

Liebe Gäste und Interessenten,

immer schneller, lauter und hektischer wird unsere Zeit.

Im gleichen Maße wächst in uns das Bedürfnis, Ruhe und Entspannung zu finden Orte, an denen wir Körper, Geist und Seele wieder in Einklang bringen und neue Energie tanken können.

Lassen Sie uns einen Teil dazu beitragen.

Wir bringen Ihren Kopf zur Ruhe, aktivieren Ihren Energiefluß und bieten Ihnen den Kurzurlaub vom Alltag.

Eine wohltuende Pflege der Haut rundet das Programm ab.

Das Lendelhaus -gebaut 1789- bietet zudem einen außergewöhnlichen Rahmen für unser kleines Day Spa.

In seinen historischen Mauern finden Sie besondere Angebote für Körper, Geist und Gaumen.

In unmittelbarer Nähe befinden sich 2 Hotels, zahlreiche Ferienwohnungen, ein Friseur und weitere Einrichtungen, die einen Aufenthalt bei uns komplettieren können.

Sich wohl fühlen und gepflegt sein -in jedem Alter- das können Sie selbst genießen, oder als Gutschein verschenken.

Wir sind gerne für Sie da.

Herzlich Willkommen im „Gewölbe“ des Lendelhauses !

Allgemeines:

Sauna

bei Herz/Kreislaufkrankungen o.a. gesundheitl. Problemen, aber auch bei Schwangerschaft, sollten Sie vor dem Saunabesuch einen Arzt konsultieren.

Tragen Sie im Saunabereich bitte keine Straßenschuhe.

Kleidung, sowie Wertgegenstände, Schmuck und Geld bewahren Sie bitte im verschlossenen Garderobenschrank auf.

Wir übernehmen dafür keine Haftung !

Wir bitten Sie, sich im Wellnessbereich ruhig zu verhalten, um allen Gästen einen entspannenden Aufenthalt zu ermöglichen.

Beachten Sie bitte auch unsere „Tipps für den Saunabesuch“.

Behandlungen

und auch Saunabesuche müssen terminlich vereinbart werden. Bei verspäteter Ankunft verkürzen sich die Behandlungszeiten, wenn unmittelbar nach Ihrer Behandlung weitere Termine vergeben wurden.

Sollten Sie eine Behandlung, oder einen Saunabesuch buchen und nicht wahrnehmen können, bitten wir um Absage, spätestens am Vortag. Anderenfalls sind wir berechtigt eine Ausfallgebühr zu erheben.

Teilen Sie uns bitte Ihre Wünsche mit und sagen Sie uns auch, was wir besser machen können. Nur so haben wir die Möglichkeit, Ihren Aufenthalt bei uns so schön, wie möglich zu gestalten.

Wussten Sie schon ?:

Spa heißt *Sanus per aquam* – Gesundheit durch Wasser.

In Day Spas bekommt man heute normalerweise Wellnessbehandlungen, die man in Zusammenhang mit Wasseranwendungen nutzen kann.

Aromen wirken durch die direkte Verbindung von der Nase zum Gehirn. Ihre Wirkung verstärkt sich durch die Aufnahme über die Haut. Sie können verschiedene Abläufe im Körper steuern, wie z. B. Emotionen, Hormone, Motivation, Kreativität, Stresserleben.

Farben erkennen und erleben wir nur zu einem geringen Teil mit unseren Augen, sondern viel mehr mit den Farbsensoren in unseren Körperzellen. Die geraten je nach Farbe auf einer bestimmten Frequenz in Schwingung und leiten diese Schwingung ans Gehirn weiter. Das reagiert dann entsprechend. rot aktiviert, weil es die Durchblutung anregt,

blau beruhigt und wirkt entzündungshemmend,

grün harmonisiert,

gelb hebt die Stimmung

orange ist die wärmste Farbe und gut gegen Depressionen,

rosa ist die „rosarote Brille“ gegen Traurigkeit

lila macht

kreativ, inspiriert und regt den Lymphfluss an,

schwarz

ist die Farbe der Abgrenzung. Das sind nur einige Beispiele.

