

## IHR MASSAGEANGEBOT AM ALPENCAMPING NENZING

NEHMEN SIE SICH ZEIT FÜR SICH UND  
ENTSPANNEN SIE IHREN KÖRPER.

*Schenken Sie sich selbst jeden Tag die schönsten Momente,  
und baden Sie Körper, Seele und Geist in innerer Harmonie.*

Massagearten sind so vielfältig, wie unsere Gäste.  
Sollten Sie weitere Fragen zu den Massagen haben, fragen Sie das  
Alpencamping Rezeptions- oder Massageteam.

Massagen können spätestens **bis 48 Stunden** vor Massage kostenlos storniert  
werden, sind dann voll zu bezahlen.

Wir wünschen Ihnen bereits heute  
eine entspannte Zeit in unserem Panorama-Spa.



## KOPF-NACKEN-ENTSPANNUNG

ERHOLUNG PUR FÜR IHREN NACKEN UND KOPF.

Diese Nacken- und Kopfmassage löst Verspannungen und hilft bei Kopfschmerzen und muskulär bedingten Nackenschmerzen.

Wählen Sie den Duft ihrer Wahl und lassen Sie Ihren Gedanken wortwörtlich freien Lauf.

100% Entspannung für Ihren Kopf und Ihrer Seele.

Sanft	25 Minuten	€ 45,00
-------	------------	---------

## RÜCKEN-MASSAGE

TIEFENENTSPANNUNG FÜR RÜCKEN UND WIRBELSÄULE.

Es handelt sich um eine sehr entspannende Massage des Rückens mit warmen Johanniskraut-Öl. Die Wirbelsäule wird sanft gestreckt, um den Bandscheiben mehr Raum zu schaffen. Das Johanniskraut-Öl wirkt auf Nerven sehr beruhigend. Diese Massage wird sanft, langsam und mit relativ wenig Druck ausgeführt und löst eine ungewöhnlich tiefe und sofortige Entspannung aus.

Wohlfühldauer	50 Minuten	€ 79,00
---------------	------------	---------

## KOMBIMASSAGE

ENSPANNUNG FÜR FÜSSE UND RÜCKEN.

Bei der Kombimassage werden zwei Massagetechniken zu einem Ganzen verbunden. Eine wohltuende Kombination aus einer harmonisierenden Fußreflexzonenmassage und einer lockernden Rückenmassage. Über die Reflexzonen können Rückenbeschwerden zusätzlich positiv beeinflusst werden. Ein Fußbad zu Beginn der Behandlung entspannt Ihre Fußmuskulatur und bereitet Sie auf die anschließende Massage vor.

Wohlfühldauer	50 Minuten	€ 79,00
---------------	------------	---------

## KLASSISCHE MASSAGE

LÖST VERSPANNUNGEN UND LOCKERT IHRE MUSKULATUR.

Die klassische Massage dient der Lockerung Ihrer Muskulatur und fördert die Durchblutung. Auf Ihr Empfinden angepasste Massagegriffe lösen Verklebungen und Verspannungen, vor allem nach sportlicher Aktivität.

Teilmassage	25 Minuten	€ 45,00
Vollmassage	50 Minuten	€ 79,00

## KIDS MASSAGE

WELLNESS UND ENTSPANNUNG FÜR KINDER UND TEENIES.

Eine klassische Teilmassage für Kinder ab 5 Jahren- gerne kann Mama oder Papa dabei sein.

Teilmassage	25 Minuten	€ 45,00
-------------	------------	---------

### FUSSREFLEXZONENMASSAGE

FÜSSE ALS SPIEGELBILD DES KÖRPERS. WOHLBEFINDEN FÜR SIE.

Die Fußreflexzonenmassage ist eine regulierende und ausgleichende Massage, die durch die Arbeit an den Füßen den ganzen Körper positiv beeinflusst. Die reflektorische Behandlungsart bewirkt eine lokale Durchblutung und verbessert sämtliche Organ- und Gewebefunktionen. Die Reflexzonentherapie am Fuß fördert somit das allgemeine Wohlbefinden und hilft bei funktionellen Beschwerden.

