

# Wohlfühlen & Relaxen



WOHLFÜHLBEHANDLUNGEN

Gültig ab April 2021



Verwöhn  
MOMENTE



#### Wohlfühlmassage

Die Essenzen der ätherischen Öle haben eine tiefe Wirkung auf unser physisches und psychisches Gleichgewicht. Sie bewirken eine seelische Umstimmung und regulieren aus der Balance Geratenes. Sie wirken gleichermaßen auf den Körper und die Seele, also im ganzheitlichen Sinne.

##### Wohlfühlmassage Rücken

Verwöhnzeit 30 Min. € 42,00

##### Wohlfühlmassage Ganzkörper

Verwöhnzeit 50 Min. € 65,00

##### Wohlfühlmassage Gesicht+Kopf

Verwöhnzeit 30 Min. € 42,00

#### Fußmassage

Entspannende Fußmassage, die auch zur Schmerzlinderung und zur Aktivierung der Selbstheilkräfte beiträgt.

Verwöhnzeit 30 Min. € 42,00

#### Handmassage

Verwöhnende Handmassage zur Entspannung sowie Schmerzlinderung.

Verwöhnzeit 30 Min. € 42,00

#### Hot-Stone-Massage

Eine Hot-Stone Massage besteht aus einer entspannenden, durchblutungsfördernden Massage mit den heißen Steinen (Basaltsteine). Verfeinert wird die Wirkung durch die Anwendung aromatischer Öle und Essenzen.

##### Hot Stone Massage Rücken

Verwöhnzeit 30 Min. € 48,00

##### Hot Stone Massage Ganzkörper

Verwöhnzeit 50 Min. € 75,00

#### Kräuterstempelmassage

Durch eine bestimmte Massagetechnik mit den Kräuterstempeln wird eine innere und äußere Harmonie im Körper erreicht. Der ganze Körper wird mit speziellen, vorgewärmten Ölen eingesalbt und mit heißen Kräuterstempelsäckchen massiert. Durch die Entfaltung der Kräuterwirkstoffe werden die Selbstheilungskräfte aktiviert und der Entschlackungsprozess angeregt.

##### Ganzkörpermassage

Verwöhnzeit ca. 50 Min. € 79,00

#### Goldmassage

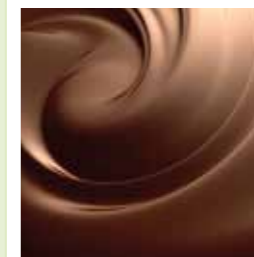
Der besondere Genuss, bei dem während der Massage das Gold in die Haut massiert wird. Es verbessert die Sauerstoffzufuhr der Haut, schützt vor Entzündungen, verbessert das Bindegewebe und strafft die Haut. Häufige Indikation sind unter anderem auch Neurodermitis, Psoriasis, Ekzeme, sehr trockene Haut, Gelenkschmerzen, Burn out Syndrom, Muskelschmerzen und Nervösität.

##### Goldmassage Rücken

Verwöhnzeit 30 Min. € 55,00

##### Goldmassage Ganzkörper

Verwöhnzeit 50 Min. € 79,00



#### Hot Chocolate-Massage

Bei unserer Schokoladenbehandlung brauchen Sie kein schlechtes Gewissen zu haben! Nach der angewärmten Versuchung mit dem unbeschreiblichen, sinnlichen Kakaoduft fühlt sich Ihre Haut geschmeidig und zart an. Während einer Schokoladenmassage werden Glückshormone (Endorphine) ausgeschüttet. Dies hängt mit einem besonderen Stoff in der Schokolade zusammen und führt zu einer anhaltenden Gute-Laune-Phase nach unserer hochwertigen Hot-Chocolate-Massage.

##### Hot Chocolate Massage Rücken

Verwöhnzeit 30 Min. € 48,00

##### Hot Chocolate Massage Ganzkörper

Verwöhnzeit 50 Min. € 75,00

##### Hot Chocolate Massage Gesicht

Verwöhnzeit 30 Min. € 45,00



#### **Biker Massage – Fit und entspannt (Sportmassage)**

Speziell für unsere Sportler: Wohltuende Ganzkörpermassage zur Lockerung und Entspannung der strapazierten Muskulatur. In einem kurzen Gespräch, werden gezielt die beanspruchten Muskeln analysiert. Wir machen Sie garantiert wieder fit für unsere nächste Tour!

