

**Lust auf eine tiefe Entspannungspause?**

Klassische Therapeutische Massage

Entspannungsmassage

Sportliche Massage

Ayurveda Massage

Wellness Hot-Stones Massage

Massage von den Anden

Lomi Lomi Massage

Bindgewebe Massage

Meeressalz Peeling

Manuelle Lymphdrainage

Fussreflexzonen Massage

Raindrop Technique Massage

Ortho Bionomy

Cranio-Sacral Therapie

Aura Therapie

Aura-Lesung

Säure-Basen-Gleichgewicht



## Unsere Therapeutinnen und Therapeuten

### **Daniela Biadici**

Geboren 1971. Wohnt seit 2003 in Caviglioglio. Diplomiert und Mitglied beim Schweizerischer Verband der Berufsmasseure (SVBM). Hat u.a. im Esplanade Hotel & Spa in Minusio mitgewirkt.

Im Öko-Hotel Cristallina bietet sie folgende Therapien an:

### **Relax Massage**

Die Klassische Teil- oder Ganzkörpermassage entspannt Körper und Seele und steigert Ihr Wohlbefinden. Körperfunktionen wie Blutzirkulation und Nervensystem werden positiv beeinflusst. Geeignet gegen den Stress und fördert den Schlaf.

25 min / CHF 50.00      50 min / CHF 90.00

### **Ayurveda Massage**

Das Wort Ayurveda stammt aus der alten indischen Hochkultur und bedeutet das «Wissen vom Leben». Die Ayurveda-Massage entspannt Nerven und Organe, lockert das Gewebe und kräftigt die Gelenke. Sie nährt die Haut, stärkt das Immunsystem und löst Blockaden. Sie wirkt gegen Stress, Anspannungen und Nervosität. Geniessen Sie die wohlige Wärme, die herrlichen Düfte und die beruhigenden Klänge.

Für Die Massage werden warme ätherische Öle verwendet.

60 min / CHF 100.00      90 min / CHF 140.00

### **Fussreflexzonenmassage**

Die Fussreflexzonenmassage ist eine Therapieform, mit welcher der Mensch in seiner Gesamtheit behandelt wird, denn jedem Organbereich entspricht eine Zone an den Füßen. Der gesamte Organismus des Menschen widerspiegelt sich in Form von Reflexzonen an den Füßen.

Über die entsprechenden Fussreflexzonenpunkte werden Reize an das betreffende Organ weitergeleitet, um den Organismus zu harmonisieren und so den Menschen auf seelischer, geistiger und körperlicher Ebene zu erreichen.

50 min / CHF 90.00

Für die kalten Monate:

### **Hot-Stone Massage (mit warmen Vulkansteinen)**

60 min / CHF 100.00      90 min / CHF 140.00

### **Warme Kerzenmassage**

Mit 100 % natürlichen Kerzen aus Schokolade, Lavendel, Traubenmost, Vanille-Avocado oder mit neuen, 100 % natürlichen Ölen wie Zimt-Ingwer-Sesam, Schokolade, Vanille-Avocado, Lomi Lomi und vieles mehr.

50 min / CHF 100.00



## Unsere Therapeutinnen und Therapeuten

### **Claudio Andretta Devam**

lebt in Moghegno, Maggiatal, und arbeitet in seiner Praxis «Centro del Cuore». Er ist dipl. Yogalehrer, dipl. Naturheilkundler und Offizieller Wanderbegleiter für die italienische Schweiz ([www.guidesi.ch](http://www.guidesi.ch)). Sein Schwerpunkt sind Kraftorte. Damit ist er als Wanderbegleiter, Seminarleiter, Forscher und Autor tätig.

Im Öko-Hotel Cristallina bietet er folgende Therapien und Seminare an:

### ***Aura-Therapie - spirituelle Therapie für die Aura und die Chakren (Energiezentren)***

Eine sanfte, natürliche und heilende Wirkung auf unser Energiefeld. Durch Händeauflegen werden die Auraschichten gereinigt und aufgeladen und die Chakren werden wieder ins Gleichgewicht gebracht. Für das Wohlfühlen von Seele, Geist, Körper und Emotionen.  
50 min / CHF 100.00 (bis 18 Jahre CHF 80.00)

