



*Der Weg zu allem Großen
geht durch die Stille.*

FRIEDRICH NIETZSCHE



**MASSAGE & YOGA
ANGEBOT**



*Der Weg, sich selbst zu lieben, ist oft ein steiniger,
kein leichter Weg. Anzunehmen, wie man ist –
ohne zu bewerten, ohne zu beurteilen, will geübt werden.*

*Lerne, die Person zu lieben, die du jetzt bist – du hast keine andere.
Der Weg geht über Fühlen, über Empfinden, über Atmen.
Yoga und Massage können dabei sehr hilfreich sein.*

Servus, ich bin Antje.

Schön, dass du hier bist. Ich bin Intouch® Massagetherapeutin und zertifizierte Aromapraktikerin und freue mich, dich im schönen Pitztal im Biohotel Stillebach begrüßen zu dürfen. Ich verstehe Gesundheit und Wohlbefinden als Ganzes. Dies umfasst sowohl die körperliche, energetische, emotionale, mentale und soziale Dimension. Die Berührung einer Massage und eine gute Begleitung ist so wichtig, wie atmen, essen und schlafen. Zusätzlich liebe ich es, ätherische Öle als Duft und Essenz, als sanfte Energiequelle zu nutzen und diese in meine tägliche Arbeit einfließen zu lassen.



Mein Name ist Daniela,

ich bin Yoga-Lehrerin für Hatha Yoga, Yin Yoga, Vinyasa Flow und Aerial Yoga. Außerdem bin ich geprüfte Tiroler Bergwanderführerin. Bei meiner ersten Yoga-Lehrer-Ausbildung 2016 in einem Ashram lernte ich viele Facetten des Yoga kennen und verstehen.

Schritt für Schritt tauche ich seitdem tiefer in diese Welt des Yoga ein. Ich unterrichte gerne verschiedene Yogastile, damit meine Schüler die Erfahrung machen können, wie es wirkt, den Körper einmal dynamisch, einmal statisch oder auch fließend wahrzunehmen. Yoga kann man nicht wirklich beschreiben, man muss es erleben!

MASSAGEANGEBOT

Rückenmassage

Dauer: 25 Min. € 42,-

Eine Rückenmassage wirkt spannungslösend. Durch spezielle Griffe und Techniken können tiefe Gewebsschichten massiert werden und regen somit die Durchblutung und den Zellstoffwechsel im Gewebe an. Die Massage wird als sehr wohltuend und befreiend empfunden.

Gesichts- und Kopfmassage

Dauer: 25 Min. € 42,-

Verspannte Gesichtsmuskeln sind eine Hauptursache für ein vorzeitiges Altern. Bei dieser sehr entspannenden Kopf- und Gesichtsmassage kommen Sie zur Ruhe, können abschalten und sich fallen lassen. Sie verbessert Ihren Teint und lässt ihre Haut frisch erstrahlen. Dafür verwenden wir eine spezielle BioLotion, die frei von künstlichen Zusatzstoffen und Silikonen ist.

Trittsicher (Heublumenfußbad & Fußmassage)

Dauer: 25 Min. € 32,-

Mit unseren Füßen beschreiten wir unseren Lebensweg. Die Füße kommen oft viel zu kurz. Deshalb beginnen wir mit einem warmen, wohltuenden und durchblutungsfördernden Heublumenfußbad. Eine angenehme und erholsame Fußmassage lässt sie entspannt, mit leichten Füßen gehen ...

Sportmassage

Dauer: 25 Min. € 42,- / Dauer: 50 Min. € 62,-

Speziell nach aktiver Bewegung, nach dem Skifahren oder Wandern, ist eine regenerierende, entspannende Massage für ihre Muskulatur sehr wohltuend und wirkt umfassend auf ihr Wohlbefinden ein.

