



APPARTEMENTHOTEL
Wellness-Anwendungen



www.city-apphotel.de

Lassen Sie es sich gut gehen!

Genießen Sie den Aufenthalt und lassen Sie sich von der niederbayrischen Natur und Mentalität verwöhnen. Unsere Praxis für physikalische Therapie und Krankengymnastik bietet mit manueller Therapie viele Kurbehandlungen an, die zur Heilungs- und Schmerzlinderung sowie zur Vorsorge bestens geeignet sind.

Das hauseigene Kosmetikstudio für Gesichts-, Nagel- und Fußpflege sowie Körperbehandlungen bietet Entspannung und Pflege für Sie und Ihn. Stellen Sie Ihr persönliches Schönheitsprogramm zusammen.



Massage

Die Massage dient zur mechanischen Beeinflussung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur durch Dehnungs-, Zug- und Druckreiz. Die Wirkung der Massage erstreckt sich von der behandelten Stelle des Körpers über den gesamten Organismus und schließt auch die Psyche mit ein.

Bindegewebsmassage

Es handelt sich um eine manuelle Reiztherapie, die mit tangentialen Zugreizen am subkutanen Bindegewebe ansetzt. Es werden hierbei Haut-, Unterhaut- und Faszientechnik zur Behandlung der Bindegewebszonen eingesetzt. Über den kutiviszeralen Reflexbogen wird dabei eine nervös-reflektorische Reaktion auf innere Organe, den Bewegungsapparat und die Haut ausgelöst.

Unterwasserdruckstrahlmassage

Die Unterwasserdruckstrahlmassage wirkt auf die Muskulatur und das Gewebe, es findet eine Entspannung und Entstauung statt. Der Stoffwechsel und die Ernährung des Gewebes wird angeregt und damit eine Resorption im Gewebe gefördert. Vernarbungen und Verklebungen des Gewebes werden gelöst. Des Weiteren wirkt die Unterwasserdruckstrahlmassage auf das Herz und den Blutkreislauf. Hier findet eine Senkung bei Bluthochdruck und eine Steigerung der Pulsfrequenz und des Schlagvolumens statt.

Fußreflexzonentherapie

Unsere Füße sind ein genaues Abbild unseres ganzen Körpers. Durch Druck- und Massagetechniken am Fuß können wir somit auf ganz bestimmte Körperzonen ausgleichend einwirken.



Ihr Wohl liegt uns am Herzen!

Krankengymnastik

Krankengymnastik bedeutet aktives Handeln gegen Schmerzen. Verkürzte Muskelgruppen und Ungleichgewichte in der Muskulatur (muskuläre Dysbalancen) verursachen häufig erhebliche Schmerzen. Durch gezielte Dehnungen und Kräftigung der Muskulatur können sie behoben werden.

Manuelle Therapie

Die manuelle Therapie stellt einen besonders wichtigen Teil der Physiotherapie dar. Die Hände des Therapeuten dienen dazu, Funktionsstörungen im Körper erst einmal zu ertasten, aufzuspüren und durch spezielle Techniken zu korrigieren.

Manuelle Lymphdrainage

Die manuelle Lymphdrainage dient vor allem als Ödem- und Entspannungstherapie geschwollener Körperregionen wie Körperstamm und Extremitäten (Arme und Beine), welche nach Traumata oder Operationen entstehen können. Besonders häufig wird diese Therapie nach einer Tumorentfernung nötig. Durch verschiedene Massage- und Grifftechniken wird das Lymphsystem aktiviert, indem vor allem die Pumpleistung der Lymphgefäße, genauer der Lymphangione, verbessert wird. Auch die aktive Verschiebung von Flüssigkeit in der Haut/Unterhaut ist möglich. Die manuelle Lymphdrainage bewirkt dabei keine Mehrdurchblutung wie in der klassischen Massage.

Weitere Indikationen sind sämtliche orthopädischen und traumatologischen Erkrankungen, die mit einer Schwellung einhergehen (Verrenkungen, Zerrungen, Verstauchungen, Muskelfaserrisse etc.). Auch bei Verbrennungen, Schultertrauma, Morbus Sudeck und ähnlichen Krankheitsbildern wird die manuelle Lymphdrainage angewendet. In der Schmerzbekämpfung, wie auch vor und nach Operationen soll die manuelle Lymphdrainage helfen, das geschwollene, mit Zellflüssigkeit überladene Gewebe zu entstauen. Teilweise können Schmerzmittelgaben verringert werden und der Heilungsprozess verläuft schneller.



