

Prävention, Gesundheit, Kosmetik & Schönheit
HOTEL RIMBERG Wellnessinstitut



Finde deinen Antrieb, dein Feuer.

*Struktur und
Klarheit*



*Gesundheit
Heilung
Mitte*

Kraft und Erdung

Spiritualität und Intuition



Prävention & Gesundheit

Öffne deine Felder weit

Liz Wohlfahrt

ist unser Coach für Gesundheitsprävention. Sie betrachtet den Menschen in seiner Ganzheit und begleitet ihn individuell auf dem Weg, gesundheitliches Verhalten im Alltag umzusetzen.

Ihre Massagen werden bereichert durch ihr breitgefächertes Wissen über verschiedene Techniken, wie z.B. Akupressur, Thaimassage und Ayurveda. Zudem lässt Liz ihre starke Intuition und ihr mediales Handeln in jede Ihrer Anwendungen einfließen.





Ayurveda

bedeutet übersetzt „Wissen vom Leben“ und ist eine traditionelle indische Heilkunst, die den Menschen in seiner Einheit von Körper, Seele und Geist betrachtet.

Im Ayurveda spricht man von drei unterschiedlichen Lebensenergien, den sogenannten Doshas: Vata, Pitta und Kapha. In diesen Doshas wird die individuelle Konstitution des Menschen beschrieben.

- **Vata** (Wind, Luft und Äther), das Bewegungsprinzip.
Vata-Typen sind oft Bewegungsmenschen auf geistiger und körperlicher Ebene. Sie sind kreativ und redgewandt.
- **Pitta** (Feuer und Wasser), das Feuer- bzw. Stoffwechselprinzip.
Pitta-Typen sind häufig strukturiert und auf Ihre Ziele fokussiert.
- **Kapha** (Erde und Wasser), das Strukturprinzip.
Kapha-Typen werden häufig für Ihre Robustheit, Ruhe und Ausdauer geschätzt.

Eine Balance zwischen den drei Doshas ist der

Schlüssel für Gesundheit und Vitalität.

Ayurvedische Massagen

Häufig wiederkehrende Massagegriffe sind die Basis der Ayurvedischen Massagen. Die dadurch entstehende Rhythmik bringt Harmonie und Ausgeglichenheit. Das großflächige Streichen mit der ganzen Hand sowie die Arbeit des Therapeuten mit Ellbogen und Unterarmen lassen die Massage bis ganz in die Tiefe wirken.



Die Ziele der Massagen sind das Lösen muskulärer Verspannungen, die Stimulation von Haut, Muskeln und Venen und der Abtransport von Schlacken. Dadurch kann der Schlaf verbessert und ein tiefes Wohlbefinden erreicht werden. Der Kopf wird klarer, die Körperwahrnehmung gestärkt.

Ayurveda Abyhanga

Ganzkörpermassage inkl. Behandlung des Kopfes
Dauer ca. 60min · 105 Euro

Shiro Abyhanga

Kopf-, Schulter- und Nackenmassage
Dauer ca. 35min · 74 Euro

Pad Abyhanga

Fuß- und Beinmassage in Rückenlage
Dauer ca. 35min · 74 Euro

Wir empfehlen, dass Sie sich nach dieser Behandlung eine großzügige Nachruhezeit einplanen. So kann sich die Massage auch im Nachhinein noch spürbar auf den Körper auswirken.



Lomi Lomi Nui

Die hawaiianische Massage hat für sich den Anspruch nicht nur den Körper, sondern auch die Seele zu behandeln. Ursprünglich war sie Teil einer Heilbehandlung. Lomi bedeutet reiben, kneten oder drücken. Nui heißt groß oder wichtig. Übersetzt könnte man „großes starkes Kneten“ sagen.

Die Massage ist intensiv, besonders am Rücken und an den Beinen, denn dort sind laut hawaiianischem Prinzip die Erinnerungen und die Vergangenheit gespeichert. Druck und Dehnung sorgen dafür, dass Ihr Körper los- und wieder zulassen kann. Man spricht deshalb von einer Reinigung des Körpersystems. Dabei wird ihr Körper so angeregt, dass Ihre Energiefelder nach dieser Massage regelrecht auf Hochtouren kommen.

Bei der Lomi Lomi Nui wird der ganze Körper mit warmem Öl behandelt. Die fließenden Bewegungen garantieren wohlige Entspannung. Wahrscheinlich wird diese Massage deshalb auch als die „Königin aller Massagen“ bezeichnet.

Lomi Lomi Nui

Ganzkörpermassage

Dauer ca. 60min · 109 Euro



Wir empfehlen, dass Sie sich nach dieser Behandlung eine großzügige Nachruhezeit einplanen. So kann sich die Massage auch im Nachhinein noch spürbar auf den Körper auswirken.

