

Exquisit. Refugium. Ruhepol.



Liebe Gäste,

jeder Mensch hat von Zeit zu Zeit das Bedürfnis innezuhalten, um neue Energie zu tanken. Und wo könnte man den Alltag schneller vergessen als im Spa des Exquisit bei einer erholsamen Auszeit? Egal, ob Sie das Bedürfnis nach einem entspannenden Bad haben, eine pflegende Kosmetikbehandlung wünschen oder eine medizinische Massage brauchen: Bei unserem Wellness-Team sind Sie im wahrsten Sinne des Wortes in den richtigen Händen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch bei uns!

Ihr Exquisit-Wellnessteam

„Schön ist, was an die Natur erinnert,
also das Gefühl der unendlichen Lebensfülle
in uns erweckt.“

FRIEDRICH VON SCHLEGEL

Jeder Mensch sollte
von Zeit zu Zeit neue
Energie schöpfen, damit
Körper, Geist und Seele in
harmonischer Wechsel-
wirkung zusammen-
arbeiten können.





GESICHTSBEHANDLUNGEN NACH MARIA GALLAND

Mit ihrer avantgardistischen Vision, die jugendliche Schönheit und Ausstrahlung der Haut zu bewahren, trifft Maria Galland Anfang der 60er-Jahre den Zeitgeist der Epoche. Zusammen mit einem Dermatologen entwickelt die erfolgreiche Tänzerin ein einzigartiges Behandlungskonzept, das die Haut als ein „Mosaik der vielfältigsten Bedürfnisse“ definiert. Der Klassiker Masque Modelant wird geboren.

Maria Galland Klassik

Basis-Behandlung: Reinigung, Peeling, Augenbrauenkorrektur, Gesichts-, Hals- und Dekolleté-Massage, individuelle Gesichtsmaske und Abschlusspflege.

Tiefenwirksam mit intensivem Reinigungsritual

Exklusiv mit hochwertigen Essenzen zur exklusiven Hautpflege

Exquisit mit Masque Modelant Yeux – einer kühlenden und belebenden Algenmaske und Behandlung speziell für die zarte Hautpartie rund um die Augen

Profilift

Die Effektbehandlung zur Festigung der Gesichtszüge. Mit hochkonzentrierten Wirkstoffen glättet sie die Gesichtskonturen und verleiht ein einzigartiges Gefühl von Straffheit.

Cocon

Bei dieser Wohlfühlbehandlung dreht sich alles um Wellness und Entspannung. Wohltuende Massagen begleiten die einzelnen Behandlungsschritte, entspannen die Gesichtszüge, glätten die Haut und vitalisieren das Bindegewebe. Für jede Haut geeignet.

Masque Modelant

Der millionenfach bewährte Behandlungsklassiker basiert auf einer tiefenwirksamen, sich selbst erwärmenden Mineralienmaske, die es in drei Variationen gibt: intensive Feuchtigkeit, effektive Anti-Aging-Pflege, und als regulierende Behandlung bei unreiner Haut. Sie bewirkt einen spektakulären Lifting-Effekt und behandelt die unterschiedlichen Probleme jeder einzelnen Hautzone.

Thalasso

Anti-Aging-Behandlung mit hochwertigen Produkten aus der exklusiven „Ligne Mille“ mit kühlender und straffender Algenmodellage. Für jede Haut geeignet, optimale Feuchtigkeitsversorgung, Straffung der Haut und Anti-Aging-Effekt.

Mille Hydratant

Effektbehandlung mit intensiv feuchtigkeitsspendenden Anti-Aging-Produkten aus der „Ligne Mille“ und einer sich selbst erwärmenden einzigartigen „Masque Modelant“ für die anspruchsvolle Haut mit hohem Pflegebedürfnis und starkem Feuchtigkeitsverlust.

Mille Lumière

Die Königsbehandlung mit zwei exklusiven Masken kombiniert mit einer entspannenden Gesichtsmassage mit der luxuriösesten aller Cremes: „Crème Mille“ – Intensivste Versorgung der Haut mit reichhaltigen Wirkstoffen für die anspruchsvolle Haut.

Alle Behandlungen können mit wirkungsvollen Essenzen (Augen, Anti-Aging, Feuchtigkeit, Vitamin C) ergänzt werden.