Ein gesunder Geist lebt nur im gesunden Körper!

Tiefste Entspannung – das ist der Schlüssel zum Wohlbefinden. Wählen Sie eine unserer speziell abgestimmten Massage-Anwendungen und gönnen Sie sich in

behaglicher, warmer Atmosphäre eine Wellnessmassage, um Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen.



Energy-Hot-Stone-Massage

Zuerst wird der Körper mit warmem Öl und einer speziellen Technik massiert, anschließend kommen wohltuend temperierte Lavasteine zum Einsatz. Eine Massage mit enormer Tiefenwirkung!

60 min	60,00 €
90 min	75,00 €
120 min	98,00 €

Thai-Fußmassage

Die Durchblutung wird angeregt, Energieblockaden werden gelöst und Selbstheilungskräfte mobilisiert, so dass allgemeines Wohlbefinden und Vitalität zurückgewonnen werden.

Thai-Fußmassage	60 min	60,00 €
-----------------	--------	---------

Lomi Lomi Nui-Massage

- Löst schmerzende Energieblockaden
- Stärkt die Selbstzufriedenheit
- Befreit von Stress, Ängsten und Verkrampfungen

60 min	60,00 €
90 min	75,00 €
120 min	98,00 €

Russisch-Tibetische Honigmassage

Die Russisch-Tibetische Honigmassage fördert die Entschlackung von Stoffwechselgiften.

Rücken, Nacken	30 min	30,00 €
----------------	--------	---------

Kräuter-Stempel-Massage

Ganzkörpermassage:
Sie harmonisiert Haut und Gewebe und unterstützt Ihre natürlichen Funktionen. Eine sehr schöne und angenehme Massage für Gesicht und Körper - besonders in kalten Jahreszeiten. Durch die spezifische Massagetechnik wird eine innere und äußere Harmonie im Körper erreicht. Nervensystem und Muskulatur entspannen sich.

Ganzkörper Kräuterstempelmassage	60 min	60,00 €
	90 min	90,00 €

Gesichts-Dekolleté Kräuterstempelmassage	30 min	30,00 €
Rücken Kräuterstempelmassage	30 min	30,00 €

Indische Massage

Die Indische Massage beruht auf den Grundlagen Ayurvedischer Erkenntnisse und wurde von uns als Anwendung für den Wellnessbereich umgesetzt. Eine Ganzkörpermassage, die energetische Blockaden aufheben kann, und damit auch körperliches Unwohlsein durch die Lösung neuromuskulärer Verspannungen lindert.

	60 min	60,00 €
	90 min	85,00 €

Gesundheit ist das höchste Gut!

Massagen

Akupunktmassage nach Penzel Öffnen Sie die Energiegefäße für den Fluss Ihrer Lebensenergie	34,00 €
Bindegewebsmassage Durch Ziehen bestimmter Striche zum Entspannungserfolg	13,50 €
Rückenmassage Wir nehmen die Last des Alltags von Ihren Schultern	13,50 €
Colonmassage Wir regen Ihren Darm an	13,50 €
Ganzkörpermassage Verwöhnen lassen durch geschulte Hände	23,00 €
Unterwasserdruckstrahlmassage Im wohlig warmen Wasser durch den Wasserstrahl relaxen	21,00 €
Lymphdrainage Teilbehandlung (Ein Arm oder ein Bein oder Kopf)	16,00 €
Lymphdrainage Großbehandlung (Beide Arme oder beide Beine)	23,00 €
Lymphdrainage Ganzbehandlung (Ganzer Körper)	34,00 €
Fußreflexzonenmassage Eine Wohltat für Ihre Füße	23,00 €

Wärme und Kälte

Naturfango Freiburger Phonolithe Teilpackung auf beheiztem Wasserbett	16,00 €
Naturfango Freiburger Phonolithe Doppelpackung auf beheiztem Wasserbett	19,00 €
Naturfango Freiburger Phonolithe Ganzkörper auf beheiztem Wasserbett	22,00 €
Heilerde Naturfango Freiburger Phonolithe kalt	16,00 €
Naturfangokneten Freiburger Phonolithe	13,00 €
Heißluft (Rotlicht)	7,00 €
Eistherapie	10,00 €
Elektrotherapie	7,00 €

