



proActive

wellness & massage

Birgit Kohlhaas

Massagen & Wellness-Anwendungen
bei uns im Hotel,
nähere Infos und Terminvereinbarung
an der Rezeption.

Weitere Infos unter: www.proactive-wellness.at

Infos und Terminvereinbarung

Reservierungen / *Reservations*

Bitte buchen Sie Ihre Termine so früh wie möglich an der Rezeption.

Please book your appointments as early as possible at the reception.

Verspätungen / *Delays*

Aus Rücksicht gegenüber den nachfolgenden Gästen bitten wir um Verständnis, dass bei Verspätung Ihrerseits diese Zeit von der Behandlungszeit abgezogen wird.

From consideration for the next guest, please understand that delay time is subtracted from the treatment time.

Stornobedingungen / *Cancellation*

Bei Stornierungen bis 24 Stunden vor Behandlungsbeginn entstehen keine Kosten. Falls Sie Ihre Behandlung kurzfristig absagen, verrechnen wir 100 % des Behandlungspreises.

Cancellations up to 24 hours prior to treatment are free of charge. If you cancel your treatment in the short term, we charge 100 % of the treatment price.

Bezahlung / *Payment*

Alle konsumierten Behandlungen sind **direkt in bar bei der Masseurin zu bezahlen!**

All consumed treatments are to be paid directly in cash with the masseuse!

Gesundheit / *Gesundheitliche Einschränkungen / Health*

Sollten Ihnen Krankheiten, Beschwerden oder eine Schwangerschaft bekannt sein, teilen Sie uns dies bitte bei der Terminreservierung mit, da nicht alle Anwendungen dafür geeignet sind.

If you have diseases, symptoms or you are pregnant, please let us know when making the appointment, because not all applications are suitable.

Bekleidung / *Clothing*

Bitte kommen Sie zu Ihrer Anwendung im Bademantel. Für die Klangmassage tragen Sie bitte bequeme Kleidung. Weiters bitten wir Sie für alle Behandlungen Ihren gesamten Schmuck abzulegen.

Please get your application in a bathrobe. For the sound massage please wear comfortable clothing. Please take off all your jewelry for all treatments.

Verkaufsartikel / *Merchandise*

Alle verwendeten Öle sowie Heilsteine, Joya-Roller und andere Wellnessprodukte sind an der Rezeption oder bei der Masseurin erhältlich

All used oils, healing stones, Joya-roller and other wellness products are available at the reception desk or at the masseuse.

**Gesundheit ist zwar nicht alles –
aber ohne Gesundheit ist alles nichts.
(Arthur Schopenhauer)**

*Health is not everything - but without health everything is nothing.
(Arthur Schopenhauer)*



Die Klassiker / *The classics*

Medizinische Ganzkörpermassage / *Full body massage* 40 min Euro 42,00

Medizinische Teilkörpermassage /
Partial body massage / back massage 20 min Euro 23,00

Tun Sie dem Körper etwas Gutes und lassen Sie den Alltagsstress hinter sich! Eine Massage löst nicht nur schmerzhafte Muskelverkrampfungen, sondern fördert auch die mentale Entspannung. Mit diesem Genuss schenken Sie sich ein neues Lebensgefühl voll Energie und Vitalität.

*Do your body a favour and leave the daily grind behind!
A massage not only releases painful muscle cramps,
but also promotes mental relaxation. After this treat
you will feel a new sense of energy and vitality.*



Die chinesische Fußreflexzonenmassage

The reflexology massage

30 min Euro 35,00



Der Fuß, der Spiegel des menschlichen Körpers. Durch die gezielte Massage an Fußsohle und Fußrücken werden Schwachstellen des Körpers aufgezeigt, die Funktionen der inneren Organe und des Bewegungsapparates angeregt, und somit die Selbstheilungskräfte aktiviert.

The foot - mirror of the human body.

Thanks to a targeted massage of the sole and instep, the body's weak points become apparent, while the functions of our internal organs and musculoskeletal system are reinvigorated thus activating the body's own healing powers.

