



# MASSAGE THERAPIEN KOSMETIK BEHANDLUNGEN

**ERHOLEN  
ENTSPANNEN  
BERUHIGEN**

Feldstrasse 40 · 9500 Wil · T 071 914 47 77  
massagen@bergholzwil.ch

Online buchen und bezahlen unter  
[www.bergholzwil.ch](http://www.bergholzwil.ch)

## KOSMETIKANGEBOTE | -BEHANDLUNGEN

### Gesichtsbehandlungen

Wir arbeiten mit Produkten von Rosel Heim. Nach über 80 Jahren Erfahrung in und um die Kosmetik hat die Firma Rosel Heim eine Methode entwickelt, die dem entspricht, was wir heute unter „Kosmetik,“ verstehen.

### Klassische Gesichtsbildung für sie und ihn

Vorreinigung | Bedampfung | Gesichtsmassage | Ausreinigen | Ampulle | Maske | Pflege | Brauen zupfen

### Regenerierende Gesichtsbildung für sie und ihn

Vorreinigung | Bedampfung | Haut vorbereiten | Gesichtsmassage | Ausreinigen | Ampulle | Maske (20 Min.) | Pflege | Brauen zupfen

### Aknebehandlung für Teenager bis 18 Jahren

Reinigende Gesichtspflege – Dampf – Ausreinigen – Maske – Abschlusscreme (nach Bedarf Puder)

### Augen

Wimpern färben CHF 29.00  
Augenbrauen färben CHF 19.00  
Augenbrauen zupfen für Neukunden CHF 25.00  
Augenbrauen zupfen CHF 19.00

### Hände & Füsse

Fusspflege ohne Lack (50 Min.) CHF 65.00  
Fusspflege mit normalem Lack (60 Min.) CHF 74.00  
Fusspflege mit Gellack (60 Min.) CHF 78.00

### Die Fusspflege beinhaltet:

Fussbad | Fusspeeling | Fussmassage | Nägel schneiden | Nagelhaut entfernen | Feilen der Nägel | Entfernen der Hornhaut | (Lack)

### Maniküre ohne Lack (40 Min.) CHF 50.00

Maniküre mit normalem Lack (50 Min.) CHF 58.00  
Maniküre mit Gellack (50 Min.) CHF 62.00

### Die Maniküre beinhaltet:

Handbad | Nägel schneiden | Nagelhaut entfernen | Feilen der Nägel | (Lack)

### Sugaring (Vlies- und Handmethode)

Die orientalische Zuckerpaste ist ein zu 100% natürliches Produkt, bestehend aus Zucker, Wasser und Zitronensaft. Die Anwendung der Zuckerpaste zur Entfernung von Haaren am ganzen Körper ist dabei unkompliziert und ohne Nebenwirkungen.

70 Min. | CHF 100.00\*

90 Min. | CHF 130.00\*  
\*plus Aufpreis für Wimpern und/oder Augenbrauen färben

50 Min. | CHF 65.00

Beim Buchen eines Packages erhalten Sie 10% Rabatt

Diverse Sugaring-Angebote finden Sie online

## SCHRÖPFMASSAGE

Bei der Schröpfmassage, eine sehr unterstützende Form zur klassischen Massage, wird die Durchblutung des Ganzen zu behandelnden Bereiches angeregt. Es werden alle Hautschichten und das Bindegewebe massiv durchblutet. Zudem werden die einzelnen Hautschichten voneinander gelöst, der Stoffwechsel wird angeregt und die körpereigenen Abwehrkräfte gestärkt.

Die Schröpfmassage ist sehr wirkungsvoll bei:

- Schmerzhaften Verspannungen und Verhärtungen am ganzen Körper
- Durchblutungsstörungen
- Kopfschmerzen und auch Migräne
- Blut- und Lymphabfluss wird gefördert (Gewebeflüssigkeit)

## SHIATSU (AUF DER LIEGE)

Die japanische Form ganzheitlicher Körperarbeit, vermag unsere Lebensenergie zu harmonisieren – uns körperlich zu revitalisieren. Wörtlich übersetzt heisst Shiatsu «Finger- oder Daumen-druck!» Durch Druckanwendung werden auf die Energiebahnen (Meridiane) verschiedene Reaktionen und Veränderungen in den Körperfunktionen ausgelöst. Shiatsu unterstützt unsere natürliche Regenerationsfähigkeit – unseren inneren Arzt! Es ermöglicht einen ungehinderten Energiefluss, stimuliert die Lebenskraft und harmonisiert. Ein zentraler Aspekt in der Shiatsu-Behandlung ist es, den Menschen als Ganzheit zu erfassen – als Einheit von Körper, Geist und Seele.

