

Timeout für Wellness

mit dem Grün Balance-Programm

Grün

BIOHOTEL

Inmitten atemberaubender Landschaft liegt der Ort, der Körper, Geist und Seele wieder in Balance bringt. Ganzheitlich – im Einklang von Innen und Aussen mit Natur und Wellness. Eine intensive Tiefenentspannung, eine Gelegenheit, Hektik und Alltagsstress einfach hinter sich zu lassen. Tauchen Sie ein in unsere Wohlfühlwelt und lassen Sie den Alltag weit hinter sich. Gedanken treiben lassen, verwöhnende Hände auf der Haut spüren, Wärme und Ruhe genießen. Mit Sauna, Massagen wie Ayurveda, Shiatsu, Fußreflexzonen oder Reiki sammeln Sie neue Kräfte.

Natürlich bieten wir Ihnen unser Balance-Programme auch mit Kinderbetreuung an. Während Ihre Kinder liebevoll und pädagogisch wertvoll von Fachpersonal betreut werden, nehmen Sie sich eine Auszeit.

KRÄUTERSTEMPEL – MASSAGE *Thermophysikalischen Therapie*

Mit Dehnung, Druck und Wärme wird eine größtmögliche Entspannung von Körper und Geist erzielt. Die Kräuterstempelmassage beruht auf uralten Traditionen der ostasiatischen und indischen Massagekunst. Vor der Massage wird der Körper mit speziellen, vorgewärmten Ölen eingesalbt, darauf folgt die Ganzkörpermassage mit heißen, kräuter gefüllten Baumwollstempeln.

Die Kräuter-Stempel-Massage regt auch die Entgiftung und Entschlackung des Körpers an, regeneriert den gestressten Körper und aktiviert dessen Selbstheilungskräfte.

Preis pro Person: EUR 59,00 | Ganzkörpermassage | Dauer 60 Min.

HOT-STONE – MASSAGE *Thermophysikalischen Therapie*

Die energetisierende und harmonisierende Wirkung dieser Massagemethode ist seit Jahrtausenden bekannt. Mit erwärmten Basaltsteinen wird der Körper entlang der Energiezentren behandelt und massiert, wodurch sich die Wärme der Steine auf den Körper überträgt.

Der gesamte Organismus wird mit neuer Energie und Vitalität aufgeladen, unser Energiefeld harmonisiert und gestärkt. Lockerung der Muskulatur.

Preis pro Person: EUR 49,00 | Teilkörpermassage | Dauer 45 Min.

LA-STONE – MASSAGE *Thermophysikalischen Therapie*

Mit erwärmten basaltsteinen wird der Körper entlang der Energiezentren behandelt und massiert. Neben den Wirkungen der Massage selbst und der muskelentspannenden Wirkung der Wärme wirkt besonders der bewusst eingesetzte Gegensatz von Wärme und Kälte auf das vegetative Nervensystem.

Der gesamte Organismus wird mit neuer Energie und Vitalität aufgeladen, unser Energiefeld harmonisiert und gestärkt. Löst Verspannungen, entgiftete und entschlackt den Körper. Diese Massage regt den Blutkreislauf an und schenkt so Frische und Energie.

Preis pro Person: EUR 49,00 | Teilkörpermassage | Dauer 45 Min.

SANFTE AROMAÖL – MASSAGE *Aromatherapie*

Eine Behandlung von Befindlichkeitsstörungen und Erkrankungen mit ätherischen Ölen, wie z. B. die Regeneration unterversorgter Bandscheiben. Die Wirbelsäule wird gestreckt und entspannt, während ein stoffwechselförderndes Öl tief in das Gewebe einmassiert wird.

Dieses regt die Bandscheiben dazu an, mehr Flüssigkeit aufzunehmen, und so wieder ein elastisches Polster zwischen den Wirbeln zu bilden. Sehnen und Bänder werden stabilisiert, seelische und körperliche Verspannungen gelöst.

Preis pro Person: EUR 59,00 | Ganzkörpermassage | Dauer 60 Min.



FUSSREFLEXZONEN – MASSAGE *Reflexzonenmassage*

Wussten Sie, dass Sie im Leben drei Mal zu Fuß die Erde umrunden? Und dabei sind Ihre Füße oft noch in High Heels gequetscht! Schenken Sie ihnen ruhig etwas mehr Zuwendung. Die drucksensible Zonen am Fuß werden stimuliert, so eine herrlich wohlthuende Massage kann wahre Wunder bewirken.

Die Reflexzonenmassage kann unterstützen in der Schmerztherapie und bei Durchblutungsstörungen und zur Verbesserung des Wohlfühlens angewendet werden.

Preis pro Person: EUR 45,00 | Teilkörpermassage | Dauer 45 Min.

REIKI *Energietherapie*

Reiki, eine uralte Form des tibetischen Heilens. Im japanischen bedeutet Reiki „Universale Lebensenergie“. Diese Energie wird durch Auflegen der Hände weitergegeben. Es wirkt auch auf die geistige/mentale Ebene, in dem es hilft negative Gedankenmuster und geistige Blockaden aufzulösen.

Durch Reiki haben Sie die Möglichkeit Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen. Es fördert die Selbstheilung und gibt unvergleichliche Ruhe und Entspannung.

Preis pro Person: EUR 45,00 | Alternativmed. Behandlung | Dauer 45 Min.

AYURVEDA *Aromamanuelle Therapie*

Übersetzt bedeutet Ayurveda Lebensweisheit oder Lebenswissenschaft und ist eine traditionelle indische Heilkunst. Wer völlige Entspannung sucht, sollte auf die Jahrtausende alte Kunst der Ayurveda-Massage vertrauen. Die warmen, fließenden Öle auf Ihrer Haut werden alle Ihre Vitalkräfte in Einklang bringen – ein einzigartiger Wellnessraum.

Bei Verspannungen, Unwohlsein oder Schwächegefühlen, seien sie psychischer oder physischer Art, wirkt eine Massage wohltuend und lockernd.

Preis pro Person: EUR 59,00 | Teilkörpermassage | Dauer 60 Min.

YOGA *Indische philosophische Lehre*

Ein ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Die harmonisierende Wirkung des Yoga ist in vielen wissenschaftlichen Studien erwiesen und dokumentiert. Dies ist der Grund, weshalb sich viele Krankenkassen an den Kosten von Yoga-Kursen beteiligen und Yoga in vielen Gesundheits- und Fitness- Ratgebern empfohlen wird. Der erfahrene Yogalehrer, Andreas Eckert, lehrt in der Tradition von Swami Sivananda und orientiert sich dabei an der bewährten Rishikesh-Reihe.

Bei Yoga schult man Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Rückenschmerzen, Kopfschmerzen Schulter- und Nackenverspannungen werden reduziert oder verschwinden ganz. Durch Yoga werden Stressfolgen abgebaut und man begegnet neuen Stress auslösenden Situationen mit mehr Gelassenheit und Ruhe. Jeder, der auch nur etwas Yoga praktiziert, kann schon bald einige der erstaunlichen Wirkungen erfahren:

Ein vorher nicht gekanntes Gefühl von Entspannung und innerer Harmonie, mehr Energie, neue Vitalität, geistige Klarheit, Stärkung des Immunsystems, neues Selbstvertrauen, Verbesserung der Konzentration.

Das Angebot richtet sich sowohl an Anfänger wie auch an Yogaerfahrene.

Für Alleinerziehende und Familien bieten wir die Arrangements mit Kinderbetreuung an. Fagen Sie und nach den verschiedenen Yoga-Pauschalen und Termine.

Preis pro Person: EUR 60,00 | Dauer 85 Min.

