

Xund & Vital TENNE



Massagen

Beauty

Wellness

Vitalpakete

Shen Shiatsu

Kinderprogramm

„Die innere Harmonie, trägt die Gesundheit, die Schönheit und die Vitalität nach außen!“

Mit diesem Motto habe ich den Schritt in die Selbständigkeit gewagt und nach intensiven Ausbildungen in Massage, Reflexologie, Balneo- und Hydrotherapie, energetische und meditative Körperarbeit sowie Bodycoaching auch den Abschluss „diplomierte Shen Shiatsu Praktikerin“ gemacht. Als gelernte Drogistin, lasse ich auch gerne mein Wissen an Kräuterheilkunde, Aromatherapie, Hausmittel und die Ganzheitsbehandlung der 5 Elemente von Phytobiodermie in meine Arbeit einfließen. Mit diesen Qualifikationen und jahrelanger Berufserfahrung möchte ich eine individuelle Behandlung nach deinen eigenen Bedürfnissen gewährleisten.

Jetzt bist „du“ an der Reihe. „Tu etwas!“ und verbessere deinen geistigen, körperlichen und seelischen Alltag.



Liebevolle Berührung ist eines der wichtigsten Bestandteile unseres Lebens!



Massagen

Klassische Massagen werden zur gezielten Behandlung bei Schmerzen und Überbelastung eingesetzt, sie dienen der Entspannung, dem Stressabbau, sie harmonisieren und vitalisieren. Weitere positive Effekte zeigen sich in einer Verbesserung der Durchblutung, der Lymphzirkulation, der Mobilisation der Gewebsschichten und einer Steigerung der Beweglichkeit

- Ganzkörpermassage 39,- (50 min)
- Rücken- und Nackenmassage 35,- (40 min)
- Nacken- und Schultergürtelmassage 27,- (30 min)
- Beinmassage 23,- (20 min)
- Kopf und Gesichtsmassage 24,- (30 min)
- Bauchmassage nach F.X.Mair 23,- (20 min)
- Massage Mix: (3 Massagen nach wahl) 49,- (60 min)



Reflexzonenmassagen

Über die Druckrezeptoren kann man bei der Reflexzonenmassage alle Bereiche des Körpers erreichen auch Organe und Hirn. Sie sorgt für eine tiefe Entspannung und wird deshalb auch bei stressbedingter Unruhe und Schlaflosigkeit eingesetzt

- Reflexzonenmassage (Füße oder Gesicht) 24,- (25 min)
- Reflexzonenmassage (Füße oder Gesicht) 33,- (40 min)
- Fuss- Fit-Behandlung: 43,- (60 min)
(Peeling, Bad, RZ-Massage, Packung)



La Stone

Tiefenentspannung und Wohlbefinden durch die Kraft der Steine. Das Arbeiten mit heißen und kalten Steinen bewirkt eine Lockerung der Muskulatur, regt den Blutkreislauf und den Stoffwechsel an, entgiftet den Körper und schenkt so neue Energie und Frische.

- Ganzkörperbehandlung mit Energiearbeit 89,- (80 min)
- Meridianbehandlung (Körperrückseite) 52,- (45 min)
- Rückenbehandlung 39,- (25 min)

Dorn- Breuss- Methode

Hierbei handelt es sich um eine ganzheitliche Regulations-therapie der Wirbelsäule und den Gelenken nach Dieter Dorn in Kombination mit der Massage nach Rudolf Breuss

- Behandlungsdauer 50-70,- (50-70 min)





Shen Shiatsu

Shiatsu ist eine japanische Form der Körperarbeit, die Elemente der trad. asiatischen Akupressur mit moderner westl. Massagetechnik verbindet. Die Behandlung wird meist mit bequemer Kleidung auf einer Matte am Boden durchgeführt. Durch eigene Techniken und Arbeiten mit den Meridianen wird einerseits die Beweglichkeit und Körperhaltung effektiv verbessert und andererseits der Energiefluss angeregt.