## SPORTMASSAGE / SPORT VITAL

Unter Sportmassage versteht man die Anwendung der Massage im Rahmen des Trainingsprogrammes, sowie vor, während und nach dem Wettkampf. Die Sportmassage bedient sich in erster Linie der Handgriffe der klassischen Massage und ist individuell auf die Sportart, den Sportler und die Zielsetzungen im Sport zugeschnitten. Das Ziel der Sportmassage sollte, neben dem Erkennen und Beseitigen von leistungsmindernden Zuständen, eine günstige Beeinflussung der Körperfunktion des Sportlers sein. Durch Sportmassage kann die Effektivität des Trainings erhöht werden. Sie spielt eine besondere Rolle bei der Vorbereitung für Training und Wettkampf und im Anschluss an die körperliche Anstrengung zur Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit. Gleichzeitig wird durch die Sportmassage das allgemeine Wohlbefinden des Sportlers gefördert.



20 Min. | CHF 60.00  
50 Min. | CHF 100.00  
80 Min. | CHF 135.00  
Kassenanerkannte Behandlung\*

20 Min. | CHF 55.00  
50 Min. | CHF 95.00

## MANUELLE LYMPHDRAINAGE

Die manuelle Lymphdrainage regt den Lymphfluss in unserem Körper an. Durch eine gezielte Folge rhythmischer, sanft auszuführender Pump-, Kreis- und Druckbewegungen wird die Gewebeflüssigkeit ins Lymphsystem resorbiert und abtransportiert. Flüssigkeitsstauungen werden reduziert, Zelltrümmer abgeführt und der Stoffwechsel wird verbessert. Das körperliche Abwehrsystem wird aktiviert und stimuliert. Die manuelle Lymphdrainage wirkt über die Berührung und den Hautkontakt zudem wohltuend und positiv auf die Psyche und das vegetative Nervensystem.

## MANUELLE SCHMERZTHERAPIE (MST)

In der manuellen Schmerztherapie arbeiten die Therapeuten über Rezeptoren in der Tiefe (Muskeln, Knochenhaut). Unser Körper hat das phänomenale System, dass für alle Bewegungen nicht nur ein Muskel sondern auch immer mindestens ein Gegenmuskel eingesetzt wird. Entsteht im Zusammenspiel eine Dysbalance durch ungleich benutzte/trainierte Muskulatur am Arbeitsplatz oder beispielsweise beim Sport, so kann auf ein Gelenk, Wirbelsegment oder Strukturen wie Becken, Schultern, Nacken, Knie ein Zug-/Druck-Missverhältnis entstehen. Dadurch kommt es zu den Schmerzen. Mit der Behandlungstechnik und den richtigen Punkten der MST kann diese Dysbalance in den Muskeln aufgelöst, das Zug-/Druckverhältnis ausgeglichen und Verletzungen ausgeschlossen werden.

## SALZSTEINE

Die Belastungen und der Stress des Alltags gehen nicht spurlos an uns vorüber. Mit dieser wohltuenden Massage werden Muskelverspannungen und Blockaden gelöst. Die wärmende Salzsteinmassage ist eine Verbindung aus Energiebehandlung mit entschlackender, reinigender Wirkung auf Ihren Körper. Steigern Sie Ihr Wohlbefinden und lassen Sie Ihre Haut geschmeidig erstrahlen. Als Geschenk dürfen Sie Ihre hochwertigen Salzsteine nach der Behandlung mit nach Hause nehmen.

20 Min. | CHF 60.00  
50 Min. | CHF 100.00  
80 Min. | CHF 135.00  
Kassenanerkannte Behandlung\*

50 Min. | CHF 95.00  
80 Min. | CHF 130.00

50 Min. | CHF 100.00 (Rücken, Beine hinten)  
80 Min. | CHF 135.00 (Ganzkörper)

## AYURVEDAMASSAGE | AYURVEDATHERAPIE

Die Ayurvedamassage wird mit warmen Ölen je nach Anwendungszweck und Konstitution des Menschen unterschiedlich ausgeführt. Entspannend, lösend und nährend wird sie angewendet bei Erschöpfung, Nervosität, Schwangerschaft oder Verspannungen bei zartem Körperbau. Die kräftige, tiefe und anregende Anwendung wird eingesetzt bei Schwere im Gemüt und Körper, Stauungen im Gewebe und zur Reinigung oder bei Verspannung bei kräftigem Körperbau. Bei Überbeanspruchung von Körper und Geist nach zu viel Denkarbeit, Sport oder Spannungen durch übermässige Leistungsansprüche im Alltag wird eine dynamische, fließende und besänftigende Anwendung empfohlen.

### Abhyanga

Ganzkörperölmassage mit traditionellem ayurvedischem Kräuter-massageöl. Diese bewährte Anwendung beruhigt das Nervensystem, stärkt das Immunsystem und reguliert überbeanspruchte Organe. Die Abhyanga bewirkt eine Revitalisierung von Körper, Geist und Seele.

