

Alle guten Dinge sind frei



MASSAGE UND KOSMETIK IM STEGERHOF

Körper, Geist und Seele in Einklang bringen.

Das Rundum-Verwöhn-Angebot im Kinderhotel Stegerhof steigert fühlbar Ihr Wohlbefinden.

Lassen Sie sich von unseren umfassenden Massagebehandlungen, wie zum Beispiel „Kombination Aktivierung“ oder „Pure Energie“, verwöhnen. Bei unserem Angebot an Behandlungen finden Sie außerdem Ruhe & Harmonie sowie eine belebende Aktivierung Ihres Körpers.

Holen Sie sich bei einer unserer reinigenden Gesichtsbearbeitungen den Frische-Kick im Familienurlaub.

Bei unseren Rundum-Wohlfühlangeboten können Sie von Montag bis Freitag loslassen.

**Terminvereinbarung
an der Rezeption.**

Bitte beachten Sie, dass eine Stornierung bis 24 Stunden vor Ihrem Termin möglich ist, danach werden die Kosten der Behandlung in Rechnung gestellt.

UNSER WELLNESS-TEAM

DER „GSPARIGE“

Unser **Masseur Klaus (K)** ist der „Gspiarige“ im Stegerhof. Klaus verwöhnt Sie mit unterschiedlichen Massagen. Mit seinem besonderen Einfühlungsvermögen merkt er genau wo es drückt und bringt Körper, Geist und Seele in Einklang.

DIE BEAUTY-QUEEN

Die vielseitige **Beauty-Expertin Daniela (D)** entzückt mit ihrem sonnigen Gemüt. Danielas besonderes Gespür für Menschen verleiht unseren Gästen wohltuende Momente während der Massagen- und Kosmetikbehandlungen.

DIE VERWÖHNERIN

Unsere **Masseurin Sabine (S)** verwöhnt Sie mit ihrem besonderen Gespür für Ihre Bedürfnisse. Lassen Sie sich in die Welt der energetischen Massagen mitnehmen und erleben Sie pure Entspannung.

Nur ein ruhen-
des Gewässer
wird
wieder klar

SCHWANGERSCHAFTSSPEZIAL

“MY BABY IS COMING SOON” MASSAGE **K&S** 75 €
40 €

Diese Massage möchten wir speziell für schwangere Damen anbieten. Es ist ein Mix aus Rücken-, Bein-, und Fuß(reflex)massage mit entsprechend sanftem Druck. Die Rückenmassage wird im Sitzen oder in Seitenlage gemacht.

ENTSPANNUNG PUR FÜR DIE KÜNFTIGE MAMA!



50 MIN
25 MIN

KLASSISCHE MASSAGEN

GANZKÖRPER **K&S** 75 €

Einfach Loslassen. Massage auf die speziellen Bedürfnisse Ihres Körpers angepasst - sanft oder mit Druck.
50 MIN

TEILMASSAGE **K&S** 40 €

Mit dem Ziel sich wohlfühlen ist die Teilmassage angepasst auf die speziellen Bedürfnisse Ihres Körpers - sanft oder mit Druck.
25 MIN

FUSSREFLEXZONENMASSAGE **K&S** 40 €
75 €

Schon lange weiß die Menschheit, dass an manchen Körperstellen reflektorisch auf andere Körperteile eingewirkt werden kann. So kann eine Fußreflexzonenmassage positiven Einfluss auf z.B. Organe, Muskeln, Sehnen und Gelenke haben. Bei der Massage werden die einzelnen Fußreflexzonen durch kräftiges drücken und massieren angeregt.
25 MIN
50 MIN

KOMBINATION AKTIVIERUNG **K&S** 75 €

Bei dieser Massage wird eine aktivierende Rückenmassage mit einer Fußreflexzonenmassage kombiniert. Dies regt nicht nur den Stoffwechsel, sondern den gesamten Organismus an.
50 MIN

LYMPHDRAINAGE **K&S** 75 €

Sanfter Druck zur Gewebsentstauung!
Die besonderen Merkmale dieser Behandlung sind

der sanfte Druck, das langsame Arbeitstempo und die speziellen Grifftechniken. Verbessern Sie Ihren Lymphfluss für mehr Wohlbefinden.