60 min. € 69,–
90 min. € 99,–
60 min. € 78,–

90 min. € 99,–

60 min. € 75,–

75 min. € 90,–

75 min. € 90,–

75 min. € 95,–

75 min. € 95,–

90 min. € 120,–

€ 9,–

MARÍAS BIO-ANWENDUNGEN

Seit 25 Jahren produziert der Salzburger Familienbetrieb Pieper Biokosmetik Manufaktur reine Biokosmetik, zertifiziert durch AUSTRIA BIO GARANTIE. Die Marke MARÍAS, abgeleitet vom Namen der Inhaberin Maria Pieper, steht für Produkte höchster Qualität: Naturbelassene Pflanzenöle und -fette, duftende Pflanzenwässer, heimische Kräuter und Salze, Stutenmilch aus dem Schwarzwald von einem Betrieb, ausgezeichnet mit ***** für artgerechte Tierhaltung, Salzburger Moor und reine ätherische Öle bilden die kostbare Grundlage. Damit Sie Ihren Urlaub genießen können, mit allen Sinnen, loslassen und ankommen bei sich selbst.



SCHÖNHEIT FÜR DIE DAME

Alle Gesichtsbbehandlungen sind auf Ihren Hauttyp abgestimmt und beinhalten Reinigung, Peeling, Ausreinigung, Augenbrauenkorrektur, Energiemassage für Gesicht, Hals, Dekolleté, Nacken und Maske.

Bio „Sensitive“

Stabilisierung der hauteigenen Schutzfunktion. Mit Öl-Honigmaske und Energiemassage für Gesicht, Hals, Nacken und Dekolleté.

60 min. € 59,–

Bio „Balance“

Kostbares Arganöl verleiht Ihrem Gesicht Spannkraft, die Haut bleibt straff, wirkt zellerjüngend. Arganöl wird als Heil- und Schönheitsmittel sehr geschätzt.

60 min. € 59,–

Bio „Royal“

Gesichtsbehandlung mit der Rose, tauchen Sie ein in die Königin der Blumen... Balsam für Ihre Haut und Seele.

80 min. € 79,–

Bio „Exquisit“

Ihr Gesicht wird mit edlen Ölen verwöhnt. Luxus für Ihre Haut, mit Bio-Hyaloron wird die Elastizität gesteigert, Kollagen und Elastinfasern werden in ihrer Bildung unterstützt.

90 min. € 89,–

Beauty & Harmonie

Bio-Gesichtsbehandlung „Balance“ energetische Fußmassage

60 min. + 20 min. € 79,–

Beauty & Vital

Bio-Gesichtsbehandlung „Royal“ Rückenmassage

80 min. + 20 min. € 99,–

Beauty & Relax

Bio-Gesichtsbehandlung „Balance“ Anti-Stress-Massage Ganzkörper

60 min. + 60 min. € 119,–

SCHÖNHEIT FÜR TEENIES

Gesicht „Clear Skin“

Reinigungsbehandlung: reinigen, peelen, ausreinigen, beruhigende Maske

mit Massage

45 min. € 39,–

60 min. € 55,–

Ganzheitlich. Individuell. Effektiv.

BEAUTY GOES NATURAL

Immer mehr Menschen wählen sanfte Möglichkeiten, sich ihr Erscheinungsbild zu erhalten und zu verbessern. Unter Berücksichtigung persönlicher Wünsche und medizinischer Kriterien hat Dr. Dr. Stein Tveten seine Kosmetikserie „aesthetic line“ erstellt – für ein individuelles, ganzheitliches Behandlungskonzept. Ziel ist, Ihre ganz eigene Ausstrahlung korrigierend zu unterstreichen und das Beste für Sie zu erreichen.

Mesoporation

Eine Behandlung für allerhöchste Ansprüche mit einem sofort sichtbaren Ergebnis. Hochwirksame Wirkstoffe werden mit elektromagnetischen Wellen sanft in die Haut eingeschleust. Die Substanzen können tief in die Zellen eindringen und die Haut regeneriert. Die Behandlung ist außerordentlich angenehm, wirkt rasch und effektiv. Das Zellgewebe wird aktiviert, die Haut deutlich gefestigt und erhält strahlende Leuchtkraft. Empfehlenswert für alle Hauttypen und bei Problemhaut (Akne, Schuppenflechte), sinnvoll bei Linien und Falten sowie bei müder und erschlaffter Haut.

