

# Wellness Glossary – damit Sie wissen, was Sie gerade (sehr genussvoll) tun

Willkommen im TCTT Wellness Glossary – Ihrem kleinen Übersetzer für grosse Entspannung.

Denn seien wir ehrlich: Im Spa passiert oft Magie – aber die Begriffe klingen manchmal, als hätte jemand Sanskrit, Latein und TCM in einen Bademantel gesteckt. **Abhyanga, Shirodhara, Gong Bath, Marma Points...** klingt wunderschön – aber was ist es genau? Und warum fühlt man sich danach, als wäre man innerlich frisch poliert?

Dieses Glossary bringt Ordnung ins Wohlfühl-Universum: **kurz, verständlich und ohne Fachchinesisch-Overload.**

Damit Sie nicht nur loslassen, sondern auch wissen, *wie sich das Loslassen offiziell nennt.*

Und falls Sie sich beim Lesen fragen:

„Brauche ich das?“ – keine Sorge: Ihr Körper kennt die Antwort meistens schon vor Ihrem Kopf.

## Wellness Glossary

### Abhyanga

Ayurvedische Ganzkörpermassage aus Indien mit warmen Kräuterölen. Fördert Tiefenentspannung, Entgiftung (Ama), Durchblutung und wirkt beruhigend auf das Nervensystem. Zentrale Anwendung klassischer Ayurveda-Kuren zur Harmonisierung der Doshas.

### Ablutions

Rituelle Waschungen aus hinduistischen, buddhistischen und römischen Badetraditionen. Dienen der bewussten Reinigung von Körper und Geist, unterstützen energetische Klärung und bereiten mental auf Meditation, Rituale oder Entspannungsphasen vor.

### Acupuncture

Traditionelle chinesische Nadeltherapie aus der TCM. Feine Nadeln regulieren den Qi-Fluss entlang der Meridiane, lösen Blockaden, lindern Schmerzen und unterstützen die Selbstheilung durch energetische und neurologische Regulation.

### Acu-Yoga

Verbindung aus Yoga-Asanas und Akupressur mit Wurzeln in Yoga und TCM. Fördert Beweglichkeit, Energiefluss und Körperwahrnehmung und wirkt ausgleichend auf Muskeln, Nerven und innere Balance.

### Acupoints

Gezielte Energiepunkte der TCM entlang der Meridiane. Ihre Stimulation beeinflusst Organfunktionen, lindert Beschwerden und reguliert den Energiehaushalt. Grundlage von Akupunktur, Akupressur, Shiatsu und Qigong.

### Acupressure

Nadellose Drucktechnik aus der TCM. Durch gezielte Stimulation von Akupunkturpunkten werden Schmerzen gelindert, Spannungen gelöst und der Energiefluss harmonisiert. Besonders geeignet für sanfte, ganzheitliche Anwendungen.

### Acupressure Facial

Gesichtsbehandlung mit Akupressur aus TCM und japanischer Tradition. Fördert Durchblutung und Lymphfluss, entspannt die Gesichtsmuskulatur und unterstützt natürliche Hautstraffung sowie energetische Balance.

### Adjuvant Therapy

Unterstützende Therapieform aus dem medizinischen Kontext. Ergänzt schulmedizinische oder physiotherapeutische Behandlungen, fördert Regeneration und Wohlbefinden und wird häufig in Reha- oder Medical-Spa-Programmen eingesetzt.

### Aerobic

Dynamisches Ausdauertraining aus der westlichen Fitnesskultur. Stärkt Herz-Kreislauf-System, Koordination und Leistungsfähigkeit und dient im Wellness-Kontext als aktivierender Gegenpol zu Entspannungsanwendungen.

### Affirmation

Mentale Technik aus Psychologie und Achtsamkeitspraxis. Positive

Leitsätze stärken Selbstbewusstsein, emotionale Stabilität und innere Ausrichtung und werden oft begleitend zu Meditation oder Therapie eingesetzt.

### **African Massage**

Kräftige Massageform aus afrikanischen Heil- und Ritualtraditionen. Rhythmische, erdende Bewegungen lösen Muskelspannungen, aktivieren Vitalität und vermitteln ein tiefes Gefühl von Stabilität und Verbundenheit.

### **Algae Therapy**

Thalasso-inspirierte Behandlung aus europäischen Küstenregionen. Meeresalgen liefern Mineralien, fördern Entgiftung und Hautregeneration und werden häufig in Detox-, Anti-Aging- und Figurprogrammen eingesetzt.

### **Algotherapy**

Moderne Spa-Anwendung mit Algenextrakten als Packung oder Bad. Regt Stoffwechsel und Durchblutung an und verbindet maritime Naturwirkstoffe mit zeitgemäßer Wellness- und Hautpflege.

### **Aloe Vera**

Naturheilpflanze aus warmen Klimazonen. Wirkt stark feuchtigkeitsspendend, beruhigend und regenerierend und eignet sich besonders für sensible, gereizte oder sonnenbeanspruchte Haut.

### **Alternative Medicine**

Sammelbegriff für ganzheitliche Heilmethoden außerhalb der Schulmedizin. Fokus liegt auf Ursachen, Prävention und Aktivierung der Selbstheilungskräfte, oft ergänzend in Spa- und Gesundheitskonzepten.