Die Firmen, die uns Ihre wunderbaren Produkte zur Verfügung stellen, heißen z. B. Klapp Cosmetics, Dr. Spiller, Allpresan, Belletrice, Individual Cosmetics, Jane Iredale, Golden Rose, die Seifenmanufaktur, Wellmaxx ...

Wir haben eine gute Ausbildung auf den Gebieten der Kosmetik, medizin. Fußpflege und klassischer Körpermassagen absolviert.

Kenntnisse für besondere Behandlungen und exotische Massagen haben wir uns in verschiedenen Schulungen angeeignet. Wir bilden uns ständig weiter.

Gesichtsbehandlungen:

Die „**kleine Pause**“ beinhaltet das Reinigen und Peelen der Haut, eine warme Aromakompresse zur Entspannung und zum Öffnen der Poren und das anschließende Entfernen von Hautunreinheiten, sowie störenden Härchen.

Wenn gewünscht, werden Augenbrauen und Wimpern mit den passenden Farben aufgefrischt. Zum Abschluss tragen wir eine Creme auf, die natürlich speziell für Ihre Haut ausgewählt wird.

Bei der „**Relax**“- Behandlung erhalten Sie ergänzend eine intensive und entspannende Massage für Gesicht, Hals, Dekolleté und Nacken und eine Maske entsprechend Ihres Hautzustandes.

Die „**Ganzheitskosmetik**“ wird komplettiert durch ein Ampullenkonzentrat für die Haut und eine kleine Fußmassage für den Energieausgleich im Körper.

Lassen Sie sich verwöhnen!



Kosmetik für besondere Ansprüche

braucht ihre Haut z.B. zu den verschiedenen Jahreszeiten, bei hormonellen Veränderungen und bei problematischen Hautzuständen durch Stress, Medikamente, Krankheiten u.v.m..

Die folgenden Behandlungen sind besonders wirkungsvoll und entspannend. Sie und Ihre Haut werden sich wohl fühlen.

Beim „Frühlingserwachen“ wählen wir Enzympeelings und Masken aus, die der Haut Nährstoffe und Energie zuführen und sie von der Trockenheit des Winters befreien. Sie wird sofort rosig und entspannt.

Die „Sommerfrische“ – Behandlung ist leicht, duftig, frisch und vor allem feuchtigkeitsspendend für sonnen- und windstrapazierte Haut. Die Masken hierbei sind kühlend und glättend, wie z.B. Algen und Collagen-Vliese.

Der „Wintertraum“ ist der Traum von seidenweicher Haut durch absolut nährnde Anti Age –Wirkstoffe, wie z.B. Vitamin A, Caviar oder Gold zum Schutz gegen starke Temperaturschwankungen und Heizungsluft. Luxus pur !



Chi Yang

heißt positive Energie fließen lassen. In diesem ca. 80 min. koreanischem Ritual werden zunächst die „Energietore“ geöffnet, indem der Schulter/Nackebereich gelockert wird, anschließend wird der Haut mit einer straffenden Ampulle Energie gespendet und danach erhalten Sie eine spezielle Akupressurmassage, die entspannend auf den gesamten Körper wirkt. Den Abschluss bildet die „Harmonie“-Packung, mit der Sie diese wunderbare Behandlung ausklingen lassen können.

Alle Zutaten zu diesem besonderen Ritual kommen aus dem asiatischen Raum, wie z.B. Tränengrassamen, chinesische Dattel, Steinsamenwurzel, roter Ginseng ... und wirken regenerierend, feuchtigkeitsspendend und beruhigend auf die Haut.



Akne-Special

wird nach der Reinigung mit einem Enzympeeling eröffnet, welches die trockene, schuppige Oberschicht der Haut löst und dann mit einem speziellen, sehr erfrischenden und reinigenden Kräutertonic unterstützt. Das Ausreinigen der Haut wird dadurch weniger unangenehm.

Wenn gewünscht formen oder färben wir auch Wimpern und Augenbrauen. Abschließend erhalten Sie eine beruhigend kühlende Packung und eine Spezialcreme.

Kurbehandlungen:

Schälkuren (ca. 80 min. pro Behandlung)

lösen die oberste trockene Hornschicht der Oberhaut ab und machen die Haut somit feinporiger, reiner, ebenmäßiger und aufnahmefähiger für Pflegeprodukte.

