



M<sup>o</sup>UNTAINS

SPA

### Lomi Lomi - Hawaianische Tempelmassage

Charakteristisch sind die langen, fließenden, wellenartigen Streichungen, welche sanft, sinnlich, einhüllend oder dynamisch, kraftvoll und tief sein können. Die rhythmischen Streichungen ohne Anfang und Ende, in Kombination mit den behutsamen Dehnungen und Mobilisierung aller Gelenke, der Hüften und Schultern bewirken eine tiefe Entspannung, gesteigerte Flexibilität und Vitalität.

Lomi Lomi ist ein Ganzkörpererlebnis der besonderen Art. Schicken Sie Ihre Sinne auf Reisen, feiern Sie Ihr Leben. ALOHA

*80 Minuten € 130,00*

*50 Minuten (Rücken, Beine, Nacken) € 90,00*

### Klassische Massage (Schwedische Massage)

Eine Wohltat für Körper und Seele. Neben der Lockerung der Muskulatur werden die natürlichen Hautfunktionen unterstützt und der Blut- und Lymphfluss angeregt

*25 Minuten € 40,00*

*50 Minuten: € 75,00*

### Hot Stone Massage

Eine uralte Methode der indianischen Naturvölker, die die Kraft von erwärmten Steinen schon immer für ihre Heilarbeit nutzten. Die geschliffenen Basaltsteine überfluten den ganzen Körper mit wohliger Wärme. Erfahren Sie die wohltuende Wirkung von heißen Steinen. Verspannungen werden gelockert und die Durchblutung der Muskulatur gesteigert.

*25 Minuten: € 40,00*

*50 Minuten: € 75,00*

### Aromaöl-Massage

Eine sanft durchgeführte Massage, welche mit Hilfe von wertvollen Aromaölen, die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele unterstützt

*25 Minuten: € 40,00*

*50 Minuten: € 80,00*

### Manuelle Lymphdrainage

Sanfte, effektive Behandlungsmethode zur Anregung des Lymphsystems. Die Lymphdrainage wirkt entschlackend, entstauend schmerzlindernd und heilungsfördernd. Sie ist zu empfehlen nach Unfällen, bei Schwellungen, Obstipation (Verstopfung) und auch bei Stauungszuständen, wie schweren, überanstrengten Beinen

*25 Minuten: € 45,00*

*25 Minuten (Gesicht, Hals und Dekollete): € 40,00*

*50 Minuten: € 75,00*

### Antistress Kopf - Nacken- & Schultermassage

Lockert tiefsitzende Verspannungen durch eine gezielte Behandlung der entsprechenden Muskulatur, in Kombination mit einer Wärmeanwendung

*25 Minuten: € 40,00*

*50 Minuten: € 80,00*

### Fußreflexzonenmassage

Im Fuß spiegelt sich unser ganzer Körper wieder. Über die Reflexzonen kann man Organe, Lymph- und Nervensystem harmonisieren. Auch Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, und Stress können mit Hilfe dieser Massage gelindert werden

*25 Minuten: € 40,00*

*50 Minuten: € 75,00*



**M<sup>o</sup>OUNTAINS**

S P A

### **Abhyanga (ayurvedische Ganzkörpermassage)**

Führt zu einer tiefen Entspannung und fördert die Ausscheidung von Toxinen. Muskel-, Knochen-, und Nervengewebe werden gestärkt.

*80 Minuten: € 130,00*

### **Ayurvedische Rückenmassage**

Bringt die Energie ins Fließen. Muskel-, Knochen und Nervengewebe werden gestärkt. Physische und psychische Blockaden gelöst. Eine tiefgehende, wärmende Rückenpackung schließt die Behandlung ab.

*50 Minuten: € 85,00*

### **Padabhyanga**

Eine sehr wohltuende, mit warmem Öl ausgeführte Massage der Füße und Waden, bis zum Knie. Empfohlen bei Stress, Schlafstörungen, innerer Unruhe, geistiger Erschöpfung.

*45 Minuten: € 80,00*

### **Mandelkleie Körperpeeling für streichelzarte Haut**

Auf schonende Weise werden trockene, raue Hautstellen, sowie oberflächliche Hautunreinheiten gelöst. Die Durchblutung wird angeregt und die Haut wird weich und glatt. Besonders wirksam wird dieses Peeling nach einem Saunagang

*20 Minuten: € 40,00*

### **BEAUTY MIT NATURKOSMETIK**

**Gönnen sie sich einen Kurzurlaub der besonderen Art.**

### **Klassische Dr. Hauschka Behandlung**

Ein entspannendes Fußbad, Arm- und Handeinreibungen, Nacken-, Schulter-, und Fummassage, sowie duftende Kompressen lassen Sie tief durchatmen und sind die ideale Vorbereitung auf die anschließende Gesichtereinigung und Pflegemasken, dazu Intensiv- pflege Ampullen beleben und regenerieren. Die ergänzende Lymphstimulation mit feinen Pinseln entstaubt, entschlackt und stärkt das Immunsystem. Die Klassische Behandlung hinterlässt ein Gefühl des Durchströmtheits, ein Gefühl von Licht, Leichtigkeit und innerer Balance.

*110 Minuten: € 160,00*

### **Dr. Hauschka Revitalisierungs- und Entspannungsbehandlung**

Eine Gesichtbehandlung ohne Tiefenreinigung, ein Muntermacher für müde Haut, die Sie sich richtig von Kopf bis Fuß entspannen lässt. Plus Lymphstimulation zur Entstaubung

*80 Minuten: € 120,00*

### **Dr. Hauschka Reinigungsbehandlung**

Eine intensive Tiefenreinigung mit der natürlichen Dr. Hauschka Kosmetik klärt und verfeinert die Haut, mit anschließenden Masken für einen strahlenden Teint.