Ganzkörpermassage

Dauer: 50 Min. € 62,- / Dauer: 80 Min. € 90,-

Das ist eine Massage, um Spannungen zu lösen und Stress abzubauen. Wir beginnen mit einer Kopf-, Schulter-, Nackenmassage. Die Verbindung über die Arme bis zu den Füßen bewirkt beim Nachruhen ein wohliges Gefühl am ganzen Körper. Körper, Geist und Seele können so zur Ruhe kommen.

Von Kopf bis Fuß

Dauer: 80 Min. € 90,-

Mit dieser Kombimassage von Kopf bis Fuß, können Sie sich rundum verwöhnen lassen. Nehmen Sie sich die Zeit, um zu entspannen und um einfach mal „runter zu kommen“. Mit einer entspannenden Kopf- und Gesichtsmassage und einer wohltuenden Ganzkörpermassage können Sie zur Ruhe kommen und die Stille genießen. Unsere spezielle BioLotion, die frei von künstlichen Zusatzstoffen und Silikonen ist, hilft Ihnen dabei.

MASSAGEANGEBOT

Aromamassage

Dauer: 50 Min. € 70,-

Die Aromamassage ist eine sehr schöne Kombination aus einer entspannenden Massage und aus hochwertigen, biologischen, ätherischen Ölen. Mit gleichmäßig, sanften Streichungen werden die ätherischen Öle über die Haut in den Körper einmassiert und unterstützen mit ihrer ausgleichenden und wohltuenden Wirkung ihr Wohlbefinden. Regenerierend oder vitalisierend. Vor Beginn Ihrer Aromamassage finden wir gemeinsam heraus, welches Ihr Lieblingsduft ist.

Zur Ruhe kommen

Dauer: 50 Min. € 62,-

Bei dieser wunderbaren Kombination stehen Kopf, Hände und Füße im Mittelpunkt. Diese Art der Massage schenkt ein ganzheitliches Körpergefühl, welches sich positiv auf Ihr Gemüt auswirkt. „Zur Ruhe kommen“ ist eine der beliebtesten Massagen.



Hot Stone Massage

Dauer: 80 Min. € 85,-

Seit Urzeiten wenden die Menschen die Kraft der auf 60°C erwärmten Steine an. Die „Hot Stone“ Massage (Warmsteinmassage) ist eine durchwärmende und entspannende Massage. Dabei werden Basaltsteine aus natürlichem Lavagestein angewendet. Die Massage wirkt sehr beruhigend und kann stressbedingte Spannungen lösen.



*Oft sind es gut
genutzte Mußestunden
in welchen der Mensch
das Tor zu seiner
neuen Welt findet.*

George M. Adams

MASSAGEANGEBOT

Massage für Kinder bis 14 Jahre

Dauer: 25 Min. € 29,- / Dauer: 50 Min. € 52,- / Ätherisches Öl: € 5,-

Bei dieser Massage stehen die Kinder im Mittelpunkt.

Kinder empfinden oft Stress, können schlecht schlafen oder kommen kaum zur Ruhe. Auch sie brauchen Zeit um sich zu erholen. Bei uns bekommen Kinder eine individuell, auf sie angepasste Massage. Es werden Griffe und Techniken angewendet wie bei einem Erwachsenen, allerdings achtsam und mit weniger Intensität. Auf Wunsch kann auch ein Lieblingsduft, in Form eines ätherischen Öls, dazu genommen werden.

Die Kinder werden ruhiger und können entspannen. Außerdem kann ein körperliches Wohlgefühl ausgelöst und mentale Stärke entstehen. Um speziell auf die Bedürfnisse und Wünsche Ihres Kindes eingehen zu können, findet immer ein Vorgespräch statt.

Man sieht nur mit dem Herzen gut.



Das Wesentliche ist für das Auge unsichtbar.

Antoine de Saint-Exupéry

YOGAANGEBOT

Detox Yoga

€ 12,- / 80 Min. im Yogastadl

Die entgiftenden Asanas (Yoga-Übungen) werden deinem Körper guttun, so viel ist sicher. Sie regen allesamt den Stoffwechsel und die Verdauung an, stärken das Immunsystem und wirken sogar verjüngend, da die Muskeln und Gelenke von Ablagerungen befreit werden.

