

# Unser Massageangebot im Alpensporthotel Mutterberg.

Tun Sie sich und Ihrem Körper was Gutes. Professionelle Massagen haben eine positive Wirkung. Sie führen zu weniger Schmerzen, einem Rückgang depressiver Verstimmungen oder Ängste, besserem Schlaf und einem stärkeren Immunsystem. Unter der Wärme und den unterschiedlichen Griffen lösen sich Muskelverspannungen. Das wirkt sich auf die Rezeptoren aus. Durch die Reize, etwa Dehnung, nimmt die Spannung im Muskel ab, und er lässt locker. Die bessere Durchblutung versorgt den Körper mit mehr Sauerstoff. Auch das entspannt die Muskeln. Außerdem wird der Lymphfluss und der Stoffwechsel angeregt. Buchen Sie Ihre gewünschte Behandlung bereits mit Ihrer Reservierung mit.



Fußreflex	25 Minuten	38,00
-----------	------------	-------

Die Fußsohle ist ein Spiegelbild unseres Körpers. Sie werden punktgenau ins Gleichgewicht gebracht: Diese **stimulierende Massage** wirkt über die **Reflexzonen der Füße** und **Knöchel** ganzheitlich auf **Stoffwechsel** und **Organe**. Ihre Selbstheilungskräfte werden unterstützt und Blockaden gelöst.

Klassische Massage	25 Minuten	40,00
	50 Minuten	65,00

**Maßgeschneidert** und einzigartig wie Sie! **Wählen Sie:** nur Rücken, Beine, Schultern, Arme, Bauch, Kopf oder den ganzen Körper. Ob kräftig und intensiv oder sanft und harmonisierend – einfühlsam verwirklichen unsere Therapeuten gerne **Ihre persönlichen Wünsche**. Buchen Sie einfach Ihre Zeit und besprechen Sie **individuell** mit unseren Massuer den gewünschten Schwerpunkt jeder Behandlung.

Sport Massage	25 Minuten	46,00
	50 Minuten	66,00

Die **Sportmassage** ist eine Ergänzung zur klassischen Massage. Hier verwendet man die Griffen der klassischen Massage sowie weitere Ergänzungsgriffe und geht auf die Bedürfnisse des Sportlers sowie die speziellen Probleme beim Sport ein. Davon ausgehend, dass aktive Sportler robuster sind als evtl. gebrechliche ältere Personen, wird die Massage dementsprechend kräftiger durchgeführt und so der Körper auf eine bevorstehende körperliche Beanspruchung vorbereitet und durchblutet. Während des Sportes entstandene Krämpfe können mit den Dehnungsgriffen, die zur **Sportmassage** gehören, behandelt werden. Nach dem Sport wird regenerativ und lockernd massiert.

Hot Stone	50 Minuten	66,00
-----------	------------	-------

Bei der Hot Stone oder auch La-Stone Massage sollen Verspannungen und Energieblockaden gelöst und Stress abgebaut werden — vor allem im Winter ist das **Wellness pur!** Durch den Kontrast von Wärme und Kälte wird der piezoelektrische Effekt ausgelöst, der die Gefäßtätigkeit und das ganze Herz-Kreislauf-System anregt.

Diese Massageart eignet sich aber auch besonders gut, um sich nach intensivem Training wieder zu erholen. In Kombination mit der Aromatherapie werden oft auch ätherische Öle in den Körper einmassiert was zu zusätzlichem Wohlgefühl beitragen kann. Aber auch bei chronischen Schmerzen kann die Warmsteinmassage gute Ergebnisse bringen.

Lympdrainage	25 Minuten	38,00
	50 Minuten	66,00

Im Gegensatz zu einer klassischen Massage geht es bei der Lymphdrainage nicht um die Anregung der Durchblutung. Es erfolgt eine Vorbehandlung des Gebietes am Hals, Bauch und den entsprechenden Lymphknotenansammlungen, die für das zu therapierende Gebiet erforderlich sind, um einen geregelten Abfluss vorzubereiten.

## IHRE BEDÜRFNISSE

Bitte informieren Sie uns vor Ihrer Behandlung über Operationen, gesundheitliche Beschwerden und/oder Schwangerschaft. Kompetente Beratung ist ein Bestandteil jeder Behandlung.

## STORNIERUNG

Termine sind bis spätestens 24 Stunden vor der vereinbarten Behandlung kostenfrei stornierbar. Wir bitten um Verständnis, dass nicht wahrgenommene Termine automatisch auf Ihre Hotelrechnung aufgebucht werden.

