

*...einfach
loslassen!*

Entspannungs-
& Wellness



Massagen

IRMI POSCHENRIEDER

www.wellness-poschenrieder.de

Genießen Sie *Wellness-Massagen* in unserer Wellnessoase

Hot Stone Massage

Bei dieser asiatischen Massagemethode wird mit heißen Steinen und erwärmtem Olivenöl massiert. Die Wärme der erhitzten Steine durchdringt Verspannungen oder Muskelverhärtungen, führt zu herrlicher Entspannung, erhöht die Durchblutung und damit den Abtransport von Schlacken, verstärkt den Lymphfluß und erhöht den Gewebstoffwechsel. Das Ergebnis dieser Massage ist die Aktivierung körpereigener Energiequellen, geistige Klarheit und Frische, sowie ein völlig neues Körpergefühl.

Das erwartet Sie:

- Ankommen bei feinem Wellnesstee oder erfrischendem Edelsteinwasser
- sanfte Entspannungsmusik zum Abtauchen
- eine Fengshui-Massageliege für eine tiefe Entspannung
- 90 Minuten Ganzkörpermassage mit heißen Steinen und naturreinem Oliven-Öl
- anschließende Ruhe-Phase zum Ausklingen

Dauer: ca. 2 Stunden € 70.-

Aromaöl Massage

Diese Massage wendet sich gezielt und sanft Verspannungen und Muskelverhärtungen in ihrem Rücken und Armen bzw. Beinen zu. Von Ihnen ausgewähltes Massageöl wird sanft einmassiert und verstärkt die harmonisierende Wirkung. Körper, Seele und Geist werden beruhigend entspannt oder erfrischend belebt. Das Ergebnis ist eine fühlbare Entspannung, die Lösung blockierter Bereiche, sowie ein befreites, wohliges Körpergefühl. Diese Aromaölmassage steigert Vitalität und Wohlbefinden.

Das erwartet Sie:

- Ankommen bei feinem Wellnesstee oder erfrischendem Edelsteinwasser
- sanfte Entspannungsmusik zum Abtauchen
- eine Fengshui-Massageliege für eine tiefe Entspannung
- 45 Minuten Teilkörper-Massage mit naturreinem Aroma-Öl
- anschließende Ruhe-Phase zum Ausklingen

Dauer: ca. 1 Stunde € 35.-

Wirbelsäulen Massage

Bei dieser einfachen, aber sehr wirkungsvollen Wirbelsäulenmassage wird entlang der Dornfortsätze an der Wirbelsäule ein sehr gutes Johanniskrautöl sanft einmassiert. Dieses Johanniskrautöl dringt bis zu den Bandscheiben vor und „quell“ diese auf. Diese Massage bewirkt eine fühlbare Entspannung, die Lösung blockierter Bereiche, sowie ein befreites, wohliges Körpergefühl.

Das erwartet Sie:

- Ankommen bei feinem Wellnesstee oder erfrischendem Edelsteinwasser
- sanfte Entspannungsmusik zum Abtauchen
- eine Fengshui-Massageliege für eine tiefe Entspannung
- 30 Minuten gezielte Wirbelsäulen-Massage mit naturreinem Johanniskrautöl
- anschließende Ruhe-Phase zum Ausklingen

Dauer: ca. 45 Minuten € 40.-

Kopf-Nacken Massage

Diese Massage widmet sich gezielt Ihrem Schulter-Nacken- und Kopfbereich. Die Behandlung beginnt mit der sanften Massage Ihres Schulter- und Nackenbereichs. Es folgt die Aktivierung der Meridian-Endpunkte am Kopf und das sanfte Ausstreichen von Blockaden in diesem Bereich. Das Ergebnis dieser Massage ist ein entspannter Kopf- und Nackenbereich mit positiver Auswirkung auf den gesamten Körper.

Das erwartet Sie:

- Ankommen bei feinem Wellnesstee oder erfrischendem Edelsteinwasser
- sanfte Entspannungsmusik zum Abtauchen
- eine Fengshui-Massageliege für eine tiefe Entspannung
- 25 Minuten Schulter-Nacken- und Kopf-massage mit hochwertigem Massageöl
- anschließende Ruhe-Phase zum Ausklingen

Dauer: ca. 40 Minuten € 30.-

entspannen & loslassen

Honig Massage

Bei dieser alten russischen Heilmassage wird mit naturreinem Bienenhonig der Rücken mit pumpenden und saugenden Handbewegungen bearbeitet. Dabei wird der Lymphfluss angeregt, Muskelverspannungen gelöst und der ganze Organismus stark belebt. Die Honigmassage wirkt tief ins Gewebe hinein, dabei werden die Ausscheidungsfunktionen des Körpers aktiviert, sodass Schlackenstoffe abtransportiert werden und das Immunsystem gestärkt wird.

