



ANTONIUSHOF

a bisserl anders – so wie mia

*Garten Spa-
Anwendungen*



KLASSISCHE MASSAGEN

GANZKÖRPER-MASSAGE | 50 MIN.

Massage vom Scheitel bis zur Sohle: Ihr Körper wird mit kostbarem Perlmutteröl vom Kopf bis zu den Füßen massiert. So können Verspannungen im Rücken, Bauch und Gesäß, in den Armen und Beinen, in den Händen, Füßen, im Gesicht und am Kopf gelöst werden.

MASSAGE-MIX (RÜCKEN, KOPF & SCHULTERN) | 40 MIN.

Klassische Massagegriffe im Rücken-, Schulter-, Nacken- und Kopfbereich verbessern die Durchblutung und den Stoffwechsel. Verspannungen in der Muskulatur werden gelöst, Stress und Anspannung reduziert, der Geist kommt sanft zur Ruhe.

FUSSREFLEXZONEN-MASSAGE | 40 MIN.

Jedes Organ, jeder Muskel und Knochen ist mit unseren Füßen über Reflexzonen verbunden. Durch die Massage der jeweiligen Punkte werden die Organe positiv beeinflusst, Selbstheilungskräfte angeregt und Blockaden gelöst.

RÜCKEN-MASSAGE | 30 MIN.

Die Massage regt den Blut- und Lymphfluss an. Verspannungen und Verkrampfungen der Muskulatur lösen sich wie in Luft auf. Das Ergebnis: Spürbar mehr Bewegungsfreiheit und ein Gefühl der Erleichterung, das sich über den ganzen Körper ausbreitet.

KOPF- & NACKEN-MASSAGE | 20 MIN.

Diese Behandlung dient der Lockerung der Kopf- und Nackenmuskulatur. Durch gezielte Griffe an Schmerzpunkten und Muskeln wird die Durchblutung verbessert. Verspannungen und Ablagerungen im Gewebe können so gelöst werden.

FUSS- & BEIN-MASSAGE | 20 MIN.

Sanfte, punktuelle Stimulationen sorgen mit erfrischenden Kräutern und warmen Ölen für Entspannung und Vitalisierung.

EXKLUSIVE MASSAGEN

ANTON & ANTONIA PAAR-MASSAGE | 50 oder 30 MIN.

Lassen Sie sich von zwei Masseurinnen mit sanften Bewegungen und duftenden Aromasäften gemeinsam verwöhnen. Seite an Seite kommen Sie bei leiser Musik in einen Zustand tiefer Entspannung und spüren dabei stets die warme Nähe Ihres Partners.

CBD HANFÖL MASSAGE | 50 MIN.

Diese energetische Massage mit wertvollem Hanföl sorgt für eine intensive Reinigung und Pflege der Haut. Löst Verspannungen, lindert Schmerzen und Druck und schenkt Leichtigkeit und Wohlbefinden. CBD-Öl verfügt über eine hohe muskelentspannende, entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung. Hanföl gehört darüberhinaus zu den wenigen Ölen, die Gamma-Linolensäure enthalten und Hautprobleme wie Irritationen oder auch Schuppenflechte, Narben oder Neurodermitis positiv beeinflussen können.

INDIVIDUAL TREATMENT | 50 MIN.

Bei diesem Treatment gibt es keine vorgegebenen Inhalte. Unsere Therapeutinnen besprechen mit Ihnen Ihre Beschwerden und Wünsche und stellen daraufhin eine individuelle, auf Sie zugeschnittene Behandlung zusammen.

NATUR ENTSPANNUNGS-MASSAGE MIT KRÄUTER-ESSENZEN | 50 MIN.

Unser Kräuteröl mit schwarzem Sesam, Kampfer, wildem Sellerie und braunem Senf entspannt und löst Verkrampfungen. Muskeln und Gelenke werden frisch durchblutet und belebt. Besonders geeignet bei Muskelkater, Verspannungen, Krämpfen und Gelenksbeschwerden.

NATUR ANTI-STRESS-MASSAGE | 50 MIN.

Tiefe Entspannung und Entschleunigung für Haut und Seele mit 100 % Bio-Aloe vera. Das seidige Öl-Serum mit schwarzem Sesam, Johanniskraut, Weihrauch, Grapefruit und Kamelie bringt den Geist zur Ruhe. Rötungen und Spuren von unruhiger Haut werden ausgeglichen. Intensives Wohlfühlen und Ausgeglichenheit auf allen Ebenen.





ENERGETISCHE MASSAGEN

HOT-STONE-MASSAGE | 50 oder 30 MIN.

