

In der Mitte

*Innehalten,
wenn Müdigkeit aufkommt.*

*Ausruhen, neue Kraft tanken,
die Gedanken frei schweifen lassen,
die Seele baumeln lassen,
alles ausschwingen
und die Gewichte beiseiteschieben –*

*bis wir wieder in unserer Mitte sind,
bis alles wieder im Lot ist.*



ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Donnerstag 14:00 - 19:00 Uhr

Freitag 08:00 - 12:00 Uhr

Hotel Kogler, 8983 Bad Mitterndorf Nr. 129
tel 03623/23250, info@hotelkogler.at
www.hotelkogler.at



WOHLFÜHLEN & ERHOLEN beim KOGLER

Unser Masseur Kevin ist gerne für Sie da. Terminauskunft und Reservierungen können Sie ganz einfach und bequem per Zimmertelefon (DW 234) erledigen oder Sie lassen sich persönlich an der Rezeption beraten.

Wir sind gerne für Sie da!

01 **KLASSISCHE MASSAGE**

Spannungszustände der Muskulatur werden vermindert, die Durchblutung angeregt, dadurch können vermehrt Schlackenstoffe abgebaut werden, der Muskel kann sich besser regenerieren & zusätzlich stärkt es das Immunsystem.

Teilkörper, 25 Minuten € 33,00

Ganzkörper, 50 Minuten € 59,00

04 **KINESIO TAPING**

Diese Art des Taping hat sich im Profisport bewährt und findet auch immer mehr im Freizeitsport anklang. Man kann nicht nur den Bewegungsapparat, also die Gelenke stützen, sondern auch den Lymphstrom anregen. Dieser hilft bei der schnelleren Regeneration.

20 Minuten € 19,00

07 **DIE OHRENKERZEN ANWENDUNG**

Ein altes Naturheilmittel. Die Wirkung lässt sich als Wärme- & Druckausgleichtherapie erklären. Es werden alle mit dem Ohr verbundenen Organe, Nerven und die Lymphe miterfasst. Ausscheidungsprozesse und Selbstheilungskräfte werden gestärkt, es kommt zu einer besseren körperlichen & seelischen Harmonie.

25 Minuten € 25,00

02 **BREUSS MASSAGE**

Eine Massage mit Johanniskraut-Öl beeinflusst Muskulatur und Nerven nicht nur positiv, sondern erheitet und erwärmt aufgrund der Wirkstoffe auch noch das Gemüt!

25 Minuten € 37,00

50 Minuten € 65,00

05 **LYMPHDRAINAGE**

Die Lymphdrainage bietet eine super Möglichkeit dem Körper beim Abtransport von Gewebsschlacken zu unterstützen und etwaige Schwellungen abtransportieren zu können. Es handelt sich hierbei um eine ganz sanfte Massageform.

Teilkörper, 25 Minuten € 37,00

Ganzkörper, 50 Minuten € 65,00

08 **SPORT SPEZIAL**

Besteht aus einer Sportmassage an den Beinen inklusive einer Creme und einem Kinesio Tape. Diese Massage ist speziell auf die Bedürfnisse der Sportler angepasst, bei der mit gezielten Techniken die Muskulatur nach der Aktivität entspannt wird, um eine bessere Regeneration zu bekommen oder direkt davor um eine gute Vorbereitung auf die körperliche Belastung zu schaffen.

25 Minuten € 37,00

50 Minuten € 65,00

03 **FUSSREFLEXZONENMASSAGE**

Ist eine altindianische Behandlungsform. Aufgrund von reflektorischen Zonen im Bereich der Füße können durch Druckimpulse die Regenerationsmechanismen positiv beeinflusst werden.

25 Minuten € 37,00

06 **WARM & CARE**

Diese Massage ist eine Mischung aus Energiearbeit und Massage. Das warme Lavagestein ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Eine Entspannungsmassage, besonders gut bei Stress, Schlaflosigkeit oder einfach zur Entspannung.

25 Minuten € 40,00

50 Minuten € 70,00

Gerne berät Sie unser Kevin auch individuell bei Ihren Massagewünschen & schnürt Ihnen die passende Anwendung, die Ihnen gut tut!



and breathe