

Wellness für die ganze Familie

Inhalt

Wohltuendes für Ihr Kind	2
Massagen	6
Kombi-Massagen	13
Ayurveda	14
Wellness	18
Kosmetik	
Reconderes für Coist und Scole	25

"Verwöhnen Sie Ihren Körper mit einer Massage, damit die Seele gerne darin wohnt."



Herzlich willkommen!

Seit 2009 mit Lilien im Relax Guide Österreich ausgezeichnet.

In unserer hektischen Zeit ist es gut zu wissen, dass es einen Ort gibt, an dem Körper, Geist und Seele wieder zur Ruhe kommen können.

In unserem Wellnessbereich werden Sie von unseren engagierten und **erfahrenen Mitarbeitern** verwöhnt. Eine **kompetente, typbezogene Beratung** und ein **umfangreiches Kosmetik- und Massageangebot** sorgen für ganzheitliches Wohlbefinden.

Wichtig: Sollten Sie an irgendwelchen Krankheiten oder Allergien leiden, bitten wir Sie, dies mit der Kosmetikerin/dem Kosmetiker oder der Masseurin/dem Masseur vor Beginn der Behandlung zu besprechen.

Verbringen Sie einen Wellnessurlaub in Ihrem Almparadies für die ganze Familie zu jeder Jahreszeit!

Ihre Familie Buchsteiner

mit dem Seitenalm-Team



Wohltuendes für Ihr Kind



Massagebehandlungen

Wir bieten den Kindern Entspannung der besonderen Art mit unserem Special "Wellness für Babys, Kids & Teens".

Babys-, Kids- und Teens-Massagebehandlungen, die Gutes tun!

Babymassage oder Kindermassage	ca. 15 Min.	€ 24,-
Teenager-Antistress-Massage	ca. 20 Min.	€ 32,-
Entspannungsmassage (Kopf, Nacken, Gesicht)	ca. 20 Min.	€ 32,-





Wohltuendes für Ihr Kind



Kosmetikbehandlungen

speziell fi	behandlung "Seitenalm" Teenie ür die jugendliche Haut zum Verwöhnen und ng, Peeling, Massage, Maske, Pflege)	ca. 35 Min. Pflegen	€ 56,-
	behandlung bei Jugendlicher Akne g, Peeling, Dampf, Ausreinigen, Serum, Pack	ca. 50 Min. ung, Pflege	€ 80,-
Für schö	ne, gepflegte Hände und Füße		
	Teenager Maniküre und Nägel lackieren	ca. 25 Min.	€40,-
	Teenager Pediküre und Nägel lackieren	ca. 25 Min.	€ 44,–
•••••			
Cool Nail Nägel lac	l s kieren mit Design oder coole, lustige Nagelvo	ca. 15 Min. erzierungen	€ 22,-

Massagebehandlungen



Klassische Massagen

Teilkörpermassage

verwöhnt den Rücken und löst Verhärtungen und Verspannungen

ca. 25 Min. | € 42,-

Teilkörpermassage mit Schröpfen

dies ist ein traditionelles Therapieverfahren, bei dem "schlechte Säfte" durch das Ansetzen von Schröpfköpfen ausgeleitet werden