60 min. € 120,-

Mesopeel

Spezielle Wirkstoffe und aktive Substanzen werden auf die zu behandelnden Partien aufgetragen und führen zu einer leichten Schälung der obersten Hautschicht, die nach ca. 2-3 Tagen beginnt und 1-2 Tage anhält. Dadurch wird die Produktion von neuen Hautzellen angeregt. Hyperpigmentierungen, Unreinheiten und alte Hautzellen werden entfernt. Bei Falten, Pigmentflecken, Narben, schlaffer Haut und großen Poren ist bereits nach der ersten Behandlung ein positives Ergebnis zu sehen.

90 min. € 195,-

Besonders tolle Ergebnisse werden zusammen mit der Hautpflegeserie aesthetic line von Dr. Dr. Stein Tveten erzielt.



Pflege. Wohltuend. Männlich.

„Nicht die Schönheit entscheidet, wen wir lieben, sondern die Liebe entscheidet, wen wir schön finden.“

SOPHIA LOREN



SCHÖNHEIT FÜR DEN HERRN

Men „Maniküre“

Gepflegte Hände gelten als Ihre Visitenkarte. Maniküre (Nägel kürzen, formen und säubern) Handmassage.

30 min. € 29,-

Men „Pediküre“

Ihren Füßen zuliebe, wohltuendes basisches Fußbad, Pediküre (Nägel kürzen, formen und säubern, Hornhaut entfernen), Fußmassage

45 min. € 39,-

Medizinisch orientierte Fußpflege

– für all jene Füße, die etwas mehr Aufmerksamkeit benötigen.

60 min. € 49,-

Gentleman „Gesichtsbehandlung“

Entspannt, beruhigt und entstresst beanspruchte Männerhaut (reinigen, peelen, ausreinigen). Energiemassage für Gesicht, Hals, Nacken und Schulter oder auf den Hauttyp abgestimmte Maske und Abschlusspflege.

45 min. € 49,-

Men „Economy“

Gesichtsbehandlung „Gentleman“
Rückenmassage

45 min. + 25 min. € 69,-

Men „Business“

Gesichtsbehandlung „Gentleman“
Fußmassage

45 min. + 25 min. € 69,-

Men „First Class“

Gesichtsbehandlung „Gentleman“
Anti-Stress-Massage

45 min. + 45 min. € 89,-



Augen. Haare. Extras.

EXTRAS

Schöne Augenblicke
Augenbrauen faconieren

15 min. € 15,-

Augenbrauen färben

15 min. € 11,-

Wimpern färben

20 min. € 15,-

Wimpern & Augenbrauen färben

30 min. € 25,-

Eye Treatment

Belebende und kühlende Algenmaske speziell für die zarte Hautpartie rund um die Augen: Als optimale Anti-Falten-Behandlung wird unter der Maske ein Retinol-Konzentrat eingesetzt. Spüren Sie, wie Spuren von Stress und Müdigkeit verschwinden, Schwellungen und Augenringe deutlich gemildert werden. Diese Behandlung kann in jede andere integriert werden.

30 min. € 39,-

Tages-Make up

30 min. € 30,-

Schön & haarlos mit Warmwachs oder Zuckerpaste (Sugaring)
„Oberlippe“

10 min. € 10,-

„Kinn“

15 min. € 15,-

„Oberlippe & Kinn“

30 min. € 18,-

„Achseln“

20 min. € 18,-

„Bikini“

30 min. € 25,-

„Unterschenkel“

30 min. € 29,-

„Oberschenkel“

35 min. € 35,-

„Beine komplett“

60 min. € 59,-



Hände. Füße. Verwöhnen.

SCHÖNHEIT FÜR DIE HÄNDE

Maniküre & Massage

Gepflegte Hände gelten als Ihre Visitenkarte. Sorgfältige Maniküre (Nägel kürzen, formen, säubern und polieren), Handmassage.

40 min. € 35,-

Maniküre mit Lack

55 min. € 45,-

Verwöhnbehandlung für die Hände

Ein pures Erlebnis für Ihre Hände. Peeling-Massage mit Honig und Basensalz. Sorgfältige Maniküre. Eine reichhaltige Schaumpackung verwöhnt und pflegt mit edlen Ölen.

60 min. € 59,-

Handpeeling und Packung

für zarte Hände. Kann zu jeder Behandlung dazu gebucht werden.