### **Anapanasati**

Buddhistische Atemmeditation aus der Theravada-Tradition. Die bewusste Wahrnehmung des Atems fördert Achtsamkeit, geistige Klarheit

und innere Ruhe und unterstützt nachhaltige Stressreduktion.

### **Anaerobic Exercise**

Kurzzeitiges, intensives Training zur Steigerung von Muskelkraft, Stabilität und Leistungsfähigkeit. Ergänzt Ausdauerprogramme und wird im Wellness- und Präventionsbereich gezielt eingesetzt.

### **Anthotherapy**

Naturbasierte Therapie mit pflanzlichen Wirkstoffen und Essenzen. Unterstützt die Aktivierung der körpereigenen Selbstheilungskräfte und wird häufig in ganzheitlichen Retreat- und Detox-Programmen integriert.

### **Anti-Cellulite Treatment**

Straffende Körperbehandlung zur Verbesserung der Hautstruktur. Durch Massagen und Wirkstoffe werden Durchblutung und Lymphfluss angeregt, was das Erscheinungsbild von Cellulite sichtbar reduziert.

### **Aqua Aerobics**

Gelenkschonende Wassergymnastik aus Reha- und Fitnesspraxis. Verbessert Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit bei minimaler Belastung und eignet sich ideal für Regeneration und Prävention.

### **Aqua Massage**

Hydrotherapie mit gezielten Wasserstrahlen. Wirkt entspannend auf die Muskulatur, fördert Durchblutung und aktiviert den Kreislauf – eine sanfte Alternative zur klassischen Massage.

### **Aqua Medic Pool**

Therapeutischer Pool für Rehabilitation und Muskelregeneration. Warmes Wasser erleichtert Bewegung, reduziert Gelenkbelastung und unterstützt sanfte Mobilisierung und Entspannung.

### **Aquabalance**

Sanfte Wasserübungen zur Förderung von Gleichgewicht, Koordination und Körperstabilität. Besonders geeignet für Präventionsprogramme, Rehabilitation und achtsame Bewegung.

### **Arnica**

Heilpflanze der europäischen Naturheilkunde. Wirkt entzündungshemmend und durchblutungsfördernd und wird bei Muskelverspannungen, Prellungen und Überlastungsbeschwerden eingesetzt.

### **Aroma Stone Massage**

Kombination aus Hot-Stone-Therapie und Aromatherapie. Warme Steine lösen tiefe Muskelspannungen, ätherische Öle wirken über Haut und Sinne entspannend und ausgleichend.

### **Aromatherapy**

Therapie mit ätherischen Ölen aus der Pflanzenheilkunde. Düfte beeinflussen das limbische System und unterstützen Entspannung, Vitalität und emotionales Wohlbefinden.

### **Aromatherapy Massage**

Sanfte Ganzkörpermassage mit individuell abgestimmten ätherischen Ölen. Verbindet körperliche Entspannung mit emotionaler Harmonisierung und sensorischer Tiefenwirkung.

### **Asanas**

Yoga-Körperhaltungen aus der indischen Tradition. Stärken Muskulatur, verbessern Flexibilität und fördern den Energiefluss als Grundlage körperlicher und geistiger Yogapraxis.

### **Ashitsu**

Tiefengewebsmassage asiatischen Ursprungs, bei der der Therapeut mit den Füßen arbeitet. Ermöglicht gleichmäßigen, tiefen Druck zur Lösung chronischer Muskelverspannungen.

### **Ashtanga Yoga**

Dynamischer Yoga-Stil aus Indien mit festgelegter Übungsabfolge. Fördert Kraft, Ausdauer und Konzentration durch präzise Verbindung von Atem und Bewegung.

### **Aura**

Energetisches Feld des Menschen aus spirituellen Traditionen. Spiegelt emotionale, mentale und körperliche Zustände wider und dient als Orientierung in energetischen Therapien.

### **Ayurveda**

Über 5.000 Jahre altes indisches Medizinsystem. Ziel ist die Balance der Doshas durch Ernährung, Massagen, Kräuter, Bewegung und bewussten Lebensstil.

### **Ayurvedic Facial**

Gesichtsbehandlung nach ayurvedischen Prinzipien. Wirkt nährend, ausgleichend und unterstützt Hautregeneration sowie innere Balance.

### **Ayurvedic Massage**

Ölbasierte Ganzkörpermassage aus dem Ayurveda. Fördert Entgiftung, beruhigt das Nervensystem und harmonisiert Körper, Geist und Energiefluss.

### **Baby Massage**

Sanfte Massageform mit Wurzeln in traditionellen Familien- und Heilpraktiken vieler Kulturen. Fördert Entspannung, besseren Schlaf und Verdauung beim Baby und stärkt die emotionale Bindung zwischen Eltern und Kind.

### **Balinese Coffee Scrub**

Körperpeeling aus Bali mit gemahlenem Kaffee und natürlichen Ölen. Regt Durchblutung und Stoffwechsel an, entfernt abgestorbene Hautzellen und wirkt vitalisierend – traditionell Teil balinesischer Reinigungsrituale.

### **Balinese Massage**

Ganzkörpermassage aus Indonesien, die Elemente aus Ayurveda, Akupressur und lokaler Heilkunst verbindet. Fließende Bewegungen, Dehnungen und Druckpunkte fördern tiefe Entspannung und energetische Balance.

