

Gönn dir eine Pause vom Alltag und tanke neue Energie in Andalusien!

Hot-Stone Massage

Die Hot-Stone-Massage ist eine einzigartige Behandlung, bei der erhitzte Steine auf bestimmte Körperpartien gelegt werden. Diese Methode soll für Entspannung sorgen, Verspannungen der Muskeln lösen und die Heilung der unterschiedlichen Gewebe des Körpers fördern. Die Steine werden in der Regel aus Basalt hergestellt, einem vulkanischen Gestein, das dafür bekannt ist, Wärme besonders gut zu speichern. Die wichtigsten Eigenschaften dieser Behandlung sind die Linderung von Muskelverspannungen und Schmerzen, der Abbau von Stress und Ängsten, die Verbesserung der Schlafqualität und die mögliche Linderung von Symptomen im Zusammenhang mit Autoimmunerkrankungen.



Dauer: 60 Min

Preis: €70

Aromatherapie-Ganzkörpermassage

Bei dieser Massage werden ätherische Öle verwendet, denen therapeutische Eigenschaften zugeschrieben werden. Diese Öle sind hoch konzentrierte Extrakte, die aus Blüten, Früchten, Samen, Blättern und bestimmten Pflanzenrinden gewonnen werden.

Die Aroma-Massage kann sich positiv auf verschiedene Aspekte deiner Gesundheit auswirken, z. B. auf das Nerven-, Kreislauf-, Lymph-, Immun- und Muskelsystem. Neben den körperlichen Vorteilen bietet eine Aromatherapie-Massage auch einen wunderbaren Weg zu geistiger Klarheit, Entspannung und Befreiung von Stress und Kopfschmerzen. Die subtilen Düfte der ätherischen Öle verbreiten sich während der Massage in der Luft und verstärken so das gesamte Erlebnis.



Dauer: 60 Min

Preis: €70

Ganzkörpermassage mit Kräuterstempeln

Seit über 400 Jahren werden in Thailand heiße Kräuterstempel für Massagen verwendet. Diese Stempel bestehen aus einer Mischung einzigartiger Kräuter, die in ein Baumwolltuch eingeschlagen werden, welches zu einem Griff für den Masseur geformt wird. Die Stempel werden mit Wasserdampf erhitzt, um die therapeutischen Eigenschaften der Kräuter freizusetzen.

Während der Massage beleben die Bewegungen der Stempel die Muskulatur, während die Wärme Schmerzen und Verspannungen lindert. Die Kräuter haben auch eine beruhigende Wirkung auf die Haut und sollen der Überlieferung nach heilende Eigenschaften haben.



Dauer: 60 Min
Preis: €70

Bambusmassage und Facelifting

Diese Tiefengewebe-Massage wurde speziell entwickelt, um Stress, Muskelverspannungen und Beschwerden zu lindern, während die herrlich duftenden Öle die Haut zusätzlich pflegen. Anstelle der Hände des Therapeuten wird ein Bambusstab verwendet, der eine intensivere und kräftigere Massage ermöglicht. Der Bambusstab wird über die Muskeln gerollt, um alle Verspannungen und Verklebungen zu lösen, die Muskeln zu stärken und das innere Gleichgewicht wiederherzustellen, indem die Muskelreflexzonen während der Massage stimuliert werden. Du wirst dich danach sowohl innerlich als auch äußerlich wie neu geboren fühlen.

Unsere Bambus-Körpermassage bietet ein wirklich einzigartiges Erlebnis, das auf tief sitzende Muskelverspannungen abzielt, wie du es noch nie zuvor erlebt hast!

Außerdem verbessert die Stimulation der Gesichtsmuskeln durch die Bambusmassage die Sauerstoffversorgung des Gesichts und ist damit eine natürliche Form der Anti-Aging-Hautpflege. Die verbesserte Durchblutung der Gesichtshaut fördert die Kollagenproduktion, was zu einem gesunden und strahlenden Teint führt. Sie trägt auch dazu bei, die Gesichtsmuskeln zu straffen und zu stärken und ihre Elastizität zu verbessern.



Dauer: 90 Min
Preis: €90

Lomi-Lomi Massage

Bei der Lomi-Lomi-Massage wird der Körper von Kopf bis Fuß mit reichlich Öl massiert. Eine tiefe Entspannung wird nicht nur durch die Hände des Therapeuten erreicht, sondern auch durch seine Unterarme und Ellbogen. Zusätzlich werden sanfte Drehungen und Lockerungen der Gelenke in Armen und Beinen eingebaut.

Bei der Massage variieren die Berührungen ständig, von kleinen, kreisenden Bewegungen bis hin zu langen, fließenden Bewegungen, die zwischen sanftem und festem Druck abwechseln. So entsteht ein Gefühl wie von Wellen, die über deinen Körper streichen.

