

Massagen & Kosmetik

... für Sie und Ihn

Mariandl
SINGENDER WIRT
Musik- & Wellnesshotel
SUPERIOR
★★★★

... ankommen, abschalten, eintauchen



Zeit für Dich

... ankommen, abschalten, eintauchen

Nehmen Sie sich Zeit für ihr ganz persönliches Wellnessprogramm.

Gut für Körper und Geist, schmeichelt der Seele und steigert das Wohlbefinden.

In unserer herrlichen Wohlfühl-Atmosphäre lässt es sich traumhaft relaxen und erholen.

Vereinbaren Sie einen Massage- und Kosmetiktermin.

Wie mache ich einen Termin?

Wir empfehlen eine Reservierung bereits rechtzeitig von zu Hause aus vorzunehmen, damit wir auf Ihre Terminwünsche eingehen können. Da sich unsere Wellnessabteilung großer Beliebtheit erfreut, kann es leider bei kurzfristigen Anfragen vorkommen, dass keine Termine mehr zur Verfügung stehen.

Bei Kurzaufenthalten von 2 oder 3 Nächten bitten wir um Bekanntgabe der Anreisezeit, um die Anwendungen richtig eintragen zu können.

Sie können jederzeit an der Rezeption Tel. 09963/2990 oder direkt bei der Physio- und Massagepraxis Zuzanek Tel. 0160/95830395 oder zuzanekjosef@hotmail.com Termine vereinbaren.

Was tun, wenn etwas dazwischen kommt? Wenn Sie Ihre Behandlung nicht wahrnehmen können, geben Sie uns bitte Bescheid, damit andere Gäste die Möglichkeit haben, einen Termin zu vereinbaren.

Welche Kleidung benötige ich?

In der Saunalandschaft und in den Ruheräumen können Sie sich im Bademantel aufhalten, auch zu den Behandlungen kommen Sie im Bademantel. Ausnahmen sind: Shiatsu, Cranio-Sacrale-Therapie, Nuad-Thai-Massage und indische Kopfmassage. Hier können Sie in Freizeitkleidung kommen. Alle Behandlungen inkl. Nachruhezeit von 2-5 Min.

Wir beraten Sie individuell, damit Sie die passende Behandlung bzw. Massage bekommen.

Wir freuen uns auf Sie, Josef Zuzanek mit Dagmar, Jára und Pavlina
Praxis Physiotherapie, Massage und Yoga



Entspannungs Massage

Relaxmassage. Die Kunst der Berührung, wie die Massage auch genannt wird, gehört zu den Behandlungsformen, mit denen uns Kraft und Vitalität zurückgegeben werden kann. Hier erfahren Sie eine einfühlsame und zarte Massage.

Teilkörpermassage soft ca. 30 Min. 28,- € / soft ca. 60 Min. 55,- €

Teilkörpermassage medium ca. 30 Min. 30,- €

Aromaöl-Massage

Eine sanfte Ganzkörpermassage mit Basisölen (z.B. Mandel-, Walnuss-, Sesam-, ayurvedisches Seveda-, Sonnenblumen-, Johanniskrautöl etc. und dazu von Ihnen ausgewählte Aromaöle (Ingwer, Yasmin, Zitrone, Lavendel, Rose, uvm.)

Teilkörperbehandlung 40 Min. 38,- € / Ganzkörperbehandlung ca. 55 Min. 50,- €

Antistress Massagen - eine spezielle Behandlung

Gegen die Anzeichen von Stress wirken vor allem Ruhe, Wärme, Liebe und Geduld. Nicht nur Nacken-, Schulter- und Rückenbereich, sondern auch das Kreuzbein als wichtige „neuralgische Region“ menschlicher Psyche, werden sanft und therapeutisch mit wertvollen Ölen massiert und behandelt.