### **Belavi Facial Massage**

Straffende Gesichtsmassage aus modernen Spa-Konzepten. Fördert Durchblutung, entspannt die Gesichtsmuskulatur und reduziert Spannungen im Kiefer- und Stirnbereich für ein frisches Hautbild.

### **Bhar Yoga**

Ruhige Yogaform mit Fokus auf Atemführung, Stabilität und bewusste Körperwahrnehmung. Unterstützt innere Zentrierung, Stressabbau und fördert eine achtsame Verbindung von Körper und Geist.

### **Bikram Yoga**

Yoga-Stil mit festen Übungsreihen in beheiztem Raum. Fördert Flexibilität, Ausdauer und Entgiftung durch intensives Schwitzen und wird häufig als fordernde, strukturierte Praxis genutzt.

### **Bio Sauna**

Milde Saunaform aus dem mitteleuropäischen Wellnessbereich. Geringere Temperaturen und höhere Luftfeuchtigkeit ermöglichen sanfte Entspannung, fördern Durchblutung und sind besonders kreislaufschonend.

### **Bioenergetics**

Energetische Therapie mit Wurzeln in Körperpsychotherapie und Naturheilkunde. Ziel ist die Harmonisierung körpereigener Energieflüsse zur Förderung von Vitalität und innerem Gleichgewicht.

### **Biofeedback**

Moderne Methode aus Medizin und Psychologie. Körperfunktionen wie Atmung oder Muskelspannung werden bewusst wahrgenommen und reguliert, um Stress zu reduzieren und Selbstkontrolle zu stärken.

### **Bindi**

Symbolischer Punkt aus dem indischen Kulturkreis, traditionell am Stirnchakra. Steht für Intuition, geistige Klarheit und die Verbindung zwischen innerer Wahrnehmung und Bewusstsein.

### **Bird's Nest**

Luxuriöse Pflegebehandlung aus der asiatischen Schönheitskultur. Nährstoffreiche Extrakte unterstützen Hautregeneration, Spannkraft und jugendliche Ausstrahlung.

### **Blisswork**

Ganzheitliche Körper- und Energiearbeit aus westlich-spirituellen Therapieansätzen. Unterstützt emotionale Entlastung, Stressabbau und tiefes Loslassen auf körperlicher und mentaler Ebene.

### **Blitz Shower**

Wechselwarme Dusche aus der europäischen Hydrotherapie. Aktiviert Kreislauf und Immunsystem und wirkt besonders belebend nach Sauna- oder Wärmebehandlungen.

### **Body Conditioning**

Gezieltes Körpertraining aus moderner Fitnesslehre. Verbessert Kraft, Haltung und Stabilität und ergänzt Wellnessprogramme durch bewusste, funktionelle Bewegung.

### **Body Mask**

Körperpackung mit pflegenden oder entgiftenden Wirkstoffen. Fördert Hauterneuerung, wirkt nährend oder straffend und wird häufig mit Massagen kombiniert.

### **Body Polish**

Sanftes Körperpeeling zur Entfernung abgestorbener Hautzellen. Verfeinert das Hautbild, regt die Durchblutung an und bereitet die Haut optimal auf Pflegebehandlungen vor.

### **Body Scrub**

Intensives Peeling mit Salz, Zucker oder pflanzlichen Partikeln. Belebt die Haut, fördert den Stoffwechsel

und sorgt für ein glattes, frisches Hautgefühl.

### **Body Sculpting**

Moderne Körperbehandlung zur Formung und Straffung der Silhouette. Unterstützt Gewebefestigkeit und wird häufig in Figur-, Detox- oder Anti-Cellulite-Programmen eingesetzt.

### **Bodywork**

Überbegriff für therapeutische Körperarbeit aus westlichen und östlichen Traditionen. Umfasst Massage, Dehnung und Energiearbeit zur ganzheitlichen Förderung von Wohlbefinden.

### **Bo'Reh**

Traditionelles balinesisches Reinigungsritual mit Kräutern, Peelings und Massage. Symbolisiert körperliche und energetische Erneuerung und ist fester Bestandteil balinesischer Spa-Kultur.

### **Brush and Tone**

Trockenbürstenbehandlung aus der Naturheilkunde. Aktiviert die Haut, regt den Lymphfluss an und unterstützt Entgiftung sowie Durchblutung.

### **Calcium Therapy**

Stärkende Anwendung aus moderner Gesundheits- und Hautpflege. Unterstützt den Aufbau von Hautstruktur, Nägeln und Knochen und wird häufig in Regenerations-, Anti-Aging- und Präventionsprogrammen eingesetzt.

### **Caldarium**

Warmer Raum der römischen Badekultur. Die feuchte Wärme entspannt Muskulatur, fördert Durchblutung und bereitet den Körper optimal auf weitere Bade- oder Massageanwendungen vor.

### **Carboxytherapy**

Medizinisch-ästhetische Behandlung mit CO<sub>2</sub>. Fördert Durchblutung, Sauerstoffversorgung und Hautregeneration und wird bei

Hautstraffung, Cellulite und Anti-Aging eingesetzt.

### **Carrier Oils**

Natürliche Pflanzenöle aus Aromatherapie und Naturkosmetik. Dienen als Träger für ätherische Öle, pflegen die Haut und ermöglichen eine sichere, wirksame Anwendung.