Klassische Massagen

Äußere und innere Einflüsse (wie z.B. Fehlhaltungen, Stress, Kälte, Emotionen) führen täglich zu An- und Verspannungen in unserem Körper. Die Muskulatur verhärtet, der Lymphfluss stockt und so entwickelt sich von Woche zu Woche ein physischer Schmerz.

Unsere klassischen Massagen verbinden verschiedene Grifftechniken. So wird die Blutzirkulation angeregt, der Lymphfluss gefördert und der Muskeltonus verbessert. Schmerzen können gelindert werden und Verspannungen gelöst. Ebenso kann sich eine positive Wirkung auf den Kreislauf bemerkbar machen.

Um einen optimalen Anwendungserfolg bieten zu können, werden Sie unsere Therapeuten unmittelbar vor der Anwendung kurz befragen. Bitte geben Sie uns Hinweise auf Ihren Gesundheitszustand wie zum Beispiel Allergien, Schwangerschaft, Operationen etc.

Teilkörpermassage

Massage der Körperrückseite

Dauer ca. 30min · 52 Euro

Ganzkörpermassage

Wohltuende, entspannende Massage für den ganzen Körper.

Dauer ca. 50min · 76 Euro

Nackentherapie

Intensive und kurze Behandlung zur Lockerung der Muskulatur.

Dauer ca. 15min · 34 Euro

Fußreflexzonenmassage

Über Druck auf die Akupressurpunkte werden alle Körperregionen stimuliert.

Dauer ca. 30min · 54 Euro

Lymphmassage für das Gesicht

Leichte Druckmassage für Gesicht, Hals und Dekolleté, bei der der Lymphfluss angeregt wird. So können Schlacken besser abtransportiert und Schwellungen gelindert werden.

Dauer ca. 20min · 42 Euro

Wohlfühlmassagen

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit vom Alltag. Unsere Wohlfühlmassagen wirkend entspannend und beruhigend und werden von unseren Kosmetikerinnen durchgeführt. Bei hartnäckigen Verspannungen oder gesundheitlichen Einschränkungen empfehlen wir unsere klassischen Massagen.



Zeit zum Träumen

Entspannende Massage für Gesicht, Hals und Dekolleté.

Dauer ca. 20min · 42 Euro

Aroma Entspannung

Wellnessmassage für Kopf, Schulter- und Dekolletébereich.

Dauer ca. 20min · 42 Euro

Rückenwohl

Verwöhnende Wohlfühl-Rückenmassage zum lockern oberflächlicher Verspannungen.

Dauer ca. 20min · 42 Euro

Leichter Auftritt

Verwöhnende Fuß- und Beinmassage, besonders wohltuend nach Wanderungen: Gönnen Sie sich und Ihren gestressten Füßen eine Ruhepause, indem Füße und Beine spürbar durch Ausstreichungen und Massageeinheiten entlastet werden.

Dauer ca. 20min · 42 Euro

Schmerzbehandlungen

Lasertherapie

Die Lasertherapie ist eine hochwirksame Schmerztherapie, die direkt am Schmerzort ansetzt und vor allem bei Muskel- und Gewebsverletzungen eingesetzt wird. Die Behandlung ist absolut schmerzfrei und daher besonders für schmerzempfindliche Menschen geeignet. Die Lichtphotonen des Tiefenlasers dringen tief in das Gewebe ein, aktivieren so die Zellregeneration und regen die Durchblutung an.



Entzündungsprozesse werden oftmals reduziert, Zellwachstum und Zellkommunikation werden verbessert und die Muskulatur entspannt.

Dauer ca. 15 Minuten · 26 Euro

Wir empfehlen 3 bis 5 Behandlungen.

Hydrojet

Bei der Wasserbettmassage liegen Sie bequem auf einer Naturkautschuk-Liegefläche. Ohne dass Sie nass werden sprudelt angenehm temperiertes Wasser in gleichmäßigen Bewegungen auf die Unterseite der Liegefläche und massiert so den Körper von Kopf bis Fuß. Die Wasserstrahlen bewegen sich in verschiedenen Programmen, die Sie selbst wählen können.

Dauer ca. 10 Minuten · 7,50 Euro

ab
Herbst
2021

Physikalische Gefäßtherapie mit dem Bemer

Die physikalische Gefäßtherapie stammt aus der Schulmedizin und wird bei gestörter Mikrozirkulation (die durch Umweltgifte, Stress, falsche Ernährung oder zu wenig Bewegung entsteht) eingesetzt.

Die Mikrozirkulation der gesamten Blutversorgung wird durch Frequenzimpulse des Bemers stimuliert. Durch die bessere Versorgung der Zellen mit Sauerstoff und den schnelleren Abtransport von Toxinen und Stoffwechselprodukten trägt die Stimulierung der Mikrozirkulation erheblich zu Prävention, Heilungs-, Genesungs- und Regenerationsprozessen bei.