Ca. 45 Min. 40,- € / ca. 35 Min. 33,- €

Wunschmassage - eine Massage ganz nach Ihren Wünschen

Wählen Sie die Massageart, das Massageöl und die Regionen (z.B. Beine, Arme, Rücken, Kopf oder Ganzkörper) die Sie behandelt haben möchten. In Zusammenarbeit mit dem Therapeuten wird die für Sie optimale Behandlung komponiert.

Ca. 45 Min. 40,- €

Entspannungs Massage

Die Kunst der Berührung, wie die Massage auch genannt wird gehört zu den Behandlungsformen, mit denen uns Menschen Kraft und Vitalität zurückgegeben werden kann. Es werden Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und speziell die verhärtete Muskulatur behandelt.

Teilkörpermassage ca. 30 Min. und Fango „XXL“ ca. 20 Min. 40,- €
Teilmassage medium ca. 30 Min. 30,- € / soft ca. 30 Min. 28,- €

Fußreflexzonen Massage

Am Fuß befinden sich Reflexzonen, die den ganzen Körper und Organen zugeordnet werden. Mit der Behandlung der Füße wird Einfluss auf das Körpergeschehen genommen. Es werden die wichtigsten Reflexzonen an den Füßen behandelt. Nach dieser Massage fühlen sich Ihre Füße wirklich wohl und frisch.

Ca. 40 Min. 35,- €

Fußreflex-Rücken-Kombination

Eine wohltuende Kombination der Fußreflexzonenmassage, wo die wichtigsten Reflexzonen an den Füßen gezielt behandelt werden und einer anschließenden Rückenmassage mit warmem ayurvedischen Kräuteröl.

Ca. 55 Min. 51,- €

5-Elemente-Therapie

Hier werden die zehn wichtigsten Reflexzonen und Gehirnzonen an den Füßen gezielt behandelt, um alle fünf Immunitätenarten zu aktivieren, und diese ins Gleichgewicht zu bringen.

Ca. 50 Min. 44,- €

Alle Behandlungen inklusive Nachruhezeit.



Indische Kopfmassage

Diese sanfte Kopfmassage, die ohne Öl und im Sitzen durchgeführt wird, wirkt beruhigend, baut Stress ab und hilft bei Schlafstörungen. Behandlung in Freizeitkleidung.

Ca. 35 Min. 33,- €

Hot-Stone Massage (la stone)

Die warmen Lavasteine werden auf die Körper-Energie-Zentren (Marmas/Chakren) gelegt um diese zu aktivieren. Währenddessen massiert Sie der Behandelnde mit weiteren warmen Steinen und Händen mit einer warmen Kräuterölkombi-
position. Die Massage wirkt sehr muskelentspannend und Sie gelangen auf natürliche Weise in einen vollkommen entspannten Zustand.

Ca. 80 Min. 70,- € / ca. 40 Min. 35,- €

Wandermassage „Waden- & Fußmassage

Zuerst entspannt ein Fußbad ca. 5 Min. ihre Füße, anschließend werden die Waden und Füße ausführlich massiert und regeneriert.

Ca. 35 Min. 32,- €

Intensiv Rücken-Massage Mix 1

Während dieser Behandlung werden Rücken, Schultern, Nacken, Becken und die Wirbelsäule intensiv mit verschiedenen Techniken aus klassischer Massage, Ayurveda, Shiatsu, Nuad-Thai, Osteopathie, Lavasteinen, Marma, Chakra etc. behandelt. Die anschließende Gesichts- und Kopfmassage bringt eine tiefe Entspannung mit sich. Es kommt zu einer perfekten Durchblutung des Gewebes und einer starken Unterstützung der Entgiftung.

Ca. 60 Min. 55,- €



Intensiv Rücken-Massage Mix 2

Während dieser Behandlung werden Rücken, Schultern, Nacken, Becken und die Wirbelsäule intensiv mit verschiedenen Techniken aus klassischer Massage, Ayurveda, Shiatsu, Nuad-Thai, Osteopathie, Lavasteinen, Marma, Chakra etc. behandelt. Die anschließende Gesichts- und Kopfmassage bringt eine tiefe Entspannung mit sich. Es kommt zu einer perfekten Durchblutung des Gewebes und einer starken Unterstützung der Entgiftung.