50 MIN

KLASSISCHE MASSAGEN

SPEZIALMASSAGE BEI MIGRÄNE ODER SPANNUNGSKOPFSCHMERZEN **K&S** **75 €**

Bei dieser Massage werden große und kleine Muskelpartien im Schulter- und Kopfbereich bearbeitet. Das Ziel ist durch Entspannung Linderung zu erreichen.

50 MIN.

SCHMERZTHERAPIE NACH LIEBSCHER & BRACHT **K** **75 €**

Bei der Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht werden Osteopressur-Punkte gedrückt, die zur Entspannung von schmerzenden Muskeln und Gelenken führen. Die Linderung ist sofort spürbar. Oftmals verschwinden auch lange plagende Schmerzen zur Gänze. Zusätzlich zur Osteopressur-Therapie werden Dehnungsübungen für zu Hause gezeigt, um das erneute Auftreten von Schmerzen im behandelten Bereich zu verhindern.

Die Therapie wird eingesetzt bei Migräne, Nackenschmerzen, Schulterschmerzen, Tennisellbogen, Golferellbogen, Rückenschmerzen, Gesäßschmerzen, Hüftschmerzen, Knieschmerzen, Wadenkrämpfen, Sprunggelenkschmerzen, Beschwerden auf der Fußsohle, uvm.

50 MIN.

DETOX-MASSAGE **K** **75€**

Bei der Detox-Massage werden durch Klopfen, Reiben und Kneten der Haut reflektorisch und subkutan Nervenenden von Organen stimuliert. Unter anderem werden Ausscheidungsorgane wie die Lunge (Ausatmung), Niere (Ausscheidung durch Harn), Dünndarm (Verdauung) und Dickdarm (Ausscheidung) aktiviert. Der Name „Detox“ steht im Sinne von Entschlackung. Die Detox-Massage erfolgt ohne Massageöl.

50 MIN

WOHLFÜHLBEHANDLUNGEN

DUFTREISE AROMA TOUCH TECHNIQUE **D** **62 €**

8 unterschiedliche ätherische Öle werden nacheinander auf die Energiezonen des Rückens und der Füße aufgetragen und sanft eingearbeitet. Die Öle sind auf seelischer und körperlicher Ebene hochwirksam, ausgleichend, stressreduzierend und tiefenentspannend.

45 MIN

COSMIC STREAMING **D** **62 €**

Für Schwangere ab der 13. Woche! Die Kombination der Energiepunkte nach Jin Shin Jyutsu, einer japanischen Heilkunst, mit den Schwingungen die über das Klangei übertragen werden und dem Einsatz ätherischer Öle machen diese Anwendung besonders wertvoll. Innere Kraft, Harmonie, Ruhe und Geborgenheit für Mama und Baby.

45 MIN

OHRKERZE **D** **62 €**

Bei einer Ohrkerzenanwendung kommt der Kopf- und Schulterbereich zur Ruhe, durch die Wärme werden Selbstheilungskräfte aktiviert.

45 MIN



KOSMETISCHE BEHANDLUNGEN

BEAUTY RITUAL <small>D</small>		68 €
Reinigung, Peeling, Toner/Hydrolat, Maske, Gesichtsmassage, Abschlusspflege		
50 MIN		
EXPRESS BEAUTY RITUAL <small>D</small>		40€
Reinigung, Peeling, Maske, Pflege		
30 MIN		
AROMA RELAX PAKET <small>D</small>		95 €
Aroma Beauty Gesichtsanwendung – eine wohltuende und pflegende Anwendung für ein frisches, reines Hautgefühl. Im Anschluss entspannen Sie Körper und Geist bei einer wohltuenden Duftreise.		
75 MIN		
SPA MANIKÜRE <small>D</small>		55 €
Pflegeprogramm für samtweiche Hände Natur-Handbad, Peeling, Packung, Nagelpflege		
50 MIN.		
ZUSATZLEISTUNGEN <small>D</small>		
Lack in Kombination mit Maniküre	10 MIN	11 €
Augenbrauen formen	15 MIN	14 €
Augenbrauen oder Wimpern färben	15 MIN	17 €
Augenbrauen in Form bringen und färben mit Henna	30 MIN	38 €
Haarentfernung mit Zuckerpaste:		
Beine bis Knie	30 MIN	39 €
Beine komplett	60 MIN	69 €
Oberlippe	10 MIN	12 €
Achsel	15 MIN	19 €

