



Massageangebot im Hallenbad Aeschi:

Klassische Massagen/Sportmassagen

Ganzkörpermassage/Sportmassage

Die klassische Ganzkörpermassage dient vor allem zur Behandlung verspannter Muskulatur, oder zur Vorbeugung von Verspannungen. Sie hilft bei Spannungskopfschmerzen, Muskelschmerzen und zur schnellen Regeneration nach dem Sport. Ausserdem fördert eine klassische Ganzkörpermassage die seelische und körperliche Ausgeglichenheit, stabilisiert das Immunsystem, verbessert den Lymphfluss und wirkt positiv auf die Durchblutung der Haut und des Bindegewebes.

Dauer: 55 Minuten

Kosten: CHF 98.--

Rückenmassage/Sportmassage

Eine Rückenmassage löst Verspannungen im gesamten Rückenbereich und hilft bei Rückenschmerzen im Bereich der Brust- und Lendenwirbelsäule. Je nach Geschwindigkeit und Tiefe der Griffe kann die Massage anregend oder beruhigend sein.

Dauer: 25 Minuten

Kosten: CHF 49.--

Fussmassage

Fussreflexzonenmassage

Alle Organe und Körperteile haben entsprechende Nervenpunkte an den Füßen. Durch Druck dieser sogenannten Reflexzonen werden Organfunktionen reguliert und Krankheitsbilder können sich verbessern. Eine Fussreflexzonenmassage aktiviert zudem die Selbstheilungskräfte des Körpers.

Dauer: 25 Minuten / 55 Minuten

Kosten: CHF 49.-- / CHF 98.--





Teilkörpermassagen

Schulter- & Nackenmassage

Verspannungen im Schulter- Nackenbereich werden gelindert und Spannungskopfschmerzen können sich lösen. Diese Massage kann im Falle einer Schwangerschaft, oder falls keine Bauchlage eingenommen werden kann auch sitzend durchgeführt werden.

Dauer: 25 Minuten

Kosten: CHF 49.--

Gesichts- & Kopfmassage

Bei dieser wohltuenden Behandlung werden Knetungen, Streichungen und Hautmobilisation im Gesicht, auf der Kopfhaut und im Halsbereich durchgeführt. Dadurch wird die Durchblutung der Muskeln und des Bindegewebes und damit eine Faltenverminderung bewirkt. Die Massage kann weiterhin bei Spannungskopfschmerzen und verspannter Muskulatur im Kieferbereich helfen. Die Massage der Kopfhaut hat eine entspannende reflektorische Wirkung auf den gesamten Körper.

Dauer: 25 Minuten

Kosten: CHF 49.--

Wellnessmassagen

Hot Stone Massage

Die Hot Stone Behandlung ist eine faszinierende Verbindung aus Massage, Energiearbeit und der wohltuenden Wirkung erwärmter Steine. Angenehm temperierte Basaltsteine werden auf die verspannte Muskulatur aufgelegt und erlauben der Muskulatur durch Tiefenwärme völlig zu entspannen. Massage und Energiearbeit runden dieses Erlebnis ab, und der gesamte Organismus wird mit neuer Energie und Vitalität aufgeladen.

Dauer: 55 Minuten / 85 Minuten

Kosten: CHF 98.-- / CHF 140.--



Lomi-Lomi-Nui – Hawaiische Massage (nur für Frauen)

Diese Massage gleicht Energiedefizite aus, löst Verspannungen und regt Selbstheilungsprozesse an. Sie ist inspiriert durch Heilrituale der Kahunas, der alten Heiler und Schamanen Hawaii`s. Lange wellenförmige Massagestreichungen, tiefe Bindegewebsmassage und sanfte Gelenklockerung führen Sie in einen Zustand der Tiefenentspannung und erlauben Körper und Seele vollkommen vom Alltag loszulassen. Der Genuss wird durch Musik, Duft und pflegende Öle unterstützt.

Dauer: 25 Minuten / 55 Minuten / 85 Minuten

Kosten: CHF 49.-- / CHF 98.-- / CHF 140.--



Spezialmassagen

Honigmassage

Diese Massage wirkt durch die Inhaltsstoffe des Honigs entgiftend. Eine Honigmassage wird meistens am Rücken und/oder an den Gelenken angewendet. Sie reguliert die Energieverteilung und stellt das gesunde Gleichgewicht im Körper wieder her.

