



Behandlungen im Thalasso-Therapie & SPA Zentrum Vilalara

Thalasso-Therapie

Bei der Thalasso-Therapie werden Meerwasser und verschiedene Meeresprodukte (Schlick, Algen und Sand) in maritimer Umgebung miteinander kombiniert. Die Eigenschaften des Meerwassers werden somit in den Dienst Ihrer Gesundheit gestellt.

Die Kunden des Thalasso-Therapie & SPA Zentrums von Vilalara werden durch ein Team aus Ärzten, Osteopathen, Physiotherapeuten und Hydrotherapeuten versorgt, die gemäß den neuesten Techniken der Thalasso-Therapie ausgebildet sind.

WELLNESSTAG / ANTI-STRESS – 120€

Programm mit 4 Thalasso-Therapie-Behandlungen über eine Dauer von rund 2 ½ Stunden. Es umfasst eine ärztliche Voruntersuchung, um für jeden individuellen Bedarf die Angemessenheit der einzelnen Behandlungen und etwaige Kontraindikationen festzustellen. Um eine bessere Wirksamkeit zu erzielen, sollte die Thalasso-Therapie mindestens 6 Tage lang durchgeführt werden.

ERGÄNZUNG TONISIERUNG DER BEINE – 198 €

Programm mit 6 Akupressur- oder Unterwassermassagen. Mindestdauer 6 Tage. Die obligatorische ärztliche Voruntersuchung ist im Preis inbegriffen. Um eine bessere Wirkung zu erzielen, sollte die Behandlung zur Tonisierung der Beine im Rahmen einer Thalasso-Therapie erfolgen.

ERGÄNZUNG RAUCHERENTWÖHNUNG – 313 €

Programm mit 6 Aerosolen, Aurikulothérapie, Akupunktur, Atemübung und einer zusätzlichen homöopathischen Behandlung. Dauer mindestens 6 Tage. Um eine bessere Wirkung zu erzielen, sollte die Raucherentwöhnungsbehandlung im Rahmen einer Thalasso-Therapie erfolgen.

ERGÄNZUNG SPEZIELLE RÜCKENBEHANDLUNG – 350€

Programm mit 2 Osteopathie- oder Pilates-Behandlungen und 6 Schlickanwendungen. Mindestdauer 6 Tage. Die im Preis inbegriffene ärztliche Untersuchung ist obligatorisch. Um eine bessere Wirkung zu erzielen, sollte die spezielle Rückenbehandlung im Rahmen einer Thalasso-Therapie erfolgen.

ERGÄNZUNG THALASSO-HAUTSTRAFFUNG / ANTI-CELLULITIS – 427€

Programm mit 6 individuell abgestimmten Behandlungstechniken. Die empfohlene ärztliche Voruntersuchung ist im Preis inbegriffen. Mindestdauer 6 Tage. Um eine bessere Wirkung der Hautstraffungsbehandlung zu erzielen, empfehlen wir, diese mit einer Thalasso-Therapie und einer Diät-Vollpension zu verbinden.

THALASSOTHERAPIE-BEHANDLUNGEN

Whirlpool mit Massagedüsen 20 min. – 35€

Hydromassage in einer beheizten, mit Meerwasser gefüllten Wanne zur Stimulierung des Kreislaufs durch eine Vielzahl abwechselnd aktivierter Massagedüsen.

Die der menschlichen Anatomie angepasste Form der Wanne bewirkt ein ausgeprägtes Gefühl der Entspannung. Angezeigt bei Stress und Erschöpfung.

Sprudelbad 15 min. - 35€

Beheiztes Meerwasserbecken, angereichert mit wasserlöslichen Algen und ätherischen Ölen. Die Blasen verbinden sich zu einem kräftigen Strudel, der das lymphatische System stärkt. Besonders geeignet zur Cellulitis-Behandlung. Entspannt grundlegend die Muskulatur und bewirkt ein ausgesprochenes Wohlbefinden, das neue Kräfte verleiht.