Krankengymnastik

Krankengymnastik mit heißer Rolle bzw. Eis-Lolly	19,00 €
Manuelle Therapie mit heißer Rolle bzw. Eis-Lolly	24,00 €
Schmerztherapie mit „Scenar-Gerät“	30,00 €
Narbenentstörung 2 Behandlungen	60,00 €



Bäder

Luftsprudelbad mit Badezusatz Vitalisierung, die aus dem Wasser kommt	19,00 €
Kohlensäurebad mit Badezusatz Senkt Ihre Überfunktionen (z.B. Blutdruck)	19,00 €
Stangerbad mit Badezusatz Strom und Wasser - ein einmaliges Erlebnis	23,00 €
Sauerstoffbad mit Badezusatz Frische für Ihren Körper	19,00 €



Kosmetik, Wellness und Beauty:

Unser vielseitiges Angebot an Wellness- und Beauty-Anwendungen hilft Ihnen dabei, sich voll und ganz zu entspannen und dient gleichzeitig zur intensiven Pflege.

Testen Sie eines unserer speziellen Wohlfühlpakete und tauchen Sie ein in die City-Wellness-Welt.



Lassen Sie sich verwöhnen und tanken Sie Ihre Energiereserven wieder mal so richtig auf!

Verwöhntage: 2-3 Tage

1x Luftsprudelbad mit ätherische Badeölszusatz nach Wahl			
1x Wellness-Ayurveda Massage nach Wahl	ca. 60 min		
1x Shiroabyanga Kopf- und Gesichtsmassage	30 min	85,00 €	

Einfach nur die Seele baumeln lassen und zum ICH finden!

Zeit für ICH: 2-3 Tage

1x Abhyanga Ganzkörpermassage m. warmen Aromaöl	60 min		
1x Shirodhara Stirnölguß m. warmen Sesamöl	30 min		
1x Padabhyanga Fuß- u. Beinreflexzonenmassage mit Blütenfußbad und Meersalz. Unterstützt das Urvertrauen und stärkt das Immunsystem	60 min	115,00 €	

Wellnesswoche

3x Naturfango auf Wasserbett			
1x Kräuterstempelmassage	90 min		
1x Hot Stone Massage	90 min		
1x Lomi Lomi Massage	90 min	250,00 €	

Energiewoche

1x Akupunktmassage	40 min		
1x Hot Stone Massage	90 min		
1x Fußzonenreflextherapie	40 min	110,00 €	

2 Wochen Wellness

2x Aromaganzkörpermassagen	40 min		
2x Hot Stone Massagen	60 min		
2x Lomi Lomi Massagen	60 min		
2x Indische Massage	60 min		
1x Russisch Tibetische Massage	30 min		
1x Thai Fussmassage	60 min	450,00 €	

Aromawoche

3x Naturaromafango			
3x Aromaganzkörpermassagen	40 min		
2x Russisch Tibetische Honigmassage	30 min	170,00 €	



Ayurveda – Tradition der indischen Heilkunst:

Eine der ältesten Heilsysteme der indischen Heilkunst ist Ayurveda. Sie reicht über 5000 Jahre in die Vergangenheit zurück und ist heute eine der beliebtesten Anwendungsformen. Nach indischer Tradition soll dem Menschen hiermit der Zustand körperlicher, seelischer und geistiger Gesundheit vermittelt werden.

Eine Ayurveda Massage ist für jeden, der völlige Entspannung sucht und einfach einmal abschalten möchte, genau das Richtige. Die warmen, fließenden Öle auf der Haut bringen alle Vitalkräfte wieder in Einklang - ein einzigartiger Wellnessraum.

Shiroabhyanga – Kopf-Nackенmassage

Diese Kopf-, Hals- und Schultermassage ist intensiv, entspannend und vitalisierend. Sie pflegt das Haar, verbessert die Durchblutung und den Lymphfluss im Kopfbereich. Sie lindert chronische Kopf-Hals-Probleme, Schlaflosigkeit, Migräne, trockene Kopfhaut und regt die Sinne an.

