

MASSAGE

KOBIDO-MASSAGE

KOBIDO ist eine traditionelle japanische Massage für Gesicht, Hals und Dekolleté. Sie wirkt nicht nur auf die Hautoberfläche, sondern vor allem auf die tieferen Hautschichten - die Muskeln und die Unterhaut. KOBIDO ist eine völlig natürliche und nicht-invasive Alternative für alle, die Angst vor Nadeln haben und sich einem chirurgischen Facelifting nicht unterziehen können oder wollen. Die Wirkung ist bereits nach der ersten Massage sichtbar. Sie ist äußerst entspannend und erholsam. Vor allem baut sie Muskelverspannungen ab und hilft den Muskeln, sich zu entspannen. Die Haut wird besser mit Sauerstoff versorgt und genährt. Das Hauptziel der Massage ist ein nicht-invasives Lifting, das dank der stimulierten Produktion von Kollagen und Elastin möglich ist. Die Muskeln werden entspannt und die Haut wird gestrafft, so dass sie wieder ein jugendliches Aussehen erhält. Darüber hinaus hat die KOBIDO-Massage eine gesundheitsfördernde Wirkung: u.a. bei der Behandlung von Bruxismus, Migränebeschwerden sowie der Verbesserung der Sehkraft. Die Massage besteht aus einzelnen Schritten: Lymphdrainage, Entspannung, Lifting und Akupressur.

Dauer: 60 Minuten. Preis: 260 zł / in Serie 240 zł /.

Erhältlich ist auch die KOBIDO-Behandlung, erweitert um ein auf die Bedürfnisse der Haut abgestimmtes Peeling und eine beruhigende und regenerierende Maske.

Dauer: 90 Minuten. Preis: 360 zł

HAWAIIANISCHE LOMI LOMI MASSAGE

Lomi Lomi ist eine aus den hawaiianischen Inseln stammende Massageform, die ursprünglich ein Ritual zur Wiederherstellung des inneren Gleichgewichts war. Ihr Name bedeutet Kneten, Drücken und auch subtile Berührung. Die Hawaiianer glauben, dass sie umso mehr Energie erhalten, je mehr sie bei einer Massage abgeben.

Es handelt sich um eine ganzheitliche Körpermassage, die in einzigartiger Weise mentale Spannungen und Muskelverspannungen gleichzeitig lösen soll. Die Massage zeichnet sich dadurch aus, dass die Unterarme in hohem Maße eingesetzt werden, um lange, angenehme Bewegungen auszuführen, sowie durch die passive Bewegung der Gliedmaßen des Klienten. Die Bewegungen, die der Masseur bei einer Lomi-Lomi-Massage ausführt, müssen fließend, einfach und gut an die Reaktionen des Körpers angepasst sein.

Die Massage ermöglicht es, Glückseligkeit, Entspannung und Zufriedenheit der Seele und des Körpers zu empfinden. Sie verbessert die Durchblutung, hilft bei der Entspannung der Muskeln und regt die Verdauung an. Sie ist ideal für Menschen, die unter großem Stress leben.

Indikationen:

- Entspannung der Muskulatur
- Verbesserte Blutzirkulation, Stoffwechsel
- Teilweiser Fettabbau
- Erhöhte Mobilität und Flexibilität der Gelenke
- Verbessertes Wohlbefinden auf energetischer und emotionaler Ebene

Dauer: 60 Min. Preis: 270 zł

AROMATISCHE KERZENMASSAGE

Die Kerzenmassage ist eine äußerst entspannende und erholsame Behandlung. Sie kombiniert die unschätzbaren Vorteile der manuellen Massage, der Aromatherapie und der Wärmetherapie.

Bei der Massage wird eine Kerze aus 100% natürlichem Wachs und ätherischen Ölen verwendet, die sich beim Anzünden in warmes Aromaöl verwandelt. Die Wärme der Kerze erwärmt das Gewebe, lockert Muskelverspannungen und hat in vielen Fällen auch eine schmerzlindernde Wirkung. Darüber hinaus pflegt das Kerzenöl die Haut und hilft ihr, ihre natürliche Schutzbarriere wieder aufzubauen. Nach der Behandlung ist die Haut intensiv mit Feuchtigkeit versorgt, seidig glatt und das Sojawachs hinterlässt einen angenehmen Film auf der Haut.

Die Kerzenmassage ist die perfekte Behandlung für müde, gestresste und depressive Menschen, die eine tiefe Entspannung brauchen.

Ganzer Körper (Dauer 45 Min.): Preis: 250 zł

Ganzer Körper (Dauer 60 Min.): Preis: 280 zł

Ganzer Körper (Dauer 75 Min.): Preis: 320 zł

GESICHTSMASSAGE

Diese Behandlung regt die Durchblutung an, löst Muskelverspannungen und verbessert bei systematischer Anwendung auch das Gesichtsoval und reduziert Falten. Es ist auch eine hervorragende Möglichkeit, sich zu entspannen und die einfachste Lösung, um Hautzellen und Muskeln zur Arbeit anzuregen. Ein schönes, frisches und jugendliches Aussehen wird erreicht. Die Massage wird dank der Verwendung einer Feuchtigkeitscreme mit wertvollen Nährstoffen mit Pflege angereichert.

