



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. € 38

50 Min. € 62

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

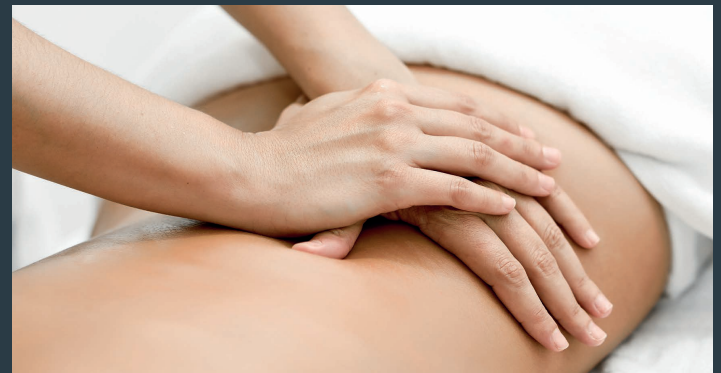
FÜR IHREN PERFEKTEN TAG.

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. € 62

50 Min. € 65

SHIATSU. ANIMIEREND UND HARMONISIEREND.

Die regenerierende Druckpunktmassage von Meridianen und Dehnungspunkten. Für ein starkes Immunsystem und körpereigene Selbstheilungskräfte.

CRANIO-SACRAL-THERAPIE. KNACKPUNKTE

LÜFTEN UND LÖSEN. Der Inbegriff von Empathie: Die gefühlvolle Beseitigung von Verspannungen und Blockaden durch individuell angepasste Zug- und Druckbewegungen. Mehr als eine spürbare Streicheleinheit.



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 spirituell, entspannend oder belebend: Eine positive Grundeinstellung, die Sie den ganzen Tag begleitet. Durch speziell auf Sie zugeschnittene Yoga-Übungen. Noch nachhaltiger als Ergänzung zur Cranio-Sacral-Therapie. Für einen besonders langfristigen Effekt.



60 Min. € 59



UNTERSTÜTZUNG

UNSERE COACHES. IHRE STÄRKE.

*Termine an
der Rezeption.
Tel. intern
233*



SIMONE SEIBERL

CRANIO-SACRAL- UND YOGA-THERAPEUTIN

Egal, wo es zwickt oder spannt, Simone macht Ihren Körper geschmeidig. Die Cranio-Sacral-Therapie ist ein Teil der Osteopathie. Mit den Händen führt Simone Zieh- und Druckbewegungen aus, löst damit Verspannungen und Blockaden. Die Intensität der Behandlung gibt dabei Ihr Körper vor. Bei der Anwendung lässt Simone auch ihr Wissen aus der Yogatherapie einfließen.



ERIK STIX

SPORTTHERAPEUT UND HEILMASSEUR

Erik kümmert sich darum, dass auch Ihre Muskeln einmal Pause machen können. Die klassische Massage kombiniert er auf Wunsch individuell mit verschiedenen Massage- und Grifftechniken. Muskeln werden gelockert, mobilisiert und Ihr Körper wird besser durchblutet. Erik verwöhnt Sie natürlich auch gerne mit einer Fußreflexzonenmassage oder Grundlseeer Aroma-Massage.



MARIANNE GASPERL

DIPLOMIERTE SHIATSU-PRAKTIKERIN

Shiatsu, eine manuelle Therapiemethode auf den Grundlagen der TCM und Akupunktur, beeinflusst das Energiesystem des Körpers und wirkt ausgleichend auf den Organismus. Marianne behandelt Sie mit gezieltem Druck auf die Energiebahnen und deren Dehnung regt Sie körperlich, emotional und geistig an. Sie stellt sich dabei ganz auf Ihre Bedürfnisse ein.



MONDI RESORT AM GRUNDLSEE

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