

## PREISLISTE

### MASSAGEN & KINESIO TAPING

(alle Preise sind in Schweizer Franken – Stand Jan. 2023)

Inklusive Pflegeprodukte, Ruhezeit, Getränk &  
Abschlussgespräch

#### Reflexzone Sport-Express Reflexzone Sport

**77.00** 45 min

**97.00** 60 min

- ❖ Nach einer Sparteinheit oder auch prophylaktisch tut eine Fussreflexzonenmassage für den aktiven und passiven Bewegungsapparat einfach gut. Zudem hat man herausgefunden, dass eine Massage nach dem Sport das Entzündungsrisiko verringern kann, da die Zellen weniger entzündungsfördernde Botenstoffe ausschütten, wenn sie manuell stimuliert werden. Eine schnellere Regeneration tritt ein. Dass man sich ganz nebenbei noch wunderbar entspannt ist optimal.

#### Reflexzone Detox-Express Reflexzone Detox

**77.00** 45 min

**97.00** 60 min

- ❖ Detox ist die Abkürzung für den englischen Begriff Detoxification, was so viel wie Entgiftung bedeutet. Die reflektorische Lymphdrainage an den Füßen ist eine sehr angenehme, sanfte Streichmassage, die den Lymphabfluss am ganzen Körper fördert. So gelangen mehr Nährstoffe zu den Zellen, die Produktion von Kollagen und Elastin wird angekurbelt, Stoffwechselendprodukte werden abtransportiert.

#### Reflexzone Individual-Express Reflexzone Individual

**77.00** 45 min

**97.00** 60 min

- ❖ Erweisen sich spezielle Griffe im Gewebe des Fusses, den so genannten Reflexzonen als schmerzhaft, zeigt es an, dass das zugeordnete Organ oder auch System behandelt werden sollte. Die seit langer Zeit vorhandenen Erfahrungen belegen, dass sich durch eine gezielte Behandlung dieser Zonen, der Gesundheitszustand des Menschen verbessert und vorhandene Beschwerden verschwinden können. Das Einführungsgespräch, die Anamnese sowie der Sicht-Tastbefund geben Einblick in Ihr körperliches und mentales Befinden. Zusammen erstellen wir Ihre individuellen Behandlungen oder einen geeigneten Therapieplan.

#### Klassische Fussmassage

**77.00** 45 min

- ❖ Diese klassische Fussmassage wirkt zirkulierend und beschleunigt den Fluss des Blutes sowie der Lymphen in die Blutgefässe. Sie wirkt somit positiv auf den Abtransport der Schlackenstoffe. Eine entspannende Fussmassage, welche das allgemeine Wohlbefinden steigert und die Muskulatur lockert.

## BALI FEET – Balinesische Fussbehandlung

97.00 60 min

- ❖ Diese einzigartige Massagetechnik mit ausgewählten, landestypischen Produkten stellt eine Synergie von Effekt & Erholung, Entspannung & Genuss dar. Sie fördert die Zirkulation des feinstofflichen Energieflusses und führt in einen Zustand tiefer Entspannung, indem sie im gesamten System ein Gefühl von vollkommenem Wohlbefinden erzeugt. Die Effekte sprechen für sich: Hilft gegen Nervosität und Erschöpfung, beugt Trockenheit und Taubheitsgefühl in den Füßen vor, steigert den Energiefluss und wirkt entgiftend auf den gesamten Organismus. Inklusive Fussbad, Fusspeeling, Körperöl und Fusspflegebalm.

## RELAX Kopf-/Nacken-/Schultermassage in Rückenlage

97.00 60 min

- ❖ Ein Massage-Highlight, das die Sinne weckt! Spezielle Grifftechniken für den Kopf, Nacken- und Schulterbereich lösen Spannungen und klären den Geist. Die Mikrozirkulation wird gefördert, Gefässe, Sinnesorgane und Nerven werden gestärkt. Die wohltuende Berührung und der sanfte Druck ermöglichen ein Abschalten vom Stress des Alltags. Ein unvergesslicher Moment, der tief befreiend wirkt. **BENEFITS:** Tiefenentspannung & neue Lebensfreude, Entspannung von Kopf und Nacken, Entlastung der Schultern, Anti-Stress Behandlung.