Zu den positiven Effekten gehören eine verbesserte Beweglichkeit und Körperhaltung, ein größerer Bewegungsradius und mehr Vitalität, eine verbesserte Blut- und Lymphzirkulation, die Ausscheidung von Abfallstoffen und Giftstoffen, eine schnellere Heilung, eine gestärkte Immunabwehr, ein niedrigerer Blutdruck und eine langsamere Herzfrequenz. Und das Beste: Dieses Gefühl bleibt auch noch lange nach der Behandlung erhalten.

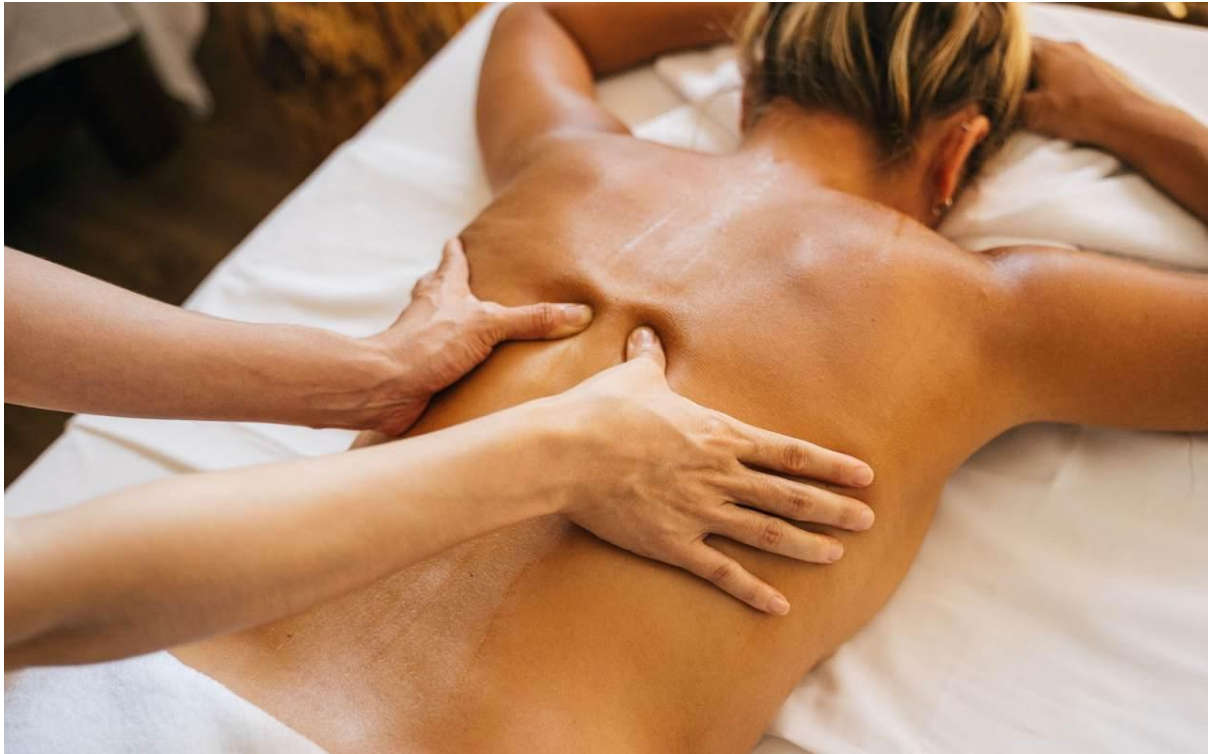


Dauer: 90 Min
Preis: €90

Schwedische Massage

Eine schwedische Massage zeichnet sich durch sanfte, knetende und streichende Bewegungen aus. Mit leichtem oder mittlerem Druck werden die oberen Schichten der Muskeln, direkt unter der Haut, bearbeitet. Manchmal ist es notwendig, die Gelenke zu bewegen, um mehr Bewegungsfreiheit in dem betreffenden Bereich zu schaffen.

Der Hauptzweck der schwedischen Massage ist es, Muskelverspannungen zu lösen, und sie kann daher sowohl entspannend als auch anregend sein.