Samtig glatte Basaltsteine werden in langsamen, sanften Bewegungen über den gesamten Körper geführt. Ihre Wärme regt, in Verbindung mit verschiedenen Massagetechniken, die Durchblutung an und lockert die Muskulatur bis in die Tiefe.

KRÄUTERSTEMPEL-MASSAGE | 50 oder 30 MIN.

Ein Mix aus sanftem Stempel-Druck, warmen Ölen und duftenden Kräuteresenzen macht die Faszination der Pantai Luar-Zeremonie aus. Die tiefenwirksame Behandlung löst Verspannungen und kann rheumatische und Gelenkbeschwerden lindern.

LOMI LOMI NUI-MASSAGE | 80 oder 50 MIN.

Die traditionelle hawaiianische Massage dient der körperlichen, seelischen und geistigen Reinigung. Langsame, sanfte Berührungen im Wechsel mit dynamischen Streichungen lösen Verspannungen und bringen die Energie in Fluss.

FASZIALE- & DETOX-MASSAGEN

HOT WOODSTICK-MASSAGE | 50 oder 30 MIN.

Durch angenehm rollende, fließende und schiebende Techniken wird Ihr Körper mit erwärmten Naturholzstäben massiert. So entsteht eine tiefenwirksame Muskel- und Faszienmassage, die ein unglaublich leichtes Körpergefühl zur Folge hat.

ÖL-SCHRÖPF-MASSAGE | 50 oder 30 MIN.

Durch die Massage mit speziellen Massage-Cups und Birkenöl können Verklebungen im Bindegewebe effektiv gelöst werden. Schlackenstoffen werden hierdurch abgebaut, die Beweglichkeit verbessert und Cellulite reduziert.

NATUR DETOX-MASSAGE | 50 MIN.

Entgiftungsbehandlung mit kostbaren Heilpflanzen in Kombination mit reiner Bio-Aloe vera und kostbaren Ölen aus Immortella, Lorbeer, Zypresse und Zitronenöl. Durch die Massage wird der Stoffwechsel angeregt und Cellulite deutlich gemindert.





AYURVEDISCHE MASSAGEN

GANZKÖRPER-MASSAGE *ABHYANGA* | 70 MIN.

Abhyanga entspannt, stärkt das Immunsystem und hat eine verjüngende, reinigende und befreiende Wirkung.

RÜCKEN-MASSAGE *UPANAHASVEDA PRISHTA* | 45 MIN.

Durch die Anwendung spezieller Kräuteröle wird die Wiederherstellung der Beweglichkeit des Rückens unterstützt und blockierte Energie gelöst.

KOPF-, GESICHTS- & DEKOLETTE-MASSAGE *SHIROABHYANGA* | 30 MIN.

Shiroabhyanga beseitigt Müdigkeit und verbessert die Durchblutung des Kopfes und den Teint. Schadstoffe werden abtransportiert, Verspannungen gelindert und Kopfschmerzen gelöst.

FUSS-MASSAGE *PADABHYANGA* | 30 MIN.

Padabhyanga wird angewendet zur Nervenstärkung, Kräftigung und Geistesberuhigung. Mit warmem Kräuteröl werden Füße, Waden und Knie sanft massiert. Stress und Nervosität werden reduziert, der Schlaf verbessert sich.

TIBETISCHE KLANGSCHALEN-MASSAGE | 45 oder 30 MIN.

Durch die weichen Vibrationen der Klangschwingungen wird Ihr Körper sanft von Verspannungen befreit. Getragen von den Klängen breitet sich bald das Gefühl der Geborgenheit aus. Körperliche und seelische Blockaden können gelöst werden. Die Klänge einer Klangschale entfalten Ihre wohltuende Wirkung auf zweierlei Weise: Das Gehör nimmt sie als sehr angenehm wahr und der Körper spürt die Schwingungen, die er als sanfte innere Massage empfindet. Dabei werden Körperschichten stimuliert, in die eine manuelle Massage nicht vordringt.

EXTRAS

KRÄUTERSCHWITZBAD *SVEDANA* | 15 MIN.

Nach der Massage zur Entgiftung des Gewebes und Ausgleich der Doshas.

RÜCKENPACKUNGEN

ROTTALER HEUBLUMEN | 20 MIN.

Schon Sebastian Kneipp war von der Wirkung der Heublumen überzeugt. Die heilsamen Wirkstoffe der Heublumen dringen tief in das Gewebe ein und wirken stoffwechsellagernd, schmerzlindernd, durchblutungsfördernd und entspannend.

MOOR | 20 MIN.

