

# Wellness

## AJÁNLATAINK

"Az egészség nem minden, de egészség nélkül, minden semmi."

(Dr. Bakanek György)



## 1. FRISSÍTŐ ARCMASSZÁZS

Nagyon kellemes, relaxáló, nyugtató kezelés, melynek hatására a vonások kisimulnak, megnyugszanak és visszakapják korábbi természetes állapotukat. Az arc és fej reflexzónáit, mint mikro rendszereket kezelve egészségmegőrző és -javító szereppel bír. Az arctisztítás után hidratáló, tápláló krémmel végezzük.

## 2. FRISSÍTŐ ARCMASSZÁZS ÉS PAKOLÁS KOLLAGÉN MASZKKAL

Az arc, nyak és dekoltázs masszázsa. Idegnyugtató, fejfájáscsillapító, bőrsimító hatású, kifejezetten az érett, sápadt bőrrel rendelkező vendégeknek ajánljuk.

A bőr idővel veszít rugalmasságából. A kollagén tartalmú krém segít visszanyerni a bőr feszségét, míg a papaya értékes vitaminokkal, fehérjékkel táplálja. A kezelés végén bőre üdévé válik.



## 3. THALASSO ARCKEZELÉS

Az arcot egy ásványi anyagokat tartalmazó agyag-peelinggel leradirozzuk, majd egy spirulina algás ránceltávolító pakolást teszünk rá, amely üdév és feszessé varázsolja a bőrt. A kezelés végén egy tápanyagokban gazdag regeneráló krémet masszírozunk a bőrbe, amely hidratálja és megnyugtatja azt. Rendkívül látványos eredményt nyújtó kezelés.

## 4. KELETI ARC(SZ)ÉPÍTŐ MASSZÁZS

A masszázs célja a kötőszövet és az izmok megdolgozása, amely erős teljes vérbőséget okoz. Serkenti a sejtek anyagcseréjét, ami többek között a méregtelenítést indítja el a szövetekben, így fokozódik a kollagéntermelés.

A masszázs segít felvenni a harcot a ráncok ellen, a bőr egészségesebb, étellel telibb, feszesebb lesz.

## 5. THALGO FÉRFI VITALIZÁLÓ ANTI AGEING ARCKEZELÉS

Kényeztesse arcbőrét egy különleges mikro algákat és omega 3 zsírsavakat tartalmazó kezeléssel. Arctisztítás, maszk, kényeztető masszázs és egy különleges krém tökéletesen hidratált és ellenállóbb bőrt eredményez. A kezelés energizál, sejt-megújító és harcol az öregedés első jelei ellen. Visszaállítja a bőr hidrolipid rétegét, csökkenti a vízvesztéséget.

## 6. FRISSÍTŐ HÁTMASZÁZS

Hát- és nyakmasszázs vérkeringést javító citromfű masszázsolajjal. Kiváló izomlazító, hatékonyan feloldja a merev ízületeket. Ajánlott fejfájás, görcsös vállak esetén.

### TOVÁBBI VÁLASZTHATÓ OLAJAK

#### SPEICK (MACSKAGYÖKÉR) OLAJ

A Nockberge (helyi UNESCO bioszféra park) vadon termő növényéből készült olaj, gazdag hatóanyagai nyugtatják és hidratálják a bőrt.

#### LENMAGOLAJ

Egészségvédő, fiatalító és szépségmegőrző hatása van, különösen száraz és problémás bőrre ajánlott.

#### SZŐLŐMAGOLAJ

Bőrtápláló tulajdonságú, gyümölcsös illatú krém. A szőlőmagolaj segít a bőr nedvességtartalmának megőrzésében, biztosítja a rugalmasságát és feszségét, regenerálja a kollagén szöveteket. Zsíros bőrre ajánljuk.

## 7. MÉZES HÁTMASZÁZS

A bőr alatt lévő meszesedést és méreganyagokat a felszínre hozza, miközben fellazítja a letapadt izmokat.

