



MASSAGEN & SPA-PACKAGES





ENTSPANNUNG

Ihr Kurzurlaub mit Langzeitwirkung

Stress im Alltag oder
einfach nur der Wunsch
nach ein wenig Wellness?

Lassen Sie den Alltag einfach hinter sich.
Sie haben es sich verdient.



explore . experience . remember



Thai

Der Klassiker

Fühlen Sie sich kraftlos und erschöpft? Stress hinterlässt bei jedem Menschen Spuren und verhindert nach einem anstrengenden Tag abzuschalten und zu entspannen. Die Folgen sind Verspannungen, ein unruhiger Schlaf und mangelnde Konzentration.

Höchste Zeit, dem Körper und Geist neue Energie zu geben und bestehende Blockaden zu lösen.

Die traditionelle Thai-Massage hilft Ihnen, Beschwerden vorzubeugen und lässt die Energie wieder durch Ihren Körper fließen. Diese Massage verbindet Muskeldehnung mit Drucktech-

niken, der Akupressur, an blockierten Körperpunkte.

Wir beginnen die Massage mit einem traditionellen Fußbad, um danach dem Körper durch Druck- und Strecktechniken neue Energie und Kraft zu geben.

Durch die Dehnung nahezu aller Körperteile wird eine reflektorische Wirkung erzeugt, die die Organe im ganzen Körper ansprechen soll.

Massagen

60 min | 69 eur



Aromaöl-Ganzkörper

Balinese-Massage

Sanfte Berührungen und ätherische Öle stimulieren das Wohlbefinden des ganzen Körpers. Die Aromaöl-Massage ist eine Abwandlung der klassischen Massage und beginnt mit einem wärmenden Fußbad.

Die Massage umfasst jedes Körperteil vom Kopf bis zu den Füßen. Durch die Anwendung unterschiedlicher Massagegriffe, wie Knetungen, Streichungen und Reiben, auch mit den Ellenbogen, wird jegliche Verspannung und Verhärtung aus den Muskeln und dem Gewebe entfernt, sodass eine tiefe Entspannung eintritt.

Das Wohlgefühl wird noch gesteigert, indem spezielle ätherische

Aromaöle in die Haut einmassiert werden und durch die Selektion des Aromaöls bestimmt man die gewünschte Wirkung der Massage: anregend, entspannend, harmonisierend, wärmend.

Aufgrund ihrer feinen Molekülstruktur, dringen die Öle durch die Hautmembran in den Blutkreislauf und das Gewebe und können auf diese Weise den ganzen Organismus positiv stimulieren. Die zusätzliche Massage des Körpers lockert Verspannungen und entkrampft die Muskulatur. Daneben kann die Massage am ganzen Körper den Lymphfluss und die Entgiftung des Körpers anregen.

Massagen

60 min | 69 eur



Hot Stone

Wärme für die Seele

Die Hot Stone Massage kombiniert eine Ganzkörperaromaöl-Massage mit der heilenden Kraft der Wärme. Es kommen warme Vulkansteine zum Einsatz, die über die geölte Haut geführt werden.

Das Besondere der Hot Stone Massage ist die wohltuende Kombination aus Massage, Thermotherapie und Energiearbeit.

Dabei werden entweder einzelne Körperpartien oder der ganze Körper mal sanft, mal kräftig bearbeitet und angenehm durchwärmt.

Die intensive Wärme wirkt beruhigend auf Herz, Kreislauf und Wohlbefinden, was den Ent-

spannungsprozess begünstigt und stressbedingte Symptome wie Schlaflosigkeit lindern kann.

Die Kombination aus tiefgehender Massage und Wärme kann den Lymphfluss anregen.

Muskelverspannungen und -verhärtungen können sich lösen. Besonders wohltuend bei Nacken- und Schulterschmerzen.

Schöner Nebeneffekt: Durch die Wärme öffnen sich die Poren, sodass die Haut die pflegenden Inhaltsstoffe des verwendeten Massageöls noch besser aufnehmen kann.

90 min | 95 eur

Massagen



Kräuterstempel

Die Natürliche

Die Kräuterstempelmassage ist eine Wellness-Massage, bei der mit pflanzlichen Extrakten gefüllte Stoffbeutel eingesetzt werden.

Das Ziel der Kräuterstempelmassage ist die vollkommene Entspannung, die durch die Kombination von wohltuender Wärme, einer tiefen entspannenden Massage und der Wirkung und Düfte der Kräuter sowie ätherischen Öle erreicht wird.

Zu Beginn der Kräuterstempelmassage erwärmt ein aromatisches Fußbad ihre Sinne.

Massagen

Die darauf folgende Ganzkörpermassage unter Verwendung der Kräuterstempel erhöht die Durchblutung und regt den Gewebestoffwechsel an.