Die wertvollen Huminsäuren sowie über 10 verschiedene Mineralien haben eine hormonregulierende, antibakterielle, entzündungshemmende und entgiftende Wirkung. Die thermischen Eigenschaften des Moores entspannen, lösen und durchwärmen. Sie regen den Stoffwechsel und die Durchblutung an und aktivieren die Selbstheilungskräfte im Körper.

ZIRBE | 20 MIN.

Der aromatisch holzige Duft der Zirbe wirkt beruhigend, aber auch geistig anregend, fördert die Konzentration, den erholsamen Schlaf und verbessert die körperliche und mentale Belastbarkeit.



KRÄUTERBÄDER

49 KRÄUTER | 20 MIN.

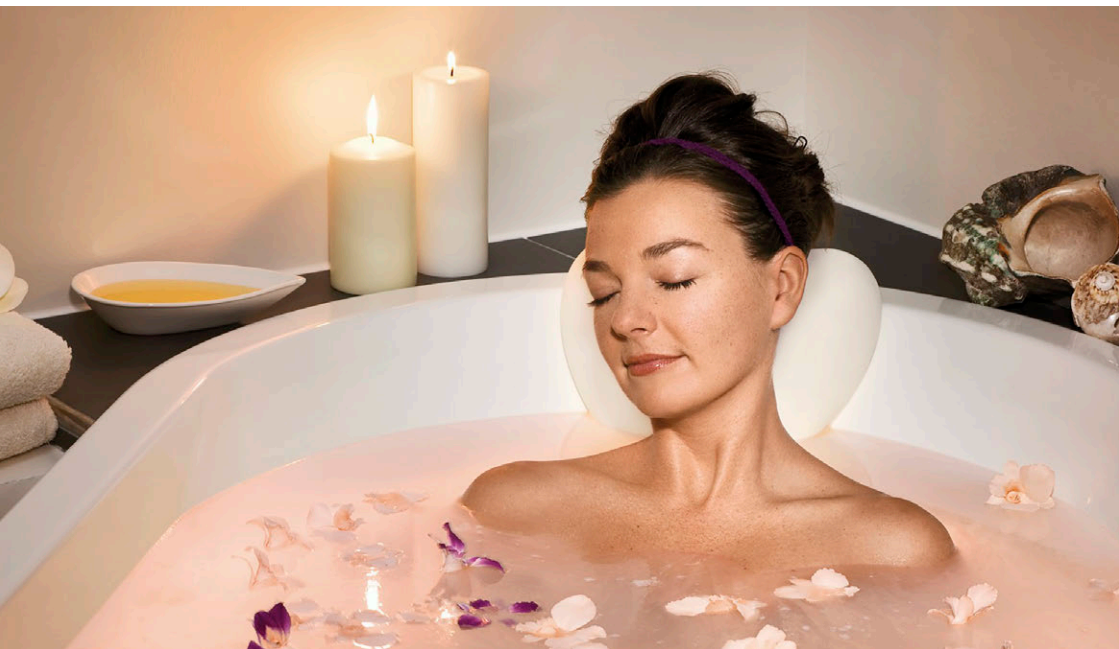
Nach eigenem Hausrezept bereiten wir unseren Sud aus 49 Kräuter- und Blütenessenzen für Sie vor. Das Kräuterbad trägt zur Regeneration der inneren Harmonie bei, steigert die Körperabwehr, wirkt durchblutungsanregend und ausgleichend.

WACHOLDER & RINGELBLUME | 20 MIN.

Vereint in einem kräftig belebenden Badezusatz entfalten Wacholder und Ringelblume ihre besondere Wirkung. Die entstehenden Düfte der wildwachsenden und naturbelassenen Kräuter beleben die Sinne und stimulieren die Entschlackung.

HOLUNDER & ROSMARIN | 20 MIN.

Beruhigende Inhaltsstoffe und der feine Duft von Holunder und Rosmarin verwöhnen Körper und Geist. Das wohltuende Bad wirkt vor allem harmonisierend, entspannend und ausgleichend.



KÖRPERBEHANDLUNGEN

GANZKÖRPER-PEELING MIT ENTSPANNUNGSMASSAGE | 40 MIN.

Eine Kombination aus Körperpeeling mit Elsbeeren, Artischocke und Cranberries und sinnlicher Entspannungsmassage. Ihre Haut wird von alten Ablagerungen befreit und fühlt sich samtweich an. Anschließend wird Ihr Körper mit sanften Massagegriffen verwöhnt und entspannt.

GANZKÖRPER-PEELING MIT ROSEN- UND MELISSENBLÜTEN | 20 MIN.

Als ideale Ergänzung zu einem Bad, einer Massage oder einer Körperpackung wird die Haut gleichzeitig gereinigt, genährt und gefestigt. Die herrliche duftende Blütenrezeptur legt sich dabei wie ein samtig zarter Schutzmantel um die Haut.