ca. 35 Min. | € 52,-

Fuss- und Beinmassage | auch in der Schwangerschaft geeignet

für entspannte und dynamische Beine

ca. 25 Min. | € 42,– ca. 50 Min. | € 75,–





Kopfhaut- und Nackenmassage | auch in der Schwangerschaft geeignet

mit warmem Öl zur Anregung der Sinne

ca. 25 Min. | € 42,-

Ganzkörpermassage

Lockerung und Erwärmung der Muskulatur um Verspannungen zu lösen

ca. 50 Min. | € 75,–

Aromaöl-Ganzkörpermassage

warmes Öl mit ätherischen Düften beflügelt Ihre Seele

ca. 50 Min. | € 80,-

Gesichts-, Hals- und Dekolletémassage | auch in der Schwangerschaft geeignet

mit warmem Öl zu Anregung der Sinne

ca. 25 Min. | € 42,-

Spezial-Behandlung

an Ihre individuellen Bedürfnisse angepasst

ca. 50 Min. | € 80,-

Verwöhn-/Entspannungsmassage

verwöhnende Ganzkörper- und Gesichtsmassage

ca. 70 Min. | € 100,-

Sportmassage

Mit der Sportmassage können Muskelverspannungen gelindert werden. Die Sportmassage wird mit tiefem Druck auf die oberflächlichen und darunter liegenden Muskeln angewendet. Durch Stress, Verletzungen oder körperliche Aktivität entstehen in den Muskeln Verspannungen. Ein hoher Muskeltonus kann Schmerzen verursachen. Die Sportmassage reduziert die hohe Anspannung, indem sie die Durchblutung anregt, die Temperatur erhöht und die Muskeln entspannen lässt.

ca. 50 Min. | € 80,ca. 80 Min. | € 110,-





Schwedische Massage

Dies ist eine klassische Massage, bei der meist fünf Techniken kombiniert werden. Die Schwedische Massage wird unter anderem zur Behandlung von Muskelverspannungen und -verhärtungen angewendet.

Sie wird zur Schmerzlinderung eingesetzt, kann bei Verdauungsstörungen, erhöhtem Blutdruck oder depressiven Störungen helfen. Auch bei Verspannungen des Bindegewebes oder Stress ist die Schwedische Massage eine bewährte Behandlungsmethode.

ca. 50 Min. | € 75,-

Ausgleichend & beruhigend

Fußreflexzonenmassage

Die Fußreflexzonenmassage ist eine der bekanntesten Massagetechniken, die, ähnlich der chinesischen Medizin, auf einer sehr alten Tradition aufbaut. Da der Fußrücken und die Fußsohle den gesamten Körper des Menschen widerspiegeln, können Blockaden und Beschwerden positiv beeinflusst und gelindert werden. Es wird hauptsächlich die reflektorische Wirkung über Fußrücken, -sohle und Ferse genützt.

ca. 25 Min. | € 45,-

Sanft & entspannend

Lymphdrainage | auch in der Schwangerschaft geeignet

Die manuelle Lymphdrainage ist eine feine Massagetechnik, bei der langsame, monoton ausgeführte Griffe sanft den Lymphrückfluss aktivieren und beruhigend auf den Körper wirken. Das Lymphgefäßsystem ist ein Reinigungssystem des Körpers, das Flüssigkeiten, Stoffwechselendprodukte und Schlacken abtransportiert. Diese Behandlung ist ideal bei übermäßigem Stress, vor wichtigen Terminen oder Prüfungen oder wenn Sie einfach abschalten möchten.

ca. 50 Min. | € 80,-

Body Balance Massage

eine tiefenentspannende Ganzkörperbehandlung

Muskulatur, Wirbelsäule und Gelenke werden gelockert und gedehnt. Durch sanfte und schwingende Berührungen wird das Lymphsystem angeregt und Blockaden werden gelöst. Die Aktivierung des Energieflusses bringt den Körper wieder in Balance und die Atmung vertieft sich.

ca. 50 Min. | € 80,-

Reflektorisch, energetisch

Ohrkerzentherapie

Die rein physikalische Wirkungsweise der Ohrkerzen führt zu einer wohltuenden Entspannung durch Wärme und Druckausgleich. Die Hopi-Indianer in Lateinamerika, Indien und China haben bereits vor Jahrhunderten die Therapie der Ohrkerzen angewendet. Durch den sogenannten Kamineffekt wird der Sekretfluss angeregt, Schlacken und Ablagerungen werden abtransportiert. Die Wärme regt die Durchblutung an, aktiviert das Immunsystem hilft bei Schwindel, Ohrensausen und Gleichgewichtsproblemen und reduziert den Druck im Ohr und den Nebenhöhlen.