Die durch diesen Prozess entstehende stärkere Durchblutung bewirkt, dass die Zellen besser mit Nährstoffen versorgt und Schlackstoffe leichter abgeleitet werden.

Um die Haut anschließend intensiv mit Feuchtigkeit zu versorgen und zu beruhigen, wird eine hochwertige, kühlende Algenpackung nach einem der 5 chinesischen Elemente aufgetragen. Diese Kur erzielt bei großporiger, unreiner Haut die besten Ergebnisse. Sie wird von Herbst bis Frühjahr durchgeführt und beinhaltet 3 Behandlungen im Abstand von ca. einer Woche.

Apparative Kosmetik

Lifting mit Sofortwirkung (ab 15 min.)

bietet eine neuere Behandlung mit galvanischem Strom. Diese Methode ermöglicht eine Entgiftung mittels negativ geladener Ionen und einen Aufbau von Collagen und Elastin mittels positiv geladener Ionen.

Es können fast alle Bereiche des Körpers sehr wirkungsvoll in eine schönere Form gebracht werden. Man braucht dazu nur ein sehr kleines leichtes handyartiges Gerät und die entsprechenden Produkte.

Sinnvoll bei dieser Kur sind 1-3 Anwendungen pro Woche, je nach Körper- oder Gesichtsbereich und je nach dem Zustand der Haut.

Wenn man die Behandlungen regelmäßig durchführt kann man sensationelle Ergebnisse erreichen. Daher ist es zweckmäßig, sich das Gerät selbst zu kaufen, aber auch wir bieten Kuren und Behandlungen zum Kennenlernen an.

Elektrolyse – Fußbäder (30 min. pro Behandlung) basieren

auch auf der Wirkung des galvanischen Stroms (Gleichstrom).

Über die Füße erreicht man den ganzen Körper. Das kennt man z.B. auch von der Fußreflexzonenmassage. Der Gleichstrom fließt kontinuierlich durch unseren Körper und kann Giftstoffe dabei über die Fußsohlen ausleiten. Das ist an der zum Teil sehr starken Verfärbung des Wassers erkennbar.

Bei dieser Kur werden die Entgiftungsorgane entlastet. Das sind die Leber über den Darm, die Niere über die Blase, die Lunge über die Atemluft und das größte Organ – die Haut.

Somit kann diese Kur Hautprobleme, wie z.B. Neurodermitis, Schuppenflechte, Akne und Schweißbildung mindern, Ablagerungen in den Gelenken lösen und dadurch z.B. bei Arthrosen, Gicht u.ä. helfen, aber auch den Stoffwechsel ankurbeln und bei der Gewichtsreduzierung eine sinnvolle Ergänzung sein.

Als Alternative zu Fastenkuren helfen wir damit unserem Körper wieder ins „Lot“ zu kommen und der Übersäuerung durch unausgewogene Ernährung, Alkohol, Medikamente und Stress entgegenzuwirken.

Wir fühlen uns wohler und leistungsfähiger.

Diese Fußbäder sollten ca. einen Monat lang 2x pro Woche durchgeführt werden.



Bei allen apparativen Behandlungen sollten Menschen mit Neigung zur Epilepsie, bei Schwangerschaft, mit Herzschrittmacher oder metallischen Implantaten vorher ihren Arzt befragen.

Harmony für den Körper :

Ein schöner Rücken ... (30 oder 40 min.)

Bei den klassischen oder Wohlfühl - Rückenmassagen verwenden wir ein beruhigendes, feuchtigkeitsspendendes Massageöl und je nach Wunsch werden Sie mit kräftigeren oder sanfteren Massagegriffen verwöhnt.

Sie dürfen wählen.

Ganzkörperbehandlungen :

Bei diesen Massagen werden Füße, Beine, Hände, Arme, Bauch, Dekollete und Rücken einbezogen. Sie behalten dabei nur den Slip an.

Pflegende Massageöle und angenehme Aromen sind eine Wohltat für Haut und Seele.

Die klassische oder Wohlfühl -

Körpermassage (60 oder 80 min.)