Die Kombi-Massage

Partial massage and reflexology

40 min Euro 42,00

Eine herrliche Kombination aus Rücken-, Nacken- und Fußreflexzonenmassage. Eine Wohltat bei Problemzonen in diesen Bereichen.

A wonderful combination of a back and neck massage and reflexology. Beneficial for problem zones in these areas.

Die medizinische Lymphdrainage

The Lymphatic drainage based on Dr. Vodder's system

Ganzkörperlymphdrainage / <i>Full body lymphatic drainage</i>	45 min Euro 48,00
Teilkörperlymphdrainage / <i>Partial body lymphatic drainage</i>	30 min Euro 35,00
Gesichtslymphdrainage / <i>Face lymphatic drainage</i>	15 min Euro 18,00

Mit hingabevollen und rhythmischen Druckimpulsen wird der Abfluss von Gewebsflüssigkeit über das Lymph- und Venensystem gefördert. Diese sanfte Massage (ohne Öl) hat eine stark entspannende, schmerzlindernde und beruhigende Wirkung. Anwendungsbereiche sind z. B. Blutergüsse, Ödeme, Zerrungen, Migräne, schwere Beine etc.
Direct, rhythmic pressure impulses promote the flow of lymph through the lymph and vein system. This gentle massage (without oil) has a very relaxing, pain-relieving and soothing effect. It is used to treat conditions such as haematomas, oedema, pulled muscles, migraines, heavy legs, etc.



Der Massage-Mix / *The massage mixture* 60 min Euro 63,00

Hier haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Massagetechniken kennen zu lernen: klassische Massage, Lymphdrainage, Fußreflexzonen-therapie werden zu einer Einheit verbunden.

Here you have the possibility to get to know different massage techniques: classic massage, lymphatic drainage, foot reflex zone therapy are connected to a unity.

Sassi de Vulcano

Rücken	40 min Euro 46,00
Ganzkörper	60 min Euro 69,00

Eine faszinierende Massage, mit warmen und kühlen (nur bei Ganzkörper) Steinen. Sie erleben eine neue Leichtigkeit Ihres Körpers. Gestautes wird losgelöst und Sie spüren wieder neue Kraft fließen.



Ayurvedaölmassage

(reine Behandlungsdauer 50 Minuten)

60 min Euro 69,00

Lassen Sie sich fallen . . . erleben Sie die indische Massagekunst! Diese Ganzkörper-Ölmassage ist eine wunderbare Behandlung zur Regeneration, sie wirkt harmonisierend, stärkend und vitalisierend. Zudem wird der Stoffwechsel angeregt und Giftstoffe werden ausgeleitet.



Die Salz-Öl-Massage

60 min Euro 69,00

Erfahren Sie Entspannung pur und finden Sie den Weg in die eigene Mitte. Genießen Sie die faszinierende Verbindung aus Salz, Wasser, Öl und Massage. Während die Seele auf Reisen geht, wird der Körper auf angenehmste Weise gepeelt, entsäuert und entschlackt. Diese Salz-Öl-Massage hat eine besondere Heilwirkung bei allen Hautproblemen. Das prickelnde Massageerlebnis, das durch die feine Körnung der Salze entsteht, lässt Ihre Haut samtweich, geschmeidig und strahlend erscheinen. Die Haut fühlt sich schon nach einer Anwendung samtweich und zart an.

Honigmassage 30 min Euro 38,00

Vertrauen Sie auf die natürliche Kraft des Bienenhonigs mit seiner heilenden Wirkung auf den gesamten Organismus.

Der Rücken wird mit Honig bestrichen und dann geknetet.

Die Honigmassage, ein ganzheitliches Naturheilverfahren, das auf Prinzipien der russischen und tibetischen Medizin beruht.



Schröpfmassage

20 min Euro 23,00

Die Schröpfmassage wird zum Ausleiten von Giftstoffen und zur Entspannung von Muskeln genutzt. Nach vorheriger Einreibung mit Arnikaöl lassen sich sehr angenehme Schröpfmassagen durchführen. Die Schröpfmassage wirkt schmerzlindernd und allgemein durchblutungsfördernd. Verspannungen werden gelockert, das Immunsystem wird aktiviert und Verhärtungen im Haut- und Unterhautgewebe werden gelöst.

