

## Massagen – Körper und Seele Gutes tun

---

Verspannungen lösen. Triggerpunkte bearbeiten. Selbstheilungskräfte aktivieren. Hört sich gut an... und tut auch gut! Gönnen euch eine Massage in unserem Massage-Studio.

Auf den nächsten Seiten erfahrt ihr mehr über die verfügbaren Massageanwendungen.

Unser erfahrener Masseur Roman Bernat freut sich darauf, euch eine entspannende Zeit zu bereiten.



## **Klassische Massage**

25, 50, 60 oder 80 Minuten

---

Unter dem Begriff «Klassische Massage» versteht man eine mechanische, manuelle Beeinflussung der Haut, des tieferliegenden Gewebes und der Muskulatur. Die klassische Massage wird überwiegend zur Vorbeugung und Behandlung von Erkrankungen des Bewegungsapparats eingesetzt, kann aber auch als Wohlfühlbehandlung oder bei Muskelschmerzen genutzt werden. Bei Migräne, Kopfschmerzen, psychischer Anspannung, Unruhe und Stress kann die klassische Massage Linderung bringen.

Bei der 25-Minuten-Massage werden nur der Rücken, die Schultern und die Hüften behandelt.

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

25 Minuten

---

Die Kopf-Nacken-Schulter Massage dient der Lockerung der Schulter-Nacken-Muskulatur, der Entspannung im Kopfbereich und dem Lösen von Blockaden, der Vitalisierung und der Besserung des Wohlbefindens.

## **Lymphdrainage**

---

Durch bestimmte Handgriffe, Streichbewegungen und Druck wird der Körper von Abfallstoffen des Zellstoffwechsels befreit und die Durchblutung verbessert. Dadurch wird das Gewebe mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Die Lymphdrainage stärkt das Immunsystem, entspannt und sorgt für eine straffere Haut.

25 min - Zwei bis drei Körperteile (z.B. Nacken und Gesicht usw.)

50 min - Ganzkörper-Behandlung ohne Gesicht

80 min - Ganzkörper-Behandlung mit Gesicht



## Lomi Lomi Nui

90 Minuten

---

Lomi Lomi Nui stammt aus Hawaii und war ursprünglich eine Tempelmassage der Kahuna-Priester. Die Lomi-Massage ist eine energetische und intensive Ölmassage und ehrt den gesamten Körper als Tempel der Seele. Sie ist nicht nur entspannend und belebend, sondern ein reinigendes Ritual, innen und aussen. Durch intensive Streichungen von Kopf bis Fuss werden Blockaden gelöst, Körper und Geist werden ins Gleichgewicht gebracht. Lomi Lomi Nui harmonisiert den gesamten Organismus und lässt körperliche wie emotionale Blockaden schmelzen - ein Gefühl tiefer Geborgenheit, Sinnlichkeit und Glückseligkeit stellt sich ein.

## Fuss-Reflexzonenmassage

25 oder 50 Minuten

---

Die Fuss-Reflexzonenmassage kann das allgemeine Wohlbefinden im Körper verbessern. Das liegt daran, dass die Reflexzonenmassage entspannend wirkt und Blockaden im ganzen Körper lösen kann. Zudem wird das Gewebe bei der Massage gelockert, was dazu führt, dass die Energie im Körper ungehindert fließen kann. Gerade bei schlechter Stimmung oder psychischen Belastungen zeigt sich die Reflexzonenmassage deshalb positiv. Auch gegen Schlafstörungen kann diese Massage helfen, idealerweise wird sie dann am späteren Nachmittag durchgeführt.

## Heisse Steine (Hot Stone)

70 Minuten

---

Die intensive Wärme der heißen Steine wirkt beruhigend auf Herz, Kreislauf und Wohlbefinden, was den Entspannungsprozess begünstigt und stressbedingte Symptome wie Schlaflosigkeit lindern kann. Die Kombination aus tiefgehender Massage und Wärme regt den Lymphfluss an. Muskelverspannungen und -verhärtungen können sich lösen. Besonders wohltuend bei Nacken- und Schulterschmerzen. Schöner Nebeneffekt: Durch die Wärme öffnen sich die Poren, sodass die Haut die pflegenden Inhaltsstoffe des verwendeten Massageöls noch besser aufnehmen kann.



## **Massage für werdende Mamas**

50 Minuten

---

Werdende Mamas haben spezielle Bedürfnisse und möglicherweise Beschwerden, auf die in der Massage ganz gezielt eingegangen wird. Schwangere Frauen leiden zum Beispiel häufig an Rückenschmerzen, Nackenverspannungen und Wasser in den Beinen. Mit einer entspannenden Massage tun sie nicht nur sich selbst etwas Gutes. Auch für die Entwicklung des Babys und für die anstehende Geburt hat ein ausgeglichenes Nervensystem, ein entspannter Körper und innere Harmonie und Ruhe eine enorm positive Wirkung.

## **Kindermassage «Herr Gorfion»**

25 oder 50 Minuten

---

Nach einem erlebnisreichen Tag mit Herumtoben und Spielen oder einer Wanderung mit Mama und Papa müssen auch die kleinsten Abenteurer einmal ruhen. Eine Massage speziell für Kinder hilft ihnen dabei.

## **Aromatherapie «Balance»**

60 oder 80 Minuten

---

Bei dieser ganzheitlichen Massage werden Körper, Geist und Seele durch die Wirkung ätherischer Öle in Einklang gebracht und harmonisiert. Die Öle werden gemeinsam mit dem Therapeut nach euren Bedürfnissen zusammengestellt. Hierbei wird direkt mit dem Unterbewusstsein gearbeitet um die natürliche Funktionsweise des Körpers wiederherzustellen. Diese Anwendung ist ideal für kopflastige Menschen und verschafft Entspannung bei Stress und wirkt energetisierend.

## **Winter Special: «Deep Tissue Massage»**

25 Minuten

---

Die Deep Tissue Massage ist eine intensive Massagetechnik, die gezielt tiefe Muskel- und Faszienschichten anspricht. Mit langsamen, kontrollierten Bewegungen und intensivem Druck löst sie verhärtetes Gewebe, fördert die Beweglichkeit und steigert das allgemeine Wohlbefinden.



## Wärmende Kräuterstempelmassage «Oriental Spice»

60 oder 80 Minuten

Die Kräuterstempelmassage haben wir mit wärmenden Gewürzen angereichert, unter anderem mit Zimt, Ingwer und Kardamom als auch ätherischen Ölen. Die Massage beruht auf uralten Traditionen der ostasiatischen Massagekunst. Häufig konzentriert sich die Massage auf den Rückenbereich um dort Verspannungen zu lösen. Die Kräuterstempel haben eine wohltuende, wärmende Wirkung auf den Körper. Es wird sowohl mit den Kräuterstempeln als auch mit den Händen massiert.

### Preise

25 Min.	CHF 43	70 Min.	CHF 119
50 Min.	CHF 85	80 Min.	CHF 136
60 Min.	CHF 102	90 Min.	CHF 153

### Terminvereinbarungen

Massagen bieten wir von Dienstag bis Sonntag an.

Für Verfügbarkeiten und Terminvereinbarungen wendet euch bitte an die Rezeption: [info@gorfion.li](mailto:info@gorfion.li), Tel. +423 265 90 00, vom Zimmer die interne Tel. Nr. 12

### Stornierungsbedingungen

50% der gebuchten Leistung werden bei Stornierungen innerhalb von 24 Stunden vor dem Termin berechnet. Stornierungen oder No-Show am selben Tag werden mit 100% berechnet.

