

VON KOPF BIS FUSS.

Massagen im Hotel Runholt



**Liebe Gäste!**

Ich freue mich Sie in unserem Behandlungsraum im Hotel Rungholt in Kampen begrüßen zu dürfen. Geschulte Hände, ein angenehmes Ambiente und gekonnte Griffe schenken Ihnen Momente totaler Entspannung.

Genießen Sie das breite Spektrum unserer wohl ausgewählten Massagen und therapeutischen Behandlungen und tanken Sie neue Energie mit unserem gut ausgebildeten und erfahrenen Therapeuten.

Ich bin für Sie da, Ihr Therapeut.

Olaf Ohlrich

Massagen / physikalische Therapie /  
Schmerztherapie L&B /  
Faszien-Engpassdehnungen



**VPT** Verband  
Physikalische Therapie

### » KLASSISCHE MASSAGEN (TEIL / VOLL)

Die Klassische oder auch Schwedische Massage wird heutzutage weltweit von Masseur:innen, Physiotherapeuten und Ärzt:innen praktiziert und ist daher eine der bekanntesten Massageformen. Das liegt unter anderem daran, dass die Klassische Massage wissenschaftlich und medizinisch anerkannt ist und es keine Zweifel an ihrer Wirkung gibt. Über die heilenden Aspekte für die Psyche war sich die medizinische Fachwelt lange nicht einig, inzwischen gibt es aber zahlreiche Nachweise auch für psychische und sogar psychosoziale Wirkungen von Massagen. Positive Effekte dieser Massage sind Kräftigung, Vitalität, verbesserte Durchblutung, Lockerung, Dehnung und Entspannung der Muskulatur.

ca. 30 Minuten 50 €

ca. 60 Minuten 85 €

### » LYMPHDRAINAGE (MANUELLE ENTSTAUNGS- THERAPIE)

Die Lymphdrainage wirkt vitalisierend, harmonisierend und entspannend zugleich. Durch sanfte Massagegriffe wird eine entstauende Wirkung der Lymphe bei Ödemen erreicht. Zudem sind die sympatheolytische, schmerzlindernde und tonussenkende Wirkung auf die Muskulatur bekannt. Ein beruhigendes und erleichterndes Gefühl stellt sich ein.

Ganzkörper ca. 90 Minuten 125 €

Teilkörper ca. 45 Minuten 70 €

Gesicht ca. 30 Minuten 50 €

### » FUSSREFLEXZONENMASSAGE (FRZ)

Die Fußreflexzonenmassage ist eine reflektorische Behandlungsmethode und zählt zu den Umstimmungs- und Ordnungs-Therapien. Mit speziellen Grifftechniken werden die Reflexzonen optimaler durchblutet und harmonisiert und können so reflektorisch Störungen im Körper positiv beeinflussen. Unsere Füße tragen uns durchs Leben, gönnen Sie ihnen eine Belohnung! Eine Fußbehandlung ist eine Wohltat.

ca. 60 Minuten 85 €

### » MYOFASCIAL RELEASE

Myofascial Release ist eine körpertherapeutische Einzelbehandlung. Durch genaue Manipulation tief sitzender Bindegewebsrestriktionen, wird versucht über das Faszien-system ausgleichend auf den Gesamtorganismus einzuwirken und ihm zu neuer Balance und Vitalität zu verhelfen. Mit Myofascial Release werden die dreidimensionalen, unseren Körper durchwebenden Faszien-systeme gezielt und differenziert behandelt.



ca. 30 Minuten 50 €

ca. 60 Minuten 85 €



### » HOT STONE MASSAGE

Die Hot Stone Massage ist eine faszinierende Verbindung aus Massage, Energiebehandlung und wohltuender Wirkung von heißen Steinen. Der gesamte Organismus wird mit neuer Energie und Vitalität aufgeladen, und das Energiefeld wird harmonisiert und gestärkt. Der gesamte Körper wird mit warmem Öl und angenehm heißen Steinen entlang der Energiezentren behandelt. Die langanhaltende Wärme der Steine wirkt sich mehrfach positiv auf das vegetative Nervensystem aus – beruhigend und ausgleichend, gleichzeitig vitalisierend und anregend.

ca. 90 Minuten 125 €

### » AYURVEDA MASSAGEN

Der alten indischen Überlieferung nach, schenkt Ayurveda uns ein langes, glückliches und gesundes Leben. Bei der ayurvedischen Massage dringen die Wirkstoffe der warmen Öle tief in die Haut ein und lösen die Schlacken aus dem Gewebe. Hierdurch wird eine verjüngende, vitalisierende und zellerneuernde Wirkung erzielt. Das Ergebnis: ganzheitliches Wohlbefinden.

#### ABHYANGA

Die ayurvedische Ganzkörpermassage

ca. 90 Minuten 125 €

#### MUKABHYANGA UND PADABHYANGA

Die ayurvedische Kopf-, Gesichts und Fußbehandlung

ca. 90 Minuten 125 €

## » SCHMERZTHERAPIE L&B

Die L&B Schmerztherapie ist eine eigenständige Methode zur Behandlung von Schmerzen. Sie beruht auf der über 25-jährigen Forschung und Entwicklung von Dr. P. Bracht und R. Liebscher-Brach. L&B haben herausgefunden, dass ca. 90% aller Schmerzen im Bewegungssystem von unserem Gehirn auf Grund von muskulären-faszialen Ungleichgewichten »geschaltet« werden, um den Körper vor Schädigungen zu schützen (Alarm-Schmerz). Diesen Schmerzverursachenden Mechanismus wirkt die L&B Therapie mit der »Osteopressur« und den »Faszien-Engpassdehnungen« ursächlichen und nachhaltig entgegen. Bitte Fragen Sie mich.

ca. 60 Minuten 90 €

## » AROMAÖL-MASSAGE

Die Aromaöl-Massage ist eine Ganzkörpermassage mit streichenden, harmonischen und fließenden Bewegungen. Hier werden auf gekonnte Weise die wohltuende Wirkung der klassischen Massage mit den speziellen Wirkweisen der ätherischen Öle verbunden.

Sie haben die Wahl: entspannend, harmonisierend, beruhigend oder vitalisierend.

ca. 60 Minuten 85 €

## » KINESIO – TAPE

Kinesio Taping wirkt ergänzend zu Behandlungstechniken wie beispielsweise Klassischer Massage oder Lymphdrainage. Je nach Anforderung kann hierdurch eine Muskelanspannung sowie Entspannung erzielt werden. Ebenso werden die Gelenkstabilität sowie Lymphaktivität verbessert. Die Behandlung erfolgt durch das Aufbringen von elastischen Baumwollbändern und eignet sich u.a. hervorragend für die Bereiche der Wirbelsäule, des Nackens, der Knie- und Sprunggelenke. Das Kinesiotape findet seine Anwendung auch erfolgreich im Golfsport.

Preis je nach Aufwand



## BUCHEN SIE IHRE GANZ PERSÖNLICHEN WOHLFÜHLTERMINE.

Egal, ob von langer Hand geplant und schon vor der Anreise gebucht oder ganz spontan: Wenden Sie sich einfach an die Rezeption. Wir reservieren gerne Ihren Wunschtermin für Sie – bei Olaf Ohlrich, der sich exklusiv und individuell um Sie, unseren Rungholt-Gast kümmert.