



★★★★★

Lotus Therme

Hotel & Spa

— Hévíz —



Meine persönlichen Lotus Momente...

Zeit für Massage

www.lotustherme.net

DE



Klassische Massagen

Fußreflexzonenmassage

30 Minuten

HUF 9.500

Die Grundlage der Fußreflexzonenmassage ist, dass der Körper mehr als siebzigtausend Nervenenden in einer Fußsohle hat, die durch die Energiekanäle und Nervenbahnen mit den anderen Organen in Verbindung stehen. Diese Art der Massage übt eine besonders gute Wirkung auf den Blut- und Lymphkreislauf, sowie das Immunsystem aus, außerdem reguliert sie die Funktion der endokrinen Drüsen, sie eignet sich zur Linderung der Rücken- und Kopfschmerzen, sie kann aber auch erfolgreich zur Behandlung von erhöhter Nervosität, Schlafstörungen und Problemen des Verdauungssystems eingesetzt werden.

Lymphdrainage

50 Minuten

HUF 14.500

Vor der Lymphdrainage bitten wir Sie, mit dem Hotelarzt zu konsultieren! Durch die spezielle sanfte Massage, die den Körper durch das Lymphsystem entgiftet, wird die Blutversorgung der Gelenke, Muskeln, inneren Organe verbessert, die Ödeme und Cellulite in den Geweben können bekämpft werden. Während der Massage werden die in dem Fettdepot abgelagerten Fettzellen und Giftstoffe befreit, sie gelangen in den Lymphkreislauf, und verlassen den Körper mit der entsprechenden Massagetechnik, durch Erhöhung der Hyperämie durch die Niere und den Dickdarm.

Schulter- und Nackenmassage

20 Minuten

HUF 8.300

Diese Massage dient zur Entspannung der Muskeln im Hals, im Schultergürtel und im Bereich des Schulterblattes. Mit den sanft streichelnden, reibenden, streckenden, schaukelnden Grifftechniken können die schmerzhaften Folgen von Stress, bzw. bestimmter Sportverletzungen deutlich gelindert werden.

Kopf- und Migrainemassage

30 Minuten

HUF 9.500

Infolge der Stress, der falschen Körperhaltung, der ungesunden Lebensweise beeinflussen negative Wirkungen den Körper: die Halsmuskeln und der Schultergürtel werden verkrampft und steif, die Blutversorgung des Gehirns verschlechtert sich. Als Folgeerscheinung können Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Depression, körperliches Unwohlsein auftreten. Die allgemein entspannende Wirkung der Kopfmassage trägt zur Reduzierung des andauernd hohen Blutdruckes, zur Abnahme der Muskelschmerzen im Gesicht, Kopf, Hals und Schulter, zur Steigerung der Mobilität des Halses und der Schultergelenken, zur Linderung der auf Spannung zurückzuführenden Kopfschmerzen, zur Erhöhung des Energieniveaus, zur Lösung von Stress, Nervosität, Niedergeschlagenheit und leichter Depression, zur Herausbildung von Ruhe, Wohlbefinden, zur Erreichung eines ruhigeren Schlafes bei. Die Behandlung erfolgt ohne Schmerzen, sie ist sogar ein besonders angenehmes Gefühl! Der ganze Kopf, das Gesicht, die behaarte Kopfhaut und auch die Schultern werden massiert.

Heilmassage - Ganzkörper (Rücken - Beine)

30 Minuten

HUF 9.500

50 Minuten

HUF 14.500

Die Heilmassage ist eine Massagetherapie aus dem Westen, und bildet die Grundlage der europäischen Massage. In ihren grundlegenden Grifftechniken ähnelt sie sich der schwedischen Massage. Der Unterschied liegt darin, dass während der schwedischen Massage ausgesprochen die gezielten Gebiete behandelt werden. Das Geheimnis der Massagetechnik liegt in den streichelnden, reibenden, klopfenden und rüttelnden Grifftechniken. Dank der Heilmassage werden der Blutkreislauf und der Stoffwechsel der Zellen angespornt, das Immunsystem gestärkt, die Muskelschmerzen gelindert, die Muskeln entspannt, die Muskulatur gestärkt, die Leistungsfähigkeit und die Konzentrationsfähigkeit erhöht, außerdem hat diese Massage auch eine schmerzlindernde Wirkung.

