

**DEM TAG EINEN
MOMENT PAUSE
GÖNNEN...**



MASSAGEN

Doreen Hotz
ausgebildete TouchLife Praktikerin
& Ayurveda Therapeutin

TERMINE

Montag, Dienstag, Freitag und Samstag
von 14.30 bis 18.00 Uhr

Wir bitten Sie, Reservationen für den jeweiligen Tag
bis am Vortag 18.00 Uhr an der Réception vorzunehmen.

TouchLife

TouchLife ist eine Wellnessmassage für das Wohlbefinden und die Erhaltung der Gesundheit. Durch verschiedene Massagegriffe, Akupressur und Lockerungstechniken werden Wohlgefühl, innere Entspannung und eine bewusste Körperwahrnehmung vermittelt. Mehrere wissenschaftliche Studien belegen die Wirkungsweise der TouchLife Massage. Nachweislich konnte die Vitalität und die Widerstandsfähigkeit gegen Stress mit dieser Massage gesteigert werden. Die Ausbildung trägt als „qualitativ hochwertig“ eingestufte Schulung das Qualitätssiegel der Deutschen Gesellschaft für Ganzheitliche Therapie, Beratung und Prävention.

Teilkörpermassage	25 Min.	CHF 60
Ganzkörpermassage	50 Min.	CHF 95
Anti- Stress		
Kopf & Gesichtsmassage	25 Min.	CHF 55

Ayurveda

Ayurveda ist die Wissenschaft vom Leben und bietet zahlreiche Möglichkeiten Körper, Geist sowie Seele gesund zu erhalten und in einer Zeit der Hektik wieder zu sich selbst zu finden. Eine Ayurveda Massage wirkt sich auf die Zirkulationssysteme wie das Nervensystem, die Blutzirkulation und das Lymphsystem in unserem Körper aus. Das Nervensystem gilt als ein wichtiger Aspekt in unserer hektischen Zeit, in der viele Menschen es schwer haben zur Ruhe zu kommen und sich nicht in ihrer Energie fühlen. Die ayurvedische Massage wird mit warmen Kräuterölen ausgeführt, welche eine tiefere Entspannung und eine Harmonisierung unserer Lebensenergien bewirken.

Abhyanga Ayurvedische

Ganzkörpermassage

50 Min.

CHF 110

Kalari Ayurvedische

Sportmassage

50 Min.

CHF 110



ENTSPANNEN IM HOF MARAN

Das Dampfbad

Das Dampfbad war schon im antiken Griechenland bekannt. Im Dampfbad beträgt die Temperatur zwischen 40°C und 55°C bei einer Luftfeuchtigkeit von ca. 80-100 %. Die ideale Kombination von Wärme und Feuchtigkeit entkrampft, reinigt, pflegt und entspannt. Insbesondere bei Atemwegserkrankungen hilft das Dampfbad.

Die Sauna

Die Abfolge von trockener Hitze mit dem anschliessenden Kaltbad entspannt die Muskulatur und hat neben einigen physiologischen Effekten wie der Senkung des Blutdrucks, Anregung des Kreislaufs, des Stoffwechsels, des Immunsystems und der Atmung vor allem auch eine wohltuende Auswirkung auf das subjektive Wohlbefinden.

Die Infrarotkabine

Durch die Erhöhung der sogenannten „Körperkerntemperatur“ wird unser Immunsystem dazu angeregt, kurzzeitig mehr Kräfte zu mobilisieren und die Stoffwechselprozesse werden hochgefahren. Die Durchblutung des Gewebes wird gesteigert und damit auch seine Versorgung mit Nährstoffen und Sauerstoff, ohne den Kreislauf zu belasten.