



## Wellnessanwendungen im Hotel Göller

### Aromamassage:

Während der Aromamassage wird eines von vielen unterschiedlichen ätherische Ölen verwendet. Das Öl wird durch die Haut und der Duft durch die Nase aufgenommen. Viele Menschen verbinden mit den unterschiedlichen Düften verschiedene Gefühle und Empfindungen. Zum Beispiel fühlt man sich in einem Raum meist wohler, wenn ein angenehmer Duft in der Luft liegt. Der Körper nimmt das Öl durch die Poren der Haut auf. Dies führt je nach Wahl des Öles zu unterschiedlichen Wirkungen. Die Aromamassage ist eine sehr gute Möglichkeit für den Körper zu entspannen und loszulassen. Am besten lassen Sie das Aromaöl nach der Massage auf Ihren Körper, da dann die Wirkung des Öls besser und auch langanhaltender ist.

**Aroma Teilkörpermassage**

**Dauer: 30 min. Massage**

**Preis 27 €**

**Aroma Ganzkörpermassage**

**Dauer: 60 min. Massage**

**Preis 42 €**

### Ayurvedamassage:

Ayurveda beschäftigt sich mit dem gesunden Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele. Ayurveda ist "das Wissen vom gesunden Leben". Deshalb bedeutet Ayurveda auch Lebensweisheit. Ziel der Ayurvedamassage ist es, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren. Dank Ayurveda fühlen Sie sich um einige Jahre jünger!

**Ayurvedaganzkörpermassage: Abhyanga**

**Dauer: 60 min. Massage**

**Preis 43 €**

### Breuss-Massage:

Bei Breuss-Massage handelt es sich um eine energetische Massage des Rückens der Wirbelsäule entlang. Dabei soll es zur Streckung der Wirbelsäule kommen, um den Bandscheiben mehr Raum zu schaffen. Sie werden so elastischer und geschmeidiger. Das hierbei verwendete Johanniskrautöl soll dann die Bandscheiben versorgen. Außerdem wirkt das Öl beruhigend für die Nerven. Am Ende der Massage wird Seidenpapier aufgelegt, um die Wirkung des Öls zu verstärken. Wissenschaftlich bewiesen sind diese Theorien nicht, die Erfahrung in der täglichen Anwendung bestätigt jedoch die Wirksamkeit.

**Breussmassage am Rücken**

**Dauer: 30 min. Massage**

**Preis 27 €**

### Fußreflexzonenmassage:

Bei der Fußreflexzonenmassage werden Druckpunkte am Fuß behandelt, die sich auf andere Organe bzw. Regionen am Körper auswirken. Unsere Füße haben Auswirkung auf unseren ganzen Körper, da sie über viele kleinste Nerven damit verbunden sind. Zum Beispiel soll der Bereich unter dem großen Zeh mit der Hirnhälfte der gleichen Seite verbunden sein. Lokal bewirkt die Massage eine Verbesserung der Durchblutung und eine Anregung des peripheren Lymphabflusses.

**Fußreflexzonenmassage**

**Dauer: 30 min. Massage**

**Preis 27 €**

### Hot-Stone-Massage:

Die Hot Stone-Massage ist eine Massageform, die von den Hawaiianern entwickelt wurde. Diese nutzten die glatten Lavasteine als Massagewerkzeug. Diese Massageform wirkt sich durch die Wärme beruhigend auf das Nervensystem aus. Dabei kommt es zu einer Tiefenentspannung, wodurch Stress abgebaut wird. Außerdem werden durch die Wärme Verspannungen gelöst und der ganze Körper auf eine wunderbar wohltuende Weise durchwärmt, gelockert und entspannt.

**Hot Stone Teilkörpermassage**

**Dauer: 30 min. Massage**

**Preis 30 €**

**Hot Stone Ganzkörpermassage**

**Dauer: 60 min. Massage**

**Preis 47 €**





### Klassische Massage:

Durch eine Klassische Massage wird die Durchblutung und der Stoffwechsel im jeweiligen Gebiet angeregt, außerdem werden Verklebungen und Verspannungen im Gewebe und der Muskulatur gelöst. Der Blutdruck senkt sich, durch die Massage und der Puls wird verlangsamt, was zu einer Entspannung führt. Zur Auswahl stehen bei der Klassischen Massage eine komplette Körpermassage, aber auch eine Teilkörpermassage wie z.B. die Rückenmassage.

<b>Rückenmassage</b>	<b>Dauer: 30 min. Massage</b>	<b>Preis 25 €</b>
<b>Klassische Massage</b>	<b>Dauer: 30 min. Massage</b>	<b>Preis 25 €</b>
<b>Klassische Massage</b>	<b>Dauer: 60 min. Massage</b>	<b>Preis 40 €</b>

### Lomi Lomi Nui:

Lomi Lomi Nui heißt übersetzt, die besondere Massage (Lomi = Massage, Nui = besonders). Die Massage war in Hawaii eine besondere Zeremonie in Tempeln, die meist mehrere Tage dauerte. Dabei wurden Tanz, Singen, Gebete und Körperarbeit mit in die Massage einbezogen. Lomi Lomi Nui wurde bei wichtigen Entscheidungen oder beim Übergang in einen neuen Lebensabschnitt angewandt. Beispielsweise wurde die Massage sehr oft angewendet bei jungen Menschen zum Übergang von der Pubertät in das Erwachsenenalter. Man kann sagen, dass diese besondere Massage weit über das hinausgeht, was man unter einer klassischen Massage versteht. Mit der Massage sollen Seele, Geist und Körper in Einklang gebracht werden!

<b>Lomi Lomi Nui Ganzkörpermassage</b>	<b>Dauer: 60 min. Massage</b>	<b>Preis 43 €</b>
--	-------------------------------	-------------------

### Myofasziale Massage:

Myofaszial (lat.) setzt sich aus den Wörtern Muskel und Faszie (Faszie: Bindegewebige Hüllschicht um den Muskel) zusammen. Die Myofasziale Massage ist eine Massageform, bei der man mit bestimmten Massagegriffen etwas weiter in der Tiefe geht, um Verklebungen zu lösen. Diese Massage kann man mit einer Faszirolle vergleichen, sie ist nur viel genauer was Druck und Richtung angeht. Da die Faszien anfangs meist sehr verklebt sind, ist das Empfinden bei den ersten Malen oft sehr intensiv. Dieses Gefühl lässt jedoch nach jeder Massage etwas mehr nach, da die Verklebungen weniger werden.

<b>Myofasziale Teilkörpermassage</b>	<b>Dauer: 30 min. Massage</b>	<b>Preis 27 €</b>
--------------------------------------	-------------------------------	-------------------

### Sportmassage:

Die Sportmassage ist ähnlich der Klassischen Massage, es gibt jedoch ein paar Unterschiede hierzu. Eine Sportmassage dient zum einen zur Anregung der jeweiligen Muskelgruppen vor dem Sport als Verletzungsprophylaxe, als auch zur Regeneration und Vorbeugung von Muskelverspannungen nach dem Sport. Bitte beachten Sie Sportmassage ist keine Entspannungsmassage!

<b>Sportmassage</b>	<b>Dauer: 30 min. Massage</b>	<b>Preis 25 €</b>
---------------------	-------------------------------	-------------------

<b>Infrarotkabine</b>		<b>kostenfrei</b>
<b>Biosauna</b>	<b>max. 3 h</b>	<b>5,00 € p.P.</b>
<b>Dampfbad</b>	<b>max. 3 h</b>	<b>5,00 € p.P.</b>
<b>Whirlbad</b>		<b>3,00 € p.P.</b>