Unterwasserdusche 20 min. - 45€

Mittels eines Unterwasserstrahls mit regulierbarem Druck steuert der Hydrotherapeut ein im Voraus festgelegtes Massageprogramm, das in einer beheizten, mit Meerwasser gefüllten Wanne durchgeführt wird. Diese manuelle Form der Hydromassage eignet sich besonders bei verspannter Muskulatur, Angespanntheit, Kreislaufbeschwerden und Cellulitis.

Thalaxion-Bad 20 min. – 35€

Unterliegt einer ärztlichen Voruntersuchung (inbegriffen). In einer halbgeschlossenen Badewanne werden die unteren Gliedmaßen und der Bauchbereich durch abwechselnd kalte und warme Meerwasser-Spritzdüsen massiert. Angezeigt bei Erkrankungen des lymphatischen Systems, schweren Beinen und zur Cellulitis-Behandlung.

Wasserstrahldusche 12 min. – 35€

Hydromassage mit starkem Wasserstrahl. Das aufgeheizte Meerwasser wird vom Hydrotherapeuten mit wechselndem Druck aus etwa fünf Metern Entfernung auf den Körper gespritzt. Angezeigt bei Muskelverspannungen, Spondylarthrose, Hexenschuss und schwachem Kreislauf.

Die Dauerbrause 12 min. – 35€

Kräftigende Hydromassage mit sanftem Wasserstrahl, besonders geeignet für ältere oder gebrechliche Personen, bzw. für solche mit Venenbeschwerden oder Gelenkserkrankungen. Das aufgeheizte Meerwasser wird vom Hydrotherapeuten mit wechselndem Druck aus einer gewissen Entfernung auf den Körper gespritzt. Angezeigt für die Cellulitis-Behandlung und zur Entspannung der Muskeln.

Regendusche 12 min. – 35€

Im Liegen erhält man einen feinen Duschregen aus geheiztem Meerwasser. Sanfte Hydromassage zur Aktivierung des lymphatischen Systems und des Kreislaufs. Wirkt beruhigend auf das zentrale Nervensystem. Aufgrund des Aerosoleffekts des bei dieser Behandlung entstehenden Meerwasserdampfes erstreckt sich die wohltuende Wirkung dieser Behandlung auch auf das Atemsystem.

Dynamischer Pool 25 min. – 40€

Wassergymnastik in der Gruppe in einem beheizten Meerwasserbecken unter der Anleitung eines Physiotherapeuten oder eines diplomierten Fachmanns. Die Gymnastik wird dadurch erleichtert, dass die mechanischen Bewegungsabläufe durch die Dichte des Meerwassers abgemildert werden. Dieses Körpertraining kommt insbesondere den unteren Gliedmaßen zugute.

Unterwassermassage 25 min. – 35€

Die Massage erfolgt gruppenweise in einem beheizten Meerwasserbecken, und zwar unter der Anleitung eines darauf spezialisierten Therapeuten, der erklärt, welche Bewegungen gegen die Richtung des Wasserstrahls zu verrichten sind. Die Funktion dieser zielgerichteten Massage besteht darin, die Muskeln zu entspannen und den Kreislauf zu stimulieren.

Algenpackung 20 min. – 45€

Packung aus erhitzten Algen, die in feinen Schichten auf die Haut gelegt werden. Durch die Wärme erweitern sich die Gefäße und öffnen sich die Poren der Haut, wodurch die Absorption der in den Algen enthaltenen Substanzen begünstigt wird. Die Wirkung ist beruhigend, kräftigend und hautstraffend.

Meeresschlickpackung 20 min. – 45€

Der Meeresschlick, der auf die zu behandelnden Stellen aufgetragen wird, hat eine beruhigende Wirkung, die durch die Wärme ausgelöst wird. Diese Behandlung kann bei einer obligatorischen ärztlichen Voruntersuchung (inbegriffen) für Gelenkschmerzen, rheumatische Beschwerden, Arthritis und Arthrose verschrieben werden.

Handmassage mit Meeresschlick 20 min. – 45€

Zur Behandlung von Händen, die aufgrund von rheumatischen Beschwerden, einer Arthritis oder Arthrose schmerzhaft oder steif geworden sind. In einem mit erhitztem Meeresschlick gefüllten Gefäß hat der Patient bestimmte Bewegungen mit seinen Händen zu verrichten. Auch als Rehabilitationsmaßnahme nach einer Operation geeignet. Empfohlen wird eine ärztliche Voruntersuchung (inbegriffen).