Dauer: 55 Minuten
Kosten: CHF 109.--

Triggerpunkttherapie

Während einer Triggerpunkt-Therapie werden lokal ertastbare Verhärtungen, von denen Schmerzen in andere Körperregionen übertragen werden können behandelt und gelöst.

Dauer: 55 Minuten
Kosten: CHF 98.--

Dorn-Therapie

Durch diese sanfte Art der Wirbelsäulentherapie können Fehlstellungen wie Beckenschiefstand oder Wirbelverschiebungen gelöst werden. Durch sanfte, kontrollierte Bewegungen mit leichtem Druck werden Gelenke, Becken und Wirbelsäule wieder in ihre physiologische Lage gebracht. Die Behandlung wird durch eine ergänzende Massage abgerundet.

Dauer: 55 Minuten
Kosten: CHF 98.--

Gua Sha

Gua Sha ist eine einfache Behandlungstechnik der Traditionellen Chinesischen Medizin. Dabei wird die Haut mittels eines rundkantigen Instruments (chinesischer Löffel) strichweise unter Druck gesetzt und dadurch Energie- und Blutstasen (Blockaden) beseitigt. Hauptsächlich im Schulter und Nackenbereich.

Dauer: 25 Minuten / 55 Minuten
Kosten: CHF 49.-- / CHF 98.--



Ayurveda-Massagen

Ayurveda ist das älteste uns überlieferte Gesundheitssystem. Es bedeutet „Wissen vom Leben“ und beleuchtet alle Aspekte des Lebens. Ayurvedische Weisheiten und Heilmethoden dienen dazu uns ein möglichst langes und erfülltes Leben zu ermöglichen.

Abhyanga

Abhyanga bedeutet übersetzt "den Körper mit Öl einreiben". Sie ist eine Ganzkörpermassage mit warmem Öl. Der gesamte Bewegungsapparat wird mobilisiert, um die eigene Gesundheit zu stärken und zu erhalten.

Dauer: 55 Minuten

Kosten: CHF 98.--

Padabhyanga

Viele Reflexzonen für die lebenswichtigen Organe und Sinnesorgane befinden sich an den Fusssohlen. Bei der Padabhyanga werden diese durch die Fuss- und Beinmassage (bis zu den Knien) angeregt.

Dauer: 55 Minuten

Kosten: CHF 98.--



Gharsana

Durch kleinere und schnelle Bewegungen mit Seidenhandschuhen, wird das Organsystem angeregt, der Stoffwechsel kommt in Schwung und hilft zur Gewebereduktion.

Dauer: 55 Minuten

Kosten: CHF 98.--

Marma-Nadhi

Marma-Nadhi ist eine Ganzkörper-Intensivmassage, welche durch lange Streichungen die Nadhibahnen und Marmapunkte anregt (ähnlich den Meridianen und Akkupunkturpunkten) und tiefsitzende Blockaden löst und ausleitet.

Dauer: 55 Minuten

Kosten: CHF 98.--



Peelings

Meersalz-Peeling mit Kräutern / Lavendel oder Orangenaroma

Dieses wohlriechende Peeling aus grob- und feinkörnigem Meersalz, angereichert mit speziellen Kräutern und Aromen, durchblutet und belebt die oberen Hautschichten. Überschüssige Hautpartikelchen werden abgetragen und Ihre Haut fühlt sich an wie neu. Die Mineralien des Meersalzes und das im Peeling enthaltene Jojobaöl pflegen und nähren die Haut.

Kosten: CHF 15.--

Peelings sind Selbstanwendungen, die im Dampfbad stattfinden. Sie finden im Wellnessbereich eine detaillierte Anleitung vor.
Ein Peeling kann nur in Kombination mit einem Wellnesseintritt gebucht werden.



Ein Wellness - Gutschein ist ein wundervolles Geschenk!

Das Team vom Hallenbad Aeschi wünscht Ihnen angenehme Entspannung!