- Shiatsu Rückenbehandlung 41,- (30 min)
- Shiatsu Ganzkörperbehandlung 57,- (60 min)
- Shiatsu Ausgleichsbehandlung 79,- (60 min)
(Ungleichgewicht und Energieblockaden im Körper erfassen und ausgleichen, persönliches Datenblatt mit Tipps und Folgebehandlungen für zuhause)
- Shiatsu Kompakt: 135,- (3 x 45 min)

5 Elemente Massage

Die 5 Ennergiequalitäten im Körper: Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall werden durch Massagetechniken, Energiearbeit und Aromatherapie im richtigen Schwingungsfeld der Organe, rhythmisch in Einklang gebracht

49,- (60 min)

Welt der Bäder

- Zeit für 2 – Rosenblütenbad mit einem Glas Prosecco 25,-
- Solebad: entgiftend, stoffwechsellanregend, bei vegetativen Verstimmungen 20,-
- Kräuteröl- Sprudelbad: muskuläre Überbelastung 20,-
- Kräuterbad: Wirkung je nach Zusammensetzung der Kräuter 20,-
- Bürstenbad: Kreislaufanregend, durchblutungsfördernd, entgiftend 20,-

Packungen in der Haslauerliege

- Algenpackung: entwässernd, straffend, reinigend 30,- (30 min)
- Klassische Moorpackung: Muskel und Gelenksbeschwerden 30,- (30 min)
- Aromapackung 30,- (30 min)
- Heupackung mit Leberwickel: entgiftend, krampflösend 35,- (40 min)
- Nachtkerzenölpackung: Hautirritationen 30,- (30 min)
- Cleopatrapackung: Feuchtigkeitsspendende Crempackung 30,- (30 min)
- Ganzkörperpeeling + Solepackung 43,- (40 min)

Wickel

- Teilwickel zur Straffung und Unterstützung des Fettabbaus 42,- (60 min)
- Terra Fit Ganzkörperwickel zur Umfangreduktion 84,- (80 min)

Lymphdrainage

Entstauen und Raum schaffen mit beruhigenden Griffen

- Individuelle Behandlung

30,- bis 60,- (30 bis 60 min)

Alle Behandlungen werden bei Bedarf auch mit Ohrakupunktur, Schröpfen, Moxen, Akupressur, Ohrkerzen, kinesiologische Tapes ... kombiniert um einen besseren Behandlungserfolg zu erreichen.

*Der **MONDZYKLUS** ist für uns eine wichtige Richtlinie bei allen Behandlungen. Pakete wie zB Entschlackung, lösen von Verspannungen ... werden individuell nach den Mondphasen ausgerichtet – sind deshalb effektiver und erst vor Ort buchbar.*

Kids-Wellness



„ Tschüss Mutti, ich geh zur Massage!“

- Kindermassagen
- Shen Shiatsu Kinderbehandlung
- Reflexzonenmassage für Kinder

23,- (25 min)

31,- (25 min)

23,- (25 min)

Kinderpaket „Wellnessfun“

Kindermassage, Blubberbad, Crempackung,
dein persönlicher Heilstein als Geschenk

39,- (60 min)

Kinderpaket „Best for friends“

2 dicke Freunde lassen sich verwöhnen wie die Großen.
Massagen, Bäder und Co nach Absprache

52,- (60 min)

Problemhaut? Versuchs mal mit dem Teenipaket

Gesichtsbehandlung, Pflegetipps und Anwendung, Gesichtsmaske für zu Hause

50,- (60 min)

1x wöchentlich findet die **Kinderwellness** statt:

6 Kinder in einer Gruppe entdecken und beschnuppern den Wellnessbereich.
Dort warten Massagen, Bäder, Packungen, Gesichtsmasken und
viele andere Sachen die euch interessieren.

(ca 90 min)

15,- p.Kind

Auf den Spuren der geheimen Schönheitstipps

Ganzheitlich denken – Ganzheitlich Kraft tanken!

