

## **MASSAGEN**

### **Alpienne Ruhepol**

Entspannungsmassage (Rücken-, Bein- und Kopfmassage) - ideal zum Abschalten

Verwöhnzeit ca. 70 Min € 90,-

### **Alpienne Sport**

Entspannungsmassage (Rücken, Beine und Arme) mit Bergarnikamassagemilch ideal nach sportlicher Betätigung

Verwöhnzeit ca. 70 Min 90,-

### **Alpienne Kraftquelle**

Entspannungsmassage (Rücken-, Bein-, und Fußmassage) mit Murmelöl oder Alpenkräutermassagemilch (vegan)  
ideal zur Regeneration

Verwöhnzeit ca. 70 Min 90,-

### **Alpienne Rückenkombi**

Rückenmassage mit der Kraft der Alpenkräuter wahlweise in Kombination mit Fußreflexzonenmassage, Kopfmassage, Bauchmassage oder energetische Behandlung (Blockaden lösen über Meridian-, Aura-, Chakrabalance)

Verwöhnzeit ca. 70 Min 90,-

## **Aromaölmassage**

Ganzkörpermassage inkl. Kopfmassage mit pflegenden, reinen, ätherischen Aromaölen Ihrer Wahl. Sie unterscheidet sich von der klassischen Ganzkörpermassage darin, dass bei gleicher Grifftechnik, die Griffintensität jedoch sanfter ausgeführt wird. Dies ermöglicht eine intensivere mentale Entspannung, die Atmung wird tiefer, der Blutdruck kann sinken.

Verwöhnzeit ca. 75 Min 95,-

## **Klangschalenmassage zur Tiefenentspannung**

In bequemer Kleidung werden die Klangschalen am Körper in Schwingung versetzt. Diese feine Vibration und der angenehme Klang führen zu einer raschen und tiefen Entspannung. In dieser harmonischen Atmosphäre können wir wieder in Kontakt mit unserer "inneren Weisheit" kommen. Dieser Zustand trägt zur Gesundheitsförderung bei, unterstützt und verbessert die Körperwahrnehmung, lässt uns wieder in die Mitte kommen.

Verwöhnzeit ca. 50 Min 65,-

## **Gesichts- und Dekolletémassage mit pflegender Bio-Frischekosmetik für entspannte Gesichtszüge**

Massage mit pflegender, sanfter Reinigungsmilch, Reinigungsmaske mit Peelingeffekt Handmassage mit pflegendem Hand- und Nagelbalsam  
Tonisierung mit Gesichtswasser und auftragen einer auf ihren Hauttyp abgestimmten intensiven Pflegeserum. Leichte Lymphmassage mit reichhaltigem Cremekonzentrat im Gesicht und zart duftender Körpermilch für Hals und Dekolleté.  
Pröbchen für zu Hause

Verwöhnzeit ca. 60 Min 90,-

## **AYURVEDA**

### **Abhyanga** *Ganzkörpermassage*

Lass deine Gedanken los und folge dem Fluss deines Körpers, der dich in die Tiefe deiner Seele führt.

Verwöhnzeit ca. 80 Min. Preis 120,-

### **Mukabhyanga** *Gesicht, Kopf, Nacken und Oberkörpermassage*

Sanft wie ein Windhauch, der dein Antlitz streift und dich ganz bewusst in diesen Augenblick trägt.

Verwöhnzeit ca. 60 Min. Preis 90,-

### **Padabhyanga** *Bein- und Fußmassage*

Geerdet und tief verwurzelt mit deiner Natur, folgst du Schritt für Schritt und ganz bewusst deinem Weg.

Verwöhnzeit ca. 60 Minuten Preis 90,-

### **Upanahasveda** *Rückenmassage*

Kraftvoll und doch weich und biegsam, wie die Pflanzen in unserer Bergwelt, kann dein Rücken den Belastungen des Lebens aufrecht entgegentreten.

Verwöhnzeit ca. 60 Minuten Preis 90,-

### **Udarabhyana** *Bauchmassage*

In deinem Darm, der auch als dein zweites Gehirn bezeichnet wird, wird unsere Nahrung,  
aber auch jede Sinneswahrnehmung und jedes Gefühl verdaut. Achtsame Massagegriffe und ein Leberwickel helfen dir, damit Altes gehen und Neues entstehen kann.

Verwöhnzeit ca. 60 Minuten Preis 90,-

## **Garshan** Rohseidenhandschuhmassage

Erfrischt und lebendig, wie nach einem warmen Sommerregen. So erfährst du deinen Körper nach dieser anregenden Massage, völlig neu.

Verwöhnzeit ca. 50 Minuten Preis 75,-

## **Mental Detox Retreat „Sattva“**

*Ab 4 bis 7 Nächten in unseren Chalets buchbar*

Finde wieder Klarheit, innere Ruhe und Harmonie durch unser ayurvedisches Mental Detox Konzept „Sattva“.