Chakren – Ausgleich, Energiebehandlung durch Hände und Heilsteine

Diese Form der energetischen Berührung ist gut geeignet, um Disharmonien im Körper auszugleichen und Blockaden zu mindern. (ab 60 min. – pro min. 1,- €)

Ganzheitliche Fußmassage, wie die Fußreflexmassage (30 oder 50 min.)

Die indische Körpermassage „Arkaya Deepa“ (ca. 45 min.)
bedeutet so viel wie „Sonnenenergie“

Wir erwärmen hierfür ein dynamisches Körperöl und verrühren es mit feinen feuchtigkeitsspendenden Peelingpartikeln aus Algen und Meersalzen. Dadurch wird diese fließende Dehnungsmassage noch intensiver. Sie entschlackt, spendet Energie und entspannt Haut und Seele.

Ein wirklich sonniges Gefühl !

Ohrenkerzenzeremonie (25 min.)

Dieses kleine beruhigende Ritual kommt aus der Tradition der Hopi-Indianer. Es soll nicht nur den Gehörgang reinigen, sondern vor allem Energie fließen lassen. Über die Ohren erreichen wir den gesamten Körper.

Sung Rei – Streicheleinheiten für die Seele der Haut

Sung Rei bedeutet auf Bali so viel wie „heiliger König“. Bali ist die Insel der Farben und Düfte und so entführt Sie diese balinesische Color-Oil-Massage in eine Welt von Farben, Aromen und sanften Massagegriffen. Vor allen Behandlungen wählen Sie intuitiv eine von 4 Farben aus. Die entsprechende Farbenergie und die dazugehörigen ätherischen Öle sollen ihnen die Stimmung geben, die Ihrer Seele in dem Moment am meisten fehlt. Sie werden sich königlich fühlen!

für Gesicht, Hals und Dekollete- balinesischer Traum (ca. 35 min.)

nachdem die Haut mit der Vorreinigung und einem Enzympeeling perfekt auf die wertvollen Pflegeprodukte vorbereitet wurde, werden Sie eingehüllt in eine sanfte und tief entspannende Massage.

für den Körper- *Haut wie Samt und Seide (ca.25 min.)*

diese fließende Massage wird mit warmen, duftendem Öl durchgeführt. Sie wirkt vor allem aktivierend und eignet sich am besten in Kombination mit einer oder beiden anderen balinesischen Massagen.

für die Füße- *Entspannung pur (ca. 35 min.)*

während Ihre Füße ein farbiges, gelatineartiges Bad nehmen, erhalten Sie ein Getränk Ihrer Wahl und genießen zum Ankommen schon mal eine kleine Nackenmassage. Anschließend werden die Füße mit warmen Wasser abgespült und mit der wunderbar entspannenden balinesischen Fußmassage verwöhnt.

Ayurvedische Massagen – aus uralten Traditionen

Für Kopf, Gesicht, Füße (40 min.) oder den ganzen Körper (60 oder 85 min.) – immer ein ganz besonderes Erlebnis! Wir benutzen dabei weniger, aber speziell ayurvedisches Öl.

Hawaiianische Tempelmassage „Lomi Lomi Nui“ (80 o. 110 min.)

Die „Königin“ der Massagen entführt Sie in Ihr inneres „Ich“ und lässt Sie tief und sanft entspannen!

Shiatsu-Behandlungen :

„Shiatsu“ heißt auf Japanisch „Fingerdruck“. Es ist also eine japanische Akupressurmassage, die durch Ausstreichen der Energiebahnen und Druck auf die zahlreichen Energiepunkte Blockaden lösen und Energie fließen lassen kann.

für den Kopf, Nacken und Schultern – eine Reise ins Ich (ca. 25 min.)

Sie liegen bequem gebettet und genießen diese Wohlfühlbehandlung so, als ob Ihnen Stress und Sorgen genommen werden. Es umhüllen Sie feine Aromen, Ruhe und Geborgenheit.

Für die Rückseite des Körpers (ca. 30 min.)

bedeutet Shiatsu vor allem Dehnung der so oft verspannten Partien. Sie fühlen sich leichter und lockerer.

für die Füße – *sich fallenlassen* (ca. 25 min.)

