

## Wellness-Konzept Landhotel zur Linde Steinhausen

Willkommen im Urlaub! Massage..... tut einfach gut.



Im Beruf und Alltag sind wir heute immer zunehmenden Belastungen ausgesetzt, die zu körperlichen und seelischen Beeinträchtigungen führen können.

Wie wäre es mit einer wohltuenden Massage?

Betreut und versorgt werden Sie durch die Naturheilpraxis Raach aus Steinhausen. Diese befindet sich nur wenige Gehminuten vom Landhotel entfernt. Damit Ihr Wellnessprogramm schon an der Eingangstüre beginnt, bietet Frau Raach auf Wunsch einen kostenlosen Abhol- und Bringservice für Sie an.

Frau Raach freut sich darauf Ihrem Körper, Geist und Ihrer Seele etwas Gutes zu tun.

Wählen Sie unter den verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten das Passende für Sie aus, gerne beraten wir Sie dazu.

## Wellness-Angebote:

### **Rücken- und Ganzkörpermassage**

Bei entspannender Musik lassen Sie den Alltag hinter sich, während Sie mit hochwertigem Massageöl verwöhnt werden.

Rückenmassage (60min.)                      60,00€

Ganzkörpermassage (90min.)              90,00€

### **Nacken-Schulter-Massage**

Hilft verspannte Muskulatur zu lockern und Verspannungen zu lösen.

Nackenmassage (30min.)                    30,00€

### **Fußmassage**

Nach langen Fußmärschen, Wanderungen od. einem langen Arbeitstag, wirkt diese Massage wie eine echte Wohltat.

Fußmassage (30min.)                        30,00€

### **Beinmassage**

Entspannende und muskellockernde Beinmassage mit leichter Lymphdrainage

Beinmassage inkl. Füße (60min.)        60,00€

### **Hot-Steinhausenmassage Rücken-Spezial**

Sie werden mit wärmenden Basaltsteinen behandelt. Durch die wohlige Wärme wird eine Entspannung der Muskulatur erzielt.

Hot-Steinhausen (60min.) 68,00€

### **Honigmassage**

Diese besondere Massage eignet sich wunderbar bei Stress, pflegt gleichzeitig die Haut und ist die pure Entspannung. Es wird ausschließlich chemisch unbehandelter Honig aus der Nachbargemeinde Muttensweiler verwendet.

Honigmassage Rücken (60min.) 68,00€

### **Schröpfkopfmassage**

Ergänzende Therapieform zur Rückenmassage. Mit Hilfe eines Schröpfglas wird Unterdruck erzeugt, dieser regt die Durchblutung und den Stoffwechsel an.

Rückenmassage mit Schröpfkopf (60min.) 65,00€

Auf Wunsch können alle Behandlungen mit Aromaöl (Kemptner Bahnhofsapotheke) durchgeführt werden. Hierfür wird ein Aufschlag in Höhe von 2,- € pro Behandlung berechnet.

## **Wie sieht die optimale Vor- und Nachbereitung für eine Massage aus?**

Sie brauchen nicht viel tun um eine Massage voll und ganz zu genießen und um das Maximale aus einer Behandlung zu erhalten.

### **Tipp 1**

Gönnen Sie sich eine angenehm warme Dusche (nicht zu heiß), somit werden die Hautporen geöffnet und das hochwertige Massageöl kann besser vom Körper aufgenommen werden.

### **Tipp 2**

Haare trocknen, keine Bodylotion od. Parfüm auftragen, so hat die Haut den „klarsten“ Zustand.

### **Tipp 3**

Vor der Massage wäre ein zu üppiges Essen nicht empfehlenswert, da Sie normalerweise auf dem Bauch liegen.

### **Tipp 4**

Nach der Behandlung wäre es sehr sinnvoll mind. 1/2l Wasser zu trinken um die gelösten Schlackenstoffe abzutransportieren.

### **Tipp 5**

Um anschließend Nachruhen zu können, wäre es ideal die Behandlung nach getaner Arbeit/Wanderung usw. einzuplanen.

### **Wann würden die Anwendungen stattfinden?**

Vorstellbar wären z.B. folgende Zeiten:

Dienstag von 17:00 bis 21:00 Uhr

Freitag von 17:00 bis 21:00 Uhr

Samstag von 9:00 bis 12:00 Uhr

oder nach Vereinbarung

Zur besseren Planung vereinbaren Sie bitte frühzeitig einen Termin für Ihre Wellnessanwendung. (Buchung mindestens 24 Stunden vor Termin).

**Tel.: 0 75 83 / 9 42 65 17**

Bei kurzfristigen Absagen werden 70% der Behandlungskosten dem Gast in Rechnung gestellt.