## 8. HÁTMASZÁZS MÉZZEL ÉS HIMALÁJA SÓVAL

A mézes masszázss fellazítja az izmokat, felszínre hozza a méreganyagokat. A masszázst egy könnyű sós kezeléssel zárjuk. A só eltávolítja a felső elhalt hámsejteket, de a mélyebb hámszövetet is méregteleníti. Magas nyomelem és ásványianyag tartalma felszívódik, élénkíti a vérkeringést, javítja a sejt anyagcserét és a faggyúműködést. Fájdalomcsillapító hatása is kiváló, légúti megbetegedések ellen is ajánlott akár krónikus akár akut. A kezelés hatására a szervezet feltöltődik energiával, a pórusok kitisztulnak, a bőr feszesedik.



## 9. HÁTMASZÁZS KÖPÖLLEL

Gyógyító jellegű masszázss, melynek hatására enyhül a fájdalom, méregtelenít, lazítja az izmokat. A szilikon köpöly javítja a vérkeringést és az anyagcserét.

## 10. FRISSÍTŐ HÁT- ÉS ARCMASZÁZS

A letapadt hátizom fellazításával javítjuk a vérkeringést. Az arcmasszázs hatására a szövetek rugalmassá, feszsé válnak, lassítjuk az öregedést a kötőszöveti állományban képződő kollagén által. Javul a hám ellenálló képessége.

## 11. HÁT- ÉS LÁBMASZÁZS

Az intenzív masszázss során vérkeringést serkentő olajjal masszírozzuk a hátat és csak hátulról a lábat.

## 12. LÁVAKÖVES (HOT STONE) HÁTMASZÁZS

Különösen a téli időszakban ajánljuk, ha meleg kényeztetésre vágjuk, alvás-problémákkal küzd, fájdalmak kínozzák vagy egyszerűen csak szeretne lazítani. A lapos bazaltköveket 40 - 45 °C-ra melegítjük, a kisebb méretű köveket a hát főbb energiaközpontjaira helyezzük, a nagyobbakkal átmasszírozzuk az izmokat. Ez a masszázssforma enyhíti a fájdalmakat, javítja a vérkeringést, erősíti a kötőszöveteket, gyorsítja a nyirokkeringést.

## 13. ANTISTRESSZ MASSZÁZS

Frissítő fejmasszázs, dekoltázs- és csuklyásizommasszázzsal. Feszültségoldó, idegnyugtató és fejfájáscsillapító hatású.

## 14. REFLEXOLÓGIA (GYÓGYÍTÓ TALPMASSZÁZS)

Az érintés művészete. A talpak idegvégződéseinek stimulálásával a testben különböző biokémiai folyamatok játszódnak le, és bekapcsol a szervezet öngyógyító mechanizmusa. Oldja a mindennapi stressz okozta szellemi és fizikai feszültséget, harmonizálja az ideg- és hormonrendszert, erősíti az immunrendszert, optimalizálja az emésztőrendszer működését.

## 15. FRISSÍTŐ LÁBMASSZÁZS

A kezelés citromfű olajjal történik. A masszázs során pihentető, izomlazító hatás érhető el. Mindkét lábat előlről és hátulról kezeljük.

## 16. FRISSÍTŐ TALPMASSZÁZS

A talpmasszázs a talpon található zónák ingerlésével hat a zónához kapcsolódó szervekre, a vérkeringésre, a központi idegrendszerre. A talp masszírozása megelőzésre, frissítésre, regenerálásra alkalmas, valamint szabályozza a hormontermelő mirigyek működését is.

## 17. NYIROKMASSZÁZS KEZELÉS

A nyirokmasszázs hatékonyan csökkenti a nyirokpangás által okozott tüneteket (duzzadt boka, narancsbőr). A nyirokkeringés aktiválásával beindul a szervezet öntisztító, méregtelenítő folyamata és a méreganyagok kiürülnek a vesén, emésztőrendszeren keresztül. A méregtelenítés hatására erősödik az immunrendszer, mely beindítja az öngyógyító folyamatokat.

## 18. THALGO FRIGI KEZELÉS FÁRADT LÁBAKRA

Az egész napos túrázás, kirándulás után jól esik egy pihentető lábkezelés. A lábak hideg csavarása serkenti a nyirokkeringést, a fáradt, nehéz lábat a kezelést követően könnyebbnek érzi. A plazma alga hatására a bőr feszesebbé és a cellulitisz simábbá válik. A kezelés alatt kezeit is kényeztetjük.