Rückenmassage

25 Minuten

HUF 8.500

Ziele der allgemein bekannten Rückenmassage sind die Entspannung der Muskeln im Rücken, Hals und im Bereich der Taille, bzw. die Verbesserung der Blutversorgung dieser Körperteile. Im Falle der erwähnten Körperregionen liegt der Grund für die Entstehung von chronischen Schmerzen generell in der ständigen Sitzarbeit. Während der tagtäglichen Belastung und Stresssituationen werden unsere Muskeln verspannt, welches Problem auch schon durch eine sanfte Rückenmassage gelöst werden kann. Aufgrund ihrer Art wird der Blutkreislauf dank der Behandlung angespornt, infolge ihrer entspannenden Wirkung bietet sie eine perfekte Möglichkeit zur Stresslösung oder eventuell zur lokalen Schmerzlinderung.

Manager Massage (beim Sitzen)

15 Minuten

HUF 5.700

Eine kurze entspannende Hals-, Schulter- und Kopfmassage, die verwöhnt und gleichzeitig auch schnell erfrischt.





Spezialmassagen

Yumeiho

50 Minuten

HUF 16.000

Die Wirbelsäulenverkrümmung und die Verkalkung der Wirbel verursachen eine Funktionsstörung der Nerven, die zu einer Beeinträchtigung der Funktion der Muskeln, Gelenke und inneren Organe führt. Zu deren Vorbeugung dient die Yumeiho Massage, die mit Verwendung einer speziellen pressenden und knetenden Technik die Knochen sanft zurechtrückt, den Rücken richtet, die Muskeln und Bindegewebe entspannt. Die Therapie ist besonders empfehlenswert bei Rücken-, Kreuz- und Beinschmerzen, einigen Arten der Kopfschmerzen, Nerveneinklemmung, Bandscheibenvorfall und als Vorbeugung und Korrektur von verschiedenen Fehlhaltungen. Die Yumeiho Massage ist eine trockene Massage, die in bequemer Bekleidung, auf einer am Boden liegenden Matratze durchgeführt wird.

Lotus Massage

40 Minuten

HUF 11.900

Überlassen Sie sich der perfekten Verwöhnung und probieren Sie unsere neue Massage aus! Unsere Therapeuten haben diese besondere, verwöhnende Massage unseres Hauses rücksichtlich der Rückmeldungen und Ansprüche unserer Gäste entwickelt. Das Erlebnis der Massage steigert das von



Firma Biola gründlich zusammengestellte, an essentiellen Duftölen und Heilpflanzen reiche, Luxus-Massageöl. Das Erlebnis ist unvergesslich, und der wunderbare, verwöhnende Effekt des Massageöls können Sie auch zu Hause weitergenießen, da es an der SPA Rezeption unseres Hotels kaufbar ist.

Chinesische Massage

60 Minuten

HUF 15.500

Mit der chinesischen Medizin wird die Harmonie Ihres Körpers wieder hergestellt. Dabei bleiben Yin und Yang im Gleichgewicht. Die Bewegungen während der chinesischen Massage ähneln einer normalen Massage, die Philosophie und die Methoden sind jedoch anders. Diese Massage unterstützt die Harmonie des Körpers, die Gesundheit, fördert den Kreislauf und aktiviert die Gewebe. Während der Massage werden die Akupressur-Punkte massiert, passive Bewegung und eine spezielle Technik eingesetzt. Empfehlenswert für alle jene, die Holistic mögen.

Holistic Stone - Energetische Massage

60 Minuten

HUF 16.900

Eine faszinierende Verbindung aus Massage, Energiearbeit und der tiefgehenden Wirkung von ca. 50-60 °C heißen Lava-steinen in verschiedener Größe. Diese Behandlung basiert auf einer besonderen Massagetechnik. Sie trägt dazu bei, mehr Harmonie und Ausgeglichenheit in unser Leben zu bringen. Erleben Sie den wohltuenden Effekt wie Hitze und Kälte die Energiezentren anregt und Verspannungen löst!