### **Cayce-Reilly Massage**

Ganzheitliche Massageform nach Edgar Cayce. Sanfte, rhythmische Techniken fördern Entspannung, regen den Energiefluss an und unterstützen die körpereigenen Selbstheilungskräfte.

### **Centric Bath**

Ruhiges Entspannungsbad zur mentalen Zentrierung. Unterstützt inneres Gleichgewicht, Stressabbau und bewusste Entschleunigung im Rahmen ganzheitlicher Wellnesskonzepte.

### **Chakra**

Energiezentren aus der indischen Philosophie. Sie beeinflussen körperliche, emotionale und mentale Prozesse und bilden die Grundlage vieler energetischer und meditativer Therapien.

### **Champissage**

Indische Kopf-, Nacken- und Schultermassage. Löst Spannungen, fördert Durchblutung der Kopfhaut und wirkt beruhigend auf das Nervensystem.

### **Chi Kung (Qigong)**

Chinesische Bewegungs- und Atemlehre aus der TCM. Harmonisiert den Qi-Fluss, stärkt Vitalität und fördert innere Ruhe durch langsame, bewusste Bewegungen.

### **Chinese Bath**

Traditionelles Kräuterbad aus der chinesischen Heilkunst. Wirkt entspannend, entgiftend und unterstützt den Energiefluss im Körper.

### **Choco Therapy**

Wellnessbehandlung mit Kakaoextrakten. Wirkt pflegend, antioxidativ und stimmungsaufhellend und verbindet Genuss mit Hautpflege.

### **Chodorna Wrap**

Entgiftende Körperpackung aus moderner Spa-Therapie. Unterstützt Hautstraffung, Stoffwechselaktivierung und tiefgehende Regeneration.

### **Cold Plunge Pool**

Kaltwasserbecken aus der klassischen Hydrotherapie. Stärkt Kreislauf und Immunsystem und wirkt vitalisierend nach Wärmebehandlungen.

### **Collagen**

Strukturprotein der Haut. Entscheidend für Elastizität und Spannkraft und zentraler Bestandteil moderner Hautpflege- und Anti-Aging-Konzepte.

### **Collagen Therapy**

Behandlung zur Unterstützung der Hautregeneration. Fördert Festigkeit, Elastizität und wird gezielt in Anti-Aging-Programmen eingesetzt.

### **Colonic Irrigation**

Sanfte Darmreinigung aus der Naturheilkunde. Unterstützt Verdauung, Entgiftung und das allgemeine Wohlbefinden, häufig Bestandteil von Detox-Kuren.

### **Colour Therapy**

Energetische Therapie mit Farben. Wirkt auf emotionale und mentale Ebenen und unterstützt Ausgleich, Stimmungsregulation und innere Harmonie.

### **Complementary Medicine**

Ganzheitliche Medizin als Ergänzung zur Schulmedizin. Verbindet alternative Heilmethoden mit klassischen Ansätzen zur Förderung von Prävention und Selbstheilung.

## **Compress Massage**

Massage mit warmen Kräuterstempeln aus Thailand. Löst Muskelverspannungen, fördert Durchblutung und verbindet Wärme mit pflanzlichen Wirkstoffen.

## **Cosmeceuticals**

Hochwirksame kosmetische Produkte mit medizinischem Anspruch. Wirken tief in Hautprozesse und verbinden Kosmetik mit dermatologischer Forschung.

## **Craniosacral Therapy**

Sanfte manuelle Therapie aus der Osteopathie. Wirkt regulierend auf Nervensystem und Spannungsmuster und fördert tiefe Entspannung.

## **Crystal Therapy**

Energetische Anwendung mit Kristallen aus spirituellen Traditionen. Ziel ist die Harmonisierung von Energie, Fokus und innerer Balance.

## **Cupping**

Schröpftechnik aus TCM und europäischer Naturheilkunde. Fördert Durchblutung, löst Verspannungen und unterstützt Entgiftungsprozesse.

## **Dancercise**

Bewegungstraining mit tänzerischen Elementen aus Fitness und Tanztherapie. Fördert Koordination, Ausdauer und Körpergefühl und verbindet körperliche Aktivierung mit Freude an rhythmischer Bewegung.

## **Dead Sea Mud Therapy**

Behandlung mit mineralreichem Schlamm aus dem Toten Meer. Wirkt entgiftend, entzündungshemmend und hautpflegend und wird traditionell bei Haut- und Gelenkbeschwerden eingesetzt.

## **Deep Cleansing Facial**

Tiefenreinigende Gesichtsbehandlung aus der professionellen Hautpflege. Entfernt Unreinheiten, klärt Poren und bereitet die Haut optimal auf regenerierende Pflege vor.

## **Deep Tissue Massage**

Intensive Massage der tiefen Muskelschichten aus der therapeutischen Körperarbeit. Löst chronische Verspannungen, verbessert Beweglichkeit und unterstützt muskuläre Regeneration.

## **Dermalogic**

Professionelles Hautpflegekonzept mit dermatologischem Ansatz. Verbindet wissenschaftliche Forschung mit gezielten Pflegebehandlungen für gesunde, ausgeglichene Haut.

## **Derma Surgery**

Nicht-invasive ästhetische Hautbehandlungen aus der modernen Medizin. Ziel ist Hautverbesserung, Straffung und Regeneration ohne chirurgischen Eingriff.