#### **Ganzkörpermassage**

Verwöhnzeit 50 Min.

€ 60,00

#### **Schröpfkopfmassage**

Die Schröpfköpfe werden auf die Haut aufgesetzt und mit Unterdruck an den Muskeln entlang gezogen. Dadurch wird streifenförmig die Muskulatur gelockert.

Die Schröpfkopfmassage hat eine wesentlich stärkere durchblutungsfördernde Wirkung als die klassische Massage, so dass auf der therapierten Fläche ein großes mehr oder weniger stark ausgeprägtes Extravasat (Hämatom, Einblutungen) erzeugt wird. Durch den Zug kann es zu Einblutungen in die Haut kommen, es bilden sich somit kleine Blutergüsse. Diese sind harmlos wie „Knutschflecke“ und nach 2-3 Tagen wieder verschwunden (nach Dr. Antonius Pollmann, Präsident des Zentralverbands der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin ZAEN).

Dieses Verfahren ist auch für Marcumar-Patienten geeignet, da die Gefäße nicht verletzt werden, sondern lediglich die Zellpermeabilität (Durchlässigkeit) erhöht wird. Es kann aber schneller zu blauen Flecken kommen.

#### **Rückenmassage**

Verwöhnzeit 30 Min.

48,00 €

#### **Honig Massage**

Die Honigmassage zählt zu den ausleitenden Behandlungen und wird zur Entgiftung und Regeneration von Körper und Seele eingesetzt. Außerdem wird die Durchblutung verbessert und die Muskulatur entspannt. Die hochwertigen Inhaltsstoffe des Honigs nähren den Organismus. Entschlackende Stoffe und Gifte werden aus dem Gewebe herausgezogen. Süße und tiefgehende Klopf Massage.

#### **Einsatzbereiche der Honigmassage:**

- Zur Kräftigung und Vitalisierung des gesamten Organismus
- Hautreinigung, Durchblutungsverbesserung, Entspannung und Beruhigung, Allergien
- Entschlackung und Entgiftung, Immunsystemstärkung
- Bei rheumatischen Erkrankungen, chronischem Schnupfen, Nebenhöhlenerkrankungen

#### **Honig Massage Rücken**

Verwöhnzeit 30 Min.

€ 42,00

#### **Honig Massage Ganzkörper**

Verwöhnzeit 50 Min.

€ 65,00



### Gua Sha Massage

Bei der chinesischen Massagetechnik Gua Sha handelt es sich um eine traditionelle und im ganzen ostasiatischen Raum verbreitete Schabemassage. Gua Sha zeigt bei Muskel- und Gelenkschmerzen, aber auch bei grippalen Infekten eine wohltuende Wirkung. Das Reiben und Ziehen von Schabern über die Haut verbessert die Durchblutung, lindert Schmerzen und wirkt entspannend. Gua Sha aktiviert den Stoffwechsel, regt die Hautfunktionen an und hilft Toxine über die Haut abzuleiten. Aufgrund der entstehenden Hämatome wirkt Gua Sha wie eine Eigenbluttherapie und stimuliert das Immunsystem. Darüber hinaus werden die inneren Organe durch die Reizung von Akupunkturpunkten angeregt. Beschwerden, die durch Gua Sha behandelt werden können sind u.a. Kopfschmerzen, Migräne, generelle Schmerzen, Rheumatische Beschwerden, Astma, Verdauungsstörungen, Bluthochdruck und ständige Müdigkeit.

### Rückenmassage

Verwöhnzeit 30 Min.

€ 42,00



### Lomi Lomi Nui Massage

Lomi Lomi Nui, auch Lomi Lomi genannt (Traditionelle hawaiianische Massage), ist eine Massageform, die aus Hawaii stammt. Sie ähnelt in ihrer Ursprungsform eher therapeutischer Körperarbeit als einer Massage und hat den Anspruch, nicht nur den Körper, sondern auch die Seele zu behandeln. Sie war Teil einer Heilbehandlung.

In der Landessprache bedeutet lomi so viel wie reiben, kneten oder drücken, die Verdoppelung verstärkt diese Bedeutung. Nui heißt groß, wichtig oder einzigartig. Lomi Lomi Nui lässt sich also übersetzen als „einzigartiges starkes Kneten“ als Begriff für eine spezielle Massageform.