Yin Yoga

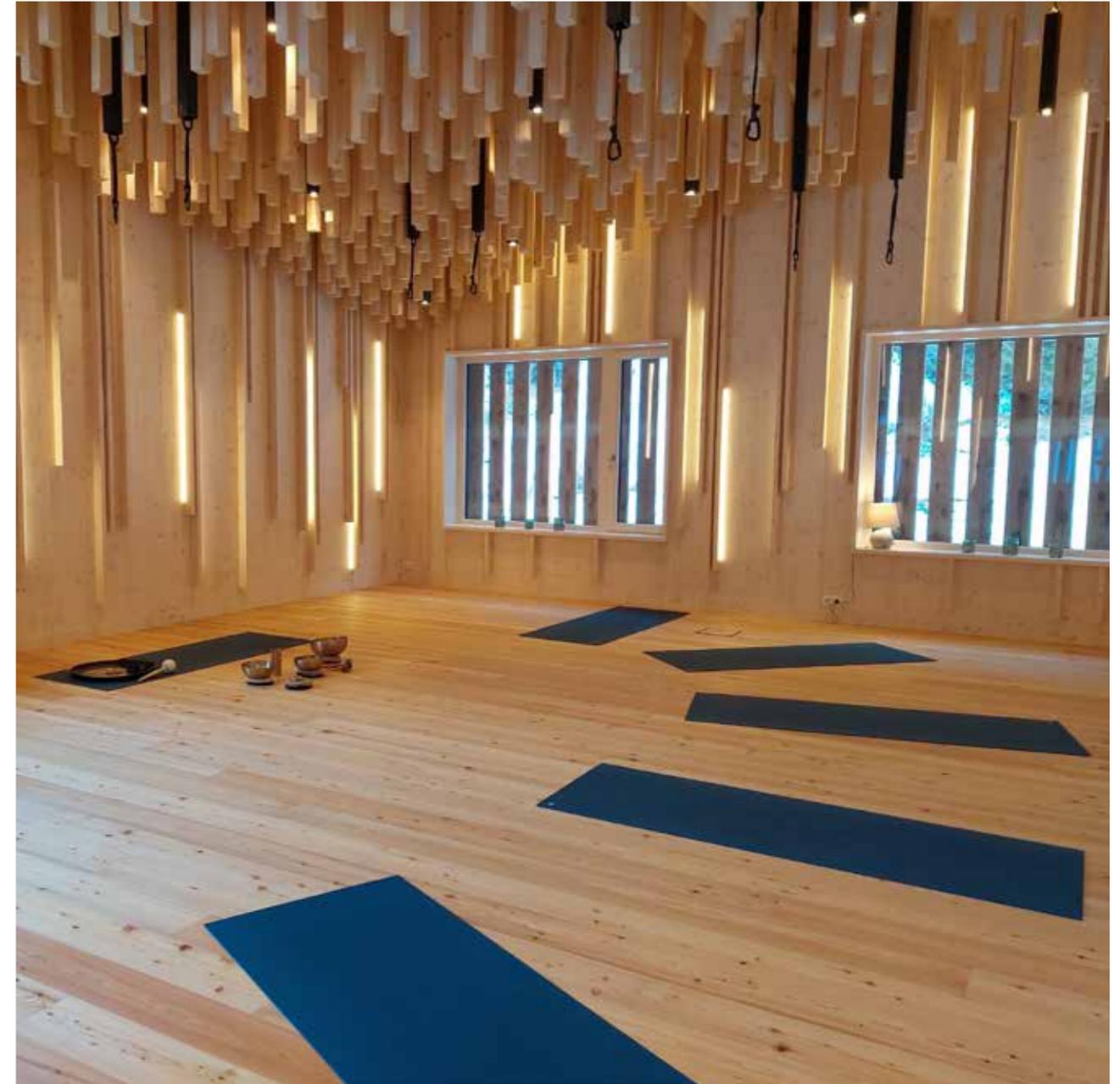
€ 12,- / 80 Min. im Yogastadl

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yoga-Stil, bei dem die Asanas größtenteils liegend und sitzend ausgeführt und zwischen drei und sieben Minuten lang gehalten werden. Dadurch gibt man dem Körper die Möglichkeit bis in die tieferen Fasziennstrukturen hineinzuwirken und selbst tiefsitzenden Blockaden (Emotional und Körperlich) zu lösen. Yin Yoga wird auch als das Yoga für die Gelenke und Knochen bezeichnet und ist besonders für aktive Menschen geeignet, die im Alltag kaum zur Ruhe kommen und die Wahrnehmung ihres Körpers verbessern möchten.

Stretch & Relax Yoga

€ 12,- / 80 Min. im Yogastadl

Faszien Yoga ist eine spezielle Art des Yogas. Die Übungen helfen ganz gezielt das Bindegewebe zu lockern. Im Unterschied zu herkömmlichen Workouts führen beim Faszien Yoga sanfte Dehnungen ans Ziel. Wissenschaftler erklären die schmerzlinde Wirkung von Faszien Yoga durch das gezielte Dehnen des Bindegewebes ...



YOGAANGEBOT

Aerial Yoga

€ 15,- / 70 Min. im Yogastadl

Aerial Yoga ist eine neue, faszinierende Art der Körperarbeit. Es macht Spaß und ist gleichzeitig eine der besten Methoden, um den Körper mit seinen mannigfaltigen Funktionskreisen zu trainieren. Neben den positiven Effekten für unsere physische Gesundheit trägt das Thema Yoga allgemein auch dazu bei, unsere geistig-mentale Ebene zu harmonisieren. In unserer schnelllebigen und auf Leistung orientierten Gesellschaft kann Aerial Yoga einen wunderbaren Ausgleich in unser Leben bringen. Wir kommen wieder bei uns selbst an, wir lernen, uns körperlich und geistig neu auszurichten. Ein sagenhaftes Erlebnis, das man sich nicht entgehen lassen sollte.