Ohrkerzen-Anwendung

30 min Euro 38,00

Die Ohrkerzenthherapie wird als Naturheil-methode seit etwa 900 Jahren angewandt. Sie wird als Basis- und Begleitanwendung bei Kopfschmerzen, Migräne, Störungen im Stirn-, Hals-, Nasen-, Nebenhöhlenbereich, Ohrdruck, Ohrengeräuschen, Geruchs- und Schlafstörungen, Tinnitus, Stress, Stimmungsschwankungen, Gleichgewichtsstörungen uvm. eingesetzt. Oder einfach nur zur Ohrreinigung.

Die Behandlung bewirkt eine tiefe Entspannung von Körper, Geist und Seele und steigert somit das allgemeine Wohlbefinden.

Auch Kinder können diese wunderbare Behandlung genießen



Heilsteine können Hilfsmittel bei der Heilung von Krankheiten und beim Umgang mit Problemen sein. Sie können Ihnen helfen Blockaden zu lösen und Probleme zu überwinden.

Interesse? Fragen Sie einfach bei der Masseurin nach!

Joya[®] Massage

Rücken

30 min Euro 35,00

Körper

50 min Euro 55,00

Die JOYA[®] Massage ist eine wohltuende Verbindung aus kraftvoller Tiefenmassage und der energetischen Wirkung der Edelsteine. Wohlige Entspannung und ein leichtes Rieseln stellen sich ein, wenn die Edelsteinkugeln über den Körper gleiten. Lassen Sie sich verwöhnen und entspannen.

Tip: Diesen einzigartigen Massageroller können Sie bei uns um Euro 38,00 käuflich erwerben für die einfache Anwendung zu Hause oder für unterwegs.



Edelstein-Balance-Massage

60 min Euro 69,00



Edelsteine und wohltuende Aromen bilden eine kraftvolle Kombination, die eine Ganzkörperrollmassage zu einem unvergesslichen Erlebnis machen.

Mit der Bergkristall-Kugel werden zuerst Blockaden entlang Ihrer Energiebahnen gelöst. Anschließend verschaffen die Schwingungen des Amethysts Klarheit und Entspannung.

Lassen Sie danach die Energie der Rosenquarz-Kugel auf sich wirken.

Ein Kraftkreis aus Bergkristallspitzen und einer Achatscheibe bildet den harmonisierenden Abschluss.

Aroma-Kerzen-Massage

40 min Euro 48,00

Massagekerzen verbreiten mit ihrem sanften Licht und angenehmen Duft eine harmonische Atmosphäre. Eine Aroma-Kerzen-Massage kann anregend, beruhigend oder ausgleichend sein. Die Massage erfolgt mit klassischen Griffen und wird verstärkt durch Aromastoffe, Licht und Wärme. Sie erhalten ein weiches, geschmeidiges Hautgefühl.



Wellness für Ihr Gesicht

Sommertraum/Winterzauber

45 min Euro 55,00

Der Saison entsprechende Überraschungsbehandlung für jeden Hauttyp. Eine erfrischende Sommer-Behandlung, die viel Feuchtigkeit spendet, oder die kuschelige Winterbehandlung. Die Behandlung beinhaltet: Reinigung, Peeling, Ampulle, Gesichtsmassage, Maske, Abschlusscreme.



Energiearbeit ist bei jeder Form von Erkrankung und Beschwerden hilfreich, egal ob emotional, mental oder körperlich. In der ganzheitlichen Heilarbeit behandelt man nicht die Erkrankung, sondern den Menschen, der in einem seiner Lebensbereiche ins Ungleichgewicht geraten ist. Vor allem im psychischen Bereich oder in Lebenskrisen wirkt sie entlastend und harmonisierend.

Die nachfolgenden Anwendungen zeigen Ihnen Bereiche der Energiearbeit auf.

Sagt Ihnen eine Methode besonders zu, so können Sie diese gerne direkt buchen.

Es besteht aber auch die Möglichkeit, eine individuelle Energie-Stunde zu buchen Euro 69,00.

