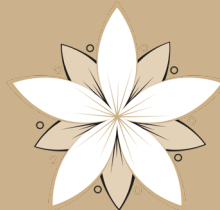


# MASSAGE

## 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 verkrampte 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 Masseurin 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.

#### HIMALAYAN 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 Entgiftungsprozesses, 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.

#### KÖRPERPEELING MIT LEICHTER MASSAGE

50 Minuten

CHF 115

Ein reinigendes Körperpeeling mit rosa Steinsalz aus dem Himalaya, das eine revitalisierende und ausgleichende Wirkung hat. Dieses reinigende Peeling hinterlässt auf Ihrer Haut einen wohltuenden dünnen Ölfilm, der diese zusätzlich pflegt. Nach der traditionellen ayurvedischen Wissenschaft ist Peeling eine höchst effektive Reinigung für den Körper, die den Energiefluss anregt. Dieser Prozess wird mit einer leichten Massage zusätzlich gefördert.

#### KOPF-NACKEN & FUSSREFLEXZONEN MASSAGE

50 Minuten

CHF 115

Eine wohltuende Kopf-Nackenmassage in Kombination mit einer Fussreflexmassage bietet eine Vielzahl von Vorteilen, die sowohl körperliches als auch geistiges Wohlbefinden fördern. Die Verbindung verschiedener Massagetechniken eignet sich zum Abschalten und Gewinnen von neuer Energie und erzeugt ein Gefühl von Vitalität und Entspannung.

# Margna Special

## 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.

## 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.

ausgeführt von Robertina, ausgebildete Masseurin | Therapeutin

### 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.

### FASZIEN THERAPIE

50 Minuten

CHF 125

Diese ganzheitliche Behandlung kombiniert Techniken der tiefen Gewebemassagen mit gezielten Stretch Techniken, um die Faszen zu aktivieren und die Durchblutung zu verbessern. Dabei werden tiefsitzende Verspannungen gelöst und die Beweglichkeit gefördert. Ideal für aktive Menschen, welche sich regenerieren möchten.

### JOHANNISKRAUT BREUSSMASSAGE

50 Minuten

CHF 115

Diese energetische Massage, zielt darauf ab, Blockaden zu lösen und die Wirbelsäule zu entspannen, während sie gleichzeitig die Bandscheibe unterstützt. Die Anwendung von Johanniskrautöl fördert zudem eine tiefere Heilung, indem sie Verspannungen im Kopf- und unteren Rücken löst.

### PERSONALISIERTE THERAPIE

50 Minuten

CHF 125

Ein individuelles Erlebnis, bei dem die Therapeutin die Massagetechniken entsprechend Ihren Bedürfnissen auswählt mit dem Ziel Verspannungen zu lösen und auf Ihren Körper einzugehen.



## [comfort zone]

conscious skin science

Wir verwenden die folgende Produkte:

Aromasoul Massage Oil

Himalayan Salt

Tranquillity Oil

Bio Linee Sacred Nature