## 19. KÉZ- VAGY LÁBÁPOLÁS TENGERI SÓ PEELINGGEL ÉS PARAFINNAL

A forró paraffint hosszú ideje használják gyógyításra a fizioterápiában. A paraffin olyan anyag, amely különleges hőtároló tulajdonságokkal bír, így elősegíti a vérkeringést és a pórusok tágulását. Mini szaunaként működik, a hidratáló krémeket hatásosabban lehet a bőrbe juttatni, amely felfrissül, bársonyossá válik. A kezeléseket különösen ajánljuk a téli hidegnek, erős napsütésnek kitett bőr ápolására, fokozottan igénybevett, száraz, repedezett kéz és láb bőrének regenerálására.





## 20. KLASSZIKUS (GYÓGYÍTÓ HAWAII) TESTMASSÁZS

Serkent és szabályoz bizonyos élettani folyamatokat, javítja az izomtónust, az ízületek megfelelő mozgását és a helyes tartást, elősegíti a vér-nyirokkeringést, valamint egyensúlyban tartja a hormonháztartást és az idegrendszert. Mindemellett nemcsak fizikai, testi értelemben fejt ki jótékony hatást, hanem javítja a pszichológiai, lelki állapotot is. Serkenti az életenergia, az életerő szabadabb áramlását, visszaállítja a testi és lelki egyensúlyt.

### VÁLASZTHATÓ OLAJAK

#### SPEICK (MACSKAGYÖKÉR) OLAJ

Ez a kis alpesi növény Európában csak az UNESCO Nockberge Nemzeti Parkban lelhető fel. A monda szerint már Kleopátra is ezzel ápolta bőrét, kinek legendás szépsége mindenki számára ismert – a Speik növény szépítő ereje ezzel szemben a mai napig titkos tippnek számít a gyógynövények között. Különösen a száraz és érzékeny bőrűeknek ajánlják. A növényből készült kozmetikumok nem csak a testet, hanem a lelket is ápolják. A növény nyugtató és tápláló összetevői megszépítik, hidratálják a bőrt.

#### LENMAGOLAJ

A lenmag gyulladáscsökkentő tulajdonságokkal rendelkezik, amelyek csökkentik a bőrirritációt, a kiütéseket, a szöveti gyulladást és a pirosságot. Extra száraz, ekcémára hajlamos bőr ápolására ajánlják. Rendszeres használata csökkenti a bőrvizketést.

#### SZŐLŐMAGOLAJ

A bőrt simává és rugalmassá teszi. Fokozza a bőr kollagéneképését és az elasztin újraképését. A szőlőmagolaj hidratálja a bőrt, összehúzza a pórusokat, csökkenti a hegek megjelenését, elmulasztja az aknét.



## 21. LÁVAKÖVES (HOT STONE) MASSÁZS

Csak a téli időszakban ajánljuk.

Eredete az antik időkre nyúlik vissza. Köztudott, hogy használták az ősmagyarok, az indiánok és az indiaiak is. Lényege, hogy a kezelés során egy speciális masszázstechnikát alkalmazunk. A 40-45 fokra felhevített kövekkel, aromás olajok segítségével kezeljük a teljes testet. Pihenő fázisokban a meleg, magnetikus hatást közvetítő köveket felhelyezzük a test különböző zónáira, energiaközpontjaira, ahol azok kifejtik izom- és ideglazító hatásukat.

Javasolt alvászavarok esetén, kúraszerű alkalmazása segít leküzdeni a stressz okozta egészségkárosodást.

A merev izmok és ízületek visszanyerik rugalmasságukat. A mélyebb rétegekbe bejutó olajok belülről építik, feszesítik a bőrt.

## 22. CSOKOLÁDÉ MASSZÁZS

Kellemes feltöltődési lehetőség a test és a lélek számára. Bőrápoló hatásai: fiatalít, tisztít, táplál és feszesít. A masszírozás eredményeként felfrissül az idegrendszer, bársonyos tapintásúvá, rugalmassá válik a bőr, regenerálódik a szervezet. Méregtelenít, fiatalít, fogyaszt, boldoggá tesz.