Bikinizone 15 MIN **19 €**

MASSAGEN ZUM WOHLFÜHLEN

PURE ENTSPANNUNG <small>K&S</small>		75 €
Diese Behandlung wirkt auf die körperliche, geistige, sowie seelische Ebene. Blockaden werden mit warmen Ölen gelöst.		
50 MIN		
VOLLFIT <small>K&S</small>		65 €
Ausgleichende, stressreduzierende Ganzkörperbehandlung.		
45 MIN		
RÜCKENFIT <small>K&S</small>		40 €
Ausgleichende, stressreduzierende Behandlung des Rückens und Nackens.		
20 MIN		

MASSAGEN FÜR KINDER & TEENIES

ZWARGERLMASSAGE <small>K&S</small>		40 €
Massage speziell für die Kleinen. Mit einer sanften Massage werden die Anspannungen der Kinder weggezaubert.		
Für Kinder bis 12 Jahre.		
25 MIN		
TEENIEMASSAGE <small>K&S</small>		60 €
Massage speziell für Teenies. Mit einer sanften oder druckvollen Massage sagen wir Adieu zu Verspannungen und drückenden Stellen.		
35 MIN		
Keine Sorge – Keiner muss seine Kleidung ausziehen, wenn er nicht mag 😊		

ENERGETISCHE MASSAGEN

SHIATSU s **75 €**

bedeutet wörtlich übersetzt Finger/Daumendruck.

Bekleidet, mit bequemer Kleidung wird der Körper mittels Dehnungen, Stretchen, Schaukeltechniken wieder mit Lebensenergie belebt. Die Zyklen des Lebens werden miteinbezogen und die Behandlung wird danach ausgerichtet.

50 MIN

CRANIO s **80 €**

eine manuell sehr feinfühlig Arbeit.

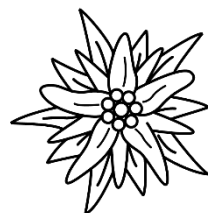
Im sanften Dialog mit dem Körper durch sanfte Berührung ermöglicht die Cranio ein neues Körpergefühl, um in Stille und Ruhe wieder präsent im Körper zu sein. Einfach und SO SEIN dürfen.

60 MIN

PURE ENERGIE s **75 €**

Mit verschiedenen Ölen werden die Energiezonen des Körpers wieder ins Gleichgewicht gebracht.

50 MIN



ENERGETISCHE MASSAGEN

BREUSS MASSAGE s **40 €**

die feinfühlig Rückenmassage lockert die Muskeln, sanftes strecken der Wirbelsäule und reichliches einmassieren von Johanniskrautöl nährt die Bandscheiben und das Gewebe.

25 MIN

50 MIN

MOXEN s **40 €**

mittels Beifußkraut wird in Beschwerdebereichen

die wärmende Eigenschaft der Moxazigarre angewandt um die Gewebedurchblutung, den Stoffwechsel, das Immunsystem und oder auch die Organfunktionen zu verbessern.

Moxen sorgt dafür, dass die Energie wieder frei fließen kann. Immer in Kombination mit Shiatsu Elementen.

25 MIN

50 MIN

LOMI LOMI NUI s **75 €**

mit eigens dafür gemischtem Öl wird in der hawaiianischen Tradition diese Körperarbeit genützt um Körper, Geist und Seele mit Energie aufzuladen, in einen klaren und harmonischen Zustand zu bringen, sowie energetisch zu reinigen.

50 MIN

75 MIN

110 €