„Mix Extra“ ca. 75 Min. inkl. Fußmassage mit ayurvedischem Ghee 68,- €

Kompositions-Massagen

Himmel und Erde

Bei der sanften ayurvedischen Gesichts- und Kopfmassage, mit der hochwertigen ayurvedischen Ölkomposition „Dinesha Keram“ oder „Kumkumadi Thaila“ werden auch die Marmapunkte an Gesicht, Nacken und Hals behandelt. Danach wird der Kopf über den Bauch energetisch mit den Füßen verbunden und die Füße werden ausführlich mit Ghee oder ayurvedischem Kräuteröl massiert. Sie dürfen schlafen, schweben, weinen, träumen, loslassen.

Ca. 60 min. 55,- €

Deep Relax-Entspannungsmassage

Eine besondere Kombination aus der traditionellen indischen Kopfmassage (ohne Öl) im Sitzen und einer danach folgenden Rücken- und Wirbelsäulenmassage bei der mit ayurvedischen Kräuterölen Verspannungen an Nacken und Rücken sanft beseitigt werden. Kann sehr wirksam sein bei Migräne und chronischen Nacken- und Rückenschmerzen.

Aber auch wenn man einfach vollkommen entspannen möchte.

Ca. 60 Min. 53,- €

Wellnessmassagen

Daydreams

Wohltuende und entspannende Kopf-, Gesichts-, Nacken- und Dekolletémassage mit natürlichen Aromaölen und ayurvedischen Ölen.

Ca. 40 Min. 38,- €

Hot-Chocolate Massage

Eine süße Verführung. Streichelmassage mit warmem Kokao-Öl.

Teilkörpermassage ca. 30 Min. 29,- €

Spezielle Massagen u. Behandlungsformen

Shiatsu-Behandlung

Durch sanften Druck und mit Gefühl in einer festgelegten Reihenfolge. Aber auch intuitiv, je nach Bedarf des Körpers und hauptsächlich der Seele, sowie durch gezielte Dehnungstechniken in angenehmer Ebene behandelt der Therapeut die verschiedenen Meridiane (Energiebahnen), Akupressurpunkte und Körperregionen. Besonders bei Muskelverspannungen, Sorgen, Stress oder Müdigkeit wird diese wirkungsvolle und tiefenentspannende Technik empfohlen.

Ca. 75 Min. 65,- €

Bei Shiatsu können Sie Ihre Freizeitkleidung anbehalten und bei angenehmer Musik und wohltuenden Düften entspannen. Empfohlene Nachruhezeit 30 Min.





Cranio-Sacrale-Therapie ...nur von Josef

Die Cranio-Sacrale Therapie stellt einen Teil der Osteopathie dar. Die Auswirkungen von Stress, Konflikten, Überlastung etc. werden hier gezielt behandelt. Die Cranio-Sacrale-Behandlung stärkt das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte des Körpers. Es können Blockaden, Funktionsstörungen, Schmerzen, Verspannungen, Migräne, Nervosität und Schlaflosigkeit mit sanften Berührungen der Hände des Therapeuten beseitigt werden. Diese Behandlung wirkt langanhaltend und führt zu einer tiefen Entspannung auf Alfa-Ebene.

Ganzkörperbehandlung ca. 70 Min. 59,- €

Teilbehandlung, besonders empfohlen bei Kopfschmerzen und Nervosität, ca. 80 - 90 Min. 70,- €

Diese Behandlung wird in bequemer Kleidung durchgeführt.

Manuelle Lymphdrainage

Anregung von Lymphabfluß und Flüssigkeiten aus dem Gewebe. Entspannung und Schönheitseffekt, sowie die Anregung des Immunsystems sind die Hauptwirkungen von diesen mit ayurvedischen Kräuterölen durchgeführten Behandlungen.