Wohlfühldauer	25 Minuten	€ 45,00
Wohlfühldauer	50 Minuten	€ 79,00

### LOMI LOMI NUI (\*)

EINE PARADIESISCHE REISE.

Lomi Lomi Nui kommt aus der traditionellen hawaiianischen Heilkunst ist keineswegs mit anderen Massagen vergleichbar. Die Bewegungen sind fließend und leicht schaukelnd. Nach der alten Lehre werden die drei Ebenen – Körper, Geist und Seele – miteinander ins Gleichgewicht gebracht, nur so kann der Mensch gesund und zufrieden leben.

Sanften Dehnungen und Ganzkörperstreichungen mit warmem Öl löst Muskeln und entspannt den Geist. Dieser Gefühlszustand wird durch die begleitende hawaiianische Musik intensiviert. Lomi Lomi Nui ist eine sehr rituelle Behandlung und nimmt Sie mit auf eine paradiesische Reise.

Wohlfühldauer	50 Minuten	€ 85,00
Wohlfühldauer	80 Minuten	€ 119,00

### AYURVEDISCHE MASSAGE (\*)

SANFT UND MEDITATIV GENIEßEN. EINZIGARTIG KRAFT TANKEN.

Die traditionelle Art der Ayurveda Massage besteht aus einer Ganzkörpermassage, der Abhyanga. Der Name stammt ursprünglich aus dem Sanskrit und bedeutet übersetzt „Massage mit Öl“. Fließende Massagebewegungen lassen das warme Bio-Sesamöl tiefer in die Haut eindringen und sorgen für ein geschmeidiges Hautbild. Eine tiefe Regeneration, Entspannung und Gewebeatgiftung werden erzielt.

Wohlfühldauer	80 Minuten	€ 119,00
---------------	------------	----------

### ZIRBEN-VITAL-MASSAGE

EINE GANZKÖRPERMASSAGE MIT DER KRAFT DER ZIRBE.

Bei einer Zirben-Vital-Massage führen erwärmte Holzstäbe und wohltuende Hände gemeinsam mit einem Zirbenöl zu höchster Entspannung. Die wohltuende und beruhigende Wirkung der Zirbe verbessert die Durchblutung des gesamten Körpers und fördert Ihren Energiefluss. Spüren Sie die Kraft der Zirbe!

Wohlfühldauer	50 Minuten	€ 79,00
---------------	------------	---------

(\*) IN DER WINTERSAISON NICHT BUCHBAR



### BERGKRÄUTER ÖLMASSAGE

MIT DEM DUFT DER ALPEN ZUR VOLLEN ENTSPANNUNG.

Eine Ganzkörpermassage mit dem duftenden und pflegenden Öl der Alpen verwöhnt Ihren Körper und lässt Sie gedanklich in die wunderschöne Bergwelt wandern. Im Mittelpunkt dieser Behandlung ist Ihr gesamter Körper, von Kopf bis Fuß. Der Duft der Alpenkräuter unterstützt Ihre Regeneration und verzaubert Ihre Sinne.

Wohlfühldauer      50 Minuten      € 79,00

### NACH DEN ALPEN ENTSPANNUNG

KRÄFTIGE ENTSPANNUNGSMASSAGE NACH EINEM AKTIVEN TAG IN DEN BERGEN.

Danken Sie Ihrem Körper, der Ihnen einen tollen Wandertag geschenkt hat und lassen Sie Ihren unteren Rücken, Ihre Beine und Ihre Füße nach diesem Aktiv-Tag verwöhnen. Diese kräftige Sportmassage lockert verspannte Muskeln und unterstützt deren Regeneration. Seien Sie bereit für ein neues Bergerlebnis!

Wohlfühldauer      50 Minuten      € 79,00

### MAßGESCHNEIDERT UND PERSÖNLICH

GEMEINSAM BESPRECHEN SIE IHRE WÜNSCHE UND BEDÜRFNISSE.

Unser umfangreiches Massageprogramm bietet viele Möglichkeiten, weshalb Sie sich vielleicht nicht gleich entscheiden können. Besprechen Sie am Beginn Ihrer Behandlung mit dem Therapeuten, welche Massage genau zu Ihren Bedürfnissen passt. Gemeinsam die perfekte Massage für Sie finden.

Dieses besondere Erlebnis ist ab 10 Jahren möglich.