25 min. € 29,-

SCHÖNHEIT FÜR DIE FÜSSE

Pediküre & Massage

Wir verwöhnen Ihre Füße mit einem angenehmen Fußbad, sorgfältiger Pediküre (Nägel kürzen, formen und säubern, Hornhaut entfernen), Fußmassage.

45 min. € 39,-

Pediküre mit Lack

60 min. € 49,-

Medizinisch orientierte Fußpflege

– für all jene Füße, die etwas mehr Aufmerksamkeit benötigen.

60 min. € 49,-

Verwöhnbehandlung für die Füße

Eine Auszeit für Ihre Füße. Alpenkräuter-Peeling, basisches Fußbad, Nagelpflege, Hornhaut entfernen. Eine anschließende Wohlfühlmassage pflegt und revitalisiert Ihre Füße.

60 min. € 59,-

Paket Maniküre & Pediküre

85 min. € 69,-

Paket Maniküre & Pediküre mit Lack

110 min. € 89,-



Harmonie. Bäder. Peelings.

Entspannung. Wärme. Sand.

LUXUS FÜR KÖRPER & SEELE

SCHWEBELIEGE

Körperpeelings & Körperpackungen in der Schwebeliege. Genießen Sie das Gefühl zu schweben – warm eingepackt in eine weiche Folie, können die Körperpackungen ihre Wirkstoffe ideal entfalten und die Substanzen werden von der Haut optimal aufgenommen.

Körpersalze

Unsere MARÍAS Körpersalzpackungen unterstützen den Hautstoffwechsel und die Spannkraft der Haut, festigen und hinterlassen ein samtig-zartes Hautgefühl. Neben dem kosmetischen Effekt haben MARÍAS Salzpackungen einen hohen gesundheitlichen Wert. Es handelt sich um basische Behandlungen, die entgiften, entschlacken und entsäuern. Wählen sie nach Lust und Laune aus unserem Duftpotpourri:

- Rose – ein Hauch von Luxus
- Lavendel – wirkt beruhigend und ausgleichend
- Limone – hautstraffend, spritzig und frisch
- Alpenkräuter – reinigend, stärkend und belebend
- Fichtenwipfel – kräftigend und belebend

Rosen- oder Orangenblütenpackung

Ein Dufterlebnis und Fest für die Sinne. Feuchtigkeitsspendend, rückfettend, stimmungsaufhellend.

Meeresbrise

Algen-Entschlackungs-Packung mit anschließender Hautpflege durch Rückfettung des ganzen Körpers mit wertvollen Ölen. Regt den Stoffwechsel an und entschlackt.

40 min. € 49,-

40 min. € 49,-

50 min. € 59,-

SANDWÄRMELIEGE

Die „SANDWÄRMELIEGE“ spendet entspannende Wärme aus Urgestein. Erleben Sie eine schnelle und intensive Tiefenentspannung gebettet auf warmem Quarzsand! Der Sand passt sich perfekt dem Körperrelief an und kann ideal als Wärmetherapie bei Verspannungen und allgemeinen Schmerzzuständen genutzt werden. Durch die lang andauernde Wärme wird der Stoffwechsel im Körper angeregt, die Muskeln werden entspannt und die Regenerationsfähigkeit des Körpers gesteigert.

Sandstempelmassage

Wärme-Wellness-Wohlbefinden. Erleben Sie unvergleichliche Momente bei der Sandstempel-Massage auf der Sandor-Sandwärmeliege. Eine Massage im Sand und mit Sand. Mit warmen Sandstempeln, warmen wohlriechendem Öl und einer sanften Massage werden gezielt Temperaturreize geschaffen, Reflexzonen der Haut aktiviert und der Abtransport von Toxinen und Schlackenstoffen beschleunigt.

Ganzkörper 60 min. € 79,-
Teilkörper 30 min. € 45,-

Packungen in der Sandwärmeliege

Gebettet auf warmem Quarzsand genießen Sie eine Luxusmischung aus wertvollen Pflanzenölen und -wässern, Aloesaft und Mineralerden, abgestimmt auf die Bedürfnisse Ihrer Haut.

40 min. € 49,-

- Rose – ein Hauch von Luxus
- Lavendel – wirkt beruhigend und ausgleichend
- Limone – hautstraffend, spritzig und frisch
- Alpenkräuter – reinigend, stärkend und belebend
- Fichtenwipfel – kräftigend und belebend



Loslassen. Energie. Massagen.