Wellness Massage 60 Minuten

HUF 15.100

Der steigende Stress, die ungesunde Ernährung, die den Körper belastenden Umweltschäden, die bewegungsarme Lebensweise tragen alle dazu bei, dass sich der Mensch nicht wohl in seiner Haut fühlt. Die Massage ist eine der ältesten und angenehmsten natürlichen Methoden – frei von schädlichen Nebenwirkungen – zur Vorbeugung und Heilung von Krankheiten, zur Erhaltung und Rückgewinnung der Schön-



heit, außerdem übt sie auch eine wunderbare Wirkung auf das Nervensystem aus. Die Aloe-Menthol-Massagecreme hat eine heilsame Wirkung auf den ganzen Körper. Sie beschleunigt den Blutkreislauf und der angenehme Duft der Öle dringt den Körper von Kopf bis Fuß durch. Die Massage stärkt das Immunsystem und entspannt den Körper.

Wellness Massage für Dich und Mich

60 Minuten / 2 Personen

HUF 23.900

Thai Massagen

Traditionelle Thai Massage

60 Minuten

HUF 16.000

Die Wirkung der Massage steckt in erster Linie in der Ausgleichung des Energiesystems. Die Massage bewirkt den freien Energiestrom durch Druck und Dehnung der Muskeln, durch Aufnahme von speziellen Körperpositionen. Die Masseurin übt den Druck an den Energiepunkten mit Daumen, Handfläche, Ellenbogen, Knie, Sohle aus, jede einzelne Bewegung leicht beginnend, später dann mit steigender Intensität. Die außerordentliche Wirksamkeit der Massage wird durch die eigenartige Lockerung, Ausknackung der verschiedenen Körperteile erhöht. Unsere Masseurinnen verfügen über Diplom der „Wat Po“ Massageschule in Bangkok. Zur Behandlung erhalten unsere Patienten spezielle, bequeme Bekleidung. Die Massage erfolgt auf einer Matratze auf dem Boden.

Thai Herbal Massage

60 Minuten

HUF 17.000

Bei dieser Massage wird die traditionelle Thai Massage mit verschiedenen Heilpflanzendämpfen kombiniert. Der Körper wird mit Kräutersäckchen massiert, die mit Hilfe von Dampf erwärmt wurden. Durch die Wärme des Dampfes und die Heilpflanzenöle wird der Kreislauf belebt, die Muskeln und die steifen Gelenke gelöst. Ausgezeichnet anwendbar ist sie zur Erfrischung der stark in Anspruch genommenen Gelenke und Muskeln, zur Behandlung von Schmerzen. Ein Säckchen beinhaltet mehr als 15 verschiedene Heilpflanzen.



Thai Massage mit Ölen

60 Minuten

HUF 17.000

Die Massage mit ätherischen Ölen übt ihre wohltuende Wirkung direkt durch die Haut aus. Tastsinn und Geruchsinn werden am intensivsten angesprochen. Die Massage mit Ölen stimuliert den Blutkreislauf, die ätherischen Öle umhüllen den Körper. Sie werden eingeatmet und durch die Haut aufgenommen. Die Massage hilft bei der Entgiftung, kräftigt das Immunsystem, macht die Haut elastisch und seidig, erfrischt die erschöpfte Seele.

Thai Fußmassage

60 Minuten

HUF 15.000

Die Sohle ist die Landkarte des Körpers. Fast jeder Sinnesnerv hat eine Verbindung zur Fußsohle. Die Fußmassage stimuliert die Aktivität und die Tätigkeit der inneren Organe, gleicht die gestörte Funktion der Blut- und Lymphzirkulation aus, verbessert die Gesamtkondition des Menschen. Stärkt die Immunität, entgiftet, verjüngt und fördert das lange Leben. Die Masseurin verwendet ihre Hände, Finger und spezielle Holzstäbchen mit Creme und Öl.