## 23. HAWAII LOMI LOMI MASSZÁZS

A lomi lomi masszázs során a masszőr nemcsak a kezét, hanem az alkarját is használja és széles, nagyívű simításokkal öleli körül a testet. A ritmikus, ringató mozgás a tenger hullámlzását idézi. A kezelés a hát masszírozásával kezdődik, ami a sámanyoknál a múltat szimbolizálja, ezt követi a test elülső része a has, amely az érzelmek és az emlékek helye. A fő- és a mellék csakrák kezelésével harmóniába kerülnek a test energiái.



## 24. PEELING: HIMALÁJA SÓ MÉZZEL, ARGÁNOLAJJAL ÉS LEVENDULAOLAJJAL

A közel 84 féle ásványi anyagot tartalmazó kristályszó peeling és olaj keverék ideális a méregtelenítéshez. A bőrre gyakorolt hatása látványos, segíti táplálását, természetes nedvességtartalmának megőrzését, így az üdőbbé, egészségesebbé, fiatalosabbá válik.



## 25. PARAFANGO LÁBKEZELÉS ÉS MASSZÁZS

Az iszapkezelés egy fajtája, amelynél a gyógyiszapot paraffinnal keverik, ez a parafango. Előnye a sima iszappakoláshoz képest, hogy könnyebben lemosható. A kezelendő testrészre kb. 40 °C-ra felmelegített parafango pakolást helyezünk. A pakolás élénkíti a vér- és nyirokkeringést, a testszövetek oxigénellátását, ezért méregtelenítő és fájdalomcsillapító hatása is van. Hölgyeknek ajánljuk.

## 26. ISZAPPAKOLÁSOS KEZELÉS

Fizioterápiás kezelés, melyet egy elektromos stimulációs készülék segítségével végzünk. A test szöveteibe küldött elektromos impulzusok befolyásolják azt, hogy miként vivődik át az inger az idegszálakba, az idegrendszer csomópontjaiba és az izomcsoportokba. A kezelést követően egy 100 %-ig természetes iszapot kenünk fel a bőrre, amely kifejezetten izomproblémák, hát- és gerincfájás, valamint reumatikus fájdalmak esetén ajánlott. A terápiás kezelés végén az ördögcsáklya, eukaliptusz, ginzeng, citromfű és rozmaring kivonatot tartalmazó gyógynövényes krémet dolgozzuk be a bőrbe, amely gyulladáscsökkentő hatásáról ismert, valamint fontos szerepe van izom- és ízületi problémák nyugtató kezelésében is.

### A kezelés menete:

1. Fizioterápiás kezelés tens műszerrel
2. Iszappakolás (kb. 25 perc relaxálás)
3. Hűsítő gyógynövényes krém használata



## 27. MEDITÁCIÓS TESTGYERTYA

A meditációs testgyertyázás alatt a köldöksakrán keresztül egy meditációs mantra hallgatásával a lelki problémákat elengedve gyógyul a lélek.

## 28. FÜLGYERTYÁZÁS

A gyertyakezelést, amelyet már a népi gyógyászatban is alkalmaztak a szervezet méregtelenítésére, gyulladáscsökkentésre, emésztés javítására, nyirokáramlás fokozására használjuk. A fülön keresztül alkalmazva: a fül, a homlok és a melléküreg gyulladására, halláscsökkenés, fejfájás, migrén, nátha, megfázás, stressz, és idegesség gyógyítására alkalmas.

## 29. AGYAGPAKOLÁS

Az egyik legősiabb gyógyszer, antiszeptikus és méregtelenítő hatású: az agyag csak ott fejt ki erejét, ahol erre valóban szükség van, míg más gyógyszerek nem kímélik az egészséges sejteket sem. Különböző ásványi anyagokkal látja el a szervezetet, nyugtatja az idegrendszert, regenerálja és gyógyítja a szöveteket és rendkívül látványosan szépíti, puhítja a bőrt. Nagyszerű sejtregeneráló, méregtelenítő-, összehúzó- és gyulladáscsökkentő hatású. Ajánljuk izomlázra, zúzódásra, sport-sérülésre, fáradt lábakra, derék fájdalomra. Kiváló kiegészítője lehet bármely masszázsnak is.

