



## **Fühl dich wohl in deinem Körper**

- **Sportmassage (Rücken / Nacken) 30 min.** **50.00 CHF**
- **Sportmassage (Beine) 30 min.** **50.00 CHF**
- **Ganzkörpermassage 55 min** **95.00 CHF**
- **Klassische Massage mit Aromael (Rücken / Arme) 30 min** **60.00 CHF**
- **Fussmassage 25 min.** **40.00 CHF**
- **Cellulite Behandlung, Dauer ca. 1 ½ h (Massage, Peeling, Wrapping)**
- Einzelbehandlung** **125.00 CHF**
- 5 – er Behandlung** **590.00 CHF**
- 10 – er Behandlung** **1100.00 CHF**
  
- **Manuelle Lymphdrainage (gegen, Akne, chron. Sinusitis, Hämatome, Wasseransammlungen (Oedeme), Muskelzerrungen, Blutergüsse, Migräne, akute Verstauchungen,...)**
- Behandlung 25 min.** **45.00 CHF**
- Behandlung 40 min.** **80.00 CHF**
- Behandlung 55 min.** **95.00 CHF**
  
- **Solarium 5 min.** **5.00 CHF**
- **Sauna 10-er Abo** **80.00 CHF**

Je nach Therapie kann die Behandlungsdauer abweichen, dies wird allerdings vorgängig besprochen.

Termine für ihre Behandlung nehmen wir gerne an der Theke entgegen (bei Denise Ruffin oder Karin Weber). Sollten sie ihren Termin nicht wahrnehmen können, bitten wir sie uns 24 Stunden vorher zu informieren.

Preise inkl. MwSt.; gültig ab 01.01.2012



## SPORTMASSAGE

Die Sportmassage bietet viele Möglichkeiten bei der Betreuung eines Sportlers. Sowohl im regenerativen Bereich, bei der Nachbehandlung von Verletzungen oder bei muskulärem Hartspann. Prävention durch die regelmässige Inspektion des Gewebes und der Spannungszustände. Die Massagen lassen Tendenzen erkennen, die sich leistungsmindernd auswirken, oder Verletzungsrisiken darstellen.



## Klassische Massage

Die klassische Massage ist eine manuelle Therapie, die vorwiegend bei organischen Störungen am Stütz-, Halte- und Bewegungsapparat angewandt wird. Durch verschiedene Grifftechniken werden lokale, mechanische Reize auf die Haut und die Muskulatur gesetzt. Zudem erreicht die Massage eine allgemeine positive Wirkung auf den ganzen Körper. U.a. wird die Blutzirkulation und die Drüsentätigkeit verbessert und es wird eine regulierende Wirkung auf den Blutdruck, Puls, Atmung und Schlaf ausgeübt. Auch im psychischen Bereich führt die Massage zu einer allgemeinen Entspannung. Anwendungsgebiete: Verspannungen allgemein, Regeneration, Muskelverspannungen, Schlafstörungen, Nervosität.



## LYMPHDRAINAGE

Die Lymphdrainage ist eine spezielle Massageform nach Dr. Vodder mit systematischer Anordnung und rhythmischer Folge von verschiedenen Griffen. Sie dient nicht der Lockerung und Entspannung der Muskulatur, sondern sie soll den Abtransport der Lymphflüssigkeit aus den Körpergeweben fördern.



Die Lymphe entsteht dadurch, dass Blutplasma durch feinste Blutkapillaren ins Gewebe sickert und dort die Körperzellen umspült. Nach ihrem Durchtritt durch das Gewebe sammelt sich dieses Gewebswasser als "Lymphe" in den Lymphbahnen. Diese leiten den Flüssigkeitsstrom aus den Armen und Beinen zurück in das Zentrum des Körpers und münden schliesslich wieder im Blutgefässsystem. Die Lymphe passiert viele Lymphknoten, die Bakterien, Viren, Zelltrümmern und anderen Abfallstoffe aus der Flüssigkeit heraus filtern. Bei Verletzungen oder Operationen werden die Lymphbahnen häufig unterbrochen. Der Rückfluss der Lymphe aus den Geweben ist dann behindert, und es können sich Lymphstauungen in Form von Schwellungen und Ödemen bilden.



# Cellulite Behandlung

Cellulite ist schlecht durchblutetes Gewebe. Weil sich die Zellen in diesen Bereichen vergrößert haben, werden sie komprimiert und beeinflussen so die Blutzirkulation. Zudem ist die Sauerstoffversorgung verschlechtert.

Die Cellulite ist nicht bei allen Frauen gleich stark ausgebildet. Über die äusseren Kennzeichen bestehen keine Zweifel. Immerhin bleibt heutzutage kaum eine Frau von den typischen Wölbungen und Dellen verschont.

Meistens treten sie zuerst an den Oberschenkeln auf und können sich über Po, Hüfte, Bauch und Oberarme, über den gesamten Körper ausbreiten.

Eine Cellulite Behandlung besteht aus drei Therapien:

- Cellulite Massage
- Peeling
- Kompressions-Therapie / Wrapping

Beim Body Wrapping verliert man schnell an unterschiedlichen Stellen an Umfang. Das Gewebe strafft sich. Die Haut wird angenehm durchblutet und die Dellen werden von Mal zu Mal weniger.

Zuerst werden die Oberschenkel mittels einer speziellen Cellulite Massage behandelt um die Durchblutung und den Stoffwechsel im Gewebe anzuregen.

Anschliessend erhält die Haut ein Peeling, um einerseits das Hautbild zu verfeinern und dass andererseits die Cellulite Crème besser aufgenommen werden kann.

Beim Wickel wird zunächst eine spezielle Cellulite Crème aufgetragen, die nach jahrelanger Erfahrung gegen Cellulite, Bindegewebsschwäche, Besenreiser, Krampfadern, Durchblutungsstörung, Entschlackung und wirkt. Danach werden die betroffenen Stellen mit spezieller Folie eingewickelt („wrapping“), so dass die Creme einziehen und wirken kann.

Ob in Zentimetern oder Konfektionsgrößen: das Ergebnis lässt sich meist schon nach der ersten Behandlung nachmessen. Angenehmer Nebeneffekt: die Haut fühlt sich glatter und fester an und ist besser durchblutet.

Je nach Konfektionsgrösse braucht man etwa zehn Bodywrapping, bis ein optimales und lang anhaltendes Ergebnis erzielt wird.

## Ergebnisse:

- Weniger Umfang an Oberschenkel, Bauch und Po (Fettzellen werden entschlackt und kleiner)
- Cellulite wird deutlich reduziert (abhängig von der Gesamtbehandlungsanzahl)
- Verbesserte Durchblutung
- Das Hautbild wird merklich glatter (Fettzellen die sich verkleinern bewirken eine glatte Haut)
- Bindegewebstraffung, Hautstraffung, bessere Durchblutung

