

Massagekerze

Ganzkörperbehandlung	ca. 60 min	59 €
Rückenbehandlung	ca. 30 min	29 €

Eine Massagebehandlung mit warmen Wachskompositionen. Durch die Anregung der Blutzirkulation werden die pflegenden Inhaltsstoffe von der Haut besonders gut aufgenommen und versorgen sie mit viel Feuchtigkeit. Der angenehme Duft der Kerze macht dies zu einem ganz besonderen Entspannungserlebnis für Körper und Sinne.

Balance-Massage

Ganzkörperbehandlung	ca. 60 min	59 €
----------------------	------------	------

Lassen Sie den Alltag hinter sich und erleben Sie Entspannung der ganz besonderen Art. Diese Massage mit Händen und warmen Edelsteinsäckchen wird durch eine spezielle Ölmischung abgerundet. Hierbei wird entlang der Energiebahnen unseres Körpers massiert und somit Wohlbefinden, Harmonisierung und ein Energieausgleich geschaffen.

Chakrenmassage

Rücken- und Gesicht	ca. 40 min	29 €
---------------------	------------	------

Genießen Sie ein Zusammenspiel aus indischer Weisheitslehre und der traditionell asiatischen Energiezonenmassage. Während der Behandlung werden die sieben Chakren, die am Oberkörper wie eine Perlenkette angeordnet sind, aktiviert und harmonisiert. Entdecken Sie das Gefühl von neuer Lebensenergie.



Melanie Demmering
Wellnesstherapeutin
Klingenweg 6
97456 Dittelbrunn-Hambach
Telefon: 09725/6552

melanie.demmering@inselderruhe.com
www.inselderruhe.com

Termine nach Vereinbarung



Insel der Ruhe



Aromaölmassage

Ganzkörperbehandlung	ca. 60 min	49 €
Rückenbehandlung	ca. 30 min	24 €

Hier werden Sie mit naturreinen Basisölen kombiniert mit ätherischen Ölen massiert. Wählen Sie Ihre individuelle Ölmischung aus. Die Düfte gelangen über die Haut, Schleimhäute und Nase ins Gehirn, wo sie direkt auf Psyche und Nerven wirken. Ein Genuss für die Sinne und Ihre Haut.

Hot Stone

Ganzkörperbehandlung	ca. 60 min	59 €
Rückenbehandlung	ca. 30 min	29 €

Heiße Basaltsteine, warmes Öl, viel Ruhe und fließende Bewegungen sind die Zutaten für diese Massage. Die Steine geben während der Massage gezielt ihre Temperatur an den Körper ab und leiten diese in die Muskulatur. Dadurch entsteht eine tiefe mentale und körperliche Entspannung.

Abhyanga

„Die Massage der sanften Hände“

Ganzkörperbehandlung	ca. 60 min	49 €
----------------------	------------	------

Sanfte, streichende und gleitende Massagegriffe machen diese Ganzkörpermassage aus Indien einzigartig. Warmes hochwertiges Öl wird bis in die tiefen Hautschichten gebracht. Über den aktivierten Stoffwechsel wird der Körper gereinigt und entschlackt. Entdecken Sie ein Stück traditionelle ayurvedische Heilkunst.

Lomi Lomi Nui

„Die Königin der Massagen“

Ganzkörperbehandlung	ca. 50 min	49 €
Rückenbehandlung	ca. 25 min	24 €

Diese aus Hawaii stammende Massage trägt nicht zu Unrecht diesen Namen. Hier wird nicht nur mit den Fingern und Händen, sondern auch mit den Unterarmen massiert. Durch diese Technik werden Blockaden im Körper und in den Gelenken gelöst. Ihre Lebensenergie kann wieder ungehindert fließen. Erleben Sie das Gefühl der völligen Entspannung und des Wohlbefindens.

Shiatsu

Gesichtsbehandlung	ca. 30 min	24 €
--------------------	------------	------

Eine Mischung aus Massage und Akupressur ist diese aus Japan stammende Energiebehandlung. Mit wohl dosiertem Druck werden Energieblockaden oder Disharmonien ausgeglichen. Ihre Selbstheilungskräfte werden aktiviert und Stresssymptome wie Erschöpfung, Rückenverspannungen, Kopfschmerzen und Nervosität werden gelindert.

Schwedische Massage

Ganzkörperbehandlung	ca. 50 min	39 €
Rückenbehandlung	ca. 25 min	19 €

Die Wirkung der Massage beruht auf einer breiten Aktivierung von Körpervorgängen. Auf großer Fläche werden berührungsempfindliche Nerven stimuliert und ganze Muskelgruppen passiv bewegt. Sie ist durchblutungsfördernd und hat Einfluss auf den gesamten Stoffwechsel und das Nervensystem.

Tuina

Rückenbehandlung	ca. 30 min	24 €
------------------	------------	------

Tuina bedeutet so viel wie drücken und ziehen und stammt aus der traditionellen chinesischen Medizin. Sie stimuliert die Lebensenergie in den Meridianen und hilft bei allen Beschwerden im Rückenbereich. Verspannungen werden gezielt gelöst.

Honigmassage

Rückenbehandlung	ca. 30 min	24 €
------------------	------------	------

Durch die Kombination einer alten russischen Massagetechnik, dem Wissen der Tibeter und der Kraft von Honig ist diese Massage etwas ganz besonderes. Durch die haftende Konsistenz des Honigs werden Verspannungen gelöst, das Gewebe gelockert und die Durchblutung angeregt. Zusätzlich wird der Körper über die Haut entschlackt und entgiftet.

Fuß- und Beinmassage

Behandlung	ca. 30 min	24 €
------------	------------	------

**Auf Wunsch mit spezieller Cooling-Lotion.
Gerade im Sommer wirkt diese sehr erfrischend.**

Zur heutigen Zeit wird auf unsere Füße und Beine kaum Rücksicht genommen. Nicht zu vergessen, dass diese uns durch unser ganzes Leben tragen. Im Beruf werden sie durch langes Stehen oder Sitzen stark belastet. Tun Sie sich etwas Gutes und bringen Sie mit dieser Massage Ihre Durchblutung wieder in Schwung. Ihre Füße und Beine werden es Ihnen danken.

Fußreflexzonenmassage

Behandlung	ca. 25 min	19 €
------------	------------	------

Diese Massage dient zur Steigerung Ihres Wohlbefindens. Sie mobilisiert die vorhandenen Selbstheilungskräfte des gesamten Organismus und Ihre inneren Organe werden aktiviert. Somit werden die unterschiedlichsten Krankheitserscheinungen gelindert.

Hand- und Armmassage

Behandlung	ca. 30 min	24 €
------------	------------	------

Täglich kommen unsere Hände und Arme im Alltag zum Einsatz und werden beansprucht. Gönnen Sie diesen eine entspannende Erholung. Bei Muskelverspannungen durch Überbelastung und bei Schmerzen in den Armen und Schultern wirkt diese Massage entspannend und wohltuend.

Ohrkerzenbehandlung

ohne Massage	ca. 25 min	19 €
mit Massage	ca. 40 min	34 €

Die Ohrkerzenbehandlung ist ein traditionelles indianisches Heilmittel. Während der langsamen Verbrennung der Ohrkerze entsteht ein leichter Unterdruck im Ohr, der eine spürbare Druckregulierung und ein befreiendes Gefühl im Bereich von Kopf, Stirnhöhlen und Ohr bewirkt. Die angenehme Wärme regt die Durchblutung und den Lymphfluss an. Genießen Sie eine wohltuende und beruhigende Auszeit.