EIN KURZURLAUB FÜR KÖRPER & SEELE

Die ultimative Kunst der Körperpflege: Die Mosaik Methode. Genießen Sie Momente des absoluten Wohlbefindens während einer hocheffizienten Ganzkörperbehandlung.

Basierend auf der Mosaik Methode hat Maria Galland zwei neue Behandlungsansätze entwickelt: eine Ganzkörper-Wellness-Behandlung für perfektes Wohlbefinden und ein Behandlungsprogramm mit sichtbaren Ergebnissen zur Optimierung der Silhouette.

Inspiziert von den weltbesten bewährten traditionellen Massagen stimulieren die Behandlungen die Meridiane im Körper. Sie bringen die Lebensenergie in Fluss, führen zur tiefen Entspannung, um Körper und Seele in Einklang zu bringen und neue Harmonie zu schenken.

Option Énergie

Energie, Revitalisierung, Krafttanken (Peeling Packung, Massage)
Regenerationsbehandlung für den ganzen Körper. Wohltuende und tief greifende Pflege mit einem reinigenden Meersalz-Peeling bereiten Ihre Haut auf die zartschmelzenden Körperpackung mit Alge und Rosmarin in der Schwebeliege vor. Kostbare Öle und Essenzen schenken bei der abschließenden Regenerationsmassage auf der Sandwärmeliege neue Energie.

90 min. € 119,-

Option Sérénité

Entspannung, Leichtigkeit, Loslassen (Peeling und Massage)
Stoffwechselanregende Detoxbehandlung für den ganzen Körper. Genießen Sie ein einzigartiges Massage-Ritual mit effizientem Pflegepeeling und entschlackender Vital-Detox-Massage auf der Sandwärmeliege.

60 min. € 79,-



Während eines Aufenthalts in unserem Private Spa haben Sie Zeit, den Alltag zu vergessen, zu sich selbst zu finden und sich ganz auf Ihr Wohlbefinden zu konzentrieren.

„Der Satz vom Bestehen der Energie fordert die ewige Wiederkehr.“

FRIEDRICH WILHELM NIETZSCHE



Eine Auszeit in einer ruhigen und schönen Umgebung hilft dabei, das Ich in innere und äußere Balance zu bringen.

„Das höchste Gut,
ist die Harmonie der Seele mit sich selbst.“

LUCIUS ANNAEUS SENECA

Ayurveda. Harmonie. Schönheit.

AYURVEDA

Ayurveda ist das jahrtausendealte indische „Wissen vom Leben, Schönheit, Gesundheit“. Diese Massagen regen den Stoffwechsel an, entgiften den Körper und fördern den Zustand tiefer Entspannung. So wird Stress abgebaut und seelische Blockaden werden gelöst. Wahlweise bieten wir diese Massagen auch traditionell mit Kokos- oder Sesamöl an. Dies besprechen Sie mit Ihrem jeweiligen Therapeuten.

Abhyanga

Die ayurvedische Ganzkörperölmassage ist die am häufigsten praktizierte Öltherapie im Ayurveda und wird auch als „Königin der Ölmassagen“ bezeichnet. Ihre regelmäßige Anwendung bietet die optimale Möglichkeit, die Gesundheit zu stärken und führt zu einer Tiefenentspannung für Körper, Geist und Seele.

70 min. € 99,-

Mukabhyanga

mit kleinem Stirnölguss. Die ayurvedische Gesichtsmassage hat neben ihrer sinnlichen Wirkung einen großen Einfluss auf das Seelenleben. Behutsame Streichungen und das Aktivieren der Energiepunkte im Gesicht bringen Frische und Ruhe. Empfehlenswert bei Kopfschmerzen, Verspannungen, Schlafstörungen und Zähneknirschen.

70 min. € 99,-

Upanahasveda

Die Upanahasveda ist eine intensive Ölmassage von Rücken, Schulterpartie und Nacken. Verspannungen und Verhärtungen im Rücken und Schulter-Nackengebiet lösen sich und Energie kann wieder frei fließen.

45 min. € 59,-

Padabhyanga

Die Bein- und Fußmassage, die zu tiefer Entspannung führt. Eine wirkungsvolle Massage mit speziellen Griffen und Ausstreichungen, sowie einer vorbereitenden Behandlung am Kopf. Mit warmem Öl werden Füße und Waden bis zu den Knien traditionell ausgestrichen und geknetet.