## Psychozonfussmassage

97.00 60 min

- ❖ Absolute Tiefenentspannung! Die Psychozonfussmassage (auch Asiatische Fussmassage genannt) ist eine ganzheitliche, energetische und schmerzfreie Fussmassage. Sie erfasst Körper, Geist und Seele und bewirkt ein harmonisches Gleichgewicht. Während die Fussreflexzonenmassage gezielt auf den Körper und seine Organfunktionen einwirkt, spricht die Psychozonfussmassage Körper und Geist im Gesamten harmonisierend an.

## Kinesiologie Tape Füße & Knie

- ❖ Beim Kinesiotape (Kinesiologie Tape) handelt es sich um ein spezielles, elastisches Klebeband zur Unterstützung von Heilungsprozessen bei Sportverletzungen und Überlastungsreaktionen. Durch das aufgeklebte Tape erhält das Bindegewebe und die Muskulatur eine Art Dauermassage, bei der die Mikrozirkulation zwischen Haut und Muskeln verbessert wird. Durch die Behandlung wird das analgetische (schmerzreduzierende) System des Körpers angeregt. Muskelfunktionen werden verbessert und Gelenkfunktionen unterstützt. Kosten nach Aufwand.

## SPEZIALANGEBOTE Wellness

### Wellness-Angebot FUSS im Wert von 155, Dauer 100 Minuten **143.00**

- ❖ Kosmetische Fusspflege / Pediküre
- ❖ Abschliessend eine wohltuende Fussreflexzonenmassage  
Wellness & Erholung für Körper, Geist & Seele, um gestärkt dem Alltag zu begegnen.

### Wellness-Angebot PFLEGE im Wert von 177, Dauer 105 Minuten **169.00**

- ❖ Kosmetische Fusspflege / Pediküre
- ❖ Während der Behandlung geniessen Sie ein nährendes und pflegendes Paraffinhandbad für Ihre Hände
- ❖ Abschliessend eine wohltuende Fussreflexzonenmassage

### Wellness-Angebot DeLUXE im Wert von 194, Dauer 130 Minuten **179.00**

- ❖ Kosmetische Fusspflege / Pediküre
- ❖ Während der Behandlung geniessen Sie ein nährendes und pflegendes Paraffinhandbad für Ihre Hände
- ❖ Lackieren der Fussnägel mit Nagellack oder Shellac
- ❖ Für die Herren gibt es anstelle der Nagellackierung eine Fussmaske zum Mitnehmen
- ❖ Abschliessend eine wohltuende Fussreflexzonenmassage

### Wellness-Angebot INDIVIDUAL

- ❖ Ich berate Sie sehr gerne und wir stellen gemeinsam Ihr individuelles Wellnessprogramm zusammen.  
Auch hier profitieren Sie von attraktiven Packagepreisen. Ideal auch als Geschenk!

### Wichtig zu wissen!

- ❖ Massage heisst Entspannung. Nehmen Sie sich bitte genügend Zeit und treffen Sie stressfrei vor dem Termin ein.
- ❖ Da ich zum Teil mit viel Öl arbeite, empfehle ich bequeme und weite Hosen anzuziehen, vorzugsweise Jogginghosen (die Hosen werden je nach Massage bis übers Knie hochgezogen).
- ❖ Gönnen Sie Ihrem Körper nach der Massage Ruhe. Geniessen Sie die Ausgeglichenheit und die innere Zufriedenheit.
- ❖ Trinken Sie nach der Massage warmen Tee, Ingwerwasser oder auch Wasser (nicht kalt). Die Massagen regen Durchblutung und Stoffwechsel an. Durch die Hitze beim warmen Duschen oder durch ein Heissgetränk werden die durch die Massage gelösten Schadstoffe aus Ihrem Körper ausgeschwemmt.
- ❖ Nehmen Sie nach der Massage kein üppiges Essen mehr zu sich.

**Nehmen Sie sich Zeit für Dinge, die Ihnen gut tun!**