€ 135,-

- Ganzkörperpeeling mit Kristallsalzen
- Farblicht-Chakrenbestrahlung
- Aromabad mit ätherischen Ölen und der Heilkraft der Steine
- Rücken- und Nackenmassage
- Harmonisierendes Kräuterelexier für zu Hause
- Phytobiodermie Gesichtsbehandlung

Papis Pudelwohlpaket

€ 72,-

- Rücken- und Nackenmassage
- Softpack Anwendung
- Traumbad mit einem Glas Sekt

Dämmerstündchen - Eltern die sich's gut geh'n lassen

- 2 x Traumbad bei Kerzenschein und einem Glas Sekt
- 2 x Rücken- und Nackenmassage
- 2 x Softpack-Anwendungen nach Wahl

€ 125,-

Aufi muaß i – Bergsteigerzuckel

- Regenerationsbad für Muskeln mit einem Elektrolytgetränk
- Fußpeeling und Fußreflexzonenmassage
- Bein-, Rücken- und Nackenmassage
- regenerierendes Muskelgel zum Mitnehmen für die nächste Tour.

€ 99,- (120 min)

Mami's Antistressbehandlung

- Relax- Gesichtsbehandlung mit manueller Lymphdrainage
- Handpeeling und Handmassage
- entschlackender Teilwickel für Problemzonen
- Ganzkörpermassage

€ 149,- (120 min)

Gutscheine
... ein ideales Geschenk



Phytobio dermie®

*Das Geheimnis natürlich
schöner Haut!*



Phyto (5) ist eine ganzheitliche Gesichtsbehandlung nach den 5 Elementen. Je nach Hauttyp wird aus 5 Pflegelinien gewählt und individuell nach deinen Bedürfnissen wir Auswirkung und Ursache mittels Reflexzonen, Farben und Aromen behandelt.

Kleine Phyto 5 Behandlung

56,- (60 min)

Aktivierung der Atemenergie, Harmonisierung der Energiezentren, Reinigung, Peeling, Gesichtsmassage, Maske und Pflege nach Element

Große Phyto 5 Behandlung

79,- (80 min)

Aktivierung der Atemenergie, Harmonisierung der Energiezentren, Reinigung, Peeling, Farblichtenergiedrainage, Gesichtsmassage, Maske, Handmassage, Pflege nach Element

Reflexzonenbehandlung

68,- (60 min)

Aktivierung der Atemenergie, Harmonisierung der Energiezentren, Reinigung, Peeling, Organreflexzonenbehandlung mit Farbaromaölen und Akupressurpunkten, Reflexzonenmaske, Ampulle, Pflege nach Element.

5 Elemente Gesichtsbehandlung

98,- (120 min)

Aktivierung der Atemenergie, Harmonisierung der Energiezentren, Reinigung, Peeling, Algenmaske mit Gesichtsmassage, Energiedrainage, Farblicht Chakrenbestrahlung, Reflexzonenbehandlung, 5-Elementemaske, Mineralsalzampulle, Augenserum, Pflege nach Element.

Reine Männersache

64,- (70 min)

Aktivierung der Atemenergie, Harmonisierung der Energiezentren, Reinigung, Peeling, Algoderm mit Gesichtsmassage, Kopfmassage, Feuchtigkeits- oder Tonerdemaske, Pflege nach Element.

Behandlung erweiterbar um ein **Fußfit Paket:** Fußpeeling , Fußbad, Fußreflexmassage und Fußpackung zusätzlich. Gesicht- und Fußbehandlung dauert **1Std. 45min – 86,-**

Augenbehandlung

41,- (45 min)

Der Glanz deiner Augen kommt von innen aber du kannst das Fenster dorthin verschönern! Augenbrauen zupfen/färben, Wimpern färben, Akupressur, Augendrainage, Maske, Ampulle, Augencreme



Rolanda's Mani- & Pedicure.