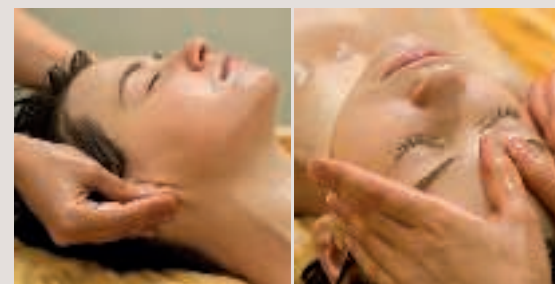
45 min. € 59,-

ALLGÄU TRIFFT ASIEN: Thai-Massage

Yoga ist neben Ayurveda und Akupressur eine der Wurzeln der Thai-Yoga Massage. Entstanden ist die traditionelle Thai-Massage vor über 2500 Jahren in Indien. Sie erscheint als eine Kombination von Shiatsu, (passivem) Hatha-Yoga und Reflexologie am ganzen Körper. Diese sanfte Form des passiven Yoga mobilisiert nahezu alle Gelenke und beeinflusst Atmung, Lymphsystem und Durchblutung positiv. Nuad macht verklebte Faszien weicher.

Bitte ziehen Sie für diese Therapie bequeme Kleidung an.

60 min. € 79,-
75 min. € 95,-





„Sei freundlich zu deinem Leib,
damit die Seele Lust hat
darin zu wohnen.“

THERESA VON AVILA

Massagen. Entspannen. Vitalisieren.

Teilmassage

Ganzkörpermassage

Massagen fördern die Entspannung, beschleunigen die Regeneration und lindern Beschwerden am Bewegungsapparat. Auf Wunsch mit Aromaöl:

Anti-Stress-Massage

Ihr stiller Weg zu Erholung und Ruhe.

Aroma-Körperbutter-Massage

Pflegende Vitalmassage für eine streichelzarte Haut (sehr zu empfehlen bei trockener Haut). Wählen Sie Ihre persönliche Duft-Pflegeserie: Rose, Limone, Lavendel, Kokos, Stutenmilch, Mango.

Kräuterstempel-Massage

Verspannungen von Muskeln und Gewebe werden gelockert, der Stoffwechsel angeregt, der Körper entschlackt und die Haut wird durch den peelenden Effekt gepflegt.

Ganzkörper
Teilkörper

Hot Stone

Das entspannende Massageerlebnis der besonderen Art. Mit erwärmten Natursteinen wird Ihr Körper massiert. Gerade bei Müdigkeit, Verspannungen und Stress kann die Wärme und Massage Entspannungsdefizite ausgleichen.

Honig-Rückenmassage

Mittels zupfender Bewegungen werden durch den Honig Salze, Gifte und Schlacken aus dem Körpergewebe gezogen. Verklebungen (Faszien) einzelner Muskelschichten werden durch kräftiges Abziehen des Honigs von der Haut gelockert. Das fördert die Durchblutung und entspannt die Rückenmuskulatur, gleichzeitig wirkt der Honig mit seiner antiseptischen Eigenschaft heilend auf die Haut und entgiftet den Stoffwechsel. Klassische Massageelemente runden die wohltuende Behandlung ab.

Gesichtsmassage

Für eine optimale Ausstrahlung. Entspannende und revitalisierende Massagegriffe verwöhnen Gesicht, Dekolleté, Hals, Nacken und Schultern. Entfliehen Sie dem Alltag für einen Moment.

25 min. € 42,-
50 min. € 65,-

€ 4,-

25 min. € 35,-
50 min. € 59,-

25 min. € 45,-
50 min. € 69,-

60 min. € 79,-
30 min. € 45,-

60 min. € 79,-

25 min. € 45,-

30 min. € 39,-

Dorn Methode

Auf eine sanfte, einfühlsame aber auch kraftvolle Art werden die Wirbel und alle Gelenke von den Zehen aufwärts an ihren idealen Platz gebracht und das Becken begradigt. Das gefühlvolle Abtasten an den Dornfortsätzen und das mitfühlende Begradigen der Wirbel und Gelenke in die ideale Position versprechen bereits nach einer Behandlung Erfolg und Schmerzlinderung. Auch die Beinlängen werden ausgeglichen.