Nach einem wohligen Aromafußbad werden die Füße auf ganz spezielle Art massiert und aktiviert.



Klangschalenmassage (ab 10 min. oder Körpermassage 45 oder 65 min.)

wurde vor über 5000 Jahren schon in der indischen Heilkunst angewandt. Die Lehre über die heilende Kraft der Klänge breitete sich dann über die angrenzenden Gebiete, wie Südostasien, China, Tibet und Nepal aus.

Auch heute hat sie noch eine so hohe Bedeutung, dass sie an der Hindu-Universität in Nordindien einen breiten Raum einnimmt.

Wohltuende Klänge unterstützen die Ausschüttung von Botenstoffen, die Körper und Seele verbinden, sowie von Hormonen, die den Stoffwechsel regulieren.

Damit wird dem Körper geholfen, sich selbst wieder in Einklang zu bringen.

Die Klangschalen werden auf dem Körper platziert, sanft angeschlagen und bringen so mit ihren Wellen die Körperflüssigkeiten in Schwingung und die Energie zum Fließen



Fußpflege

Wir bieten Ihnen eine gründliche, medizinische Fußpflege, bei der nicht nur die Nägel gekürzt und die Hornhaut geglättet wird, sondern auch Probleme mit einwachsenden Nägeln, Hühneraugen oder Dornwarzen gemindert werden können.

Allerdings legen wir auch hier Wert auf den Wellnessgedanken. Deshalb erhalten Sie, wenn gewünscht, ein Getränk Ihrer Wahl. Außerdem kann die Fußpflege durch vitalisierende Peelings, wärmendes Paraffin und Lack erweitert werden. Ein pflegender Fußschaum gehört natürlich dazu.

Balneologie

unsere Farblicht/ Whirlwanne können Sie alleine oder zu zweit nutzen. Die zahlreichen Massagedüsen können Sie abstellen, wenn Sie mal ganz still genießen wollen. Auch das Farblicht und die wunderbaren Badezusätze aus der Seifenmanufaktur wählen Sie selbst.

Wir empfehlen eine Badedauer von ca.40 min. und servieren Ihnen dazu gern ein Glas Sekt.



Bioenergetische Massagen

nach Hartmut Fraas

Diese Biorevital Therapie wurde nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Physik und der Neurowissenschaft entwickelt.

*Es ist eine einzigartige, hochenergetische, ganzheitliche Behandlungsmethode, die **nachweislich** Einfluss auf die Zellstruktur und damit auch auf die Abläufe in den Organsystemen hat.*

Für den Körper bedeutet das u.a. Entschlackung, für den Geist–freier Kopf, Konzentrations- und Leistungssteigerung und für die Seele- emotionale Spannungsfelder abbauen, Wohlbefinden und höhere Lebensqualität.

Sie können unter 4 Massagen wählen:

*Die **Regenerationsmassage** wirkt beruhigend und kann alles, was „zu viel“ ist, wie z.B. hoher Blutdruck, Stress, Belastungen durch Krankheiten, Migräne und z.B. auch Depressionen bis hin zum Burn out Syndrom positiv beeinflussen. (60 min.)*

*Die **Regulationsmassage** wirkt lockernd bei Blockaden und eher anregend, obwohl sie sich auch sehr entspannend anfühlt. (60 min.)*

*Die **Massage für unruhige, schmerzende Beine** ist wie die Regulationsmassage, nur mit speziellen Griffen, um die Probleme in den Beinen zu mindern. (65 min.)*

Diese 3 Massagen werden an den Meridianen auf der Rückseite des Körpers durchgeführt und können sinnvoll mit der Behandlung von Gesicht, Dekollete und Nacken ergänzt werden (ca. 20 min.)

*Die **Massage für den Bauchbereich** beginnt mit der Gesichtsmassage, wird natürlich auf der Vorderseite des Körpers durchgeführt und kann regulierend auf Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden, sowie auf die Abläufe im Magen/ Darm-Bereich wirken. (45 min.)*

Bei stärkeren Problemen ist es sinnvoll, diese Massagen als Kur zu nutzen.