### ***Aura-Lesung***

Durch die Farben der Aura entdeckt man die eigenen Begabungen und erkennt die persönlichen Charaktereigenschaften. Die Chakra-Analyse ermöglicht, die eigenen Schwachpunkte verarbeiten zu können und sich der eigenen Stärken bewusst zu werden. Eine Aura-Lesung dient der Selbstentfaltung und unterstützt uns, gegenwärtige Themen besser bewältigen zu können.  
50 min / CHF 100.00 (bis 18 Jahre CHF 80.00)

### ***Orte der Kraft – Wellness für die Seele***

Sogenannte „Kraftorte“ sind Orte mit besonderen Naturkräften und Heileigenschaften. Diese kosmischen und irdischen Energien sind Balsam für unsere Seele. Gemeinsam erleben wir kleine und grössere Kraftorte im magischen Maggiatal, z.B. in Giumaglio, Lodano, Maggia und Moghegno. Wahrnehmungsübungen sowie einfache Bewegungen und Atemtechniken aus dem Yoga ermöglichen uns ein tiefes Bewusstsein zur Natur und zu unserem wahren Ich.  
Fr.70.— pro Stunde (min 2 Std – max 6 Std)  
Geeignet für Einzelpersonen, Paare oder Gruppen bis 12 Personen.  
(Der Tarif für den Begleiter bleibt der gleiche und wird bei den Teilnehmenden geteilt)



## Unsere Therapeutinnen und Therapeuten

### **Hansueli Leu**

Ist medizinischer Masseur; wohnt in Losone und arbeitet in Ascona wo er seine Praxis hat.

Im Öko-Hotel Cristallina bietet er folgende Therapien an:

### ***Klassische Massage***

Sie gehört zu den ältesten Behandlungsformen des Körpers, um Schmerzen zu lindern und verspanntes Gewebe zu lösen.

25 min / CHF 70.00

50 min / CHF 120.00

### ***Fussreflexmassage***

Diese Behandlung des Fusses basiert auf den reflektorischen Zusammenhängen im Organismus, um psychische wie physische Funktionen auszugleichen.

25 min / CHF 70.00

50 min / CHF 120.00

### ***Lymphdrainage***

Sie ist eine spezifische manuelle Therapie, um die angesammelten Flüssigkeiten im Körper zu entstauen.

25 min / CHF 70.00

50 min / CHF 120.00

### ***Craniosacrale Therapie***

Die Wahrnehmung des craniosacralen Rhythmus mittels spezifischer Techniken unterstützt die regenerierenden Kräfte, um Traumata und Dysfunktionen zu heilen.

25 min / CHF 70.00

50 min / CHF 120.00

### ***Qhaqhoy***

Diese antike Massageform aus Peru befreit den natürlichen Energiefluss von Mond und Sonne im Organismus.

25 min / CHF 70.00

50 min / CHF 120.00

### ***Lomi Lomi***

Traditionelle Massage aus Hawaii. Harmonisiert die seelischen und körperlichen mit den spirituellen Kräften.

25 min / CHF 70.00

50 min / CHF 120.00



## Unsere Therapeutinnen und Therapeuten

### Monica Vanoni

Geboren 1956. 1976 Abschluss als Arztgehilfin. 2000 Ausbildung in Alternativmedizin, die sie mit dem Diplom als Therapeutin für Ortho-Bionomy und Cranio-Sacral-Therapie abschloss. In den folgenden Jahren vertiefte sie ihre Kenntnisse in verschiedenen Ergänzungskursen und Seminaren (Augentherapie, Bachblüten, Säure-Basen-Therapie, usw.). Für komplementärmedizin anerkannt. Arbeitet in Maggia.

Im Öko-Hotel Cristallina bietet sie folgende Therapien an:

**Cranio-Sacral-Therapie** Aus dem Lateinischen CRANIO=Kopf; SACRAL=Knochen, Kreuzbein (sacrum).

Die Cranio-Sacral-Therapie wurde von Dr. W.G. Sutherland auf der Grundlage der Cranialosteopathie des 20. Jahrhunderts entwickelt. Es handelt sich um eine nicht-invasive Technik, bei der mit den Händen die rhythmische Bewegung der Zerebrospinalflüssigkeit im Kopf und in der Wirbelsäure aufgenommen wird. Diese Impulse sind direkt mit der Gewebeatmung (Primäratmung) verbunden, welche die Lungenatmung (Sekundäratmung) und alle Funktionen unserer Körpers reguliert; dies wird von den Händen der Therapeutin/des Therapeuten ertastet und entschlüsselt. Die Impulse mobilisieren sowohl unsere mentalen wie auch unsere physiologischen inneren Heilkräfte und bringen den Körper in ein Gleichgewicht (=Gesundheit). Die Cranio-Sacral-Therapie wird sanft ausgeführt und eignet sich deshalb auch für Kinder, ältere Leute und Personen, die unter starken Schmerzen leiden.