Aerosolbehandlung 12 min. – 30€.

Meerwasser Dampf zur Stimulierung und Reinigung der Atemwege. Angezeigt bei Infektionen der Atemwege, Asthma, Sinusitis, Bronchitis, Nasenkatarrh oder Nasenschleimhautentzündung.

“Capry” Bad zu zweit

Hidromassage in doppelter Kabine 20 min. – 40€

Doppelte Hydromassage Badewanne mit geheiztem Salzwasser und integrierter Chromotherapie, für eine angenehme Behandlung zu Zweit. Die Hydromassage kann mit jeder der oben genannten Behandlungen kombiniert werden.

Die besonderen Extras

Lavendel 50 min. - 90€

Entspannen Sie sich mit den Heilkräften des französischen Lavendels und finden Sie zu vollkommener innerer Ausgeglichenheit. Willkommensgruß mit Fußpeeling und einer individuellen Entspannungsmassage mit ätherischem Lavendelöl.

Kaffee 50 min. - 90€

Lassen Sie sich durch die Aromen des Kaffees in die entlegensten Gebiete des afrikanischen Kontinents entführen und fühlen Sie sich von Kopf bis Fuß wie neu geboren.

Willkommensgruß mit Fußpeeling und einer individuellen Entspannungsmassage mit dem ätherischen Öl der Kaffeepflanze.

Jasmin 50 min. - 90€

Begeben Sie sich mit der beruhigenden Kraft des Jasmins auf eine exotische Reise und befreien Sie sich von jedem Stress.

Willkommensgruß mit Fußpeeling und einer individuellen Entspannungsmassage mit ätherischem Jasminöl.

Thali'sens: Sinnliche Abenteuer

Sinnliche Erfahrungen im Zeichen fünf völlig verschiedener Regionen dieser Welt, die aber allesamt zu vollkommenem Wohlbefinden führen: "Thali'sens" hat sich Einiges einfallen lassen, um die Techniken der Thalassotheorie mit den wundersamen Naturgaben entfernter Länder zu vereinen. Die ganz auf Wellness ausgerichteten Behandlungen des Spa-Zentrums werden auf diese Weise mit den heilsamen Kräften des Meeres kombiniert – und all dies für eine perfekte Haut und Augenblicke vollkommener Entspannung.

Orient 110 min. – 165€

Entgiftungspfad: Willkommensgruß. Peelingcreme aus Algen, Arganöl und Ghassoul-Lavaerde. Aufguss aus Gewürzen und Algen. Entgiftungsmassage "Océan de Soleil" auf der Grundlage von Sesam- und Arganöl sowie Spirulina. Blutreinigungstee.

Atlantik 110 min. – 165€

Revitalisierender Tauchgang: Willkommensgruß. Peeling mit pulverisierten Algen. Aufguss aus dem Fleisch der grünen Alge "Secrets d'Algues". Revitalisierende Massage, belebender Kräutertee.

Asien 110 min. – 165€

Beruhigender Streifzug: Reflexzonenmassage als Willkommensgruß. Peeling mit den Enzymen von Reisstärke und exotischen Früchten. Aufguss aus Tee und Algen. Massage zur Förderung der inneren Ausgeglichenheit mit Ölen der Wakame-Alge, Sesam und Reis. Beruhigungstee.

Polynesien 110 min. – 165€

Suche nach neuen Kraftquellen: Willkommensgruß. Peeling mit Kokosfleisch und Algen. Aufguss aus Kokosöl und Spirulina-Algen. Entspannungsmassage. Abschließende Behandlung mit der Creme "Perle de Tiaré". Beruhigungstee.

Amazonien 110 min. – 165€

Ausflug, der Energie verleiht: Willkommensgruß. Peeling "Rouge Corail" mit Paranussöl und Salzkristallen. Stimulierender Aufguss aus Algenpaste und Kakao. Kräftigende Massage mit einer Lotion auf der Basis von Paranussöl und Spirulina-Algen. Lebender Kräutertee.