Wohlfühldauer      50 Minuten      € 79,00  
Wohlfühldauer      80 Minuten      € 119,00

### FÜR WERDENDE MÜTTER

GERADE IN DIESER ZEIT SOLLTEN SIE VERWÖHNT WERDEN.

Entspannen Sie bei einer äußerst sanften Kopf-Schulter-Nacken- oder einer Gesichtsmassage und tun Sie sich und Ihrem kleinen Schützling etwas Gutes. Diese kurze Massage wird ausschließlich in Rückenlage mit neutralem Öl durchgeführt.

Kopf-Schulter      25 Minuten      € 45,00  
Gesicht            25 Minuten      € 45,00

### WICHTIGER HINWEIS FÜR SCHWANGERE:

Wir wollen Sie ausdrücklich informieren, dass Sie als schwangere Frau keinerlei weitere Massagen bei sich durchführen lassen dürfen. Sollten Sie Anzeichen einer Schwangerschaft haben, bitten wir dringend dies bei Massagebuchung mitzuteilen. Mit Ausnahme der oben genannten Behandlungen dürfen keine weiteren Massagen in Bauchlage, Fußreflexmassagen o.ä. durchgeführt werden – dies sind alles Kontraindikationen und könnten zu unerwünschten Komplikationen führen. Mit Buchung einer anderen Massage bestätigen Sie daher, dass Sie nicht schwanger sind.

## PACKAGES AUS MASSAGE, PEELING UND PACKUNGEN

### WOHLFÜHLEN FÜR GESICHT-HALS-DEKOLLETÉ

PACKUNG UND MASSAGE FÜR EIN NOCH SCHÖNERES LÄCHELN.

Das Gesicht, der Spiegel der Seele und „Freudbild“ der Mitmenschen.

Vor der sanften Gesichts-Dekolleté-Massage erlebt ihr Gesicht eine glättende Algen-Feuchtigkeitsmaske, ein wahres Anti-Aging Produkt. Die anschließende Entspannungsmassage lässt Ihre Haut strahlen. Mit dem kleinen Hyaluronbooster für Ihr Gesicht verlassen Sie voller Energie und Freude diesen Wohlfühlort.

Wohlfühldauer      50 Minuten      € 85,00

### ALPENFRIEDE UND ANTI-STRESS MIT MOOR

RÜCKEN- UND KOPFMASSAGE MIT WARMEM MOORPAD.

Diese intensive Rückenmassage entspannt den bürostuhlgestressten Rücken und hilft die Rückenmuskulatur zu lockern. Abschließend wird die heilende Kraft des Moores durch ein warmes Moorpad genutzt. Die im Moor enthaltenen wertvollen Spurenelemente wirken schmerzlindernd und durchblutungsfördernd auf Ihren Körper und lösen Blockaden durch die wohlige Wärme.

Wohlfühldauer      50 Minuten      € 85,00

### HOT STONE MASSAGE

GANZKÖRPERMASSAGE UND HEISSE VULKANSTEINE

Die Hot Stone Massage ist eine Kombination aus wohltuenden Streichungen mit erwärmtem Öl und der entspannenden Wirkung heißer Vulkansteine (Basalt). Bei dieser speziellen Massagetechnik dringt die Wärme der erhitzten Steine bis in die tieferen Körperzonen ein, fördert die Durchblutung und löst Verspannungen.

Wohlfühldauer      50 Minuten      € 85,00  
Wohlfühldauer      80 Minuten      € 119,00

### SALZ DAS WEIßE GOLD

GANZKÖRPERPEELING AUS KRÄUTER-KRISTALLSALZ MIT KRISTALLSALZ-MASSAGE.

Ein Peeling mit spezieller Mischung aus mineralstoffreichem Kristallsalz, Mandel-Nussöl und natürlichen ätherischen Duftölen wird sanft und rhythmisch einmassiert. Altes Zellgewebe und oberflächlich liegende Stoffwechselschlacken werden von der Haut gelöst und Ihre Haut in einen pH-neutralen Zustand gebracht. Diese intensive Gewebeentgiftung macht ihre Haut geschmeidig und seidig.

Wohlfühldauer      80 Minuten      € 123,00