Kontraindikationen für Aerial Yoga:

Probleme mit der Herzfunktion, Bluthochdruck, niedriger Blutdruck, allgemeine Herz- Kreislaufprobleme, Erkrankungen des Gefäßsystems (Schlaganfall), Augenkrankheiten mit erhöhtem Innendruck, Innenohrkrankheit - Tinnitus, Starke Einschränkungen von Hüfte - Knie – Schulter – Ellenbogen – Handgelenke, frische oder großflächige Narben, Schwangerschaft, Migräne.



YOGAANGEBOT

Personal Training (Yoga, Pilates, Fitnessstraining)

€ 65,- pro Person / 60 Min.

€ 85,- für Kleingruppe bis 5 Personen / 60 Min.

Ich lade Dich für eine Personal-Training-Stunde ein und nehme mir Zeit für alle Deine Fragen, rund um Yoga oder Pilates. In Gruppenkursen ist oft weder Zeit noch Raum, um persönliche Anliegen zu besprechen. In diesem geschützten Rahmen gelingt es einfach besser, den Blick nur auf sich selbst zu haben. Ein Leistungsdruck, der oft in einer Gruppe spürbar ist, wird in diesem vertrauensvollen Miteinander-Arbeiten, nicht entstehen. Die Termine können persönlich und für Dich passend, ausgemacht werden.



UND IM SOMMER IN DER NATUR

Vinyasa Yoga Plattform

€ 10,- pro Person / 60 Min. auf der Plattform Stillebach

Vinyasa Yoga ist eine Abwandlung des Hatha Yoga. Anders als beim eher statischen und kräftigen Hatha Yogastil, geht es in einer Vinyasa Stunde sehr dynamisch zu. Die Körperübungen, die sogenannten Asanas, werden nicht einzeln geübt, sondern in fließenden Bewegungen aneinandergereiht.