Diese Therapie ist nur buchbar in Kombination mit einer Kopfhaut- und Nacken- sowie energetischer Ohrmassage oder mit einer Fußreflexzonen-Massage.

ca. 50 Min. inkl. 10 Min. Ruhezeit. | € 70,-

Honig-Rückenmassage

Die Honigmassage ist ein ganzheitliches Naturheilverfahren, das auf Traditionen der tibetischen und auch der russischen Naturheilmedizin zugreift. Bei der Honigmassage handelt es sich um eine reflektorisch-energetische Massage, die Energieflussstörungen im Körper ausgleicht und dadurch Beschwerden und Schmerzzustände verschiedener Indikationen lindert.

Genießen Sie diese muskellockernde, entgiftende Massage mit heimischem Bio-Honig. Durch die besondere Klopfmassagetechnik am Rücken wird der Honig tief in das Bindegewebe eingearbeitet, so werden Schlackenstoffe gelöst.

ca. 25 Min. | € 47,-

Dorn Breuss Massage

Wirbelsäulenmobilisation mit Johanniskrautöl

Die Dorn-Breuss-Massage ist eine Kombination zweier verschiedener Techniken: einer manuellen Therapie und der energetischen Massage.

Durch sanften Druck wird der Bandapparat der Wirbelsäule gelockert, gestreckt und energetisiert. Verspannungen werden gelöst, der gesamte Stoffwechsel angeregt – mit Nähstoffen versorgt und der Rücken magnetisiert und energetisch ausgeglichen.

ca. 50 Min. inkl. 10 Min. Ruhezeit | € 85,-



Kombi-Massagen



Rücken und Fußreflexzonen

bei dieser Kombination werden Verspannungen im Rücken gelöst und Blockaden über die Fußsohlen gelöst.

ca. 50 Min. | € 75,-

Rücken mit Kopf, Nacken und Gesicht

Im Bereich von Rücken und Nacken liegen die meisten Verspannungen der heutigen Zeit. Bei dieser Kombination werden Haut, Muskulatur und Bindegewebe positiv beeinflusst.

ca. 50 Min. | € 75,-

Rückenmassage mit Ganzkörperpeeling

Die Auszeit für Körper und Seele. Entspannen und Pflegen in dieser Kombination aus Massage und Peeling

ca. 50 Min. | € 90,-

Ayurveda Behandlungen



Ayurveda, die Lehre vom Leben – Jahrtausende altes Wissen für den Menschen!

Ayurveda, die altindische **Lehre vom gesunden und langen Leben**, steht für ein harmonisches Miteinander von Körper, Geist und Seele. Durch unausgewogene Lebensweise wie zum Beispiel Stress, zu wenig Schlaf oder falsche Ernährung geraten die Lebensenergien aus dem Gleichgewicht.

Genau hier setzen die **ganzheitlichen Methoden** an. Im Mittelpunkt der Behandlungen stehen spezielle **Meridian-Massagen** mit ayurvedischtherapeutischem Ansatz und die Verwendung **wertvoller Naturöle** aus erster Kaltpressung und **kontrolliert biologischem Anbau** sowie **hochreiner Essenzen aus Heilpflanzen** und **duftenden Emulsionen**. So wird körperliche und geistige Entspannung vereint und die Energie fließt wieder frei durch den Körper.

Ayurvedische Massagen regen unter anderem den Lymphfluss an, verbessern die Sauerstoffversorgung des Gewebes und fördern dessen Entgiftung.

Wichtige Begleiter einer ganzheitlichen Schönheitspflege sind gesunde Ernährung, meditative Entspannung, viel Bewegung, Schlaf und frische Luft.



Ayurvedische Gesichtsbehandlung für Kopf, Gesicht und Dekolleté

Schließen Sie die Augen – lassen Sie den Alltag hinter sich und den Gedanken freien Lauf. Diese Behandlung beginnt mit einem warmen Ölguss. Anschließend werden die Marma-Vitalpunkte durch sanften Druck stimuliert. Durch diese Punkte verlaufen die bioenergetischen Bahnen im Körper, die Meridiane, von denen positive Reizwellen ausgehen, um die innere Harmonie wiederherzustellen. Öffnen Sie am Ende der Behandlung gestärkt die Augen und genießen Sie einen wunderschönen Tag!

ca. 60 Min. | € 110,-

Abhyanga

Diese Ganzkörpermassage mit heißen Ölen und Stimulierung der Marma- Vitalpunkte am ganzen Körper bringt die Lebensenergie zum Fließen und führt zu tiefer Entspannung. Sie strahlen als harmonisierende Quelle von innen heraus, während das warme, ayurvedische Öl – sanft einmassiert – von außen nach innen wirkt.