### Körperbehandlung

Verwöhnzeit 50 Min.

€ 65,00

### Shiatsu-Massage

Beim Shiatsu wird der Mensch als Ganzes, als Einheit von Körper und Geist, erfasst. Ziel ist die Schaffung innerer Ausgeglichenheit, um mit sich selbst und mit seiner Umwelt in Einklang zu kommen. Die Shiatsu Massage beginnt mit einem einleitenden Gespräch. Die Ganzkörper-Massage erfolgt dann meist auf einer Futon-Matte am Boden. Sie beginnt mit sanften Berührungen am Rücken oder Bauch, wo die Meridiane des Körpers ertastet werden und der Energiefluss durch den Masseur gespürt wird.

Die weitere Shiatsu Massage wird ganz auf die jeweiligen Probleme der zu behandelnden Person abgestimmt. Sie kann in verschiedenen Sitz- und Liegepositionen vorgenommen werden. Durch Auflegen der Hände sowie Druckmassagen mit Finger, Handfläche, Ellbogen oder Knie an speziellen Körperpunkten soll die Lebensenergie frei und ungehindert durch den Körper fließen können. Blockaden werden so gelöst und ein eventuelles Ungleichgewicht im Energiesystem des Körpers ausgeglichen. Diesen sanften Druck empfindet der Klient als entspannend, wohltuend und belebend.

Die Selbstheilungskräfte des Körpers werden gestärkt. Die Shiatsu Massage dauert etwa eine Stunde und sollte nicht öfter als einmal wöchentlich durchgeführt werden.

### Körperbehandlung

Verwöhnzeit 50 Min.

€ 65,00



### Gesichtsmassage

Die Gesichtsmassage regt die Durchblutung an, die Muskulatur wird dabei gelockert und abgestorbene Haut wird sanft entfernt. Durch sanftes Streichen von der Gesichtsmitte nach außen werden Wasseransammlungen abtransportiert. Der Teint wirkt danach viel glatter und rosig – schlicht attraktiver. Auswirkungen der kosmetischen Gesichtsmassage sind folgende:

- Steigerung der Durchblutung, strahlender Teint, Stressabbau
- Abklingen von Schwellungen, Milderung der Fältchen
- Druckausgleich bei verspannter Schläfenpartie

Verwöhnzeit 30 Min. € 42,00

### Körperpeeling

Reinigung Ihrer Haut durch ein sanftes Peeling.

Körperbehandlung  
Verwöhnzeit 30 Min. € 45,00



Zeit für  
SICH SELBST



### Tuina Massage

Tuina (chinesisch) ist eine selbständige chinesische Massageform und eine der fünf Hauptsäulen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) – zusammen mit der chinesischen Arzneimitteltherapie, der Akupunktur, der chinesischen Diätetik und den Bewegungstherapien Qigong und Taijiquan. Der Begriff setzt sich aus den chinesischen Wörtern tui (‘schieben’, ‘drücken’) und na (‘greifen’, ‘ziehen’) zusammen. Diese manuellen Techniken werden bei der Behandlung angewandt.

Die Tuina-Therapie schließt westliche Behandlungsformen wie Chiropraktik, Akupressur, verschiedene Massagetechniken und die manuelle Therapie ein. Eine energetische Massage, die auf der Grundlage einer traditionellen chinesischen Medizin aufbaut.

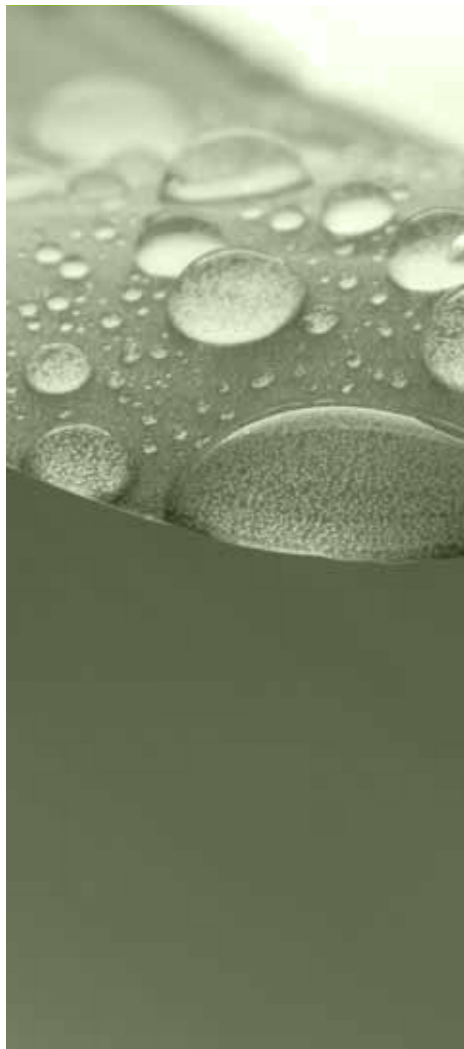
Körperbehandlung  
Verwöhnzeit 30 Min. € 45,00