### Kalari

Vitalisierende Ganzkörpermassage mit dynamischen Ausstreichungen. Die Vitalpunkte (Marmas) und Energiebahnen (Nadis) werden unterstützt und der Lebensatem (Prana) zum Fließen gebracht. Ölmassage mit traditionellem ayurvedischem Kräutermassageöl.

### «Killi» Kräuterstempel

Anregende Warmölmassage mit basischen Kräuterstempeln. Dynamisches Frühlingserwachen – Unterstützt Zellstoffwechsel, regt den Kreislauf an und fördert das Wohlbefinden.

### Garshana

Trockenmassage mit einem Seidenhandschuh aus Rohseide von Kopf bis Fuss. Regt den Stoffwechsel an und bringt die Lymphen in Fluss. Es macht die Haut wunderbar geschmeidig und glatt.



80 Min. | CHF 160.00  
Kassenanerkannte  
Behandlung \*

50 Min. | CHF 110.00  
Kassenanerkannte  
Behandlung \*

80 Min. | CHF 160.00  
Kassenanerkannte  
Behandlung \*

25 Min. | CHF 60.00  
Kassenanerkannte  
Behandlung \*

## BINDEGEWEBSMASSAGE

50 Min. | CHF 95.00  
80 Min. | CHF 130.00

Es handelt sich um eine manuelle Reiztherapie. Dabei werden Haut-, Unterhaut- und Faszienteknik zur Behandlung der Bindegewebszonen eingesetzt, wodurch eine reflektorische Reaktion auf die inneren Organe, den Bewegungsapparat und die Haut ausgelöst wird. Sie erzielt eine Tonus-Normalisierung der Bindegewebspansung, der inneren Organe, der Muskulatur, der Nerven und der Gefässe. Es erfolgt eine lokale Durchblutungssteigerung, eine Normalisierung der Gewebeelastizität, die Organfunktionen können sich normalisieren und eine schmerzlindernde Wirkung bei funktionellen Schmerzsyndromen ist möglich.

## BIODYNAMISCHE CRANIOSACRAL-THERAPIE

20 Min. | CHF 60.00  
50 Min. | CHF 100.00  
80 Min. | CHF 135.00  
Kassenanerkannte  
Behandlung \*

Der Name Craniosacral Therapie setzt sich aus den Begriffen Cranium (Schädel) und Sacrum (Kreuzbein) zusammen. Die beiden Pole Schädel und Kreuzbein bilden mit den Gehirn- und Rückenmarkshäuten eine Einheit, in welcher die Gehirnflüssigkeit (Liquor) rhythmisch pulsiert. Während der Craniosacral Therapie wird die Stabilität der Gehirnflüssigkeit zurück in ihren gesunden Rhythmus begleitet. Die Therapeutin leitet mit sanften Berührungen vorwiegend am Kreuzbein und am Schädel die Eigenregulierung des Körpers ein. Teils in der Stille, teils verbal werden die Ressourcen und das Körperbewusstsein des Klienten begleitet und aufgebaut. Anwendungsbereich: Nach Kräfteeinwirkungen wie Unfall, Operation, körperlicher oder seelischer Beanspruchung. Die Sitzung findet in Kleidern statt (bitte bequeme Kleidung).

## DORNThERAPIE

50 Min. | CHF 95.00  
80 Min. | CHF 130.00

Unzählige Gelenke in unserem Körper machen die vielfältigsten Bewegungen möglich. So unterschiedlich sie in Form und Funktion sein können, so sind sie doch alle sehr wichtig für einen gesunden Bewegungsapparat und schmerzfreie Aktivität. Gelenke können aber auch blockieren. Und genau da setzt die Dorntherapie an. Ausgehend vom Kreuzdarmbeingelenk werden die Gelenke des Körpers auf Blockaden und somit auf Bewegungseinschränkungen und Fehlstellungen hin beurteilt. Durch das Deblockieren dieser Gelenke können viele Beschwerden gemildert oder sogar gelöst werden. Der Körper kann in eine gesunde Haltung zurückgebracht werden und der Mensch bewegt sich wieder fließend. Ergänzend zu einer Dorntherapie-Behandlung wird die umliegende Muskulatur gelockert. Somit gibt man dem Körper die Möglichkeit, sich wieder gesund bewegen zu können. Eine sehr effiziente und dennoch sanfte Methode, den Bewegungsapparat positiv zu beeinflussen.