Asiatisches Bad zu zweit 110 min. – 370€

Reflexzonenmassage als Willkommensgruß. Peeling mit den Enzymen von Reis und exotischen Früchten. Badewachs "Métamorphose de l'eau" mit Algenextrakt, ätherischem Tee- und Reisöl, wodurch sich das Bad in ein cremiges Bett verwandelt. Entspannendes Hydromassagebad. Harmonisierende Massage. Beruhigungstee.

Massagen

Massage "Blue & Green" 25 min. / 50 min. - 60€ / 80€

Entspannungsmassage, die beruhigend wirkt und ein Gefühl des allgemeinen Wohlbefindens verschafft.

Aromamassage 50 min. - 85€

Individuelle Massagebehandlung mit ätherischen Ölen, die Sie selbst auswählen können. Erreicht wird ein Zustand vollkommener Harmonie.

Sportmassagen oder therapeutische Massagen 25 min. / 50 min. – 65€ / 85€

Kräftigende Massage, die auf die Tonisierung des Muskelgewebes abzielt. Die Muskeln entspannen sich und der Kreislauf wird stimuliert.

Die Hände massieren behutsam von den Fußsohlen aufwärts bis zum Nacken, wobei eine besondere Creme auf Algenbasis verwendet wird. Alternativ können Sie sich auch für eine Massage bestimmter Körperstellen entscheiden (25 min.).

Massage mit heißen Steinen 80 min. - 110€

Entspannungsmassage mit erhitzten vulkanischen Steinen, die von jedem Stress befreit und ein tiefes Gleichgewicht zwischen Körper und Seele bewirkt.

Orientalische Therapien

Thailändische Massage 75 min. - 95€

Kräftige Massage, die auf dem Boden liegend verabreicht wird und den ganzen Körper einbezieht. Sie kennzeichnet sich durch rhythmische Bewegungen. Sanfte Dehnungen und eine bewusste Nutzung der Atmung zählen ebenfalls zu ihren Merkmalen. Ideal für die Erneuerung von Energien und zum Abbau von Stress.

Ayurveda-Massage 75 min. - 95€

Tiefenwirksame Massagetechnik, bei der sich kräftige Bewegungen der gesamten Muskelmasse mit Streck- und Dehnübungen verbinden. Außerdem werden vitale Körperstellen und Organe stimuliert.
Das Ergebnis ist ein Gefühl der Frische, der Leichtigkeit und der Ruhe.

Shiatsu 75 min. - 95€

Japanische Heilmethode, deren Ziel darin besteht, durch Druck auf die Meridiane den Energiefluss wiederherzustellen und innere Körperblockaden aufzuheben.
Sie führt zu einem Zustand energetischen und physischen Gleichgewichts.

Watsu 75 min. - 95€

Watsu ist eine Unterwassermassagetechnik mit großem therapeutischen Potential, die in einem überdachten Pool mit 35°C warmem Wasser verabreicht wird.
Die Behandlung besteht aus sanften Dehnübungen, die dem Zweck dienen, den täglichen Stress abzubauen und den Körper mitsamt all seinen Muskeln zu entspannen.

Reiki 50 min. - 85€

Japanische Heilmethode, die auf der Kanalisierung der universellen Energie durch manuelles Massieren beruht.
Ihr Ziel besteht darin, das Gleichgewicht der Lebensenergien wiederherzustellen.

Reflexzonenmassage 50 min. - 70€

Therapeutische Methode, die sich den Grundsatz zunutze macht, wonach sich an den Füßen Reflexzonen befinden, die bestimmten Körperorganen entsprechen.
Die Stimulierung der Füße führt so zu körperlicher Ausgeglichenheit.

Gesichtsbehandlungen

Absolute Lift-Behandlung 70 min. - 110€

Anti-Aging-Behandlung zur Reduzierung von Falten.
Spezielle Massagetechnik in Verbindung mit einer auf den individuellen Bedarf abgestimmten Maske, welche die Aufnahme der marinen Wirkstoffe fördert.
Die Ergebnisse im Kampf gegen den Alterungsprozess werden unverzüglich sichtbar.
Ausreinigung von Komedonen ist nicht inbegriffen.

