

Massage – Leo F. Zerzer

Klassische und moderne Massagen sowie ganzheitliche Anwendungen für Ihr Wohlbefinden



Jede Massage ist eine Form der manuellen Therapie. Sie dient zur mechanischen Beeinflussung von Muskulatur, Bindegewebe und Haut durch Dehnungs-, Zug- und Druckreiz. Die Wirkung einer Massage erstreckt sich von der behandelten Stelle des Körpers über den gesamten Organismus und schließt auch die Psyche mit ein. Im weitesten Sinne ist die Massage eines der ältesten Heilmittel der Menschheit.

TEILMASSAGE KLASSISCH

Lassen Sie auf Ihre verspannte Muskulatur eine angenehme und zielgerichtete Massage wirken. Hierbei werden bestimmte Grifftechniken eingesetzt, die in ihrer Abfolge eine Lockerung und Entspannung der Muskulatur bewirken.
20 Minuten CHF 46.00, € 29.00

VOLLMASSAGE KLASSISCH

Bei der Vollmassage wird der ganze Körper mit einbezogen. Verspannungen der Muskulatur werden gelöst, der Blut- und Lymphfluss angeregt, die Entschlackung und Regeneration gefördert, das Nervensystem stabilisiert und der Kreislauf revitalisiert. Der Körper kann so neue Energie schöpfen.
30 Minuten CHF 58.00, € 37.00

FITNESS – MASSAGE

Aufwärmen und Vitalisierung der Muskulatur. Vor dem Sport und körperlicher Anstrengung.
20 Minuten CHF 46.00, € 29.00

FUSSREFLEXZONEN MASSAGE

Eine hochwirksame Methode in der alternativen Medizin – sowohl als Diagnose als auch als Therapie. Durch Druckpunktmassage werden die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt und gleichzeitig Blockaden und Spannungen abgebaut.
30 Minuten CHF 58.00, € 37.00

MASSAGE MIT STRECHING

Diese Kombi-Massage empfiehlt sich besonders vor und nach sportlichen Aktivitäten. Aufgebaut nach den neuesten Erkenntnissen der Sportmedizin. Die klassische Massage wird hier mit den wichtigsten Stretchingübungen vereint. Dadurch werden Verspannungen abgebaut und eine Erhöhung der Muskelkapazität erreicht. Unerlässlich für jeden Sportler und Nicht-Sportler.
30 Minuten CHF 58.00, € 37.00

GESICHTS- UND KOPFMASSEGE KLASSISCH

Die ideale Therapie bei Müdigkeit, Kopfweh und Migräne. Gerade das Gesicht ist der Körperteil, der unserer Umwelt unsere Gedanken und Gefühle verrät. Chronische Anspannungen und Konflikte können im Gesicht dauerhafte Spuren hinterlassen. Manuelle Lymphdrainage wird bei dieser Behandlung mit kosmetischer Massage kombiniert.
20 Minuten CHF 46.00, € 29.00

MANUELLE LYMPHDRAINAGE

Durch manuelle, kreisförmige Verschiebetechniken, welche mit

leichtem Druck angewandt werden, werden Flüssigkeit und Giftstoffe aus dem Gewebe in das Lymphgefäßsystem verschoben und können so besser abtransportiert werden. Die Anwendung hat eine entspannende und reinigende Wirkung. Auch zur Stärkung des Immunsystems.
30 Minuten CHF 58.00, € 37.00

KRANKENGYMNASTIK, BEWEGUNGSTHERAPIE

Medizinische Krankengymnastik und Bewegungstherapie nach Verordnung und Krankheitsbild.
30 Minuten CHF 58.00, € 37.00

CELLULITE BEHANDLUNG

Medizinische Lymphdrainage zur Entschlackung und Entstauung. Straffung des Gewebes und Erstellung eines individuellen Programms zur späteren Selbstbehandlung.
20 Minuten CHF 46.00, € 29.00

SPECIAL - ANGEBOT:

4 MASSAGEN IHRER WAHL

Das Programm ist frei kombinierbar. Sie können also je nach Vorliebe 4 gleiche oder auch verschiedene Behandlungen buchen.
4 Massagen: CHF 156.00, € 99.00

Für alle Informationen, Anmeldungen und weitere Auskünfte:
Herr Leo F. Zerzer
Staatl. geprüfter Masseur – Sportphysiotherapeut

Hotel Europa St. Moritz, Tel. 081 839 54 37
Von Ihrem Zimmer aus: Tel. 6738 oder Tel. 081 839 5738 oder Mobil Tel. 079 748 17 87 oder Taste „Concierge“

Je nach Versicherung können Sie die Kosten der Massage gegebenenfalls bei Ihrer Krankenkasse geltend machen.