30 min 30,00 €

Padabhyanga – Ayurvedische Fußmassage

Sie gehört zu den wichtigsten ayurvedischen Massagetechniken und wirkt sehr beruhigend und ausgleichend. In unseren Füßen befinden sich viele spezielle Vitalpunkte und Fußreflexzonen. Durch sanfte Ausstreichungen an den Füßen, Waden und Knien werden Blockaden im Körper gelöst.

Hilft bei Burnout-Syndrom, Schlaflosigkeit 40 min 40,00 €

Anwendung zusätzlich mit Fußbad 60 min 50,00 €



Abhyanga – Ganzkörper-Massage

Der Körper wird mit warmen Aroma-Ölen verwöhnt. Das Verfahren wird mit verschiedenen Arten der Massage kombiniert. Zusammen mit dem Körper kann auch der Kopf geölt werden – Shiroabhyanga. Diese Technik dient zur Entgiftung des Gewebes mit positivem Einfluss auf das Immunsystem.

60 min 60,00 €

90 min 85,00 €

Shirodhara – Stirngussmassage mit warmen Öl

Eine klassische und sehr beliebte Ayurveda-Behandlung, die sehr harmonisierend auf das gesamte Nervensystem wirkt. Stirnguss stellt eine wichtige Behandlungsform in der Panchakarma Kur dar. Dabei wird mit einem kontinuierlichen Strahl warmes Öl auf die Stirn gegossen. Auch dies hat einen sehr entspannenden Effekt und ist besonders gut bei Nervosität, Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit.

30 min 30,00 €

Udvatana

Udvatana - Stoffwechsel anregende Ganzkörpermassage mit Peelingeffekt und Geheimnissen der Ayurvedalehre.

60 min 60,00 €

Jampira Pantai

Erfrischend, belebend und entschlackend.

Frisch zubereitetes Peeling aus warmen Sesamöl, Zitronen (klein gehackt) und Kokosraspeln wird einmassiert auf dem Wasserbett liegend.

60 min 60,00 €



Rundum-Pflege:

Trockene oder unreine Haut?

Gönnen Sie sich eine entspannende und reinigende Gesichtsbehandlung mit auf Ihren Hauttyp abgestimmten Produkten der Firmen „Moravan AloeVera“ und Meerwasserkosmetik DALTON BEAUTÉ DE LA MER.

Erleben Sie die unglaubliche Wirkung ausgesuchter Produkte und fühlen Sie sich rundum wohl!

Gesicht

Gesichtspflege "Classic" 39,00 €
(Abreinigen, Augenbrauenkorrektur, Massage, Maske, Tagescreme)

Gesichtspflege "Intensiv" 49,00 €
(wie "Classic" incl. Tiefenreinigung, Ausreinigen, Wirkstoffkonzentrat, Maske)

DALTON BEAUTE DE LA MER 58,00 €
Vital Lift Gesichtsbehandlung, wie "Intensive" einschließlich Caviar Ampulle und Spezialmaske. Zur Aktivierung des Hautstoffwechsels, Straffung der Haut, Porenverfeinerung.

AROMA WELLNESS 56,00 €
Gesichtsbehandlung mit ausgewählten Aromen, zum Entspannen und Kraftsammeln.

Alle Behandlungen einschließlich Handpackung und Halswickel.



Fußpflege

Pediküre incl. Fußbad 23,00 €

Pediküre mit Lack 25,00 €

Nagelpflege

Maniküre 19,00 €

Maniküre mit Lack 21,00 €

Einzelbehandlungen

Ampulle 8,00 €

Augenbrauen zupfen ab 5,00 €

Wimpern färben 8,00 €

Augenbrauen färben 4,00 €

Haarentfernung mit Warmwachs

Unterschenkel 20,00 €

Oberschenkel 15,00 €

Oberlippe 5,00 €

Kinn 5,00 €

Beauty 1

Gesicht „Intensive“ einschließlich Pediküre 66,00 €

Gesicht „Intensive“ einschließlich Maniküre 60,00 €

3-Tage-Intensivkur 180,00 €
1x Gesicht Classic, 1x Gesicht Intensive, 1x Gesicht Vital Lift einschließlich Pediküre und Maniküre





APPARTEMENTHOTEL

City Appartmenthotel
Familie Weber
Prof.-Böhm-Straße 9
94072 Bad Füssing

Tel. 08531/ 259-0
Fax 08531/ 259-100

eMail: info@city-apphotel.de



www.city-apphotel.de