Gesichtsreinigung 70 min. - 100€

Stimulierung der Hautfunktion einschließlich Ausreinigung von Komedonen.
Die mit den Wirkstoffen des Meeres imprägnierte Maske hilft in Verbindung mit einer speziellen Massage, übermäßigen Talg zu absorbieren, Hautreizungen zu lindern und Poren zu schließen. Ein sauberer und matter Teint bleibt erhalten.

Spezialbehandlung Männer 70 min. - 95€

Richtet sich gegen die vorzeitige Alterung der Haut.
Lindert Hautreizungen, hydratisiert und minimiert die Anzeichen des Alters.
Der letzte Schrei, wenn es um Behandlungen für die Herren der Schöpfung geht.
Ausreinigung von Komedonen ist nicht inbegriffen.

Individuelle Gesichtsbehandlung 55 min. - 85€

Überlassen Sie es uns, die Bedürfnisse Ihrer Haut einzuschätzen und ihr den Glanz, die Feuchtigkeit und das Gleichgewicht zurückzugeben, nach der es sie verlangt.
Ausreinigung von Komedonen ist nicht inbegriffen.

Entspannende Gesichtsmassage 20 min. - 45€

Entspannungsmassage, die ein Gefühl der Ausgeglichenheit und des allgemeinen Wohlbefindens verleiht.

Lymphdrainage Gesicht 20 min. - 45€

Behandlung mit einer sanften und einfühlbaren Massagetechnik zur Stimulierung des lymphatischen Systems. Durch schnelle Bewegungen wird die Lymphe zu den Lymphdrüsen geleitet, so dass übermäßige Flüssigkeit und Gifte beseitigt werden.

Körperbehandlungen

Peeling im Tepidarium 25 min. - 55€

Die Meersalzkristalle beseitigen Unreinheiten und abgestorbene Zellen. Führt der Haut wohltuende Mineralien und wertvolle Wirkstoffe zu, gibt ihr Glanz und gesundes Aussehen zurück und fördert die Wirksamkeit der Thalassotheapie-Behandlungen. Die feuchtheiße Umgebung des Tepidariums verstärkt die Wirkung des verwendeten Peelingprodukts.

Packungen "Sob Lydo" 50 min. - 70€

Lydo ist ein besonderes Entspannungswasserbett, bei dem der Körper, in einen Zustand der Schwerelosigkeit versetzt, von heißem Wasser sanft massiert wird. Vier Varianten stehen zur Auswahl. Die Wirkung der aufgetragenen Packungen wird durch die sich hierbei verbreitende Wärme zusätzlich begünstigt. Bei allen Varianten verbindet sich der Peelingeffekt mit der speziellen Wirkung der gewählten Packung:

- Algentherapie - Tonisierung
- Schokotheapie - Straffung
- Hydratisierung - Nährstoffbereicherung
- Drei Tees - Drainage

Gerade in Verbindung mit einer Chromotheapie wird diese "Sob Lydo" Behandlung zu einem Erlebnis vollkommener Entspannung.

Straffende Drainage 55 min. - 90€

Lokale Behandlung von Bauch, Hüften, Schenkeln und Knien. Verschiedene Techniken zur Formung der Silhouette, Drainage und Entgiftung.

Anti-Cellulitis-Behandlung 55 min. - 90€

Lokale Behandlung von Bauch, Hüften, Schenkeln und Knien. Spezielle Massagetechniken zur Behandlung der Cellulitis an bestimmten Körperstellen.

Aktiverneuerung 55 min. - 90€

Lokale Behandlung von Bauch, Hüften, Schenkeln, Knien und Armen. Verschiedene Techniken zur Formung der Silhouette und zur Wiederherstellung einer gesunden, geschmeidigen Haut.

Behandlung für Gesicht und Körper

Anti-Aging-Behandlung mit Zitrusfrüchten 85 min. - 125€

Peeling und antioxidative Körperpackung mit den Wirkstoffen süßer Orangen. Gesichtsmaske auf Basis von Neroliöl und Weintraubenkernen. Weiche Massage mit aromatischen Zitrusölen.