GANZKÖRPER-PEELING MIT ORANGENBLÜTEN UND ARNIKA | 20 MIN.

Mit feinem Steinsalz und Essenzen aus Arnika und Orangenblüten wird die Haut von Unreinheiten befreit, wunderbar gepflegt und die Wirkstoffaufnahme nachhaltig optimiert. Die Kombination aus Orangenblüte und Arnika versorgt die Haut anhaltend mit Feuchtigkeit, Vitaminen und Mineralstoffen.





NATURGESICHTSBEHANDLUNGEN

DELUXE | 110 MIN.

Reinigung & Hautdiagnose • Peeling & Dampf
Aloe vera-Frischpflanzenblatt-Anwendung • Ausreinigung • Gesichtsmassage & Maske
Entschleunigendes Fußbad • Fuß- & Beinmassage • Hand-, Arm- & Schultermassage
Kopf- & Nackenmassage • Augenbrauenkorrektur • Abschlusspflege

INTENSIV | 80 MIN.

Reinigung & Hautdiagnose • Peeling & Dampf
Aloe vera-Frischpflanzenblatt-Anwendung • Ausreinigung • warme Fußkompressen
Hand- & Armmassage • Kopf- & Nackenmassage • Augenbrauenkorrektur
Gesichtsmassage & Maske • Abschlusspflege

KLASSIK | 50 MIN.

Reinigung & Hautdiagnose • Peeling & Dampf
Aloe vera-Frischpflanzenblatt-Anwendung • Ausreinigung oder Gesichtsmassage
Maske • Abschlusspflege

AUGENBEHANDLUNG | 30 MIN.

Anspannung, Müdigkeit und Schwellungen weichen, Augenringe, Schatten und Tränensäcke werden deutlich sichtbar reduziert. Die zarte Hautpartie wird gefestigt.
Inklusive Anwendung des Aloe vera-Frischpflanzenblatts.

EXTRAS

Augenbrauen Korrektur | 10 Min.

Augenbrauen färben | 10 Min.

Wimpern färben | 15 Min.

Augenbrauen & Wimpern färben | 20 Min.

Enthaarung Oberlippe & Kinn | 10 Min.

Computergestützte Hautanalyse & Beratung | 20 Min.

HÄNDE & FÜSSE

MANIKÜRE | 40 MIN.

Handbad • Nägel kürzen und in Form feilen • Nagelhautpflege • Abschlusspflege

MANIKÜRE MIT LACK | 50 MIN.

Handbad • Nägel kürzen und in Form feilen • Nägel lackieren
Nagelhautpflege • Abschlusspflege

PEDIKÜRE | 40 MIN.

Fußbad & Hornhautentfernung • Nägel kürzen und in Form feilen
Nagelhaut- & Abschlusspflege

PEDIKÜRE MIT LACK | 50 MIN.

Fußbad & Hornhautentfernung • Nägel kürzen und in Form feilen • Nägel lackieren
Nagelhautpflege • Abschlusspflege



ALLES FÜR DEN MANN

GESICHTSBEHANDLUNG | 50 MIN.

Eine entspannende Behandlung von Gesicht, Kopf, Schulter und Nacken löst Anspannungen und Stress. Der tiefen Entspannung folgt ein Powerschub. Reinigung, sanftes Peeling, Aloe vera-Frischpflanzenblattmassage und Gesichtsmassage mit Effekt Serum, bioaktive Regenerationsmaske mit speziellem Wirkstoff-Fleece, kleine Arm- und Handmassage, Abschlusspflege.

KURZE GESICHTSBEHANDLUNG | 30 MIN.

Durch porentiefe Reinigung verleiht diese Kurzbehandlung einen frischen, gesunden Teint. Ihre Haut wird gereinigt, gepeelt und eine anschließende Maske verleiht der Haut neue Feuchtigkeit.

SPORT-MASSAGE | 40 MIN.

Lindert Prellungen, Zerrungen und Blutergüsse, hilft bei Muskelkater und Durchblutungsstörungen. Steigert die Leistungsfähigkeit und kühlt.





ANTONIUSHOF

a bisserl anders – so wie mia

Hotel Antoniushof Sanladerer oHG • Ernst-Hatz-Str. 2 • 94099 Ruhstorf

T: +49 (0)85 31 93 49 - 0 • F: +49 (0)85 31 93 49 - 210

E: info@antoniushof.de • I: www.antoniushof.de

Preise und Angebote gültig ab 01.03.2023. Vorherige SPA-Angebote verlieren mit dem Erscheinen dieser Broschüre Ihre Gültigkeit.