Sie spüren Frische, tiefste Entspannung und neue Energie. Nehmen Sie sich Zeit, dieses Gefühl am Ende der Behandlung in Ruhe ausgiebig zu genießen.

ca. 70 Min. inkl. Ruhezeit | € 117,-

Pantai Luar – Original Kräuterstempelmassage

Pantai Luar ist eine Anwendung aus dem ostasiatischen Raum. Mit speziellen heißen Fruchtkräuterstempeln und warmem Pflanzenextraktöl wird der Körper behandelt. Ein wunderbarer Moment, denn jetzt fließt die Wärme einer Welle gleich durch den Körper und bereitet ihn auf eine intensive Tiefenwärmebehandlung vor. Durch die Stimulierung der Thermorezeptoren der Haut wird der SELF-REPAIR-Mechanismus im Körper aktiviert.

Durch diese besondere Form der Massage erreicht man eine Zellerneuerung und -revitalisierung. Verbunden mit einer kräftigen Anregung des Stoffwechsels und der Durchblutung führen die durch die Anwendung ausgelösten Vorgänge zum vermehrten Abtransport von Schlackenstoffen aus dem Gewebe. Das Bindegewebe wird gefestigt und die Haut reichhaltig gepflegt.

ca. 60 Min. inkl. 10 Min. Ruhezeit | € 120,-

Hot Stone Behandlung

Hot Stone ist eine Behandlung, bei der Balance und Selbstheilungsprozesse wieder aktiviert werden. Heiße Steine werden auf Ihren Rücken oder Bauch drapiert und dann langsam, aber durchaus kräftig bewegt. Verspannungen lösen sich, der Lymphfluss kommt in Schwung und das Bindegewebe frohlockt. Die Hot Stone Massage ist eine ganz besondere Wellnesserfahrung mit großer Wirkung!

ca. 75 Min. | € 105,-

Gua Sha Massage Face

Bei dieser chinesischen Form einer Gesichtsmassage werden durch Schaben mit dem Gua Sha-Stein die Meridiane und deren Akupressurpunkte, durch die die Lebensenergie "Chi"fließt, aktiviert. Dadurch können vorhandene Blockaden gelöst, Krankheiten vorgebeugt, Gifte aus dem Körper ausgeleitet und die Durchblutung angeregt werden.

ca. 30 Min. | € 45,–

LOMI Face (Gesicht und Nacken)

Erleben Sie die wohltuende Lomi Lomi Gesichts-Massage – eine sanfte, hawaiianische Technik, die mit fließenden, rhythmischen Bewegungen Ihre Haut verwöhnt und Ihre Sinne beruhigt. Diese entspannende Behandlung fördert die Durchblutung, löst Verspannungen und unterstützt die Lymphzirkulation, was zu einer frischen, strahlenden Haut führt. Ideal zur Stressreduktion und für ein harmonisches, ausgeglichenes Gefühl. Gönnen Sie sich eine Auszeit und lassen Sie sich von der Lomi Lomi Gesichts-Massage zu neuer Energie verhelfen.

ca. 30 – 35 Min. | € 60,–

LOMI LOMI Massage

Lomi Lomi kommt aus der traditionellen Heilkunst von Hawaii.

Eine Lomi Lomi lockert nicht nur verspannte Muskeln, sondern sieht den Menschen als Ganzes und somit ist es auch möglich, auf eine sanfte Art und Weise Blockaden im tiefsten Innersten aufzulösen. Bei dieser Massage wird viel Öl verwendet. Die Masseurin arbeitet nicht nur mit den Händen, sondern zumeist mit beiden Unterarmen. Die Bewegungen sind grundsätzlich fließend, mal langsam, mal schneller und leicht schaukelnd. So kann sie sehr langsam, sanft, beruhigend, entspannend sein, aber auch fordernd, rhythmisch, bewegt, um tiefliegende Spannungen aufzulösen oder neue Energie in den Körper zu bringen.

