



MASSAGEN UND WELLNESS  
AN IHREM RÜCKZUGSORT IM HERZEN ÖSTERREICHS



AUSZEIT

# AUSZEIT? FÜR SIE UND IHREN KÖRPER

**TIEF DURCHATMEN BITTE.** Und das Leben am Grundlsee einfach genießen. Wie schön, dass Sie da sind und sich und Ihrem Körper Zeit für Entspannung, Zeit für absolutes Wohlbefinden schenken. Zwischen den Bergen und Seen des Ausseerland. Im Steirischen Salzkammergut.

Lassen Sie sich von unseren professionellen Wohlfühl-Coaches rundum verwöhnen. Nach individuellen Vorlieben. Fein abgestimmt auf Ihr Tagesbefinden. Empathisch und voller Lebensfreude.





ENTSPANNUNG

# MASSAGEN

## WOHLTUEND UND ENTSPANNEND

25 Min. € 46

50 Min. € 75

### KLASSISCHE MASSAGEN

#### LOCKERND UND BELEBEND

Zur Lockerung von verspannten Muskeln und für eine bessere Durchblutung.

### GRUNDLSEER AROMA-MASSAGE

#### MMM... WIE DIE DUFTET

Mit regionalen Aromen zu einer ausgeglichenen und harmonischen Stimmung.

### MANUELLE MUSKEL-MOBILISATION

#### ANREGENDE DEHNUNGEN

Spezielle Handgriffe sorgen für bessere Beweglichkeit von Faszien und Muskeln.

### SPORTMASSAGE. DAS I-TÜPFELCHEN

#### FÜR IHREN PERFEKTEN TAG

Radeln, Wandern, Skifahren... der individuelle Ausgleich zu bewegten und bewegenden Momenten, der Ihre Muskeln nach Bedarf aktiviert oder regeneriert.

### FUSSREFLEXZONEN-MASSAGE

#### SERVUS VERSPANNUNG

Das Ende für Anspannungen im ganzen Körper – durch die sanfte Stimulation von Körperteilen über Reflexpunkte an den Füßen.





WOHLBEFINDEN



# SHIATSU UND CRANIO-SACRAL-THERAPIE WEIL IHR WOHLBEFINDEN WERTVOLL IST

*Bei diesen  
Behandlungen  
tragen Sie bitte  
bequeme, leichte  
Kleidung.*

50 Min. € 75

50 Min. € 75

**SHIATSU. ACHTSAME BERÜHRUNGEN FÜR ECHTES WOHLBEFINDEN.** Eine fernöstliche Behandlungsmethode nach der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Mit gezieltem Druck entlang der Meridiane, Dehnungen und Rotationen werden Verspannungen und Blockaden gelöst, Stress abgebaut und das Immunsystem gestärkt.

**CRANIO-SACRAL-THERAPIE. ZUR AKTIVIERUNG NATÜRLICHER SELBSTHEILUNGSPROZESSE.** Eine manuelle Behandlungsform, bei der sich sanfte Berührungen an Kopf, Wirbelsäule und Kreuzbein positiv auf das physische und das psychische Wohlbefinden auswirken.





ME-TIME

# PERSONAL YOGA

## IHR GANZ PRIVATER STEG INS GLÜCK

### PERSONAL YOGA

#### AUF DER MATTE ZUR EIGENEN MITTE

Ob im Hotel oder im Freien, sportlich oder beruhigend, entspannend oder belebend: Finden Sie zu einer positiven Grundeinstellung, die Sie den ganzen Tag begleitet. Durch speziell auf Sie zugeschnittene Yoga-Übungen. Individuelle Atemtechniken. Und leicht umsetzbare Tipps. Für einen besonders langfristigen Effekt.



60 Min. € 75



UNTERSTÜTZUNG

## UNSERE COACHES IHRE STÄRKE



### MARIANNE GASPERL

#### DIPLOMIERTE SHIATSU-PRAKTIKERIN & CRANIO-SACRAL-THERAPEUTIN

Unsere Marianne verfügt über ein feines Gespür und stimmt Ihre Behandlung individuell auf Ihre Bedürfnisse ab. Dadurch fördert sie Ihre Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele.



### ERIK STIX

#### SPORTTHERAPEUT UND HEILMASSEUR

Erik kümmert sich darum, dass Ihre Muskeln richtig entspannen. Die klassische Massagepraxis bereichert er auf Wunsch individuell. Mit stimulierenden Knet- und Grifftechniken. Ziel ist es, Ihren Körper zu lockern. Ihre Durchblutung zu optimieren. Und Sie zu mobilisieren. Tipp: Auch Fußreflexzonenmassage und die original Grundlseeer Aroma-Massage finden sich im Repertoire unseres entspannten Profis.



*Termine an  
der Rezeption.  
Tel. intern  
233*



**MONDI RESORT AM GRUNDLSEE**

Archkogel 31 | A-8993 Grundlsee | Tel. +43 (0) 3622 / 84 77-0 | grundlsee@mondihotels.com | www.grundlsee.mondihotels.com