Zusätzlich wird die Hautzellenneubildung stimuliert.

90 min | 95 eur



Fußreflexzonen

Happy Feet

Die Fußreflexzonenmassage beruht auf der Erkenntnis der traditionellen chinesischen Medizin, dass die Füße über Nervenbahnen mit allen Organen des Körpers verknüpft sind.

Dabei werden unter den Füßen Reflexzonen stimuliert, die alle Organe und Muskelgruppen im Körper widerspiegeln.

Unsere Massage beginnt mit einem sinnlichen Fußbad und geht dann in eine Fuß- und Knöchelmassage über, um die Belastung zu mindern und die Muskeln zu lockern.

Massagen

Anhand eines Massagestäbchens werden die einzelnen Reflexpunkte unter den Füßen untersucht und anschließend werden durch anregenden oder beruhigenden Griffe und Presspunkte die belasteten Zonen bearbeitet, bis eine wohltuende Wirkung eintritt.

Diese Massage eignet sich besonders für Menschen, die durch Körperfehlhaltungen ihre Füße übermäßig belasten.

60 min | 69 eur



Body & Feet Ritual

Der Allrounder für den Körper

Eine wohltuende Kombination aus einer Ganzkörperaromaöl-Massage, bei der die Muskeln im ganzen Körper gelockert werden.

Die individuelle Wahl des Aromaöls unterstützt eine entspannende, anregende oder harmonisierende Wirkung.

Als Auftakt zur Massage werden die Füße in einem Fußbad mit Kräutern und Früchten erwärmt und gesäubert.

Die Massage wird durch lange, streichende Bewegungen auf dem Rücken hin zu kurzen Drucktechniken an Beinen und Armen erzielt.

Integriert in die Ganzkörpermassage wird eine Fussmassage, bei der der Knöchel gelockert und einzelne Reflexpunkte unter den Füßen gepresst werden.

Das Resultat ist eine Tiefenentspannung für den Körper und Geist sowie eine Erfrischung für die Beine.

90 min | 95 eur



Stress Resist

Der Entschleuniger

Ein Grundbedürfnis, eine Massage zu erhalten, ist meistens der Wunsch nach Entspannung und Stressabbau.

Grundsätzlich können alle Massagen bei diesem Bedürfnis helfen, jedoch gibt es spezielle Kombinationen von Massagetechniken, die gezielt auf den Stressabbau eingehen und die Stärkung des Körpers und Geistes fördern.

Wir konzentrieren uns bei der Stress Resist-Massage auf den Oberkörper und Kopf, da diese durch die Arbeitsfaktoren des modernen Lebens im Büro und der Dauerpräsenz vor Arbeitsmonitoren besonders belastet sind.

Wir beginnen die Massage mit einem mit Kräutern und Früchten angereicherten, wärmenden Fußbad.

Die Körpermassage konzentriert sich auf den Rücken, der aus einer Kombination von Thai Massage mit Druckpunkten und langen, streifenden Bewegungen, die Muskeln besonders im oberen Rückenbereich und Nacken lockern soll.

Die anschließende Kopf- und Gesichtsmassage steigert das Wohlempfinden und setzt neue Energie im Körper und in der Seele frei.

90 min | 95 eur

SPA-Packages



Sportler

Easy Flow

Diese Art der Massage konzentriert sich auf Sportler, deren Körper besonders beansprucht und herausgefordert wird.

Obwohl regelmäßige Sportaktivitäten allgemein als gesund gelten, die allgemeine Fitness fördern und den Körper kraftvoll halten, können Zerrungen, Überlastungen oder Schmerzen an den Gelenken den Körper beanspruchen.

Spezielle Griff-, Druck-, Knet- und Klopftechniken mildern bei der Sportler-Massage Muskelverzerrungen, Gelenkschmerzen, Entzündungen oder Blockaden im Körper.

SPA-Packages

Während der Massage werden Proteine ausgeschüttet, die für die Erholung der Muskeln verantwortlich sind. Gleichzeitig wird die Entstehung von entzündungsfördernden Stoffen verringert und die maximale Leistungsfähigkeit und Konzentration gefördert.

Der Körper entspannt und der Bewegungsapparat wird frei von Schmerzen.

Die Sportler Massage vereint Elemente der Thai-Flex-Massage mit der lockernden Wirkung der Aromaöl-Massage und wird durch ein warmes Fußbad eingeleitet.

90 min | 95 eur



HOTEL ■ RESTAURANT ■ TAGUNG ■ WELLNESS

Romantik Hotel Ahrenberg

Telefon +49 56 52 95 73-0

Auf dem Ahrenberg 5
37242 Bad Sooden-Allendorf

info@hotel-ahrenberg.de
www.hotel-ahrenberg.de



ROMANTIK
HOTEL & RESTAURANT

explore^o
ROMANTIK