Dadurch können Abwehrkräfte gestärkt werden und die Leistungskraft kann zunehmen – z.B. können bei Knochenbrüchen und bei Entzündungen Heilungsprozesse schneller ablaufen.

Direkt nach einer Massage angewendet, kann die Wirkung der Massage unterstützt und intensiviert werden.

Dauer ca. 20 Minuten · 17,50 Euro



Kosmetik und Schönheit

Entdecke dein
schönstes Selbst

Janine Albers

Unserer Kosmetikmeisterin liegt das Wohlbefinden ihrer Gäste ganz besonders am Herzen.

Jede ihrer Anwendungen basiert auf einer kompetenten Beratung und wird individuell auf den Gast abgestimmt. Wo immer möglich geht sie auf Anwendungswünsche gern ein.



Gesichtsanwendungen

Schön Intensiv

Entspannende Rundum-Anwendung für Ihr Gesicht
Reinigung, Hautanalyse, Peeling, Bedampfung mit ätherischen Ölen, Entfernen von Hautunreinheiten, Maske nach Hautbedürfnis, Massage für Gesicht, Hals und Dekolleté, Ampulle, Tagespflege, auf Wunsch: Augenbrauenkorrektur.
Dauer ca. 70min · 105 Euro

Auf Wunsch ergänzen wir Ihre Behandlung mit:

- Wimpern färben 8,50 Euro
- Brauen färben 6,50 Euro

Natürlich Schön

Optimal für alle, die Ihre Gesichtsbildung völlig entspannt erleben möchten: Reinigung, Peeling, Bedampfung, Maske nach Hautbedürfnis, Massage für Gesicht, Hals und Dekolleté, Ampulle, Tagespflege. Während dieser Behandlung werden keine funktionellen Schritte wie z.B. Augenbrauen zupfen, durchgeführt.
Dauer ca. 45min · 78 Euro

Schön Rein

Gesichtsbehandlung für unreine Haut. Reinigung, Peeling, Bedampfung, Entfernen von Hautunreinheiten, beruhigende Maske, Ampulle, Tagespflege.
Dauer ca. 45min · 78 Euro

Strahlender Augenblick

Lassen Sie Ihre Augen strahlen! Korrektur und Färben der Augenbrauen, Wimpern färben, Augenpflege.
Dauer ca. 20min · 39 Euro

Der perfekte Augenaufschlag

Ein Wimpernlifting zaubert geschwungene, voluminöse Wimpern. Ihre Naturwimpern werden sanft gehoben und schonend in Form gebracht. Dadurch erscheinen sie deutlich länger und voller – ganz ohne Make up! Der Effekt hält ca. 4 bis 6 Wochen. Reinigung der Wimpern, Lifting, Färben, Keratinpflege für Glanz und Kräftigung.
Dauer ca. 60min · 82 Euro

Männersache

Neue Energie für beanspruchte Männerhaut – auch für Barträger! Reinigung, Peeling, Bedampfung, Entfernen von Hautunreinheiten, Maske nach Hautbedürfnis, Gesichtsmassage, Ampulle, Tagespflege, auf Wunsch: Augenbrauenkorrektur.
Dauer ca. 70min · 98 Euro



Körperbehandlungen

Kräuter-Öl Peeling

Genießen Sie die wohltuende Wirkung der Natur mit Salbei-, Rosmarin- und Zitronenmelisse. Ganzkörperpeeling und Abschlusspflege.

Dauer ca. 45min · 78 Euro

Algenpackung

Die Algenpackung versorgt Ihre Haut mit Feuchtigkeit und wertvollen Spurenelementen, das Gewebe wird gestrafft. Unter Einwirkung von Wärme werden die Effekte zusätzlich verstärkt. Ganzkörperpeeling, Packung und Abschlusspflege.

Dauer ca. 80min · 118 Euro

Maniküre

Lassen Sie Ihre Hände rundum pflegen: Kürzen der Nägel, in Form feilen, polieren, Nagelhaut entfernen, Einarbeiten der Handpflege mit kleiner Massage für ein herrliches Wohlgefühl. Auf Wunsch mit Lack.

Dauer ca. 40min · 48 Euro

Kosmetische Fußpflege

Verwöhnendes Fußbad, Nägel kürzen, in Form feilen, Nagelhaut und Hornhaut entfernen. Das Einarbeiten der Fußpflege in Form einer kleinen Massage verleiht neue Geschmeidigkeit und sorgt für entspannte Füße. Auf Wunsch mit Lack.