| | |
|---|-----------------|
| Medizinische Fußpflege mit Aroma- oder Kräuterfußbad | € 35,- (45 min) |
| Manicure mit Handmassage | € 35,- (45 min) |
| Nägel lackieren | € 5,- |
| French lackieren | € 8,- |
| Fuß fit Erholung für müde Füße, Fußbad, Peeling, Pedicure, Fuß- & Beinmassage, Packung | € 52,- (75 min) |
| Kids-Pedi inkl. Nägel lackieren | € 17,- (20 min) |
| Kids-Mani inkl. Nägel lackieren | € 12,- (15 min) |
| Haar-Entfernung mit Warmwachs | |
| Beine ganz | € 40,- (45 min) |
| Bikinizone | € 14,- (15 min) |
| Gesicht | € 18,- (20 min) |
| Kinn | € 12,- (10 min) |
| Beine bis Knie | € 27,- (30 min) |
| Achseln | € 14,- (15 min) |
| Oberlippe | € 8,- (10 min) |
| Augenbrauen | € 6,- (10 min) |
| Wimpern & Augenbrauen färben | € 9,- |
| Augenbrauen zupfen | € 5,- |

Spezialtherapien von

Elaine Hofer

Die Zufriedenheit der Gäste steht an erster Stelle. Durch mein Angebot und die Möglichkeit die verschiedenen Methoden miteinander zu verbinden können die Wünsche und Bedürfnisse bestmögliches erfüllt werden.

Klangschalenmassage bringt Entspannung und Linderung von körperlichen Beschwerden. Klang ist auch ein Ausdruck der Seele und bringt neben den Körperzellen auch das Innere des Menschen zum schwingen.

Cranio-Sacrale Körperarbeit und energetische Wirbelsäulenaufrichtung ermöglichen eine Neustrukturierung, die auf sehr feinfühlig, subtile Weise geschieht.

Metamorphische Massage wird an Füßen, Händen und Kopf angewendet. Sie löst vorgeburtliche Blockaden und eignet sich besonders für Kinder und Schwangere. Bei akuten Beschwerden hat sich

Quantenheilung als effektiv erwiesen.

Weiters gebe ich gerne **Deeksha** als geistig - spirituelle Energie, wo einfach die göttliche Gnade fließt.

Fundierte Beratung und Hilfestellung bei verschiedenen Krisen und chronischen Problemen runden mein Angebot ab.

Preis: Einheit (50min) à 53,- / Kinderpreis 25,-

Terminvereinbarung für alle Angebote an der Wellness-Reception Replerhof. Angebote für Kinder werden persönlich abgestimmt.



Carina Fritzl

Massagen - Beauty - Wellness

Praxis: Replerhof's XUND & VITAL TENNE
A-9974 Prägraten a. Gr. · St. Andrä 73

Telefon +43 (0) 4877 / 6345 · Fax ... / 5477
Mobil +43 (0) 699 / 12181399
E-mail: fritzl.carina@gmail.com

Mit dem Erscheinen dieser Preisliste
verlieren alle alten Preislisten ihre Gültigkeit.
Preise in Euro, Stand Mai 2011.

Allgemeines:

Terminvergabe:
Mo- Fr: 8.30- 9.00 Uhr

Eventuelle Änderungen oder
Absagen bitte mind. 1 Tag vorher,
da sonst ein Pauschalpreis verrechnet
wird. Danke für euer Verständnis!

NEU NEU NEU! Barzahlung!
Keine Buchungen aufs Zimmer
möglich.

Bitte Schwangerschaften, Herz-
und Kreislaufproblematiken, akute
Entzündungen, chronische Erkran-
kungen oder Operationen bei
Terminvergabe angeben um
Behandlungsfehler und Folge-
schäden zu vermeiden und Kon-
traindikationen auszuschließen.

Wochenangebote sind vom Mond-
und Sternenstand abhängig und
wechseln daher wöchentlich,
Angebote liegen am Frühstückst-
isch und bei der Rezeption auf.

Osttirol
Dein Berg Tirol.