Dauer: 30 min. Preis: 150 zł

KLASSISCHE KÖRPERMASSAGE

Sie besteht in der Beeinflussung der äußeren Schichten der Muskeln und des Weichteilgewebes.

Die Vorteile dieser Art von Massage:

- Abbau von Stress und Spannungen im Allgemeinen,
- verbessert das Wohlbefinden sowohl auf körperlicher als auch auf geistiger Ebene,
- hilft bei Schlaflosigkeit und Kopfschmerzen.

Die Haut bleibt nach der Massage geschmeidig, wohlriechend, gepflegt und fühlt sich angenehm an.

Dauer 30 Min. Preis: 170 zł

Dauer 60 Min. Preis: 290 zł

ENTSPANNENDE KÖRPERMASSAGE

Die Entspannungsmassage ist eine der Techniken, die zur völligen Entspannung und zum Stressabbau beitragen. Die Entspannungsmassage ist eine natürliche Methode zum Abbau von Stress, der durch Arbeit und ein Leben in ständigem Stress verursacht wird.

Die Vorteile dieser Art von Massage sind:

- Abbau von Spannungen und Stress,
- verbessert Ihr Wohlbefinden erheblich,
- stellt die natürliche Harmonie und Energie des Körpers wieder her,
- sorgt für Entspannung und Erholung nach einem anstrengenden Tag oder nach Überarbeitung
- löst durch die erhöhte Endorphinproduktion im Körper einen Zustand der Freude aus.

Dauer 30 Min. Preis: 150 zł

Dauer 60 Min. Preis: 260 zł

ANTI-CELLULITE-MASSAGE MIT CHINESISCHER BLASE

Die Schlankheitsmassage basiert auf einer intensiven Massage einzelner Körperpartien: Taille, Gesäß oder Hüften, die eine Verbrennung von überflüssigem Fett und eine sichtbare Reduzierung des Körperumfangs ermöglicht. Da sie die Silhouette modelliert, ist sie eine wirksame Ergänzung zu den Schlankheitskuren.

Die Vorteile dieser Art von Massage:

- Einige oder mehrere Sitzungen dieser Massage reichen aus, um Cellulite und Fettgewebe an den Hüften, dem Bauch, den Oberschenkeln oder den Armen sichtbar zu reduzieren,
- das Aussehen und die Gesundheit der Haut zu verbessern: insbesondere ihre Festigkeit und Dichte,
- sorgt für ein viel attraktiveres Aussehen und ein besseres Wohlbefinden.

Dauer: 30 Min. Preis: 150 PLN / in Serie 130 PLN /.

HOT-STONE-MASSAGE

Die Hot-Stone-Körpermassage verbindet die Vorteile einer Massage mit den besonderen Eigenschaften der Steine. Sie stellt die Harmonie von Körper und Geist wieder her und bringt die positive Energie zum Fließen.

Die Vorteile dieser Art von Massage

- ist eine sehr entspannende Behandlung
- lindert Muskelverspannungen,
- hat eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System
- trägt zur Verbesserung der psycho-physischen Leistungsfähigkeit des Organismus bei

Dauer: 45 min Preis: 250 zł

BAMBUS-STAB-MASSAGE

Die Bambusstockmassage wird mit speziellen Bambusstöcken und Bambusbesen durchgeführt, die auf das Tiefengewebe wirken. Sie basiert unter anderem auf Streich-, Reibe-, Knet- oder Klopftechniken, was sie sowohl zu einer entspannenden als auch zu einer und entwässernd. Sie wirkt entspannend, baut nervöse Spannungen ab, verbessert die Stimmung und lindert depressive Verstimmungen. Sie verbessert die Blutzirkulation, reduziert Schwellungen und erhöht die Elastizität der Haut, wodurch sie zur Körperformung und zum Abbau von Cellulite beiträgt. Sie hat eine stimulierende und belebende Wirkung auf den gesamten Organismus, und der Körper gewinnt ein Gefühl unglaublicher Leichtigkeit zurück. Die Bambusmassage ist besonders für übermüdete und verspannte Muskeln zu empfehlen. Sie wird auf der Rückseite des Körpers durchgeführt.

Indikationen:

- Zeit erhöhter körperlicher und geistiger Anstrengung,
- Entspannung und Stressabbau,
- Cellulitis,
- Anfälligkeit für Schwellungen,
- Körperformung,
- Entwässerung.

Zeit: 45 Min. Preis: 240 zł

Recepcja SPA

tel. +48 662 734 702 / +48 46 880 59 99

e-mail: spa@hotelchopin.pl