### Anti Cellulite Massage

Kräftigt und strafft das Bindegewebe  
Mit der Anti-Cellulite Massage wird die Haut an den Problemzonen durch streichen, klopfen und kneten aktiviert. Dadurch werden die Lymphe angeregt und Einlagerungen / Gifte können so besser abtransportiert werden. Die Durchblutung wird angeregt.

Körperbehandlung (je nach Problemen)  
Verwöhnzeit 30 Min. € 42,00





Entspannungs  
MOMENTE



#### Thai Massage

Die traditionelle Thai-Massage ist eine Massage-Technik, die in Thailand unter der thailändischen Bezeichnung Nuad Phaen Boran bekannt ist, was soviel bedeutet wie „uralte heilsame Berührung“.

Im westeuropäischen Raum nennt sie sich auch Thai-Yoga-Massage.

Die Thai-Massage besteht aus passiven, dem Yoga entnommenen Streckpositionen und Dehnbewegungen, Gelenkmobilisationen und Druckpunktmassagen.

Zehn ausgewählte Energielinien, die nach aryurvedischer Lehre den Körper als energetisches Netz durchziehen, werden über sanfte Dehnung und mit dem rhythmischen Druck von Handballen, Daumen, Knien, Ellenbogen und Füßen bearbeitet. Die Thai-Massage findet bekleidet statt.

#### Körperbehandlung

Verwöhnzeit 50 Min.

€ 65,00

## Termine & Buchungen

Ihren Wunschtermin machen Sie ganz bequem an der Rezeption aus. Wir empfehlen eine frühzeitige Reservierung. Damit Sie genug Zeit haben, sich auf Ihren Termin einzustimmen, empfehlen wir Ihnen, sich 10 Minuten vor Ihrer Behandlung im Wohlfühlbereich einzufinden. Bei Massageterminen nehmen Sie gerne auf den Sitzmöbeln vor der Behandlungskabine Platz. Bei verspätetem Eintreffen kann sich unter Umständen Ihre Anwendungszeit verkürzen.

Reservierungen unter  
[info@hochwaelder-wohlfuehlhotel.de](mailto:info@hochwaelder-wohlfuehlhotel.de)  
oder Telefon: 0687296 92-100



Relax





# Gönn

dir öfter mal eine  
Auszeit. Nicht, weil du  
egoistisch bist, sondern weil  
du es verdient hast und  
es notwendig ist!

[www.hochwaelder-wohlfuehlhotel.de](http://www.hochwaelder-wohlfuehlhotel.de)



**LOSHEIM AM SEE**

Bitte beachten Sie unsere  
monatlich wechselnden Angebote.  
Nähere Informationen  
erhalten Sie bei unserem  
Rezeptionsteam.

### Öffnungszeiten

Aktuelle Öffnungszeiten  
finden Sie auf Ihrer  
Schlüsselkarte (QR-Code),  
auf der Anreiseinformation  
oder gerne jederzeit  
persönlich an der Rezeption.

### Stornobedingungen:

Bis 24 Stunden vor der Behand-  
lung entstehen keine Kosten.  
Bei kurzfristigeren Stornierungen  
fallen 80 % der gebuchten  
Behandlungskosten an.

### Hochwälder Wohlfühlhotel GmbH

Zum Stausee 192  
66679 Losheim am See  
Tel.: +49 6872 / 96 92-0  
[info@hochwaelder-wohlfuehlhotel.de](mailto:info@hochwaelder-wohlfuehlhotel.de)