### 30. THALGO FRIGI CSOMAG

- 1 X 50 perc nyirokmassázs
- 1 X 50 perc Frigi hideg lábtkeercselés

### 31. „RELAX” CSOMAG

- 1 X 50 perc klasszikus testmasszázs
- 1 X 50 perc reflexológia (gyógyító talpmasszázs) fényterápiával

### 32. „LAZÍTÓ” CSOMAG

- 1 X 25 perc frissítő hátmasszázs
- 1 X 25 perc frissítő arcmasszázs
- 1 X 20 perc fényterápia

### 33. „HIMALÁJA” SÓ CSOMAG

- 1 X 20 perc himalája sós peeling
- 1 X 50 perc speick olajos teljes testmasszázs

### 34. „FELÜDÜLÉS” CSOMAG

- 1 X 30 perc paraffinos kéz- vagy lábápolás tengeri só peelinggel és fényterápiával
- 1 X 25 perc fülgyertya
- 1 X 25 perc frissítő hátmasszázs

### 35. FÉRFI CSOMAG

- 1 X 50 perc Thalgo férfi anti ageing kezelés
- 1 X 50 perc klasszikus gyógyító hawaii masszáz
- 1 X 25 perc frissítő talpmasszázs

### 36. „HAWAII” CSOMAG

- 1 X 50 perc Hawaii lomi lomi masszáz
- 1 X 25 perc meditációs testgyertyázás



### 37. MINICSOMAG

- 1 X 25 perc frissítő hátmasszázs
- 1 X 25 perc frissítő talpmasszázs

### 38. HÁROM AZ EGYBEN CSOMAG "A"

- 1 X 50 perc klasszikus (gyógyító hawaii) testmasszázs
- 1 X 50 perc speick olajos teljes testmasszázs
- 1 X 50 perc reflexológia (gyógyító talpmasszázs)

### 39. HÁROM AZ EGYBEN CSOMAG "B"

- 3 X 50 perc klasszikus (gyógyító hawaii) testmasszázs

### 40. HÁROM AZ EGYBEN CSOMAG "C"

- 1 X 50 perc klasszikus (gyógyító hawaii) testmasszázs
- 1 X 25 perc frissítő hátmasszázs
- 1 X 25 perc frissítő talpmasszázs

### 41. HÁROM AZ EGYBEN CSOMAG "D"

- 1 X 50 perc klasszikus (gyógyító hawaii) testmasszázs
- 1 X 25 perc frissítő arcmasszázs
- 1 X 50 perc reflexológia (gyógyító talpmasszázs)

### 42. HÁROM AZ EGYBEN CSOMAG "E"

- 1 X 50 perc klasszikus (gyógyító hawaii) testmasszázs
- 1 X 55 perc Thalasso arckezelés
- 1 X 25 perc frissítő talpmasszázs



## GYERMEKEKNEK

### 43. GYERMEKMASSZÁZS VÁLASZTHATÓ OLAJJAL

Gyermekeinknek is jár egy kellemes masszázs, ami oldja bennük a feszültséget, ellazítja az izmaikat, feltölti őket energiával és ami nagyon fontos, erősíti az immunrendszerüket. Hosszútávon biztosan megtérül, hiszen sokkal jobb teljesítményre lesznek képesek a tanulásban és a mozgásban, így a betegségek is messze elkerülnek majd gyermekeinket. Nincsen üdítőbb látvány egy boldog, egészséges, kiegyensúlyozott gyermeknél.

A masszázs során a hát, a lábak és a karok izmai kerülnek kezelésre, amelyhez kiváló minőségű olajat használunk.



### 44. SZEMPILLA ÉS SZEMÖLDÖK ÁPOLÁSA

Szempillafestés  
Szemöldökszedés  
Szemöldökfestés

### 45. GYANTÁZÁS

Láb, kar, arc, bajusz, hónalj, fazon

### 46. FÉNYTERÁPIA

A Bioptron színterápia hat különböző színe más és más problémára alkalmazható.