50 min. € 75,-

Breuss-Massage

Die Breuss-Massage ist eine feinfühligke Rückenmassage. Sie löst Blockaden, lockert die Muskulatur entlang der Wirbelsäule und ist die Lösung vieler Probleme im Bewegungsapparat. Die Massage beginnt im Lendenwirbelbereich und setzt sich stufenweise bis zum Nacken hin fort. Ein spezielles Johanniskrautöl wird von den Bandscheiben besonders leicht aufgenommen, gibt ihnen mehr Volumen und macht sie weicher und elastischer. Die Muskeln und Bänder im Wirbelsäulenbereich werden entspannt. Die Wirbelsäule wird gestärkt und stabilisiert, die Regeneration aktiviert und der Energiefluss angeregt.

30 min. € 42,-

Kombinierte Dorn-Methode und Breuss-Massage

Die Dorn-Methode und die Breuss-Massage sind zwei überragende Methoden der Selbstheilung und Selbsthilfe bei sehr vielen Problemen und Erkrankungen des Rückens, der Wirbelsäule, der Gelenke und aller Bereiche des Körpers, die direkt oder indirekt mit der Wirbelsäule und den Gelenken verbunden sind.

75 min. € 99,-

Triggerpunkt-Massage

Bei der Triggerpunkt-Massage ertastet man schmerzhafte Punkte in der Skelettmuskulatur. Dieser Punkt wird mit einem konstanten Druck behandelt und bearbeitet. Das Schmerzgebiet kann bei dauerhafter Überbelastung der Muskeln, Fehlstellung oder bei mangelnder Regenerationszeit entstehen. Des Weiteren kann mit dieser Methode die Beinlängendifferenz korrigiert werden.

30 min. € 42,-

Fußreflexzonenmassage: Füße spiegeln die inneren Organe wieder!

Die Reflexzonenmassage geht von der Erfahrung aus, dass die energetischen Verbindungen bestimmte Körperteile und Organe in ihrer Funktion beeinflussen. Die Selbstheilungskräfte werden durch die Reflexzonen-Massage aktiviert. Eine sehr entspannende ganzheitliche Fußmassage.

30 min. € 42,-

Fangopackung

Die Wärme der Packung bewirkt eine Entspannung und Durchblutungsförderung der Weichteile und regt den lokalen Abtransport von Reizstoffen an, was eine Schmerzlinderung zur Folge hat.

30 min. € 42,-

Lomi Lomi

Die Königin unter den Massagen – Entspannung und Gleichgewicht für Körper, Geist und Seele. Lange fließende Bewegungen im Wechsel mit intensiver Körperarbeit – teils mit dem Unterarm oder Ellbogen bewirken tiefste Entspannung. Der Körper wird revitalisiert, der Lymphfluss, die Durchblutung und die Stoffwechselprozesse werden dabei aktiviert. Alte Verspannungen und aktuelle Blockaden werden gelöst.

45 min. € 69,-
90 min. € 129,-
120 min. € 159,-

PANTA RHEI – ALLES FLIESST UND STRÖMT



„Nach diesem osteopathischen Prinzip möchte ich gemeinsam mit Ihnen Ihre Leistungsfähigkeit optimieren, Gesundheit stimulieren und ein schmerzfreies Bewegen erarbeiten.
Für Ihr Wohlbefinden nehme ich mir mit meinem Team Zeit und biete Ihnen ein umfangreiches, auf Ihre individuellen Bedürfnisse angepasstes Therapieangebot.“

CHRISTIAN TITSCHER

- Heilpraktiker
- Osteopath D.O. (5-jährige Osteopathieausbildung bei: The International Academy of Osteopathy Ausbildung)
- Neurologisches Integrationssystem (NIS) nach Dr. A. K. Phillips an der Neurolog-Akademie für angewandte Neurowissenschaften
- metabolic balance-Betreuer
- Physiotherapeut seit 1999
- Betreuung der Schweizer Nationalmannschaft Nordische Kombination
- Manualtherapeut nach Maitland
- Sportphysiotherapeut

Praxiszeiten nach Vereinbarung

1. MASSAGEN, PHYSIOTHERAPIE

Manuelle Lymphdrainage

Mit sehr sanften und kreisenden Griffen wird das Lymphsystem aktiviert und das geschwollene, mit Zellflüssigkeit überladene Gewebe entlastet (z. B. nach Verrenkungen, Zerrungen, Verstauchungen, Muskelfaserrissen).