## **Detoxification**

Ganzheitliche Entgiftungsprogramme aus Naturheilkunde und Wellness. Unterstützen die körpereigenen Reinigungsprozesse und fördern Vitalität und Wohlbefinden.

## **Diet Therapy**

Ernährungsbasierte Therapie zur Gesundheitsförderung. Unterstützt Balance, Stoffwechsel und Prävention und wird häufig in Kur- und Longevity-Programmen eingesetzt.

## **Facial Massage**

Belebende Gesichtsmassage aus klassischer Kosmetik und Wellness. Fördert Durchblutung und Lymphfluss, entspannt die Gesichtsmuskulatur und unterstützt ein frisches, vitales Hautbild.

## **Facial Scrub**

Sanftes Gesichtspeeling aus professioneller Hautpflege. Entfernt abgestorbene Hautzellen, verfeinert das Hautbild und verbessert die Aufnahme nachfolgender Pflegeprodukte.

## **Floral Bath**

Entspannendes Blütenbad aus europäischen und asiatischen Badetraditionen. Wirkt beruhigend auf die Sinne, pflegt die Haut und unterstützt emotionale Ausgeglichenheit.

## **Forest Bathing**

Achtsames Eintauchen in die Natur nach dem japanischen Shinrin-Yoku. Reduziert Stress, stärkt das Immunsystem und fördert mentale Regeneration durch bewusste Naturwahrnehmung.

## **Golden Spoons Facial**

Kühlende Gesichtsmassage mit vergoldeten Löffeln aus moderner Spa-Kosmetik. Wirkt abschwellend, beruhigend und straffend, fördert die Durchblutung und verleiht der Haut ein frisches, entspanntes Erscheinungsbild.

## **Gommage**

Schonendes Körper- oder Gesichtspeeling aus der klassischen Kosmetik. Entfernt abgestorbene Hautzellen sanft, verfeinert die Hautstruktur und verbessert die Aufnahme nachfolgender Pflegeprodukte.

## **Gong Bath**

Klangmeditation aus der spirituellen Klangarbeit. Tiefe Schwingungen der Gongs wirken entspannend auf Nervensystem und Geist, lösen Stress und fördern einen meditativen Zustand.

## **Green Tea Therapy**

Behandlung mit Grüntee-Extrakten aus asiatischer Heil- und Schönheitstradition. Wirkt antioxidativ, entgiftend und revitalisierend und unterstützt Hautschutz sowie Regeneration.

## **Grotto**

Feuchtwarmer Entspannungsraum in Grottenform, inspiriert von natürlichen Höhlen. Fördert Atemwege, Muskelentspannung und tiefe körperliche Ruhe durch gleichmäßige Wärme und Luftfeuchtigkeit.

## **Hamam**

Traditionelles türkisches Dampfbad mit Wurzeln in der orientalischen Badekultur. Kombination aus Wärme, Dampf, Seifenschaum und Massage reinigt die Haut tiefgehend, fördert Entgiftung und sorgt für intensive Entspannung.

## **Hanging Gardens Therapy**

Ganzheitliche Entspannungsanwendung, inspiriert von natürlichen Garten- und Rückzugsräumen. Wirkt stressreduzierend, fördert mentale Erholung und verbindet Natur, Ruhe und Achtsamkeit.

## **Herbal Bath**

Bad mit ausgewählten Kräutern aus europäischer und asiatischer Pflanzenheilkunde. Wirkt entspannend, entgiftend oder belebend und unterstützt Körper und Sinne durch natürliche Wirkstoffe.

## **Herbal Compress Massage**

Massage mit warmen Kräuterstempeln aus Thailand. Kombination aus Wärme, Druck und pflanzlichen Essenzen löst Muskelverspannungen, fördert Durchblutung und unterstützt Regeneration.

## **Herbal Wrap**

Körperpackung mit Kräutern aus der Naturheilkunde. Unterstützt Entgiftung, Hautpflege und tiefe Entspannung und wird häufig in Detox- und Regenerationsprogrammen eingesetzt.

## **Hot Stone Massage**

Massage mit warmen Basaltsteinen aus indianischen und asiatischen Traditionen. Die Wärme dringt tief in die Muskulatur ein, löst Spannungen und harmonisiert den Energiefluss.

## **Hydrotherapy**

Therapieform mit Wasser aus der europäischen Natur- und Rehamedizin. Unterschiedliche Temperaturen und Druckformen

fördern Durchblutung, Regeneration und Kreislaufstabilität.

## **Ice Fountain**

Kälteanwendung aus der europäischen Saunakultur. Eis oder eiskaltes Wasser belebt den Kreislauf, stärkt das Immunsystem und sorgt für einen erfrischenden Kontrast nach Hitze- oder Dampfanwendungen.

## **Ice Room**

Kälteraum zur gezielten Abkühlung nach Sauna oder Dampfbad. Fördert Durchblutung, Vitalität und Regeneration und unterstützt die Abhärtung des Körpers auf schonende Weise.

## **Infrared Massage**

Wärmetherapie mit Infrarotstrahlen aus moderner Physiotherapie. Dringt tief ins Gewebe ein, lockert Muskeln, lindert Verspannungen und unterstützt die Regeneration.

## **Infrared Therapy**

Gezielte Infrarotwärme zur Schmerzlinderung und Muskelentspannung. Fördert Durchblutung, Stoffwechsel und wird häufig in Reha- und Wellnessprogrammen eingesetzt.

