

Lust auf eine tiefe Entspannungspause?

Klassische Therapeutische Massage

Entspannungsmassage

Ayurveda Massage

Massage von den Anden

Lomi Lomi Massage

Manuelle Lymphdrainage

Fussreflexzonen Massage

Ortho Bionomy

Cranio-Sacral Therapie

Shiatsu

Tuina (chinesische Massage)

Gesichtsmassage mit Gua-Sha

Und für die kälteren Monate

Wellness Hot Stone Massage

Massage mit Duftkerzen

Weitere Informationen erhalten Sie an der Rezeption.



Unsere Therapeutinnen und Therapeuten

Daniela Biadici

Geboren 1971. Wohnt seit 2003 in Caverino. Diplomiert und Mitglied beim Schweizerischen 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

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 Wirbelsäule 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 erfasst 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

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 Kräften, um Traumas und Dysfunktionen zu heilen.

25 min / CHF 70.00
50 min / CHF 120.00

Qhaqhay

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

Anne-Marie Giles

Geboren 1969. Leidenschaftliche Praktikerin und Ausbildnerin 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 Fussreflexzonemassage. 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 Maggiatal 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

FUSSREFLEXZONEMASSAGE

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