Ganzkörper ca. 70 Min. 66,- €



Nuad-Thai Massage

Die traditionelle Thaimassage basiert auf der Energielehre der ayurvedischen Medizin und des passiven Yoga. Grundsätzlich wird der ganze Körper unter Einsatz des Körpergewichts mit Fingern, Handballen, Ellbogen, Knien und Füßen gedehnt, mobilisiert und entspannt. Es ist ein ideales Mittel für alle, deren Energiehaushalt durch Stress und Reizüberflutung durcheinander ist. Auch eine sanfte Form ist möglich.

Ca. 75 Min. 65,- €

Diese Massage wird in bequemer Kleidung durchgeführt.

Massage Transformation

Diese energetische Massage wirkt positiv auf unsere psychischen Blockaden, die in verschiedenen Phasen unseres Lebens entstehen (schon vor der Geburt oder in der Kindheit).

Der Unterschied zur Reflextherapie ist, dass diese Massage auf der körperlichen Ebene wirkt und eine Veränderung bestimmter Verhaltensmuster, die in bestimmten Lebensphasen entstanden sind, beeinflusst. Dabei werden die Füße, die Hände und der Kopf ausführlich und gezielt behandelt.

Ca. 60 Min. 53,- €

Morgentau - Garshanmassage

Sanfte durchblutungsfördernde Ganzkörper Bürsten- und Handschuh-Massage mit anschließender Öleinsalbung des Körpers mit ayurvedischem Kräuteröl.

Ca. 50 Min. 45,- €



Shiro/Mukh-Abhyanga & Mardana - Ayurvedische Kopf & Gesichtsmassage

Shiroabhyanga heißt Kopfeinsalbung mit Öl. Shiromardana heißt Kopfmassage. Sie werden also während dieser Behandlung mit einer ausführlichen Kopf- und Gesichtsmassage mit speziellen indischen Kräuterölen verwöhnt. Sie ist besonders empfehlenswert bei chronischen Kopfschmerzen, Migräne, großer Anspannung, Nervosität und Stress, da sie zugleich auch den ganzen Körper entspannt.

Ca. 40 Min. 38,- €

Kostabhyanga - Ayurvedische Rücken-, Wirbelsäule-, Nacken-, Schulter- und Beckenmassage

Die ayurvedische Rücken- und Wirbelsäulenmassage ist außerordentlich wohltuend, führt zur Entspannung und fördert gleichzeitig die Entschlackung. Diese ausführliche, wirksame Wirbelsäulen- und Muskulaturmassage geht sehr tief und löst viele Stauungen und Blockaden auf. Der Therapeut bearbeitet ausführlich und gezielt Rücken, Becken, Wirbelsäule, Schultern, Nacken, Kopf und Marmapunkte mit aufgewärmten indischen Kräuterölen und einem sanften Druck.

Ca. 50 Min. 48,- € / ca. 40 Min. 40,- € / ca. 35 Min. 35,- €

Abhyanga-Ganzkörpermassage - Abhyanga heißt „liebende Hände“

Entsprechend sanft und liebevoll ist diese, für den ganzen Organismus regenerierende Ganzkörpermassage inkl. Gesichtsmassage mit „Dinescha Keram“ Komposition. Durch die warmen und wirkungsvollen Kräuteröle die von der Stirn bis zu den Füßen aufgetragen und sanft einmassiert werden, kommt es zur vollkommenen Entspannung von Körper und Seele. Ein tolles Erlebnis.

