

### *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.*



# *Wohlfühlen & Erholen*

### *Massagezeiten*

Montag, Dienstag, Donnerstag & Freitag  
14:00 - 19:00 Uhr

Terminauskunft  
& Reservierungen  
können Sie ganz  
einfach und bequem  
an unserer Rezeption  
erledigen.



Hotel Kogler, 8983 Bad Mitterndorf Nr. 129  
tel +43 3623/23250, info@hotelkogler.at  
hotelkogler.at

Hotel  
**KOGLER**  
seit 1952

### 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 *Klangmassage*

Die Klangmassage dient dazu, Körper, Geist und Seele ganzheitlich zu entspannen, indem sie die Sinne beruhigt. Innere Blockaden und Verspannungen können dadurch gelöst werden.

---

25 Minuten	€ 37,00
------------	---------

---

### 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
------------------------	---------

---

### 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 Energierarbeit 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
------------	---------

---

### 08 *Hand & Fuss*

Eine Fußmassage gibt Entspannung für die am meisten beanspruchten Körperteile. Unsere Füße tragen eine enorme Belastung und brauchen daher manchmal auch Erholung. Unsere Hände sind wahre Wunderwerke. Eine Massage der zarten Haut unserer Hände hilft Stress abzubauen und die körperliche und seelische Entspannung zu fördern.

---

25 Minuten	€ 33,00
------------	---------

---