Das erwartet Sie:

- Ankommen bei feinem Wellnesstee oder erfrischendem Edelsteinwasser
- sanfte Entspannungsmusik zum Abtauchen
- eine Fengshui-Massageliege für eine tiefe Entspannung
- 35 Minuten Rücken-Massage mit naturreinem Bienenhonig
- anschließende Ruhe-Phase zum Ausklingen

Dauer: ca. 45 Minuten € 35.-

Wellness Fussmassage

Bei dieser Wellness-Fussmassage werden ihre Füße sanft mit handwärmem Massageöl verwöhnt, gedehnt, gewalkt, gedrückt. Dadurch werden die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers aktiviert und Unausgeglichheiten beseitigt. Die Stimulierung der Energiepunkte und die Aktivierung der Meridiane führt zu verbesserter Durchblutung, Lösung energetischer Blockaden und Harmonisierung der Organtätigkeit. Sie fühlen sich wie neu geboren.

Das erwartet Sie:

- Ankommen bei feinem Wellnesstee oder erfrischendem Edelsteinwasser
- sanfte Entspannungsmusik zum Abtauchen
- eine Fengshui-Massageliege für eine tiefe Entspannung
- 45 Minuten Fuss-Massage mit wertvollem Edelsteinbalsam
- anschließende Ruhe-Phase zum Ausklingen

Dauer: ca. 1 Stunde € 40.-

Zupfmassage

Bei dieser sehr alten Massagetechnik kann sich der Körper von Spannungen lösen und somit neue Energie tanken. Mit dem Auszupfen wird Altes abgegeben - losgelassen. Eine Mischung von Reibe- und Zupftechniken regt die Haut an, fördern die Durchblutung und wirken Cellulite und auch Muskelverspannungen entgegen. Zum Ende wird der Körper noch mit einer wohlriechenden Öl-mischung gesalbt. Sie werden sich wundervoll entspannt fühlen.

Das erwartet Sie:

- Ankommen bei feinem Wellnesstee oder erfrischendem Edelsteinwasser
- sanfte Entspannungsmusik zum Abtauchen
- eine Fengshui-Massageliege für eine tiefe Entspannung
- 70 Minuten Ganzkörper-Zupf-Massage
- anschließende Ruhe-Phase zum Ausklingen

Dauer: ca. 90 Minuten € 60.-

Kräuterstempel Massage

Eine Kräuterstempel-Massage ist ein Erlebnis für ihre Sinne. Mit in Öl erwärmten Kräuterstempeln wird ihr Körper wohltuend massiert und behandelt. Diese Massage ist überaus entspannend und wirkt auch außerordentlich positiv auf Entschlackung und Entgiftung ihres Körpers. Die verwendeten Kräuter entfalten ihre vitalisierenden Kräfte für alle Körperfunktionen, wie Blut- und Kreislaufsystem, die Nerven- und Gehirnarbeit, sowie die Verdauung.

Das erwartet Sie:

- Ankommen bei feinem Wellnesstee oder erfrischendem Edelsteinwasser
- sanfte Entspannungsmusik zum Abtauchen
- eine Fengshui-Massageliege für eine tiefe Entspannung
- 60 Minuten Ganzkörper-Massage mit heißen Kräuterstempeln
- anschließende Ruhe-Phase zum Ausklingen

Dauer: ca. 75 Minuten € 50.-

S E E H O T E L

GRAUER BÄR

C A F É · R E S T A U R A N T

Komfortzimmer · Ferienwohnungen · Seminarraum · Wellnessbereich

Genießen Sie familiäre Herzlichkeit in unserem vielseitigen, traditionsreichen Haus. Wellnessbereich mit Whirlpool, Sauna, Dampfbad, Solarium, Panoramaruheraum und Liegewiese. Restaurant & Cafe mit großer Terrasse direkt am See. Lassen Sie sich verwöhnen von unserer abwechslungsreichen Speisekarte. Tagungsräume bis 25 Personen, Ruderboot- und Fahrradverleih im Haus. Exzellenter Service u. einzigartiges Panorama.

Wellnessmassagen mit Blick auf den See.



LEICHT ZU ERREICHEN,
SCHWER ZU VERLASSEN.

**Starten Sie mit uns
in den Feierabend!**

Werktags von 16 Uhr - 21 Uhr
öffnen wir unseren kleinen
aber feinen Wellnessbereich
nach Voranmeldung unter:
Mobil 0160-2058045 oder
Tel. 08851-220420

**Auch für Tagesgäste
aus der Umgebung.**

Unser Wellness-Angebot für Sie:

1 Aromaöl-Massage und
Entspannen in unserer Wellness-Oase
(Sauna inklusive), € 44,-