Inkl. Yogi-Tee nach der Behandlung. Ca. 80 Min. 70,- €

Abhyanga - Ganzkörpermassage nach Johari ...nur von Josef

Diese ayurvedische Ganzkörpermassage unterscheidet sich zur Abhyanga-Behandlung in Ablauf und Technik, Massage-richtung und der Druckintensität. Zusätzlich werden die Marmapunkte (Vitalpunkte) einbezogen. Auch der Rücken mit Wirbelsäule wird ausführlich massiert. Hier befindet sich das Zentrum von feinen Nerven, sogen. Nadi, die mit allen inneren Organen in Verbindung stehen und diese aktivieren energetische Zentren (Chakren). Auch ein intensiver Druck ist hier erlaubt. Diese Massage wird in verschiedenen Positionen ausgeführt (sitzend, auf dem Bauch und Rücken liegend). Anschließend folgt eine Gesichtsmassage. Das hochqualitative, ayurvedische Öl intensiviert die sehr angenehme Wirkung der Massage.

Inkl. Yogi-Tee nach der Behandlung. Ca. 110 Min. 99,- €

Padabhyanga - ayurvedische Fußmassage

Diese Fußmassage fördert einen tiefen Zustand der Entspannung, indem sie ein Gefühl von vollkommenem Wohlbefinden erzeugt. Diese ayurvedische Massage wird mit Ghee oder mit ayurvedischem Kräuteröl durchgeführt. Es werden die Füße inklusive Knie eingesalbt und ausführlich massiert und bewegt. Geeignet bei Nervosität, Schlaflosigkeit, Unruhe und bei müden und schweren Beinen. Entschlackung und Lymphabfluss werden angeregt. Besonders angenehm nach einer Wanderung.

Ca. 45 Min. 40,- € / 60 Min. 55,- €



Hallo und Grüß Gott
liebe Gäste im Hotel Mariandl,
ich heiße Melanie, bin ausge-
bildete Friseurin, Kosmetikerin
sowie geprüfte med. Fußpfle-
gerin. Außerdem habe ich eine
fundierte Ausbildung im Nail-
Design.
Ich freue mich, Sie hier im
Hotel Mariandl zu verwöhnen.
Ihre Melanie



**Lassen Sie sich in unserer
Kosmetikabteilung verwöhnen.
Gesicht • Hände • Füße**

Klassische kosmetische Behandlungen

Basic Gesicht und Dekolleté, abreinigen, Hautdiagnose,
Peeling, bedampfen, ausreinigen, Ampulle, Massage,
Packung/Maske, Tagespflege ca. 90. Min. 53,- €

Teenie Behandlung

Abreinigen, Hautdiagnose, Peeling, bedampfen,
ausreinigen, Ampulle, Packung/Maske,
Tagespflege ca. 40 Min. 32,- €

Kräuterstamps-Behandlung

Entspannung pur - durch die warmen Kräuterstamps mit
anschließender fruchtiger Massage, Ampulle, Peeling,
Packung/Maske, Abschlußpflege, ca. 90 Min. 62,- €

Spezialbehandlungen

schließen eine Basicbehandlung mit ein.

Herrenbehandlung

Abreinigen, Hautdiagnose, Peeling, bedampfen,
ausreinigen, Ampulle, Massage, Packung/Maske,
Tagespflege, ca. 70 Min. 45,- €



Masken Paraffin

wärmende Behandlung mit regenerierender Wirkung 9,- €

Maske Matricol

Allantion/Panthenol, feuchtigkeitsspendend,
reizlindernd 15,- €

Aloe Vera, feuchtigkeitsspendend, regenerierend 15,- €

Menthyl Lactat, feuchtigkeitsspendend, beruhigend 15,- €

Matricol Augenpad

Intensive Feuchtigkeit, Regeneration für die
empfindliche Augenpartie 8,- €

Augenpflege komplett

Matricol Augenpad, Creme Eye Conteur 13,- €

Hals - Dekolleté

Spezial Ampulle und Packung 10,- €

Entspannung pur

1/2 Schönheitstag - 3 Std., Kosmetische Spezial-
behandlung, pflegende Maniküre, Fußpflege 95,- €

Handpflege

Maniküre: Nägel feilen, Nagelhaut entfernen,
Handmassage 20,-- €

Maniküre mit Lack 22,50 €

Pflegende Maniküre mit Handpeeling,
Hand- und Armmassage 27,-- €

Extras

Augenbrauen zupfen, Färben,
Wimpern fächern je 7,-- €

Med. Fußpflege

Nägel schneiden, entfernen von
Hornhaut usw, Fußcreme 23,-- €

mit Lack 25,50 €

Öffnungszeiten: Di - Do 9.30 - 18.00 Uhr

Weitere Termine auf Anfrage

unter Tel 09421/530489 oder an der Rezeption.