Foto © freepik.com

#### 47. KÉZ, LÁB, HÁT

Gyógypedikúr és manikúr  
Frissítő hátmassázs

#### 48. KÉZ, LÁB

Gyógypedikúr paraffin kezeléssel és lakkozással  
Manikúr paraffin kezeléssel és lakkozással

#### 49. KÉZ, LÁB, ARC

Gyógypedikúr paraffin kezeléssel  
Manikúr lakkozással  
Frissítő arcmasszázs kollagén maszkkal

#### 50. ALAPSZOLGÁLTATÁSOK

Gyógypedikúr (benőtt köröm és tyúkszem eltávolítás)

Gyógypedikúr lakkozással

Manikúr

Manikúr lakkozással

Gyógypedikúr és manikúr

Gyógypedikúr és manikúr lakkozással

Láb peeling holt tengeri sóval

Hercegnő lakkozás (kéz)

Díszítés





## IDŐPONT EGYEZTETÉS

A recepción.

## IDŐPONT LEMONDÁSA

Ha valamilyen okból kifolyólag kénytelen lemondani lefoglalt időpontját, kérjük, értesítsen bennünket legalább 24 órával a foglalást megelőzően. Ellenkező esetben a kezelés díjának 50%-a számlázásra kerül.

## KÉSÉSBEN VAGYOK – HOGYAN TOVÁBB?

Megértését kérjük, ha késedelmes érkezés esetén a kieső időt, az Ön kezelésének idejéből vonjuk le. A rövidebb ideig tartó kezelésre engedményt nem tudunk adni.

## HOGYAN JÖJJÖN A KEZELÉSRE?

Masszázsra fűrdőruha és / vagy fehérnemű viselése ajánlott. Kezelések alatt az intim testrészek törülközővel eltakarásra kerülnek.

## SPA ETIKETT

A masszázst és a testkezeléseket megelőző zuhanyzás frissíti, tisztítja és előkészíti a bőrt. Kérjük, hogy kerüljék a mobiltelefonok, erős parfümök vagy arcvíz használatát és az alkoholfogyasztást. Megfázás és egyéb megbetegedés (magas vérnyomás, szív- és érrendszeri betegség, fertőző betegség, bőrbetegség) esetén kérjük, hogy mellőzzék a kezeléseket igénybevételét.

## A MASSZÁZS ELLENJAVALLATAI

- Akut állapotok (friss sérülések stb.)
- Akut sérv  
(a legtöbb sérv nem ellenjavallt, de mindenképpen jelezze ha valamilyen sérvre van)
- Előrehaladott csontritkulás
- Gyulladásos betegségek
- Fertőző betegségek, láz
- Csonttörés, ficam, égés, trauma
- Ittas, drogos állapot
- Vérzékenység  
(nem minden esetben, konzultáció szükséges)
- Epilepszia
- Bőrelváltozások (fertőzések, sérülések)
- Rosszindulatú daganat
- Veszélyeztetett terhesség
- Obliteratív (elzáródásos) érbetegségek
- Akut vénás betegségek
- Szívritmus-zavar (orvosi engedély szükséges),
- Pacemaker
- Kezeletlen magas vérnyomás
- Bizonyos gerincbetegségek

## TOVÁBBI SZOLGÁLTATÁSAINK

### FITNESS TEREM

Használata vendégeink részére (csak 12 éves kortól) ingyenes.

Nyitvatartás: naponta 8-19 óráig



### SQUASH TEREM

Használata vendégeink részére ingyenes.

Nyitvatartás: naponta 9-19 óráig

Squash-cipő, ütő és labda bérelhető.







HOTEL OTP BIRKENHOF\*\*\*\*

A-9546 Bad Kleinkirchheim

Gurktaler Weg 6, Kärnten - Austria

Telefon: +43 4240/671

E-mail: [info@otp-birkenhof.at](mailto:info@otp-birkenhof.at)

[www.otp-birkenhof.at](http://www.otp-birkenhof.at)