## **Inhalation Therapy**

Therapie mit Wasserdampf und ätherischen Ölen aus der Naturheilkunde. Reinigt die Atemwege, erleichtert die Atmung und wirkt wohltuend bei Erkältung oder Stress.

## **Inner Balance Therapy**

Ganzheitliche Behandlung zur Harmonisierung emotionaler, mentaler und körperlicher Ebenen. Kombiniert Entspannungstechniken, Energiearbeit und Achtsamkeit zur inneren Stabilisierung.

## **Intonga Massage**

Afrikanische Massageform mit kräftigen, rhythmischen Bewegungen und Dehnungen. Wirkt erdend, löst Muskelspannungen und fördert Vitalität und Körperbewusstsein.

## **Jacuzzi**

Whirlpool mit warmem Wasser und Massagedüsen aus moderner Badekultur. Fördert Muskelentspannung, Durchblutung und Stressabbau und wird häufig zur Vorbereitung oder Nachruhe von Behandlungen genutzt.

## **Jamu**

Traditionelle indonesische Kräuterheilkunde mit jahrhundertealter Geschichte. Pflanzliche Elixiere und Anwendungen stärken Immunsystem, Stoffwechsel und Vitalität und sind fester Bestandteil balinesischer Wellnesskonzepte.

## **Jari-Jari Massage**

Kräftige balinesische Massage mit rhythmischen Griffen und tiefem Druck. Löst hartnäckige Muskelverspannungen, aktiviert den Energiefluss und vermittelt ein Gefühl von Erdung und Kraft.

## **Jawansse Lulur**

Indonesisches Schönheitsritual aus Java mit Peeling, Packung und Pflege. Dient der Hauterneuerung, Verfeinerung und gilt traditionell als Vorbereitung auf besondere Lebensereignisse.

## **Kneipp Baths**

Wechselbäder nach Sebastian Kneipp aus der europäischen Naturheilkunde. Der gezielte Wechsel von warm und kalt stärkt Immunsystem und Kreislauf und fördert Durchblutung sowie natürliche Abwehrkräfte.

## **Kobido**

Japanische Gesichtsmassage mit Wurzeln in der Kaiserzeit. Schnelle, präzise Handbewegungen stimulieren Muskulatur und Durchblutung, fördern Hautstraffung und gelten als natürliches Anti-Aging-Ritual.

## **Krauter Bath**

Kräuterbad aus europäischer Badetradition. Pflanzliche Zusätze wirken entspannend oder belebend, fördern Durchblutung und

unterstützen Regeneration von Körper und Geist.

### **Ku Nye**

Traditionelle tibetische Massage aus dem Himalaya-Raum. Kombination aus Ölen, Kräutern und rhythmischen Griffen harmonisiert den Energiefluss und wirkt tief entspannend auf Körper und Geist.

### **KUR**

Ganzheitliches Gesundheitsprogramm aus europäischer Kurtradition. Verbindet Anwendungen, Bewegung, Ernährung und Ruhephasen zur nachhaltigen Regeneration und Prävention.

### **Labyrinth Walk**

Meditativer Spaziergang mit Wurzeln in antiken und spirituellen Traditionen. Das bewusste Gehen fördert Achtsamkeit, innere Ruhe und Klarheit und unterstützt mentale Zentrierung und Stressabbau.

### **Lava Shell Massage**

Massage mit erwärmten Lavamuscheln aus pazifischen Regionen. Die sanfte, konstante Wärme dringt tief ins Gewebe ein, löst Muskelspannungen und wirkt beruhigend auf das Nervensystem.

### **Light Technique**

Therapie mit gezielten Lichtimpulsen aus moderner Medizin und Wellness. Unterstützt körpereigene Regenerationsprozesse, wirkt aktivierend oder beruhigend und fördert das allgemeine Wohlbefinden.

### **Liquid Sound Therapy**

Tiefenentspannung im warmen Wasser mit Unterwasserklängen und Vibrationen. Die Kombination aus Schwerelosigkeit und Klang wirkt stresslösend, meditativ und mental ausgleichend.

### **Lomi Lomi Massage**

Hawaiianische Ganzkörpermassage aus schamanischer Tradition. Fließende Bewegungen mit Unterarmen lösen Spannungen,

fördern Energiefluss und vermitteln ein Gefühl von Geborgenheit und Harmonie.

### **Luk Pra Kob**

Thailändische Kräuterstempelmassage aus der traditionellen Thai-Medizin. Warme Kräuterbündel lindern Muskelbeschwerden, fördern Durchblutung und verbinden Wärme mit pflanzlicher Heilkraft.

### **Lulur**

Traditionelles indonesisches Körperpeeling aus Java. Pflanzliche Pasten glätten die Haut, fördern Erneuerung und sind Teil klassischer Schönheits- und Reinigungsrituale.

### **Lymphatic Drainage**

Sanfte Massagetechnik aus der medizinischen Therapie. Aktiviert das Lymphsystem, unterstützt Entgiftung, reduziert Schwellungen und fördert Regeneration.

### **Macrobiotics**

Ganzheitliche Ernährungslehre mit Wurzeln in der japanischen Philosophie. Ziel ist Balance von Körper und Geist durch naturbelassene Lebensmittel, abgestimmt auf Jahreszeiten, Lebensphase und individuelle Konstitution.