Das Feld der Lomi Lomi umfasst Stressabbau, Beruhigung des Nervensystems, verbessert das Wohlbefinden und die Funktion des Immunsystems, sowie des Stoffwechsels und der Blutzirkulation.



Wellness



Meersalzpeeling

Spüren Sie die Kraft aus Meersalz und Aromaölen. Ihre Haut wird spürbar glatter und weicher.

ca. 25 Min. | € 42,-

Kombibehandlung für Körper und Geist

Auszeit für Körper und Seele. Entspannen und die Seele baumeln lassen, das ist das Ziel der pflegenden Ganzkörperbehandlung. Eine Kombination aus Rückenmassage und Ganzkörperpeeling.

ca. 50 Min. | € 90,-

Hot Chocolate Massage

Die Hot-Chocolate-Massage ist eine Massage, bei der warme, flüssige Schokolade bzw. Kakaobutter auf den Körper gegossen und anschließend verrieben wird. Sie soll so genannte Glückshormone (Endorphine) im Körper freisetzen und wird mit ihrem Schokoladenduft häufig als sehr angenehm empfunden und ist ein Hochgenuss für seidig-weiche und zarte Haut.

Die Hot Chocolate hat positive Wirkung beim Stressabbau, lindert Ängste und emotionale Spannungen, löst Entgiftung aus, hydratisiert und strafft die Haut und erhöht die Fähigkeit der Zellen, Sauerstoff aufzunehmen.

ca. 50 Min. | € 85,– ca. 25 Min. | € 40,– für Kinder

Körperpeelings

Ein Körperpeeling verleiht Ihnen ein herrlich frisches Gefühl und sorgt dafür, dass die Haut alte Schüppchen abstößt. Außerdem befreit es von Unreinheiten und lässt die Haut strahlen. Ein Peeling fördert außerdem die Durchblutung, regt die Zellerneuerung an und hilft der Haut, Pflegeprodukte besser aufzunehmen.

ca. 25 Min. | € 45,-

- Mit Kräutern
- Mit Honig
- Mit Kaffee



Kosmetikbehandlungen



Wohltuendes für Sie & Ihn

Gesichtsbehandlung für Ihren Hauttyp zum Entspannen

Reinigung, Peeling, Befeuchten der Haut durch Dampf, Ausreinigen der Haut, Ampulle und Serum, kurze Gesichtsmassage, Maske und Abschlusspflege.

ca. 55 Min. | € 100,-

Seitenalm Luxus Treatment

Für ein Wohlgefühl von Kopf bis Fuß Wertvolle Wirkstoffe werden auf die Bedürfnisse Ihrer Haut abgestimmt und lassen diese in Luxus schwelgen!

Reinigung, Peeling, Dampf, Entfernung von Hautunreinheiten, Augenbrauen fassonieren, entspannende Gesichtsmassage, Wirkstoffkonzentrat, Packung, Abschlusspflege, Fußpackung und Hand Thermo-Soft Packung.

ca. 80 Min. | € 150,-



Aknebehandlung

Gegen Hautprobleme wie Unreinheiten, Entzündungen, Pickel, Akne, etc. Spezielle Pflanzenkomplexe helfen Ihrer Haut den Abwehrmechanismus zu stärken, die Talgfunktion zu regulieren und das Hautbild zu klären. Reinigung, Peeling, Dampf, Ausreinigen, Akne Konzentrat, Packung, Pflege.

ca. 55 Min. | € 100,-

Beautiful Eyes

Blitzbehandlung für strahlende Augen bei Frau und Mann

Spezialpflege zum Pflegen und Verjüngen der empfindlichen Augenpartien. Eine genussvolle Behandlung mit Kühleffekt, sehr effizient bei übermüdeten, geschwollenen Lidern. Reinigung, Augenmassage, Effektmaske, Finish.