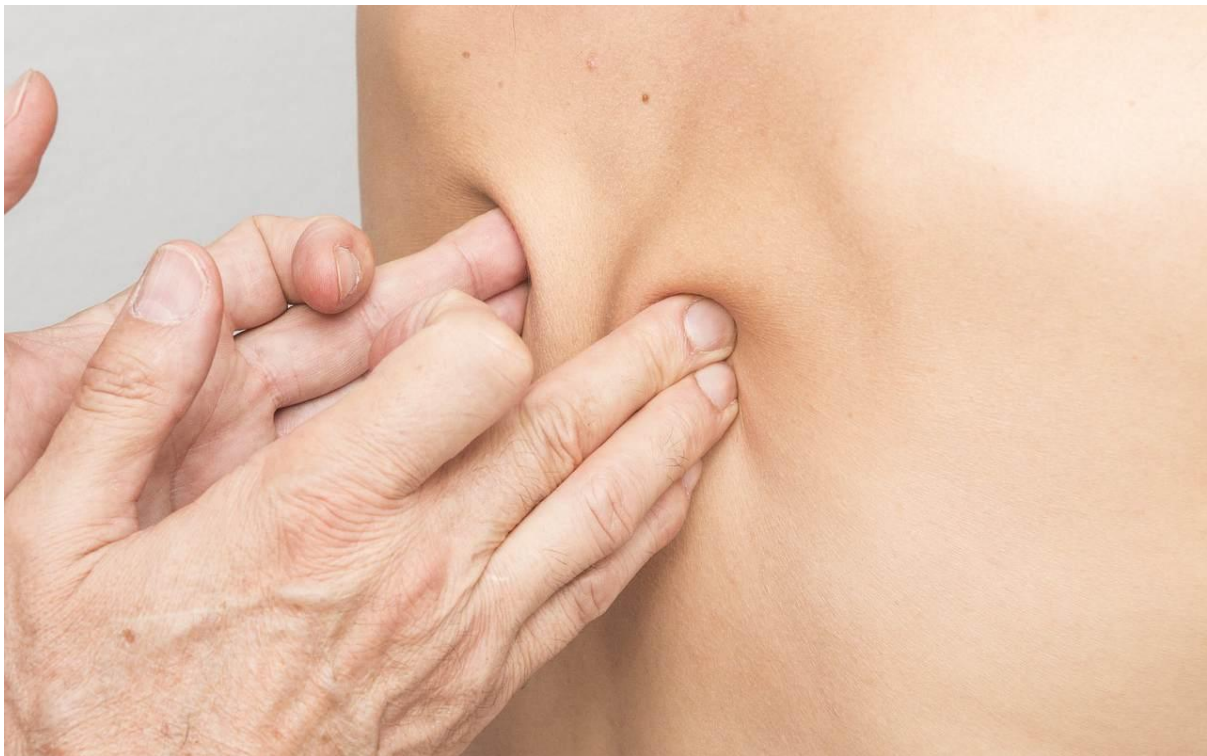


Dauer: 60 Min
Preis: €70

Deep Tissue Massage

Eine Tiefengewebe-Massage konzentriert sich mehr auf einzelne Problemzonen im Körper, auf die tieferen Schichten der Muskeln und des Bindegewebes, auf Bereiche mit Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen. Es ist eine kraftvolle Art der Massage, bei der mehr Druck ausgeübt wird. Die Deep Tissue Massage kann helfen, chronische Schmerzen zu lindern und verhärtete oder verspannte Muskeln zu entspannen.

Der Therapeut arbeitet in der Regel an einem bestimmten Bereich des Körpers wie dem Nacken, dem Rücken, den Beinen, den Armen oder den Schultern.



Dauer: 90 Min
Preis: €90

Myofasziale Entspannung

Myofascial Release ist eine sichere und sehr effektive Technik, bei der das Bindegewebe sanft und ausdauernd gedehnt wird, um Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit wiederherzustellen.

Durch die langsame Dehnung werden die Faszien oder das Bindegewebe langsam repariert und regeneriert. Traumata, Entzündungen und/oder Operationen können die Faszien beeinträchtigen, was wiederum zu Verspannungen und Schmerzen führen kann.

Myofascial Release zielt darauf ab, diese Verspannungen zu lösen. Diese Art der Massage wird ohne die Verwendung von Öl oder Creme durchgeführt. So kann der Therapeut die Beeinträchtigungen der Faszien genau ertasten und entsprechend dehnen, um die optimale Wirkung zu erzielen.



Dauer: 90 Min

Preis: €90

Reiki

Die Reiki-Behandlung ist eine sanfte energetische Praxis, bei der der Therapeut seine Hände leicht auf den Körper des Empfängers oder in dessen Nähe legt. Während der Sitzung leitet der Therapeut heilende Energie an den "Patienten" weiter, um Entspannung zu fördern, Stress abzubauen und das körperliche und emotionale Wohlbefinden zu unterstützen. Diese ganzheitliche Therapie basiert auf dem Glauben, dass der Fluss der Lebensenergie verstärkt werden kann, um die Heilung und das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele zu fördern.



Dauer: 60 Min
Preis: €60

Natürlich können wir auch individuelle Pakete und maßgeschneiderte Arrangements speziell für dich zusammenstellen.