



MASSAGEN UND WELLNESS
AN IHREM RÜCKZUGSORT IM HERZEN ÖSTERREICHS

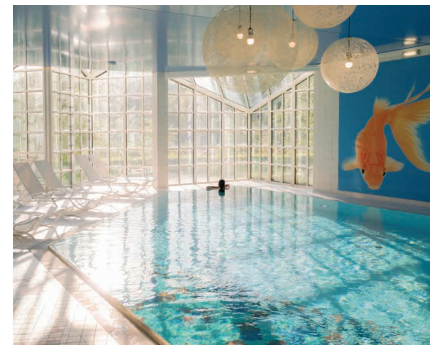


AUSZEIT

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. € 42

50 Min. € 69

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. € 69

50 Min. € 69

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. € 59



UNTERSTÜTZUNG

UNSERE COACHES

IHRE STÄRKE



IWONA SAKOWICZ

ZERTIFIZIERTE YOGALEHRERIN & BERGWANDERFÜHRERIN

Sie suchen Entspannung? Inspiration? Angenehme Bewegung? Unsere Iwona ist um die halbe Welt gereist, um besondere Yoga-Formen zu studieren. Und Ihnen ein gutes Gefühl geben zu können. Durch einen stimmigen Mix aus Asanas und Regeneration. Ob Sie lieber in der Gruppe oder privat unterrichtet werden, im Studio oder auf der grünen Wiese: Iwona versteht, was Ihnen guttut. Und gibt ihr Wissen aus über 20 Jahren Yoga-Praxis gerne weiter.



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.



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.

*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