ca. 25 Min. | € 47,-

in Verbindung mit einer Gesichtsbehandlung | € 37,-

Wohltuendes für den Mann

Männer Verwöhngesichtsbehandlung

Für den gepflegten, anspruchsvollen Mann abgestimmte Hautbehandlung für Frische, Vitalität und zur Entspannung. Reinigung, Peeling, Dampf, Ausreinigen, Wirkstoffampulle, Massage, Packung, Pflege.

ca. 55 Min. | € 100,-

Pflege für Sie & Ihn

Anti Age Gesichtsbehandlung

Ab einem Alter von 25 Jahren verlieren die Zellen der Haut die Fähigkeit, Feuchtigkeit zu speichern. Die Zellteilung und damit Hauterneuerung verlangsamt sich und mit jedem Jahrzehnt zeigen sich Zeichen der Hautalterung mehr und mehr. Äußere Einflüsse wie UV-Strahlung, Umweltbelastungen, schlechte Ernährung, wenig Bewegung und innere Einflüsse wie Veranlagung, Krankheit, psychische Faktoren oder Stress uvm. verstärken diesen unerwünschten Effekt. Anti-Aging Behandlungen helfen das natürliche, schöne, jugendliche Aussehen zu erhalten und Fältchen vorzubeugen. Spezielle Wirkstoffe wirken Haut straffend, Fältchen mindernd, vitalisierend, Energie gebend und bringen die Haut zum Strahlen.

ca. 55 Min. | € 105,-





Kosmetikbehandlungen



Für schöne, gepflegte Hände & Füße

Hände

Maniküre (mit Pflege und kurzer Massage)	ca. 40 Min.	€ 60,-
Maniküre und Nägel lackieren	ca. 50 Min.	€ 70,-
Füße Pediküre (mit Fußbad und Massage)	ca. 55 Min.	€ 70,-
Pediküre (mit Fußbad und Massage) und Nägel lackieren	ca. 70 Min.	€ 80,–

Haarentfernung mit Warmwachs

Streichelweiche Baby-Haut! Wir lassen keine Haare stehen.

Oberlippe oder Kinn	ca. 10 Min.	€ 17,-
Gesicht	ca. 15 Min.	€ 26,-
Beine bis Knie	ca. 20 Min.	€41,-
Beine komplett	ca. 30 Min.	€ 63,-
Rücken oder Brust	ca. 30 Min.	€ 57,-
Wohltuende Zusatzbehandlungen		
Wimpern färben	ca. 15 Min.	€ 23,-
Augenbrauen färben	ca. 10 Min.	€ 18,-
Augenbrauen fassonieren	ca. 10 Min.	€ 18,-
Wimpern und Augenbrauen färben	ca. 25 Min.	€ 32,-
Augenbrauen färben und fassonieren	ca. 25 Min.	€ 32,-



Besonderes für Geist & Seele



Ganzheitliche Behandlungen

Körperkerzenbehandlung

Diese wunderbare Energiearbeit ist ein altes schamanisches Verfahren um Blockaden, Missempfindungen und Störfelder im körpereigenen Energiefeld zu lösen. Ist der Energiefluss des Körpers im Ungleichgewicht, kann es zu körperlichen Beschwerden kommen, die ihren Ursprung im seelischen Bereich haben. Körperkerzen haben eine blockadelösende Wirkung auf Körper, Aura und Chakren mit dem Ergebnis einer harmonischen Energiebalance auf allen Ebenen. Die angenehme Wärmebehandlung regt die Durchblutung an, fördert den Energiefluss, dient der Entgiftung und Reinigung des Energiekörpers, ermöglicht eine tiefe Entspannung und Stressabbau für Körper, Geist und Seele.

Unterstützend bei: Reinigung der Aura, Aktivierung der Chakren, Unterstützung einer schulmedizinischen Behandlung, Blockaden im Bereich von Gelenken & Wirbelsäule, Auflösung sämtlicher geistiger & seelischer Blockaden, Schmerzlinderung, Migräne, Verspannungen, Verdauungsproblemen, Stress, Nervosität, Müdigkeit und Schlafstörungen, Narbenentstörung, Missempfinden im Kopfbereich oder an anderen Körperstellen, Förderung des Heilungsprozesses ...