Besondere Behandlungen

Osteopathie 45 min. - 85€

Manuelle Therapie, die auf der Biomechanik des Körpers beruht und es erlaubt, auf wirksame und schnelle Art verschiedene Beschwerden zu behandeln. Hierzu gehören: Hexenschuss, Ischiasbeschwerden, Schmerzen und Versteifungen des Rückens und des Nackens, Kopfschmerzen und Spätfolgen von Zerrungen. Stellt die Beweglichkeit wieder her und sorgt für das Gleichgewicht der muskuloskelettalen, kraniosakralen und viszeralen Systeme.

Lymphdrainage 25 min. / 50 min. – 55€ / 85€

Weiche und behutsame Massagetechnik, die das lymphatische System stimuliert. Die Lymphe wird zu den Lymphdrüsen geleitet, wodurch übermäßige Flüssigkeit und Giftstoffe beseitigt werden. Kann je nach Symptomen und ärztlicher Verschreibung auch lokal angewendet werden (25 min.).

Pressotherapie 20 min. – 35€

Mittels einer aus aufblasbaren Stiefeln bestehenden Vorrichtung wird in rhythmischer Folge Druck auf die unteren Gliedmaßen ausgeübt. Verbessert die Durchblutung der Venen, stimuliert das lymphatische System, reduziert Wasseransammlungen im Gewebe und verleiht ein Gefühl der Leichtigkeit. Geeignet für Kreislaufbeschwerden, schwere Beine und Cellulitis. Erfordert eine ärztliche Voruntersuchung (inbegriffen).

Hydrojet-Massage 12 min. - 35€

Trockenmassage des gesamten Rückenbereichs, die durch Wasserstrahldüsen innerhalb einer auf Körpertemperatur erwärmten Wasserbettliege verabreicht wird. Verbindet die wesentlichen Elemente der klassischen Rückenmassage mit der wohltuenden Wirkung von Hydromassagen und Wärmetherapie.

Medizinische Fußpflege 70 min. - 68€

Behandlung der Füße: Vorbereitung; Behandlung von Hühneraugen, Druckstellen und eingewachsenen Nägeln; Beseitigung übermäßiger Hornhaut; Massage. Auf Wunsch werden zum Abschluss die Zehennägel lackiert.

Schönheitsbehandlungen im Trend der Zeit

Elektrolipolyse 45 min. - 70€

Niedrige Stromimpulse fördern die Beseitigung von Fettzellen im subkutanen Gewebe, indem sie auf schmerzfreie Weise ihre Zerstörung und Absorption bewirken. Zur Anwendung bei Hautflächen, die von Cellulitis befallen sind (Bauch, Hüften, Innen- und Außenseiten der Schenkel, Knie, Arme).

Anti-Aging "Top derm Pro" 65 min. - 115€

Durch Stromstöße von niedriger Spannung wird die Zellerneuerung der Kollagen- und Elastinfasern in der Haut angeregt, um so dem Hautalterungsprozess entgegenzuwirken. Die Behandlung umfasst: Hydratisierung der Gesichtshaut und Behandlung "Top Derm Pro".

Fünftägiges Anti-Aging Programm "Top Derm Pro" – 490€

Verjüngung der Gesichtshaut mit "Top Derm Pro"

1. Tag: Hydratisierung des Gesichts und Behandlung "Top Derm Pro"
2. bis 5. Tag: Behandlungen "Top Derm Pro"

Der letzte Schliff

Spa Maniküre 60 min. - 40€

Behandlung der Hände: Peeling und Auftragen einer Feuchtigkeitscreme. Beinhalten eine Handmassage. Auf Wunsch werden zum Abschluss die Fingernägel lackiert.

Spa Pediküre 70 min. - 60€

Behandlung der Füße: Peeling und Auftragen einer Feuchtigkeitscreme. Beinhalten eine Fußmassage. Auf Wunsch werden zum Abschluss die Zehennägel lackiert. Nicht inbegriffen sind Behandlung von Hühneraugen, Druckstellen und eingewachsenen Nägeln (wir empfehlen die Reservierung der Medizinische Fußpflege).

Nagellackerneuerung – 20€

Augenbrauenmakeup – 30€

Wimpernmakeup – 30€

Epilation

Beine vollständig – 50€

Beine zur Hälfte – 30€

Leisten – 20€

Leisten vollständig – 30€

Achseln – 20€

Oberlippenbart - 15€

Augenbrauen – 20€

Aktivitäten

TAI CHI CHUAN: chinesische Heilgymnastik 60 min. - 80€.