### **Manicure**

Pflegebehandlung für Hände und Nägel aus der klassischen Kosmetik. Umfasst Reinigung, Formgebung, Nagel- und Hautpflege und sorgt für gepflegte Hände und ein harmonisches Erscheinungsbild.

### **Mantra**

Wiederholte Silben oder Worte aus hinduistischer und buddhistischer Tradition. Mantras fördern geistige Fokussierung, innere Ruhe und werden zur Meditation oder energetischen Ausrichtung genutzt.

### **Manuluxe**

Intensive Handpflegebehandlung aus modernen Spa-Konzepten.

Hochwertige Pflegeprodukte regenerieren die Haut, spenden Feuchtigkeit und verbessern sichtbar Geschmeidigkeit und Spannkraft.

### **Marine Aerosol Treatment**

Anwendung mit fein zerstäubten Meeresaerosolen aus der Thalassotherapie. Unterstützt Atemwege, Hautstoffwechsel und wirkt vitalisierend durch mineralhaltige Meeresluft.

### **Marma Points**

Energiepunkte aus dem Ayurveda. Ihre gezielte Stimulation beeinflusst Organe, Muskeln und Nervensystem und unterstützt die Harmonisierung von Körper, Geist und Lebensenergie.

### **Massage**

Manuelle Behandlung aus verschiedenen Kulturkreisen. Dient der Entspannung, Lockerung der Muskulatur, Förderung der Durchblutung und dem allgemeinen körperlichen und mentalen Wohlbefinden.

### **Meditation**

Geistige Praxis aus östlichen Weisheitstraditionen. Fördert Achtsamkeit, Klarheit und innere Ruhe und unterstützt Stressreduktion sowie emotionale Stabilität.

### **Meridian Massage**

Massage entlang der Meridiane aus der TCM. Ziel ist die Harmonisierung des Energieflusses, Lösung von Blockaden und Förderung von Balance und Vitalität.

### **Mesotherapy**

Minimalinvasive Behandlung aus der ästhetischen Medizin. Wirkstoffe werden gezielt in die Haut eingebracht, um Regeneration, Straffung und Anti-Aging-Effekte zu unterstützen.

### **Mud Bath**

Schlammbad aus europäischen und orientalischen Badetraditionen. Mineralhaltiger Schlamm wirkt

entgiftend, hautpflegend und lindert Muskel- und Gelenkbeschwerden.

### **Mukhabhyanga**

Ayurvedische Gesichtsmassage mit warmen Ölen. Fördert Hautregeneration, entspannt Gesichtszüge und wirkt ausgleichend auf Nervensystem und Energiefluss.

### **Neck & Shoulder Massage**

Gezielte Massage für Nacken- und Schulterbereich aus therapeutischer Körperarbeit. Löst Verspannungen durch Fehlhaltung oder Stress, fördert Durchblutung und wirkt entlastend auf Muskulatur und Nervensystem.

### **Nordic Walking**

Gelenkschonende Ausdauerbewegung aus Skandinavien. Der Einsatz von Stöcken aktiviert den ganzen Körper, verbessert Kondition und Haltung und eignet sich ideal für Prävention und sanfte Fitnessprogramme.

### **Oxygen Facial**

Gesichtsbehandlung aus moderner Kosmetik und Medical Spa. Sauerstoff wird gezielt in die Haut eingebracht, fördert Zellstoffwechsel, Regeneration und verleiht dem Teint Frische, Leuchtkraft und neue Vitalität.

### **Oxygen Therapy**

Therapie mit medizinischem oder angereichertem Sauerstoff. Verbessert die Zellversorgung, steigert Vitalität und unterstützt Regeneration, Konzentration und allgemeines Wohlbefinden.

### **Ozone Therapy**

Behandlung mit Ozon aus der komplementären Medizin. Fördert Durchblutung, unterstützt Entgiftungsprozesse und wird zur Aktivierung des Stoffwechsels und der Abwehrkräfte eingesetzt.

### **Padabhyanga**

Ayurvedische Fußmassage aus Indien mit warmen Ölen. Über Reflexzonen werden Organe und Nervensystem angesprochen, was tief entspannend

wirkt, den Schlaf verbessert und innere Balance fördert.

### **Panchakarma**

Klassisches ayurvedisches Reinigungs- und Regenerationsprogramm. Durch abgestimmte Anwendungen, Ernährung und Ruhephasen werden Entgiftung, Dosha-Ausgleich und nachhaltige Erneuerung unterstützt.

### **Paraffin Treatment**

Wärmebehandlung für Hände oder Füße aus der therapeutischen Kosmetik. Warmes Paraffin pflegt die Haut intensiv, lindert Gelenksteifheit und fördert Durchblutung sowie Entspannung.

### **Pilates**

Ganzheitliches Körpertraining mit Ursprung in der westlichen Bewegungstherapie. Stärkt Tiefenmuskulatur, verbessert Haltung und Körperkontrolle und unterstützt eine gesunde, bewusste Bewegung.

### **Pranayama**

Atemübungen aus dem Yoga. Regulieren den Atemrhythmus, beruhigen den Geist und beeinflussen den Energiefluss positiv – zentrale Praxis zur Stressreduktion und mentalen Klarheit.

