



ALETSC
RIEDERALP
BETTMERALP

**ARTFURRER
HOTELS**



Gesundheitsoase im Wellness-Resort Alpenrose

Wellbeing und Massagen

Lassen Sie sich bewegen – zwischen zwei Welten – Ost und West



Wellness Resort Alpenrose, CH-3987 Riederalp
Telefon +41 27 928 45 45, Fax +41 27 928 45 55
alpenrose@artfurrer.ch, www.artfurrer.ch

Unsere Bewegungstherapeutin Maharani lebt selbst in diesen zwei Welten. Sie verfügt über umfassende Ausbildungen und zehnjährige Erfahrung in westlichen, östlichen und chinesischen Behandlungsformen. Zuvor war Maharani in den Gebieten der Tanz- und Sportpädagogik und als Personaltrainer tätig.

Maharani's Anspruch: die besten östlichen und westlichen Behandlungen zu kombinieren – daraus ist unser Angebot entstanden: den Einklang von Geist und Körper zu erleben.



Klassische Körpermassage

Klassische Körpermassage als wohltuende Entspannung für Muskulatur und Seele. Es werden Muskeln gelockert, Verspannungen gelöst, Durchblutung und Stoffwechsel gefördert und das Wohlbefinden gesteigert.

Ganzkörpermassage 50 Min. CHF 90.–

Teilkörpermassage 40 Min. CHF 70.–

Spez. Rücken- und Nackenmassage 25 Min. CHF 55.–
Rückenschmerzen, **Migräne** und Überspannungen im Nacken- und Schulterbereich können mit einer regelmässigen Behandlung und mit gezielten Übungen deutlich gelindert werden.

Sportmassage 40 Min. CHF 75.–
Eine speziell auf die jeweilige Sportart abgestimmte Massage ermöglicht es, einen optimalen Muskeltonus zu erreichen.

Fussreflexzonen-Massage 40 Min. CHF 75.–
zur Linderung von Schmerzen, zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens, zur besseren Durchblutung der Füsse, zur Vorbeugung bei Krankheitsanfälligkeit und um die richtige Säuren-/Basenausgleichlichkeit zu finden.



massagen



Spezialmassagen

Manuelle Lymphdrainage (ML)

Die manuelle Lymphdrainage ist eine Therapieform der physikalischen Anwendungen; ihre Wirkungsweise ist breit gefächert. So dient sie unter anderem als Entstauungstherapie verschiedener Körperregionen.

Durch kreisförmige Verschiebetechniken, welche mit leichtem Druck angewandt werden, wird die Flüssigkeit aus dem Gewebe in das Lymphgefässsystem verschoben. Die manuelle Lymphdrainage wirkt sich überwiegend auf den Haut- und Unterhautbereich.

Die richtige Anwendung der Manuellen Lymphdrainage führt zu einer inneren Ausgeglichenheit. Auch im Bereich der Cellulitebekämpfung ist die ML zu empfehlen.

Ganzkörper Lymphdrainage 50 Min. CHF 110.–

Gesichtsbehandlung 25 Min. CHF 60.–

Gezieltes Muskelaufbautraining 50 Min. CHF 110.–
im Anschluss an eine physiotherapeutische Behandlung

Aroma Massage 50 Min. CHF 110.–
Ein zusätzliches Plus mit warmen Aromaölen und östlichen Methoden des Energieausgleichs zur Aktivierung der Lebenskraft. Mit von Ihnen ausgewählten Essenzen.

Hot Stone 80 Min. CHF 150.–
Die Verbindung zwischen Massage, Energiebehandlung und Aromatherapie soll den Menschen wieder in Einklang bringen. Dazu gleiten warme, in Öl getauchte Steine über ihren Körper – eine tiefe Entspannung und Ruhe stellt sich ein.



wellbeing



Östliche Massagen und Behandlungen

Lassen Sie sich bewegen – Rahima 80 Min. CHF 150.–

Wir können nicht loslassen, sind immer aktiv und in Bewegung – **lassen Sie sich bei der Rahima Behandlung bewegen**. Sie werden erleben, was es heisst loszulassen.

Eine Rahima Behandlung ermöglicht Ihrer Therapeutin ein individuelles Programm für weitere Behandlungen zusammenstellen.

Ayurveda (Abhyanga) 80 Min. CHF 165.–

Ayurveda heisst für uns: wissen, wie älter gesund bleiben.

Abhyanga bedeutet Salbung oder Ölung. Diese ayurvedische Ganzkörper-Ölmassage mit warmem Öl entschlackt den Körper, strafft das Gewebe und wirkt anregend.

Wörtlich übersetzt bedeutet Ayurveda Lebensweisheit oder Lebenswissenschaft. Der Begriff stammt aus dem indischen Sanskrit und setzt sich aus den Wörtern Ayus (Leben) und Veda (Wissen) zusammen.

Pantha Jama Kräuterstempelmassage 80 Min. CHF 165.–

Die wohlriechende Kräuterstempelmassage ist eine Form der **Ayurveda** Massage und Gesundheitsbehandlung. Kreisende Streichungen mit in Öl getauchten Kräuterstempeln regen die Durchblutung an, das Hautbild wird wie durch ein Peeling verbessert und fühlt sich samtig an. Ein sinnlich duftendes Erlebnis.

Nervenzpunktbehandlungen 50 Min. CHF 110.–

Von der chinesischen traditionellen Medizin (Akupressur) abgeleitet und mit indischen Elementen verbunden ist diese Methode geeignet, dass der Körper und der Geist sich im Alltagsleben wieder im Zentrum befindet. Lassen Sie sich inspirieren!

Termine und Reservationen: Telefon 027 928 45 10 und 079 632 29 46



Gutscheine

Alle Massageangebote können auch als Geschenk-Gutschein bestellt werden. Informieren Sie sich an der Reception im Wellness-Resort Alpenrose.