Tai Chi Chuan = Wohlbefinden durch Bewegung. Die Ausübung dieser Technik ist durch eine Abfolge von Kampfbewegungen gekennzeichnet, die einem Tanz ähnlich sind und mit extremer Langsamkeit ausgeführt werden.

Fördert Kraft und Gelenkigkeit, Konzentration und innere Ruhe.

Gruppen von 2 bis 4 Personen, pro Person – 40 €

Einführung in die PILATES-METHODE 60 min. - 80€

Bei der von Joseph Pilates entwickelten Pilates-Methode handelt es sich um ein ganzheitliches System körperlicher Übungen, das "den Körper gleichmäßig trainiert, Fehlhaltungen korrigiert, die physische Vitalität erneuert, mentale Kräfte stärkt und den Geist hebt". Mit der Pilates-Methode werden Sie einfache und wirksame Übungen lernen, die Sie auch in Ihrem Alltag wiederholen können.

Gruppen von 2 bis 4 Personen, pro Person – 40 €

Einführung in die YOGA-Technik 60 min. - 80€

Yoga ist eine Lebensphilosophie.

Der Begriff "Yoga" bedeutet soviel wie "vereinen", "verbinden".

Das Ziel des Yoga besteht darin, ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch gymnastische Bewegungen und Atemübungen herzustellen. Diese sollten dem eigenen Rhythmus des Ausübenden gehorchen, um ihm ein besseres Leben zu ermöglichen.

Gruppen von 2 bis 4 Personen, pro Person – 40 €

PERSONAL TRAINER "FITNESS" 60 min. – 80€

Individueller Unterricht mit einem professionellen Trainer unter Verwendung von Fitnessgeräten. Nutzen Sie die Gelegenheit, um "Kinesis", eine innovative Technik zur Muskelbildung kennenzulernen: Mittels eines Systems verschiedener Seile, an denen gleichzeitig Kraft, Stabilität und Beweglichkeit trainiert werden, können Sie an nur einem einzigen Gerät Ihre Haltung verbessern.

Gruppen von 2 bis 4 Personen, pro Person – 40 €

Haarpflege

Waschen und Föhnen, kurzes Haar - 37 €
Waschen und Föhnen, langes Haar - 42 €
Waschen, Schneiden und Föhnen – 62 €
Männerhaarschnitt einschließlich Waschen – 26 €
Kinderhaarschnitt einschließlich Waschen - 24 €
Färben, kurzes Haar – 42 €
Färben, langes Haar - 55 €
Strähnen, kurzes Haar - 66 €
Strähnen, langes Haar – 105 €
Dauerwelle, kurzes Haar – 50 €
Dauerwelle, langes Haar - 62 €
Frisieren, kurzes Haar - 17 €
Frisieren, langes Haar - 20 €
Kopfhautmassage - 10 €

Schönheitsprogramm für Ihr Haar – 65 €
Schöne und gesunde Haare innerhalb von vier Tagen mit dem Spezialprogramm "René Furterer":
Haaranalyse mit dem "Kapilliskop", Behandlung mit zwei Pflegeampullen,
Kopfhautmassage, Auftrag einer Kopfhautmaske, Waschen und Föhnen.

Einzelne Spa-Tage

Suchen Sie sich während Ihres Aufenthalts ein individuelles Spa-Programm aus.
Die Preise gelten jeweils pro Person.

Gesichtsbehandlung 55 min.
Individuelle Gesichtsbehandlung

Massagen 50 min.
Massagen "Blue & Green"
Aromamassage

Peeling 25 min.
Peeling im Tepidarium

Thalassotheapie 20 min.
Whirlpool mit Massagedüsen

1 Spa-Tag – 2 Behandlungen – 140€
2 Spa-Tag – 3 Behandlungen – 200€
3 Spa-Tag – 4 Behandlungen – 250€

Ärztliche Untersuchung

Allgemeine Untersuchung – 70 €
Je nach Verfügbarkeit und nach Terminvereinbarung.
Ort: Sprechzimmer des Thalassotheapie-Zentrums.