50 Min. | CHF 95.00

## FUSSMASSAGE (bequeme Kleidung)

Eine Fussmassage ist eine sehr persönliche und intime Sache – auch wenn es «nur» die Füße sind, die eine Extraportion Aufmerksamkeit bekommen. Eine Fussmassage ist nicht nur entspannend, sie verbessert die Durchblutung der Füße und kann dabei helfen, den ganzen Körper zu therapieren. Unsere Füße sind das Spiegelbild unseres Körpers. Diese Massage bringt beanspruchte Füße wieder in Schwung. Eine sehr empfehlenswerte Behandlung in der heutigen kopflastigen Zeit, den Energiekreislauf ins Gleichgewicht zu bringen.

## HEISSE STEINE

80 Min. | CHF 135.00

Eine wohltuende Wellnessbehandlung mit warmen Basalsteinen für den ganzen Körper. Denn die Wärme der Steine kann tief in die Muskulatur eindringen und hartnäckige Verspannungen lösen. Ein wundervolles Wechselspiel aus sanften und kräftigen Wellnessgriffen. Körper und Geist werden stimuliert und wirken Stress entgegen.

## KLASSISCHE MASSAGE

20 Min. | CHF 60.00  
50 Min. | CHF 100.00  
80 Min. | CHF 135.00  
Kassenanerkannte  
Behandlung \*

In der heutigen Zeit, die von Hast und Eile geprägt ist, wird es für einen grossen Teil der Menschen immer wichtiger, einen Ausgleich zur körperlichen und psychischen Anspannung des Arbeitsalltags zu schaffen. Eine klassische Massage ist eine willkommene Oase der Entspannung und Erholung. Mittels verschiedener Griff-techniken wie Streichungen, Walkungen, Knetungen, Klopf- und Schüttelgriffen werden über die Haut die Muskeln und das Gewebe bearbeitet. Die klassische Massage eignet sich hervorragend bei Verspannungen aller Art, in der Rekonvaleszenz, als Bewegungstherapie, sowie bei rheumatischen Beschwerden. Zum anderen übt die Massage einen positiven Einfluss auf den Herzschlag, den Blutdruck, die Atmung und die Verdauung aus und fördert so die Entspannung und das Wohlbefinden.

### Entspannungsmassage mit warmem Öl

Entspannen Sie während einer wohltuenden Teil- oder Ganzkörpermassage.

### Entspannungsmassage mit Massagelotion (Alpenne)

Produkte aus naturreinen Zutaten aus dem Alpenraum:

- Arnika: durchblutungsfördernd, anregend
- Johanniskraut: beruhigend, zellregenerierend, harmonisierend
- Propolis: kräftigend, auftanken und Energie speichern

20 Min. | CHF 55.00  
50 Min. | CHF 95.00  
80 Min. | CHF 130.00

20 Min. | CHF 55.00  
50 Min. | CHF 95.00  
80 Min. | CHF 130.00

## KOPF, NACKEN UND GESICHT

20 Min. | CHF 55.00  
50 Min. | CHF 95.00

Die Kopfmassage bietet eine wunderbare Möglichkeit, sich nach einem anstrengenden Arbeitstag schnell zu entspannen. Der Anwendungsbereich der Kopfmassage ist sehr vielfältig. Bei akuten Kopf- und Nackenschmerzen, Nervosität und Schlafstörungen wird bei allen Kopfmassagen die Durchblutung gefördert und die speziellen Nervenreflexzonen und Vitalpunkte des Kopfes stimuliert. Dabei werden so vor allem Verspannungen im Nackenbereich gelöst. Nebenbei bewirkt diese Massage eine Gesichtstraffung.

## LU JONG – HEILYOGA (bequeme Kleidung)

50 Min. | CHF 95.00  
80 Min. | CHF 130.00

Das Praktizieren der 5 Körperübungen bewirkt ein Art Druckmassage über die Bewegung, die gezielte Atmung und den fließenden Rhythmus. Blockierende Stellen im Körper können sich mit dem Heilyoga aus den tibetischen Klöstern des Himalaya lösen z.B. Schmerzen, Taubheit, Kribbeln, Verhärtungen etc. Regelmässige Ausführung (Dauer 10–15 Min.), trainieren die Konzentration der Gedanken, Kraft im Körper und den Ausgleich der Emotionen.

## MANA LOMI SCHMERZTHERAPIE

50 Min. | CHF 95.00  
80 Min. | CHF 130.00

Mana Lomi Schmerztherapie basiert auf hawaiianischen Heilungskonzepten, bei denen mit dem «Mana» (Lebenskraft) des Körpers, des Geistes und der Seele des Menschen gearbeitet wird – eine zarte und gleichzeitig tiefe Berührung. Die Kompressionen und Dehnungen bringen kurz- und langfristige Linderung bei Schmerz, Speicherungen von Traumata und emotionalen Erinnerungen im weichen Gewebe bis tief im Knochen. Über das Golgi-Sehnenorgan (GTO) werden Schmerz-Rezeptoren beeinflusst, die eine tolerierte Tiefe im Gewebe erreichen und einen freien Fluss der Lebenskraft ermöglichen.