Dauer ca. 50min · 68 Euro

Duo-Badewanne

Wir bereiten Ihnen wohlige Luftsprudelbäder für eine oder zwei Personen in unseren beleuchteten Wannenvor.

Cleopatrabad

Duftendes Milchbad – besonders geeignet für empfindliche Haut.

Dauer: ca. 20 min

1 Person - 35 Euro · 2 Personen - 65 Euro

Aromabad

Für Ihren pflegenden Badezusatz bieten wir verschiedene ätherische Ölen an: Zitronenmelisse, Rosmarin, Salbei, Zirbe, Lavendel, Rose oder Fichte. Bitte geben Sie Ihren Wunschduft direkt bei der Buchung mit an.

Dauer: ca. 20 min

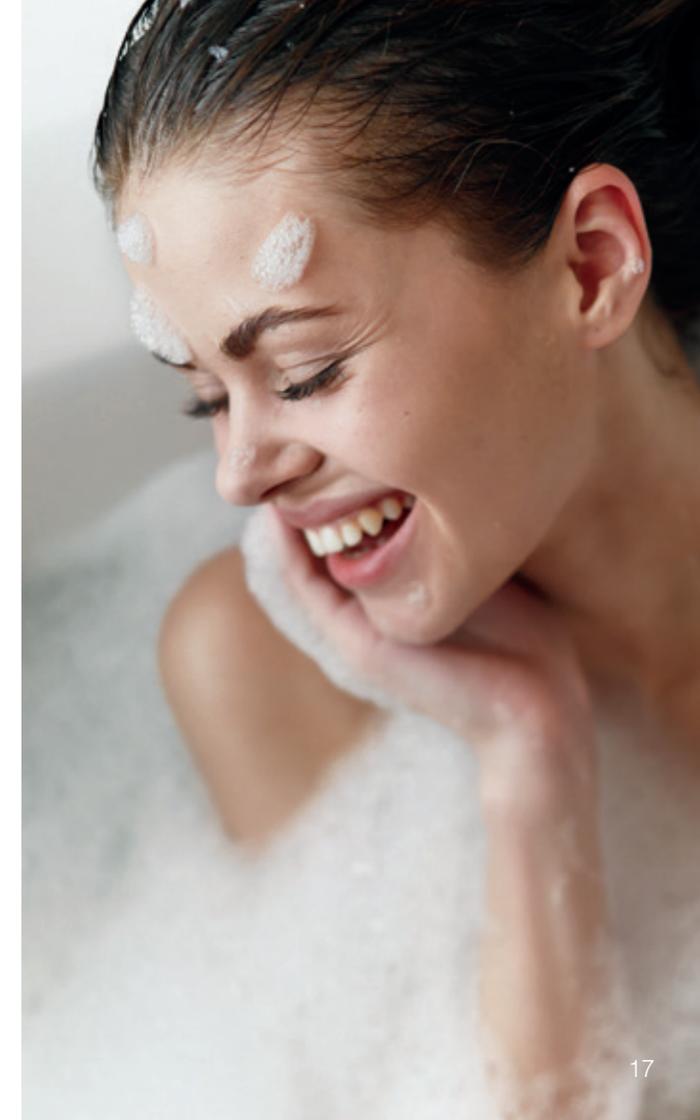
1 Person - 35 Euro · 2 Personen - 65 Euro

Salzbad

Mit 1kg reinem Meersalz für Entschlackung, gegen Entzündungen, für Neurodermitiker empfohlen.

Dauer: ca. 20 min

1 Person - 30 Euro · 2 Personen - 55 Euro



Wissenswertes

Unser Wellnessinstitut hat von Montag bis Samstag von 9 bis 18 Uhr geöffnet.

- Von 9 bis 10 Uhr stehen wir Ihnen für Beratung und Terminierung direkt an der Wellness-Rezeption zur Verfügung.
- Eine frühzeitige Terminierung (am besten schon bei der Zimmerreservierung) wird empfohlen.
- Wünsche für verbindliche Termine nehmen wir gern entgegen. Wir bemühen uns um wunschgerechte Einplanung, können dies aber nicht immer versprechen.
- Alle angegebenen Behandlungszeiten verstehen sich inkl. Vorgespräch und Nachruhezeit.
- Bei Verspätung verkürzt sich die Anwendungsdauer dementsprechend.
- Stornierungen sind bis zu 24 Stunden vor Anwendungsbeginn kostenfrei möglich.

Wir freuen uns auf Sie!





HOTEL RIMBERG Wellnessinstitut

Rimberg 1 · 57392 Schmallenberg

Gesundheit & Prävention · Liz Wohlfahrt · T 02974 / 777 - 551 · l.wohlfahrt@hotel-rimberg.de

Kosmetik & Schönheit · Janine Albers · T 02974 / 777 - 552 · j.albers@hotel-rimberg.de