### **Purification Therapy**

Reinigende Anwendungen aus Naturheilkunde und Wellness. Unterstützen die Entlastung des Körpers von Toxinen und fördern Regeneration, Leichtigkeit und Vitalität.

### **Reflexology**

Reflexzonenmassage aus der Naturheilkunde. Durch gezielte Stimulation von Zonen an Füßen oder Händen werden Organe reflektorisch angesprochen, Selbstheilung aktiviert und innere Balance gefördert.

### **Reiki**

Japanische Energiearbeit nach Mikao Usui. Durch sanfte Handauflage wird universelle Lebensenergie übertragen,

was Entspannung, Stressabbau und Harmonisierung von Körper und Geist unterstützt.

### **Restorative Therapy**

Sanfte, regenerierende Therapieform aus moderner Wellnesspraxis. Fördert tiefe Erholung, beruhigt das Nervensystem und unterstützt nachhaltige Regeneration bei Erschöpfung oder Stress.

### **Rolling**

Massage- und Bewegungstechnik aus der Faszientherapie. Rollen und gezielter Druck lösen Verklebungen, verbessern Beweglichkeit und unterstützen Muskelentspannung und Regeneration.

### **Sauna**

Heißluftbad aus nord- und mitteleuropäischer Badekultur. Fördert Entgiftung durch Schwitzen, stärkt das Immunsystem und wirkt entspannend auf Muskulatur und Kreislauf.

### **Scrub**

Peelingbehandlung aus der Kosmetik. Entfernt abgestorbene Hautzellen, regt Durchblutung an und sorgt für ein glattes Hautbild sowie bessere Aufnahme von Pflegeprodukten.

### **Shiatsu**

Japanische Druckpunktmassage entlang der Meridiane. Wirkt regulierend auf den Energiefluss, löst Spannungen und fördert körperliches und emotionales Gleichgewicht.

### **Shirodhara**

Ayurvedischer Stirnölguss aus Indien. Warmer Ölstrom beruhigt das Nervensystem, reduziert Stress und fördert tiefe mentale Entspannung und Klarheit.

### **Sound Therapy**

Klangtherapie mit Instrumenten oder Frequenzen. Schwingungen wirken auf Nervensystem und Emotionen und fördern innere Ruhe, Konzentration und energetische Balance.



## **Spa Ritual**

Abfolge aufeinander abgestimmter Anwendungen. Verbindet Reinigung, Massage und Entspannung zu einem ganzheitlichen Wellness-Erlebnis für Körper und Geist.

## **Steam Room**

Dampfbad aus römischer und orientalischer Badekultur. Reinigt Haut und Atemwege, fördert Entspannung und bereitet den Körper auf weitere Anwendungen vor.

## **Stretching**

Dehnübungen aus Sport- und Bewegungstherapie. Verbessern Beweglichkeit, lösen Muskelspannungen und fördern Körperwahrnehmung und Regeneration.

## **Swedish Massage**

Klassische Ganzkörpermassage aus Europa. Lockert Muskulatur, fördert Durchblutung und wirkt entspannend sowie ausgleichend auf den gesamten Organismus.

## **Thai Massage**

Aktive Ganzkörpermassage aus Thailand. Dehnungen, Druckpunkte und Mobilisation fördern Beweglichkeit, Energiefluss und körperliche Vitalität.

## **Thermal Bath**

Wärmebad mit mineralhaltigem Wasser aus Kur- und Badetraditionen. Lindert Muskel- und Gelenksbeschwerden und unterstützt Regeneration und Entspannung.

## **Thalassotherapy**

Meeresbasierte Therapie aus Küstenregionen Europas. Nutzt Wasser, Algen und Mineralien zur Revitalisierung, Entgiftung und Hautpflege.

## **Tibetan Massage**

Ganzheitliche Massageform aus dem Himalaya-Raum. Wirkt energetisch ausgleichend, fördert innere Ruhe und

verbindet Körperarbeit mit spiritueller Tradition.

## **Toning**

Straffende Behandlung aus moderner Wellness- und Fitnesspraxis. Verbessert Muskelspannung und Hautstruktur und unterstützt ein festes, vitales Körpergefühl.

## **Vichy Shower**

Hydrotherapie aus französischer Spa-Tradition. Mehrere warme Wasserstrahlen massieren den Körper, fördern Durchblutung und vertiefen Entspannung während Anwendungen.

## **Visualization**

Mentale Technik aus Meditation und Coaching. Innere Bilder unterstützen Entspannung, Fokus und positive Ausrichtung und ergänzen therapeutische Prozesse wirkungsvoll.

## **Water Therapy**

Therapieform mit Wasser aus Naturheilkunde und Rehabilitation. Wirkt entspannend, mobilisierend und fördert Regeneration durch Temperatur- und Druckreize.

## **Wellness Program**

Ganzheitliches Programm aus Anwendungen, Bewegung und Erholung. Ziel ist nachhaltiges Wohlbefinden, Stressabbau und die Förderung von Balance und Vitalität.

## **Yoga**

Ganzheitliches Übungssystem aus Indien. Verbindet Körperhaltungen, Atmung und Meditation zur Förderung von Kraft, Flexibilität, innerer Balance und mentaler Klarheit.

## **Zen Therapy**

Meditative Therapieform aus dem Zen-Buddhismus. Fördert innere Ruhe, bewusste Präsenz und Klarheit durch Achtsamkeit, Stille und gezielte Wahrnehmung.