Ein Tag für Dich!

Gut für Körper und Geist, schmeichelt der Seele und steigert das Wohlbefinden. Nehmen Sie sich Zeit für einen **Mariandl - Wohlfühltag** in unserem exklusiven Wellnessbereich und lassen Sie sich verwöhnen.

Als Tagesgast können Sie nach Voranmeldung den gesamten Wellnessbereich nutzen. Umkleidekabinen, Leihbademantel, Leihhandtücher und Fön inklusive. Kosmetik und Massage nach Vereinbarung.

Vitaltag

Vital-Frühstück vom Buffet,
Saunatasche mit Bademantel, Bade- und Saunatuch für die Zeit Ihres Aufenthalts,
Nutzung der Sauna- und Wellnesslandschaft mit Hallenbad bis 19.00 Uhr,
Nachmittags Kaffee und Kuchen,
1 x Teilmassage nach Wahl ca. 30 Min. oder Fußpflege, Wellness-Abendmenü 85,- €

After-Work-Wellness

Ab 16.00 Uhr relaxen, entspannen und genießen,
Saunatasche mit Bademantel, Bade- und Saunatuch für die Zeit Ihres Aufenthalts,
Nutzung der Sauna- und Wellnesslandschaft mit Hallenbad bis 19.00 Uhr,
zwischendurch Entspannungsmassage ca. 30 Min. 38,- €



Kleine Auszeit

Saunatasche mit Bademantel, Bade- und Saunatuch für die Zeit Ihres Aufenthalts,
Nutzung der Sauna- und Wellnesslandschaft mit Hallenbad bis 19.00 Uhr,

1 x Hot-Stone-Teilbehandlung ca. 30 Min.,
nachmittags Kaffee und Kuchen 58,- €

Tageswellness beim Singenden Wirt

Von 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr - Geniessen Sie unseren exklusiven Wellnessbereich,
Saunatasche mit Bademantel, Bade- und Saunatuch für die Zeit Ihres Aufenthalts,

Nutzung der Sauna- und Wellnesslandschaft mit Hallenbad 18,- €

Zeit für mich - Der Klassiker

Vital-Frühstück vom Buffet,

Saunatasche mit Bademantel, Bade- und Saunatuch für die Zeit Ihres Aufenthalts,
Nutzung der Sauna- und Wellnesslandschaft mit Hallenbad bis 19.00 Uhr,

1 x kosmetische Verwöhnstunde, Hot Chocolat-Massage,
nachmittags Kaffee und Kuchen, Wellness-Abendmenü 125,- €



Unser traumhaft schöner und exklusiver Wellnessbereich



Sole-Hallenbad, Erlebnis-Solegrotte-36°, Bio-Zirbensauna, finnische Sauna, Dampfbad mit Sternenhimmel, Infrarotkabine mit meditativer Musik, Heukrax'n, Felsendusche mit Wasserrad, Fitnessraum, Ruheraum mit Wasserbett, Panorama-Ruheraum mit Kamin und großer Relaxgarten.





Sollten Sie Fragen und besondere Wünsche haben, wir sind immer für Sie da!

Das besondere Geschenk! Ein Wellness-Gutschein vom Mariandl.



Azoplatz 3 94353 Elisabethzell Tel 09963/2990 Fax 09963/2448 info@singenderwirt.de

www.singenderwirt.de