In unserem neuen Programm kombinieren wir ganzheitliche Beratung, Meditation, Yoga und ausgewählte Ölmassagen mit dem Ziel dem ständig steigenden Alltagsstress mit mehr Gelassenheit und Klarheit entgegenzutreten.

Eingebettet in den harmonischen Rahmen unserer Chalets und unseres kleinen Teams, findest du wieder zu Klarheit, Güte, Harmonie und einem positiven Lebensgefühl. Achtsam erkundet unsere Ayurveda Therapeutin mit dir neue Wege für deinen Alltag. Oft sind es kleine, einfache Stellschrauben, die den Alltag wieder leichter und schöner machen.

## **Inhalt und Preis**

*am Beispiel von 5 Übernachtungen*

Retreat Tag 1

1x Ayurveda Konsultation 30 Minuten

1x Padabhyanga oder Mukabhyanga 60 Minuten

Retreat Tag 2

1x Ayurvedisches Frühstück

1x geführte Meditation 30 Minuten 1x Yoga Inside 60 Minuten

1x Abhyanga 80 Minuten

### Retreat Tag 3

1x Ayurvedisches Frühstück

1x geführte Meditation 30 Minuten 1x Yoga Inside 60 Minuten

1x Upanahasveda 60 Minuten

### Retreat Tag 4

1x Ayurvedisches Frühstück

1x ganzheitliches Beratungsgespräch 60 Minuten 1x Udarabhyanga oder Mukabhyanga 60 Minuten

Ayurvedische Tees und abgekochtes Wasser stehen dir den ganzen Tag zur Verfügung. Auf Wunsch kannst du eine Ernährungsberatung oder einen kleinen Kochkurs hinzu buchen.

Paketpreis: 780,-

*Hinzu kommen die Übernachtungen in deinem Wunsch-Chalet.*

## **Im Reich der Sinne entspannen und genießen**

Erlebe die wundervolle Vielfalt des Ayurveda in der atemberaubenden Kulisse unseres Tannheimertals, mit einem **Ayurveda-Tag** nur für dich.

Beginne deinen Ayurveda-Tag mit einem frisch zubereitetem ayurvedischen Frühstück

Preis 25 Euro

Am Nachmittag beginnt deine persönliche Verwöhnzeit mit:

## **Loslassen und Entspannen**

Mit einer Garshan-Seidenhandschumassage werden Hautschüppchen ganz sanft entfernt und der Stoffwechsel angeregt. Die folgende Ganzkörpermassage (Abhyanga) mit duftenden und pflegenden Ölen, verwöhnt Körper und Geist und trägt dich in völlige Entspannung. Ein tiefes Erkennen und Loslassen alter Strukturen kann geschehen.

Verwöhnzeit ca. 120 Minuten Preis 180,-

*oder exklusiv für die Damen*

## **Schönheit und Stille**

### **Traditionelle indische Massage nur von Frau zu Frau**

Eine sinnlich, mystische Begegnung mit der Natur selbst.

Seidene Tücher, zarte Federn und weiche Bürsten umspielen dich und erwecken alle Sinne. Warmes, duftendes Öl fließt über den Körper. Sanft gleitende Hände krönen mit einer Ganzkörpermassage (Abhyanga) diese tiefe Erfahrung von achtsamer Präsenz im Hier und Jetzt. Tauche ein, in diesen Raum der Schönheit und Stille in dir.

Verwöhnzeit ca. 80 Minuten Preis 120 Euro

Auf Wunsch kannst du zu *deinem Ayurveda-Tag* noch eine persönliche Yoga-Inside Stunde oder eine geführte Meditation hinzu buchen, die dich noch weiter in deinen inneren Frieden tragen.

Preis für 30 Min. 30,-

Preis für 60 Min. 60,-

## **Yoga Inside**

Ohne an einem bestimmten „Yoga-Stil“ festzuhalten, oder den Lehren eines besonderen „Gurus“ zu folgen, möchte ich dir zeigen wie viel mehr im Yoga steckt. Bewusste, einfache Übungen können dich ganz nah an einen Ort in dir führen, in dem du dich wiedererkennen kannst. Denn genau dies ist das „Inside“, die tiefe, innere Bedeutung von Yoga. Wiedererkennen! Frei von allem, das deine äußere Identität prägt.

Personal Yoga Stunde 60 Min. 60,-

Grand Flüh Special: Teile diese Stunde mit einem lieben Menschen und teilt euch den Betrag.

## **Meditation**

Entdecke deinen inneren Frieden und diese vollkommene Schönheit des Seins in dir. Ganz einfach und ganz natürlich zeige ich dir den Weg dorthin.

Geführte Meditation 30 Minuten 30,-

Geführte Meditation 60 Minuten 60,-

Grand Flüh Special: Teile diese Stunde mit einem lieben Menschen und teilt euch den Betrag.