In einem Vorgespräch finden wir gemeinsam die für Sie geeignetste Methode heraus und wenden diese an.



Klangmassage

60 min Euro 69,00

Der einzigartige Klang einer Klangschale beruhigt und gibt Kraft. Sie ist eine Abenteuerreise, ein Erleben der Sinne, ein Spüren, ein Wahrnehmen des eigenen Körpers. Klangschalen werden auf den bekleideten Körper aufgelegt und durch Anschlagen zum Schwingen gebracht.



Akupunkt-Massage

30 min Euro 35,00

Diese Behandlung sorgt für einen Energieausgleich im Körper und löst Blockaden. Mit dieser Behandlung wird die körpereigene Abwehr angesprochen und aktiviert. Sofern vorhanden werden auch störende Narben behandelt.

Bachblüten-Beratung

30 min Euro 42,00

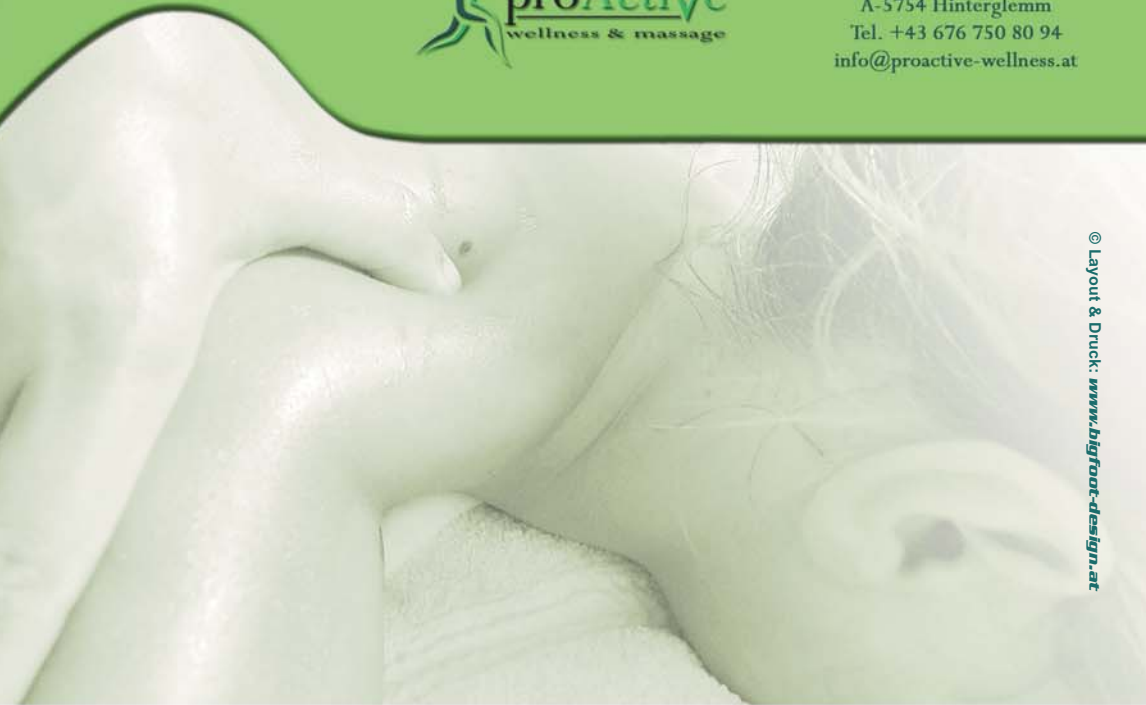
Austestung von Blütenessenzen. Mit Hilfe der Blütenessenzen lassen sich seelische Gemütszustände erkennen und harmonisieren.

Über das persönliche Gespräch und kinesiologische Arbeit wird Ihre individuelle Blütenmischung erarbeitet.

Sie erhalten ein Einnahme-Fläschchen zu 30 ml mit der individuell gewählten Bach-Blüten-Mischung.

Jedes weitere Fläschchen Euro 7,00





Birgit Kohlhaas -
Heilmasseurin & gewerbliche Masseurin

