrdurchblutung) erzeugt. Therapeutisch kommt es dadurch zu einer starken Mobilisation von stagniertem Qi- und Blutfluss. Es kann auch zur Bildung von Extravasaten (blaue Verfärbungen, die nach einigen Tagen abklingen) kommen. Die Schröpfkopfmassage bringt Bewegung in die Körpersäfte, bringt neues Blut ins Gewebe. Ein Umschwung vom Gel zum Sol wird durch die zunehmende Auflockerung erzielt. Es kommt zu einer Verbesserung des Energiestatus und Harmonisierung des Organismus im Ganzen. Die Person fühlt sich nach der Behandlung leichter, frischer, angenehm warm und entspannt.

25 Minuten € 42,--

Bindegewebsmassage Starke Faszienmassage

BGM ist eine reflektorische Massagetechnik bei der es durch einen tangentialen Zugreiz in der Unterhaut zu einer starken Mehrdurchblutung kommt und über den Reflexbogen auch auf innere Organe, Muskel etc. wirkt. Die abschließenden Ausstreichungen werden mit einem ausgleichenden, heilenden und glättendes Rotöl (Johannisblütenöl) durchgeführt.

25 Minuten € 42,--

Manuelle Lymphdrainage Komplexe physikalische Entstauungstherapie

Das Prinzip der manuellen Lymphdrainage (ML) beruht im Gegensatz zur klassischen Massage auf einer bestimmten Grifftechnik. Rhythmische- kreisende- pumpende- Griffe bei feindosiertem Druck. Da das Lymphgefäßsystem auf den Abtransport von Abfallstoffen spezialisiert ist, wirkt sie daher entgiftend, entwässernd und beruhigend.

Die ML beeinflusst unser Immunsystem positiv.

Das Einsatzgebiet reicht von Migräne, Ödemen, Stauungen, Verstauchungen, (Sport)Verletzungen über Menstruationsbeschwerden bis hin zur Krebsnachsorge. Auch bei Schwangerschaften findet sie ihr Einsatzgebiet. Die ML ist gerade deshalb so faszinierend, weil sie sofort nach einer sporttraumatischen Verletzung oder auch nach einer Operation (z.B. Krampfadern) eingesetzt werden kann. Der Heilungsverlauf wird enorm beschleunigt. Lymphdrainage kann man gut mit Craniosacraler Therapie kombinieren.

25 Minuten € 42,--

50 Minuten € 75,--

Gesichts-Lymphdrainage

Eine vegetative, entspannende und entstauende Behandlung am gesamten Kopf.

25 Minuten € 42,--

Cranial Balancing

Kopfbehandlung ohne Öl oder Balsam

Sanfte funktioneller Behandlungen der Kopf-, Nacken-, Gesichtsmuskulatur, der Kopfgelenke und der Halswirbelsäule.

25 Minuten € 42,--

Craniosacrale Therapie

Die Craniosacraltherapie (CST) ist eine Therapieform, bei der man den Klienten sanft mit den Händen berührt und dabei durch minimale Druckausübung auf bestimmte Bereiche des Körpers, insbesondere den Schädelknochen, Korrekturen im Bindegewebe- und Skelettsystem vornehme.

Diese bewirken die Lösung von Blockaden und Verspannungen im Bereich der Muskulatur und des Bindegewebes. CST beschäftigt sich sowohl mit dem Mechanismus der Cerebrospinalflüssigkeit (Gehirnflüssigkeit), in der das Gehirn und Rückenmark eingebettet ist, als auch mit den mechanischen Bewegungen der einzelnen Schädelknochen und des Kreuzbeines. Eine Störung in diesem System kann die Entwicklung und Funktion des Gehirns und Rückenmarks beeinträchtigen und so sensorische, motorische und intellektuelle Fähigkeiten einschränken. Durch Korrektur von solchen Einschränkungen in der Faszie (Bindegewebe) oder der Dura mater (Gehirnhaut) und durch Normalisierung gestörter Bewegungen der Schädelknochen und des Kreuzbeines wird der selbstkorrigierende Prozess des craniosacralen Systems aktiviert und der Körper in seiner Selbstheilung unterstützt.

50 Minuten € 82,--

Traditionelle Thai-Massage

Die Traditionelle Thai-Massage, manchmal auch Yoga-Massage genannt, kann an Menschen aller Altersstufen ausgeübt werden. In Thailand behandelt man sowohl Babys als auch sehr alte Leute mit dieser Berührungstherapie und gibt ihnen damit Wärme und Wohlbefinden. Durch lockere, bequeme Kleidung hindurch nehmen die Hände Kontakt zu den Energieleitbahnen des Körpers auf. Sie dient dazu Blockaden abzubauen, bevor sie sich psychisch und physisch manifestieren. Sie eignet sich hervorragend zum Lösen von Verspannungen, bedingt durch das rhythmische Zusammenspiel von Akupressur und Dehnungselementen. Die Flexibilität des Bewegungsapparates wird systematisch erhöht. Auch psychische Regenerationsprozesse können durch Thaimassagen ergänzend unterstützt werden. Die Thai-Massage ist eine Energie-Massage. Nach einer Behandlung fühlen Sie sich wunderbar leicht und kraftvoll, innerlich ruhig und körperlich entspannt, beweglicher, energetisch im Einklang, ein neues Lebensgefühl entsteht. Bitte in lockerer, bequemer Kleidung kommen!

50 Minuten € 79,--

PERSONAL TRAINING

Individuelles Training:

Auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse abgestimmt.

Herz- Kreislauftraining:

Laufen, Nordic Walking, Mountainbike, Wanderungen

Beweglichkeitstraining:

Stretching, 5 Tibeter, Yoga, Rückenschule

Rückenschule:

Kräftigungs-, Mobilisation-, Dehnungsübungen, Wirbelsäulenübungen, richtiges Heben, etc.

25 Minuten € 30,--

50 Minuten € 52,--