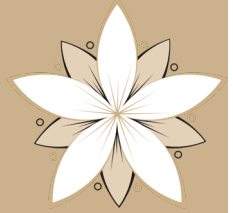


MASSAGE

PARKHOTEL MARGNA



Die Klassiker

GANZKÖRPERMASSAGE* 50 | 75 Minuten CHF 105 | 160

TEILMASSAGE (Rücken, Nacken oder Beine) 25 Minuten CHF 65

Bei der klassischen Massage werden mit den Händen Druck- und Zugreize auf Gewebe und Muskeln ausgeübt. Dadurch erzielt man eine direkte körperliche Wirkung, die die verkrampfte Muskulatur dehnt und entspannt. Körperliche Funktionen wie Herzschlag, Blutdruck oder Verdauung werden wohlwollend beeinflusst.

* Die reine Massagezeit kann nach Absprache um 5 Minuten verkürzt werden, wenn Sie aufgrund motorischen Schwierigkeiten auf Hilfe und Unterstützung der Masseur:in angewiesen sind.

SPORTMASSAGE 50 Minuten CHF 125

Eine kräftige und tiefgehende Massage, um verspannte Muskeln zu lockern, die Regenerationsfähigkeit zu beschleunigen und die Leistungsfähigkeit zu erhöhen.

AROMASOUL 50 Minuten CHF 115

Eine entspannende und wohltuende Massage, in der die Wirksamkeit der Massage von ätherischen Ölen unterstützt wird. Durch die Aromamassage führt man dem Körper die „Lebenskraft der Pflanze“ zu, wobei jede Essenz ihre eigene heilsame Wirkung auf bestimmte Teile des Körpers, des Geistes und der Seele hat.

ALPENKRÄUTER RITUAL 50 Minuten CHF 115

Ayurveda-Ritual mit warmen Kräuterstempel zur Beruhigung von Körper und Seele mit entspannender Wirkung auf die Muskeln und Gelenke. In vielen Kulturkreisen wird die Kräuterstempel Massage als ganzheitliche Heilmethode angewendet. Empfohlen zum Stressabbau, um Verspannungen zu lösen und die Durchblutung zu fördern. Das Ritual umfasst eine Aromatherapie, leichte Entspannungsdehnungen, Rückenmassage mit warmen Stempelsäckchen sowie ein Fusspeeling.

HIMALAYA SALZ RITUAL 50 Minuten CHF 125

Ein revitalisierendes Detox-Erlebnis für Körper und Geist. Diese Behandlung kombiniert gezielte Massagetechniken mit der Kraft des Himalayasalzes, welches reich an Mineralien ist. Eine sanfte Massage sorgt für die Aktivierung des Entgiftungsprozess, während eine Massage mit warmen Salzsteinen das Wohlbefinden steigert. Die Haut fühlt sich erneuert an, der Körper findet sein Gleichgewicht und der Geist wird belebt.

HOT STONE MASSAGE 50 | 75 Minuten CHF 125 | 180

Die Hot Stone Massage ist eine alte Therapieform der Naturvölker Asiens und Amerikas. Dabei gleiten warme, eingeölte Basaltsteine über den Körper, was zu einer tiefgehenden Entspannung führt. Durch die warmen Steine in Kombination mit einer Massage können auch tiefliegende Verspannungen gelöst werden. Man fühlt sich anschliessend harmonisiert und ausgeglichen.

MASSAGE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE 25 Minuten CHF 65

Individuell auf das Alter des Kindes abgestimmte Massage mit warmen Ölen. Von feinen Streichungen für die Kleinen bis hin zu Verspannungen lösenden Massagen für Jugendliche (bis 15 Jahre).



Persönliche Empfehlungen

ausgeführt von Carlotta, ausgebildete Masseurin | Kosmetikerin

FUSSREFLEXZONENMASSAGE

50 Minuten

CHF 115

Bei der Fussreflexzonenmassage wird durch die Behandlung der Füsse der gesamte Körper positiv beeinflusst. Jedes Organ spiegelt sich in einem bestimmten Reflexpunkt auf den Fusssohlen (und an den Händen) wieder. Aufgrund dieser Zusammenhänge werden durch Druck auf einen Reflexpunkt am Fuss auch weiter entfernt liegende Körperbereiche beeinflusst.

LOMI LOMI

50 Minuten

CHF 115

Diese hawaiianische Tempelmassage wirkt nicht nur auf der physischen Ebene, sondern bringt Körper, Geist und Seele in Balance. Geschmeidige Bewegungen fliessen wie Wellen über den Körper. Durch lange Streichungen mit den Unterarmen werden Blockaden und Verspannungen gelöst und es entsteht Tiefenentspannung.

GESICHTSMASSAGE

50 Minuten

CHF 115

Diese leichte Gesichtsmassage, mit Ihrem Hauttyp entsprechenden Produkte von Comfort Zone, dient zur Wiederherstellung der Spannkraft und Elastizität. Ihre Haut regeneriert sich, die Vitalität verbessert sich und die Massage verleiht dem Gesicht eine erfrischte Ausstrahlung.

MARGNA MASSAGE

100 Minuten

CHF 210

Bei dieser exklusiven wohltuenden Ganzkörperbehandlung werden verschiedene Massagetechniken und Massageanwendungen wirkungsvoll miteinander kombiniert. Anschliessend an die Ganzkörpermassage verwöhnen wir Sie mit einer regenerierenden Gesichtsbildung inklusive sanftem Peeling, feuchtigkeitsspendender Maske und entspannender Gesichtsmassage.

Bei dieser Massage verwenden wir die Bio-Produkte der Linie Sacred Nature von Comfort Zone.

ausgeführt von Andrea, ausgebildeter Masseur | Therapeut

MANUELLE LYMPHDRAINAGE

50 Minuten

CHF 115

Durch sanfte, kreisende Druckbewegungen auf der Haut werden Ansammlungen von Lympflüssigkeit, Schlacken und Giftstoffen aus dem Gewebe abtransportiert. Dies führt zu einer intensiven Entschlackung und zur Stärkung des Immunsystems.

PERSONALISIERTE THERAPIE

75 Minuten

CHF 150

Basierend auf Ihrer Haltungsanalyse behandeln wir gezielt Einschränkungen des Bewegungsapparats. Diese Therapie wird individuell auf Sie abgestimmt, um Gelenkblockaden zu lösen und die natürliche Beweglichkeit wiederherzustellen. Ziel ist es, körperliche Beschwerden zu lindern und das gesamte Wohlbefinden ins Gleichgewicht zu bringen. Ideal bei eingeschränkter Beweglichkeit sowie Schmerzen durch Fehl- oder sportliche Überbelastung.

GAT: Ganzheitliche Arthrotherapie

50 Minuten

CHF 125

Diese spezialisierte Behandlung konzentriert sich darauf, Ihre Beweglichkeit sanft zu fördern und die Gelenkfunktion spürbar zu verbessern. Durch langsame, fließende Mobilisationsübungen für den ganzen Körper wird das Zusammenspiel zwischen Gelenken und Muskulatur optimiert. Ziel ist es, Schmerzen zu lindern und Ihnen wieder mehr Leichtigkeit im Alltag zu ermöglichen. Empfohlen bei Personen mit arthrotischen Beschwerden oder ältere Menschen, die ihre Mobilität erhalten oder zurückgewinnen möchten.



[comfort zone]

conscious skin science

Wir verwenden die folgende Produkte:

Aromasoul Massage Oil

Himalayan Salt

Tranquillity Oil

Bio Linie Sacred Nature