30 min.	€ 42,-
45 min.	€ 60,-

Bindegewebsmassage

Bei der Massage des Bindegewebes werden in erster Linie spezielle Zonen im Rückenbereich behandelt, da dort die Haut und das darunterliegende Gewebe oftmals sehr eng beieinanderliegen. Der behandelnde Therapeut versucht bei einer Massage, diese Enge zwischen den Hautschichten zu lockern, da solche Verengungen auf eine innere Störung hindeuten können.

30 min.	€ 42,-
---------	--------

Manuelle Therapie

Manuelle Therapie ist eine Untersuchungs- und Behandlungstechnik, die sich mit dem Auffinden und Behandeln von Funktionsstörungen am Bewegungsapparat befasst. Die Ursache der Beschwerden liegt häufig in einem Missverhältnis zwischen Belastbarkeit und Belastung. Die Behandlung soll dieses Missverhältnis beheben und das physiologische Zusammenspiel zwischen Gelenken, Muskeln und neuralen Strukturen wiederherstellen.

30 min.	€ 44,-
---------	--------

Krankengymnastik

Bei der Krankengymnastik werden Störungen der Gelenkfunktionen, Fehlhaltungen und Haltungsschwächen durch gezielte Anleitung hauptsächlich im aktiven Bereich korrigiert und wiederhergestellt.

30 min.	€ 42,-
---------	--------

2. CRANIOSACRAL-THERAPIE

Craniosacrale Therapie

Der wichtigste Aspekt der Craniosacral-Therapie ist die Arbeit mit dem „Lebensatem“, der sich in langsamen, rhythmischen Bewegungen, ähnlich wie die Gezeiten von Ebbe und Flut, im ganzen Körper ausdrückt. Er ist überall ertastbar und liefert diagnostische wie auch therapeutische Informationen. Diesen Lebensatem nannte Dr. W. G. Sutherland die „primäre Atmung“. Sie ist direkt mit der Gewebeatmung des Zentralnervensystems verbunden, das die Lungenatmung (sekundäre Atmung) und die gesamten Körperfunktionen reguliert. Er wird gleichzeitig über Hirn und Rückenmarkflüssigkeit in alle Zellen des ganzen Körpers verteilt, wo er die heilenden und ordnenden Kräfte organisiert und damit für unsere Gesundheit sorgt.

30 min.	€ 58,-
---------	--------

3. NATURHEILPRAXIS FÜR OSTEOPATHIE UND NIS

Osteopathie

Der Osteopath untersucht mit manuellen Techniken den Körper nach Spannungen. Die Priorität liegt auf der Mobilität der Organe in Relation zur Wirbelsäule. Mit gezielten Handgriffen wird das Gleichgewicht aller Körpersysteme wiederhergestellt und so die Voraussetzung für ein gesundes Gewebe geschaffen.

Prinzipien:

Der menschliche Körper funktioniert nur optimal, wenn nicht nur seine Gelenke, sondern auch alle Körperstrukturen und Organe frei beweglich und an der „richtigen“ Stelle sind. Selbst ein geringer Bewegungsverlust und eine Verschiebung von Organen und Gelenken kann zu Schmerzen und zu einer Verschlechterung der Funktion führen.

Vom Symptom zur Ursache:

Der Osteopath sucht Fehlfunktionen und Einschränkungen in allen Körpersystemen, welche meist nicht am Ort der Beschwerden liegen:

- im Bewegungsapparat (Knochen, Muskeln, Sehnen, Gelenke)
- im Bereich der inneren Organe mit ihren Blut- und Lymphgefäßen und den entsprechenden Anteilen des Nervensystems
- im Craniosacral-System

Schädel, Wirbelsäule, Kreuzbein, Rückenmark und Hirnflüssigkeit befinden sich ständig in einer sanften, strömenden Bewegung, die wir Craniosacral-Rhythmus nennen. An diesem „Rhythmus des Lebens“ nimmt der ganze Körper teil.

30 min.	€ 58,-
---------	--------

NEUROLOGISCHES INTEGRATIONSSYSTEM NIS NACH DR. A. K. PHILLIPS D.O.

Das Neurologische Integrationssystem (NIS) ist ein rein manuelles Behandlungskonzept zur Diagnostik und Behandlung von Regulationsstörungen in allen Körpersystemen.

50 min.	€ 89,-
---------	--------

