

Sich jeden Tag  
zeit für  
Entspannung  
zu nehmen  
ist für  
ein gutes Leben  
unabdingbar!

Judith Hanson Lasater



Berghotel Ifenblick



massageangebote

### **Ifenblick Klassik**

Wohlfühlmomente für den Körper.  
Die Massage löst Anspannung und verhilft  
zu einem spürbar leichteren Körpergefühl.

ca. 25min € 38,-  
ca. 50min € 65,-

### **Wirbelsäulenmassage nach Breuss**

Durch gezielte und sanfte Streichungen entlang der Wirbelsäule  
wird diese gestreckt, gedehnt und energetisiert.  
Es entsteht mehr Freiraum im Rückenbereich.

ca. 25min € 38,-

### **Bergzeit - Aromamassage**

Eine wunderbare, sanfte Körpermassage  
mit duftenden Aromaölen.  
Die Massage wirkt je nach Duft entspannend,  
regenerierend, klärend oder harmonisierend.

ca. 50min € 68,-

### **Seifenbürstenmassage**

Die Seifenbürstenmassage ist eine Ganzkörpermassage  
mit aufgeschäumter Seife und Bürste.  
Diese wirkt wie eine Reinigung mit Peeling der Haut  
und fördert die Durchblutung.  
Man fühlt sich hinterher klar und erfrischt.

ca. 50min € 68,-

### **Ifenblick Relax**

Genuss im Duett, eine Rückenmassage  
kombiniert mit der Fußreflexzonenmassage  
entspannt den ganzen Körper.

ca. 50min € 68,-



*Terminvereinbarung*

**An der Rezeption  
Tel.: 08328/92470  
(vom Zimmer 222)  
oder direkt  
beim Therapeuten**

### **Fußreflexzonenmassage**

Unser Körper spiegelt sich in unseren Fußsohlen.  
Durch die Massage stimulieren wir die entsprechenden  
Reflexpunkte an der Fußsohle. Diese Massage wirkt zutiefst  
entspannend auf den gesamten Körper.

ca. 35min € 40,-

### **Lymphdrainage**

Die Lymphdrainage ist eine Form  
der physikalischen Entstauungstherapie.  
Dabei wird der Transport der Lympflüssigkeit in den  
Lymphgefäßen durch sanfte Grifftechniken angeregt.  
Der Entschlackungs- und Entgiftungsprozess  
wird in Gang gesetzt.

ca. 25min € 38,-  
ca. 50min € 65,-

### **Schröpfbehandlung**

anregende Massage bei Verspannungen und Verhärtungen  
des Rückens, und des Nacken-Schulterbereichs.  
Durch das Aufsetzen der Gläser wird ein Unterdruck erzielt.  
Dies führt zu tiefgehender Entspannung  
der verhärteten Muskulatur.  
Der Lymphfluss und die Durchblutung wird angeregt.  
Die Muskulatur wird dadurch wieder frei und beweglich.

ca. 25min € 40,-  
ca. 50min € 68,-

### **Lomi Lomi Massage**

Lomi Lomi Nui ist eine Ganzkörpermassage  
und gilt als Königin der Massagen.  
Der Körper wird mit warmen Kokos-Öl eingölt.  
Die Massagestreichungen werden sowohl mit den Händen  
als auch mit den Unterarmen abwechselnd schnell und langsam  
bzw. sanft und tief durchgeführt.  
Die Massage bringt tiefe Ruhe, Entspannung,  
Harmonie und Frieden für Körper und Geist.

ca. 75min € 85,-