Ayurveda Massagen

Udvarthanam ayurvedische Massage

(Peeling und figurformende Massage)

70 Min. (Ganzkörpermassage) HUF 21.900

50 Min. (Unterkörper + Arm) HUF 16.000

35 Min. (Hüfte + Beine) HUF 12.000

Diese spezielle Ganzkörper-Peelingmassage mit einem speziellem Pulveröl vitalisiert und energetisiert den Körper. Die Haut wird geschmeidiger und gesunder, die Muskeln straffer. Alte Hautschuppen werden gelöst und die Haut erfährt eine Verjüngungskur. Die Behandlung ist fettreduzierend und fördert das Abbau von Cellulite. Die Massage regt den Kreislauf und Lymphkreislauf an, wirkt immunstärkend und bringt den Körper in einen harmonischen Zustand.



Abyhanga – Heilkräuter Massage für den ganzen Körper

45 Minuten

HUF 13.500

75 Minuten

HUF 22.500

Diese traditionelle indische Ganzkörpermassage wird mit wohltemperierten hochwirksamen Ölen durchgeführt. Sie haben nachher wieder Appetit, fühlen sich voller Energie, können besser schlafen, sind stressfrei und haben einen strahlenden Teint.

Indische Kopfmassage

35 Minuten

HUF 10.500

Da der Kopf Zentrum der zwei wichtigsten Chakras ist, gehört die Kopfmassage in der Ayurveda zu den wichtigsten Behandlungen. Eine spezielle Technik und ein besonderes Kräuteröl werden für diese Massage benützt. Das Kräuteröl wird an den Wurzeln der Haare und auf der Kopfhaut verwendet. Mit verschiedenen Handbewegungen und unterschiedlichem Druck massiert der Masseur Ihren Kopf. Diese Kopfmassage löst angespannte Nerven, kann Ihre Migräne lindern, hilft bei Haarausfall, bei trockener Kopfhaut und das Ergrauen der Haare wird verlangsamt. Um die Massage optimal durchführen zu können, bitten wir Sie, mit gekämmten Haaren zur Behandlung zu erscheinen. Diese Anwendung ist mit jeder Ayurveda Behandlung kombinierbar.

Shirodhara

40 Minuten

HUF 20.000

Shirodhara ist die einzige Form der Ayurveda Behandlungen, wo Flüssigkeiten wie Heilkrautöl, Milch oder Buttermilch in einer ständigen Strömung auf die Stirn gegossen werden. Dieser Stirnguss sollte immer nach einer Abyhanga oder Kopfmassage gemacht werden. Die Vorteile von Shirodhara sind: Beruhigung der Nerven, Loswerden von Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und verschiedene Ursachen der physischen Müdigkeit. Diese Anwendung ist mit jeder Ayurveda Behandlung kombinierbar.

Marma Massage

75 Minuten

HUF 22.500

Marmas oder Energiepunkte können an verschiedenen Teilen des Körpers gefunden werden. Diese sind der Treffpunkt der fünf Organprinzipien: Sehnen und Bänder, Adern (Nerven, Arterien, Venen), Muskeln, Knochen und Gelenke. Hat der Körper Stress, sammelt sich dieser gewöhnlich bei diesen Marmapunkten. Man fühlt sich niedergeschlagen, bekommt leichter Krankheiten oder man spürt weniger Energie und Vitalität. Das Ziel dieser Massage ist die Blockaden zu entfernen, so dass die Energie wieder frei strömen kann. Der Körper und Geist fühlt sich stressfrei, glücklich, gesund, verjüngt und stark.

Chakra Energiemassage

110 Minuten

HUF 33.000

Es gibt sieben Energiezentren im Körper, sie sind als „Chakras“ bekannt. Die Energie strömt regelmäßig zwischen den verschiedenen Zentren, und verbindet so die körperliche, seelische und die mentale Gesundheit. Bei einer Unterbrechung oder Stagnation dieser Vitalenergie oder „PRANA“, kann es zu psychischen Störungen kommen wie z. B.: Depressionen, psychische Kraftlosigkeit, wenig Lebensfreude, Misstrauen, Unruhe, Phobien u.ä. oder es kann auch zu Gesundheitsproblemen führen wie z. B.: Darmerkrankungen, Verstopfung, Kreuzschmerzen, Hexenschuss, Knochenerkrankungen, Osteoporose, Krampfadern, Venenleiden oder Blutarmut. Ayurveda bietet eine Lösung für diese Probleme mit der speziellen CHAKRA Energiemassage, die die Hindernisse und die Stagnation entfernt. Dies ist nur dann möglich, wenn alle Chakren gleichermaßen geöffnet und frei sind. Das Gleichgewicht der „Prana“ oder der Vitalenergie führt zu einer vollkommenen Gefühlstabilität, und hilft dann auch bei allen voran aufgeführten Problemen.