Dauer ca. 1 Stunde / CHF 110.00

**Ortho-Bionomy** Aus dem Griechischen ORTHO = korrekt, richtig; BIO = Leben, Natur; NOMY = Gesetz, Prinzip. Korrekte Anwendung der Lebensregeln.

Ortho-Bionomy trägt dazu bei, die Skelettmuskelstruktur und das Nervensystem, Drüsen, Organe, Gewebe usw. zu entspannen. Ausgehend vom Gedanken, dass jede Krankheit, jeder Schmerz, jedes Unwohlsein auf ein körperliches oder mentales Ungleichgewicht zurückzuführen ist, wird mit der Therapie im Körper ein selbstheilender Reflex (im körpereigenen Rhythmus) ausgelöst, der die physische und/oder psychische Spannung löst. Da Ortho-Bionomy eine manuelle Technik ist, die sanft und ohne Manipulation des Körpers ausgeführt wird, ist sie auch für ältere Personen und Kinder geeignet.

Dauer ca. 1 Stunde / CHF 110.00

Die Therapie wird auf Wunsch mit entspannender Musik und/oder Bachblüten begleitet.

Auf Anfrage können auch andere Therapien wie , Augentherapie, Bachblüten, Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper (gegen Cellulitis und Haarverlust) durchgeführt werden.



## Unsere Therapeutinnen und Therapeuten

### **Laura Casè**

Geboren 1981. Lebt in Giumaglio, Vallemaggia. 2010 hat sie sich zur medizinischen Masseurin diplomiert und arbeitet seither unabhängig in ihrer Praxis in Maggia.

Im Öko-Hotel Cristallina bietet sie folgende Therapien an:

### ***Sportmassage***

Vorbeugend gegen Unfälle, erhöht die Leistungsfähigkeit, reduziert die Erholungszeiten und heilt die Folgen von Verletzungen.

### ***Therapeutische Massage***

Hauptziele sind die Schmerzlinderung, die Prophylaxe, die Behandlung von Krankheiten, Verletzungen oder Störungen insbesondere in Bezug auf den Bewegungsapparat.

### ***Entspannende Massage***

Bringt Wohlbefinden und Entspannung. Wirkt auf das Nervensystem und hilft Stress und Müdigkeit abzulegen. Aktiviert den Kreislauf und wirkt entwässernd und schmerzlindernd.

### ***Bindegewebsmassage***

Dank Stimulierung des vegetativen Nervensystems über die Haut beeinflusst diese spezielle Massagetechnik die inneren Organe, verbessert deren Funktionen und bringt sie wieder ins Gleichgewicht. Sie ist angezeigt bei Funktionsstörungen der inneren Organe, bei chronischen Krankheiten, Problemen des vegetativen Nervensystems, Durchblutungsstörungen.

### ***Lymphdrainage***

Die manuelle Lymphdrainage aktiviert die Funktion der Lymphgefäße und beseitigt Lymphstauungen im Gewebe. Die Behandlung der Lymphgefäße erfolgt behutsam, langsam und sich wiederholend. Sie ist eine entstauende Massnahme und bewirkt den Abtransport überschüssiger Gewebsflüssigkeit. Darüber hinaus hat sie eine entspannende, beruhigende, schmerzlindernde, harntreibende und heilende Wirkung.

### ***Fussreflexzonenmassage***

Die Fussreflexzonenmassage ist eine traditionelle, beliebte manuelle Behandlungsform. Alle Teile des menschlichen Körpers haben im Fuss ihre Reflexzone. Mit speziellen Handgriffen werden gestörte energetische Prozesse wiederbelebt und harmonisiert, was zur Stärkung des Immunsystems führt.

Alle Massage: 60 min / CHF 100.00



## Unsere Therapeutinnen und Therapeuten

### Anne-Marie Giles

Geboren 1969. Leidenschaftliche Praktikerin und Ausbilderin von Kampfkünsten, Taekwondo in der Yang-Phase des Lebens und seit 2012 Taijiquan, Qigong und chinesische Gymnastik.

