



**Zeit zum Inne halten und Regenerieren?  
Time to REST and RELAX?**

**KLASSISCHE MASSAGE / SPORTMASSAGE**



Eine klassische Massage oder intensivere Sportmassage mit Öl löst Verspannungen und beschleunigt die Regeneration der Muskulatur. 25 min 60.- / 50 min 100.-

A classic massage or a deeper sportsmassage with oil releases muscle tension and accelerates the regeneration.

**BÜNDA Spezial**: Als Paar können Sie sich eine 50 Minuten Massage auch teilen!  
As a couple you can also share a 50 minutes classic Massage!

**FUSS-REFLEXZONEN-MASSAGE / FOOT REFLEXOLOGY**

Geniessen Sie die Wohltat einer Massage der Füße, wo alle Körpersysteme und Organe miteinbezogen und je nach Ziel beruhigt oder angeregt werden. 50 min / 100.-

Enjoy the luxury of an intensiv foot massage where depending on the goal different systems and organs can be approached.



## ENTSCHLACKUNGS-DETOX MASSAGE



Die weisen Taoisten sagen: Ein fester Bauch blockiert den Energiefluss im ganzen Körper, weil der Nabel das Zentrum ist. Eine Massage der Bauchorgane entgiftet den Organismus und stärkt die Immunabwehr. 50 min / 100.-

**The Taoists say: The navel is the centre. A tense tummy blocks the energy in the whole body. A gentle massage of the organs helps to detox the organism and empowers the immunsystem.**

## THAI - YOGA- FASZIEN MASSAGE

Tiefe Gewebetechniken, Dehnungen und Mobilisation der Gelenke harmonisieren den Energiefluss im ganzen Körper. Diese Massage wird am Boden auf einer dünnen Matte ausgeführt. Die/der Klient(in) trägt lockere und bequeme Kleidung. 50 min / 100.- oder 80 min / 130.-



**Deep tissue techniques in combination with stretching and passive movements harmonize the energy in the whole body. These techniques are done on the ground on a mat, the client wears loose and comfortable clothes.**



## CRANIO - SACRAL - THERAPIE

Loslassen, entspannen und die Vitalität verbessern. Mit bewusster, sanfter Berührung von Knochen und Gewebe werden gestaute Energien wieder in Fluss gebracht. Hilft bei Verspannungen

im Kopf-, Kiefer-, Nacken- und Beckenbereich. Die ideale Behandlung während der Schwangerschaft, nach Traumas, Geburten und immer wenn Gewebe oder Knochen auf sanfte Art wieder in die Mitte gebracht werden sollen. 50 Min / 100.-

**Relax and letting go through conscious gentle touch and being aware of the present moment. Great to release tension in bones and tissues to improve the circulation and bring back vitality after traumas and giving birth, during pregnancy or just to BE more in the center.**

**Bezahlung:** Bitte in Bar oder per Twint direkt nach der Behandlung  
**please pay in cash after the massage, card is not possible**

Bitte bringen Sie Ihr Badetuch mit zu allen Massagen, DANKE  
**Please bring your big towel for all treatment, THANK YOU**

Bei mir sind Sie in guten Händen, aber ich stelle keine Diagnosen und ersetze keinen Arztbesuch.

**Here you are in good hands, but I do not replace a doctor.**

Buchen Sie Ihren Termin bis spätestens am Vorabend an der Reception oder direkt bei Monika Dicht unter

**079 768 37 34**

**Please book at the reception latest 24 hours before the appointment or get in contact with Monika at 079 768 37 34**