*50 Minuten: € 85,00*

### **EXTRAS**

*Augenbrauen färben (20 Minuten): € 20,00*

*Wimpern färben (30 Minuten): € 30,00*

*Depilation mit Wachs*

*Oberlippe (15 Minuten): € 20,00*

*Achseln (25 Minuten): € 30,00*

*Beine komplett (50 Minuten): € 65,00*

*Augenbrauenkorrektur(20 Minuten): € 20,00*

*Beine bis Knie (25 Minuten): € 40,00*

*Rücken (40 Minuten): € 65,00*



**M<sup>o</sup>OUNTAINS**

S P A

### Lomi Lomi - Hawaiian Bodywork

Characteristics are the long, flowing, wave-like rhythmic strokes, which can be gentle, sensual and nourishing as well as dynamic, powerful and deep. The continuity of this rhythmic massage, as well as the gentle stretches and mobilization of all the joints, hips and shoulders, creates deep relaxation and leaves the recipient with more suppleness, flexibility, and strength. Lomi Lomi is a whole-body experience of a special kind. Let your senses travel, celebrate your life. ALOHA

**80 minutes: € 130,00**

**50 minutes (treatment of the back, the backside of legs, neck, and shoulders): € 90,00**

### Swedish Massage

Wellbeing for body and soul. Relaxes tense muscles, supports the skin's functions and stimulates the blood and lymph flow.

**25 minutes: € 40,00**

**50 minutes: € 75,00**

### Hot Stone Massage

An ancient healing art of the Native American Indians, who used the power of the hot stones in their treatments. The round, smooth stones fill the body with their warmth. Tight muscles are loosened and blood circulation is improved

**25 minutes: € 40,00**

**50 minutes: € 75,00**

### Aromatherapy Massage

A gentle massage with precious Aromatherapy Oils to harmonize body, mind, and soul.

**25 minutes: € 40,00**

**50 minutes: € 80,00**

### Manual Lymphdrainage

Gentle, effective treatment to stimulate the lymph system. Lymphdrainage is decongesting, reduces water retention, soothes pain and speeds up the healing process. It is the ideal treatment after accidents, to reduce swelling, to relieve constipation and congested heavy, strained legs.

**25 minutes: € 40,00**

**25 minutes (face, neck and décolleté): € 45,00**

**50 minutes: € 75,00**

### Antistress Scalp-Neck-Shoulder Massage

Relaxes deep-seated muscle tension, thru a targeted treatment of the tight muscles, in combination with a heat treatment

**25 minutes: € 40,00**

**50 minutes: € 80,00**

### Footreflexology

The whole body is reflected in your feet. Organs, lymph, and the nervous system can be harmonized through the reflex zones. Congested areas, headaches, digestive and stress caused problems can be relieved with this massage

**25 minutes: € 40,00**

**50 minutes: € 75,00**



### Abhyanga (ayurvedic whole-body massage)

Leads to deep relaxation, stimulates detoxification. Muscles, bones and nerve tissues are strengthened.

*80 Minutes: € 130,00*

### The Ayurvedic Back Massage

The energy starts flowing, muscles, bones and nerve tissues are strengthened. Physical and psychological blockages are freed up. The treatment ends with a deep penetrating herbal heat pack.

*50 Minutes: € 85,00*

### Padabhyanga

A feel-good massage with warm oils, covering the feet, calves, up to the knee. Recommended to relieve stress, sleep problems, inner unrest, and mental exhaustion.

*45 Minutes: € 80,00*

### Almondbran Body Peeling for velvety soft skin

Gently it will remove dry, rough skin parts, as well as superficial impurities. Blood circulation is enhanced and the skin will become soft and smooth. The peeling is especially efficient after a good sweat in the sauna.

*20 Minutes: € 40,00*

### BEAUTY WITH NATURAL COSMETICS Treat yourself to a special mini-vacation

#### Classical Dr. Hauschka Facial

Start with a relaxing footbath, arm- and hand-, neck-, shoulder- and foot massage as well as aromatic compresses, which allow you to breathe deeply. This prepares you for the deep cleansing and the following regenerating, revitalizing treatments with nourishing masks. A special lymph-stimulation with delicate brushes decongests and strengthens the immune system. The Classical treatment leaves you with a feeling of being filled with light, inner balance and lightness.

*110 Minutes: € 160,00*

#### Dr. Hauschka Revitalising- and Relax Treatment

A facial without deep cleansing, which wakes up tired-looking skin and allows you to relax from head to toe.

*80 Minutes: € 120,00*

#### Dr. Hauschka Cleansing Treatment

An intensive deep cleansing with the natural Dr. Hauschka Cosmetic purifies and refines the skin and is followed by specific masks for a radiant skin.

*50 Minutes: € 85,00*

#### EXTRAS

*Eyebrow colouring (20 minutes): € 20,00*

*Eyelash colouring (30 minutes): € 30,00*

#### Depilation with wax

*Upper lip (15 minutes): € 20,00*

*Underarm (25 minutes): € 30,00*

*Full leg (50 minutes): € 65,00*

*Eyebrow shaping (20 minutes): € 20,00*

*Half leg (25 minutes): € 40,00*

*Back (40 minutes): € 65,00*



**M<sup>o</sup>OUNTAINS**

S P A