Ayurvedaprodukte sind erhältlich.

Bitte nehmen Sie keine Wertgegenstände (Schmuck, Uhr, etc.) zu Ihrer Behandlung mit. Sollten Sie einen gebuchten Termin nicht wahrnehmen können, bitten wir Sie, uns bis spätestens 24 Stunden vor Beginn der Behandlung Bescheid zu geben. Ansonsten wird 50% des Betrages in Rechnung gestellt.

Sauna und Solarium

Sauna: unsere Gäste können in der Sauna bei 80-100 °C zu niedriger Luftfeuchtigkeit (10%) schwitzen. Zwischen den 20-40 minütigen Saunabesuchen müssen Ruhepausen eingefügt werden, damit eine optimale Entspannung erreicht wird. Wir empfehlen, nach dem Saunabesuch viel Kräutertee und Vitamine enthaltende Getränke zu sich zu nehmen, damit der Flüssigkeitsverlust ausgeglichen wird. Die regelmäßigen Saunabesuche haben eine günstige Wirkung auf die Funktionen des Herzens und des Kreislaufsystems, sie trainieren die Muskeln und stärken das Abwehrsystem des Körpers. Die Saunawelt erwartet Sie mit finnischer und Gartensauna, Lacionium, Dampfbad, Aroma-Lichtsauna, Infrakabine und einem Kneipp-Becken.

Saunazeremonien: Die Saunazeremonie ist ein besonderes, Körper und Seele erwärmendes Ritual! Wir empfehlen, das Aufgusserlebnis in die dritte und gleichzeitig letzte Phase des Saunabesuches einzuführen. Der Vorgang dauert 8-12 Minuten, während dieser Zeit hilft der Saunameister, die den Körper der Saunagäste umgebende Isolationsschicht durch das Wedeln eines Handtuches zu entfernen. Danach gießen die Saunameister zwei-dreimal (meist mit ätherischen Ölen vermisches) Wasser auf die Saunasteine. Der Saunameister wendet beide Techniken wechselnd an, wodurch ein mit nichts vergleichbares, sehr angenehmes Gefühl gesichert wird.

Solarium: Sonnenschein und künstliches Licht (Solarium) fördern die Produktion von Vitamin D3 im Körper, wodurch dem Körper geholfen wird, Kalzium der Nahrung zu entziehen, so wird die Stabilität der Knochen gesichert. Es spielt auch eine wichtige Rolle bei der Zellteilung, der Muskel-tätigkeit, beim Stoffwechsel, sowie der Informationsübertragung zwischen den Zellen. Dank der UV-B-Strahlung wird die Blutqualität verbessert und die Ausscheidung von Giftstoffen gefördert. Durch die Beschleunigung des Stoffwechsels der Zellen wird die Sauerstoffversorgung des Gewebes erhöht, wodurch die Entstehung von Hautunregelmäßigkeiten verhindert wird, außerdem ist Solarium auch für die Behandlung der bereits bestehenden Unregelmäßigkeiten geeignet. Durch die UV-B-Strahlung werden die weißen Blutkörperchen aktiviert, die gegen die den Körper angreifenden Bakterien ankämpfen. Solarium hat eine ausgleichende Wirkung auf das Nervensystem, beeinflusst das vegetative Nervensystem positiv und sorgt für ein allgemeines Wohlbefinden.

#lotustherme



Lotus Therme Hotel & Spa *****
8380 Hévíz, Lótuszvirág utca 1.
Telefon: +36 83 500 500
E-mail: info@lotustherme.net
www.lotustherme.net

www.facebook.com/lotusthermehotel
[#lotustherme](https://www.instagram.com/lotustherme)