Abschluss mit Auszeichnung an der Akademie für traditionelle chinesische Medizin in Bologna im Jahr 2014, spezialisiert auf Tuina (chinesische Massage) und ergänzende Techniken wie Schröpfen, Moxibustion, Gua-Sha, Auriculotherapie und Fussreflexzonenmassage.

Im Jahr 2015 setzte sie ihr Studium mit einer Ausbildung zur Shiatsu-Operatorin an der Oki Do Academy in Pesaro fort. Sie arbeitete in Italien in zwei Studios bis 2021, als sie beschloss, in das schöne Maggiateal zu ziehen. Sie lebt in Menzonio und unterrichtet Taijiquan und Qigong in Maggia im Zentrum Lo Yoga und im Fitnessstudio Valmoving in Avegno.

Im Öko-Hotel Cristallina bietet Anne-Marie Giles folgende Therapien an:

### TUINA (chinesische Massage)

Tuina wirkt vor allem auf das osteo-muskuläre System und hilft, Verspannungen zu lösen und Blockaden und Kontrakturen aufzulösen. Gleichzeitig sorgt sie für tiefe Entspannung und stellt den harmonischen und korrekten Fluss von Qi (Energie) und Xue (Blut) wieder her.

60 min / CHF 100

### SHIATSU

Eine entspannende und ausgleichende Behandlung. Mit Hilfe der Akupressur wirkt sie auf die Punkte und Meridiane der chinesischen und japanischen Tradition ein, um den freien Fluss des Qi (Energie) wiederherzustellen und Körper, Geist und Seele zu harmonisieren sowie um einen natürlichen Zustand des Wohlbefindens, des Gleichgewichts und der Harmonie wiederherzustellen.

60 min / CHF 100

### GESICHTSMASSAGE mit GUA-SHA

Diese Massage entspannt die Muskeln und das Gewebe des Gesichts und verleiht ihm Ausstrahlung, Spannkraft und Elastizität.

Eine Schönheitsbehandlung mit Lifting-Effekt und den Vorteilen der Behandlung der Yang-Meridianpunkte von Kopf und Nacken mit drainierender, harmonisierender und ausgleichender Wirkung.

50 min / CHF 80

### FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Ein Mikrosystem, das die Systeme und Organe des gesamten Körpers widerspiegelt.

Sie hilft, körperliche und psychisch-emotionale Gifte zu entwässern und auszuscheiden.

Die entspannende und harmonisierende Wirkung befreit den Geist von Stress und Anspannung und vermittelt ein angenehmes Gefühl von Gelassenheit und Leichtigkeit.

60 min. / CHF 100



## Unsere Therapeutinnen und Therapeuten

### **Daniela Pozzati**

wurde 1982 geboren und lebt in Giumaglio, Valle Maggia.

Im Laufe der Jahre hat Sie verschiedene Techniken wie Reiki, Kristalltherapie, Meditation und Yoga praktiziert.

Zur Zeit vertieft sie Ihre Kenntnisse in der Aromatherapie und Anwendung der ätherischen Öle, als Hilfemittel für körperliche und seelische Probleme.

Im Öko-Hotel Cristallina bietet sie die folgende Therapie an:

### **“Raindrop Technique” Massage mit ätherischen Öle Young Living**

Diese Massage-Methode erzielt beachtenswerte Vorteile sei es für den Körper als für die Seele.

Auf sanfte aber intensive Weise bewirkt sie Entspannung der Rückenmuskulatur und Ausgleich der psycho-physischen Energien.

Zusammenkombinierte pflanzliche Öle werden, wie Regentropfen, auf die Füße und den Rücken gerieselt, um dann auf bestimmte Weise einmassiert zu werden.

Die, für die Massage verwendeten ätherischen Öle stammen von Young Living, einem führenden Unternehmen im Bereich der Aromatherapie seit über 25 Jahren.

Es handelt sich um therapeutische Öle, 100% natürlich und rein. Sie werden mit Sorgfalt aus Pflanzen, Blumen, Kräutern und Bäumen hergestellt.

Ätherische Öle wirken schnell. Sie bieten uns die wunderbare, natürliche Möglichkeit, unseren Körper und Seele zu pflegen und verwöhnen.

Dauer 1 Stunde / CHF 80.-