Eine Körperkerzenbehandlung ist auch für Kinder sehr gut geeignet. Körperkerzenbehandlung inkl. Vorbereitung und Reflexion

```
ca. 60 Min. | € 100.-
ca. 40 Min. | € 60,– für Kinder
```

^{*}Hinweis: Die Behandlungen dienen der Unterstützung sowie der Hilfestellung und ersetzen nicht den Arztbesuch.

Klangschalen Behandlung

Die Klangschalen-Therapie ist eine Form der alternativen Heilmethoden, bei der Klangschalen verwendet werden, um das Wohlbefinden zu fördern und körperliche, geistige sowie emotionale Blockaden zu lösen. Die Klangschalen-Therapie wirkt durch die Kombination von Klang, Schwingung und Resonanz. Sie wird als eine sanfte und tiefwirksame Methode angesehen, um Körper, Geist und Seele zu harmonisieren und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Viele Menschen erleben die Therapie als sehr beruhigend und entspannend, was zu einer Verbesserung ihrer Lebensqualität führen kann.

Harmonisierung von Körper und Geist:

Der Klang der Schalen wird genutzt, um energetische Blockaden im Körper zu lösen und die Chakren auszubalancieren. Jede Schale hat ihren eigenen Ton, der mit bestimmten Frequenzen in Resonanz steht, welche die energetische Balance der jeweiligen Körperregion oder Emotion fördern sollen.

```
ca. 60 Min. | € 90,–
ca. 40 Min. | € 45,–
```

Ganzkörperbehandlung mit Klangschalen

Dies ist eine tief entspannende und therapeutische Anwendung, bei der Klangschalen auf dem Körper platziert oder rund um den Körper angeordnet werden, um das Wohlbefinden zu fördern, Blockaden zu lösen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Diese Methode nutzt die heilenden Schwingungen und Töne der Klangschalen, um eine ganzheitliche Harmonisierung von Körper, Geist und Seele zu erreichen.

Die Schwingungen der Klangschalen können bis tief in den Körper eindringen und helfen, Verspannungen zu lösen, die Blutzirkulation zu fördern und das Nervensystem zu beruhigen.

Der Körper kommt in einen Zustand tiefer Entspannung, in dem der Geist zur Ruhe kommt und Stress abgebaut wird. Dies kann zu einer besseren Schlafqualität und einer allgemeinen Steigerung des Wohlbefindens führen.

```
ca. 60 Min. | € 100,-
```

^{*}Hinweis: Die Klangschalen Behandlungen sind für Kinder und Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen nicht geeignet!





Schamanische Trommelreise - Seelenreise

Die Trommel ist heilig. Sie ist eines der ersten Instrumente, die es auf der Erde gab, und sie ist ein wichtiges Heilinstrument, da sie Schwingungen verändert. Sie "reinigt" ihre Umgebung, sei es nun ein menschlicher Körper oder ein Raum, ihre Frequenzen verteilen reinigende und harmonisierende Schwingungen. Dein Körper schwingt mit dem Rhythmus der Trommel mit, weil er sich instinktiv an den Herzschlag der Liebe und Geborgenheit deiner Mutter im Mutterleib erinnert.

Zum Klang der Trommel tauchen wir gemeinsam in tiefere Bewusstseinsebenen ab. Wir bereisen unsere eigenen geheimnisvollen Seelenlandschaften, verbinden uns mit den Spirits und unseren Ahnen und deren Kräfte. Oft kehren wir von unserer Reise mit erstaunlichen Erkenntnissen, Bildern und erneuerter Kraft zurück.

Du bekommst die Möglichkeit, dich im Reisen auszuprobieren und dich individuellen Themen/Fragestellungen zu widmen. Im Anschluss der Reise tauschen wir uns über unser Erleben aus.

Der Zeitraum variiert je nach Behandlung 60 – 120 Min. | € 120,–



Familienurlaub nach Herzenslust

Familie Arnold Forstauer Str. 17, 5550 Radstadt Tel. +43 (0) 6452 6789-0 Fax +43 (0) 6452 6789-4 info@seitenalm.at www.seitenalm.at