

# BEAUTY & SPA





## GÖNNE DIR URLAUB VOM ALLTAG

---

Tauche ein in die Wellnesswelt deines Vivana Fitness- & Wellnessparks. Hier findest du Ruhe für eine wohltuende Regeneration von Körper und Geist. Individuell zugeschnittene Wellnessanwendungen sorgen für eine ganzheitliche Entspannung. Erlebe die revitalisierende Wirkung spezieller Massagen und Kosmetikanwendungen.

Begebe dich in die Hände unseres Wellness-Teams, lasse deine Seele baumeln und gönne dir echten Urlaub vom Alltag.



## TERMINE ABSAGEN REGELUNG

---

Solltest du deinen vereinbarten Termin einmal nicht wahrnehmen können, bitten wir dich diesen mind. 24 Std. vorher abzusagen. Bei Nichterscheinen oder Absagen innerhalb von 24 Std. vor dem Termin, bitten wir dich um Verständnis, das wir 50% der Behandlung abrechnen müssen.

KOSMETIK

MASSAGE

LICHT-  
THERAPIE

DAUERHAFTE  
HAARENTFERNUNG

KINESIO



## MASSAGE

---

Das hast du dir verdient! Gönn dir eine wohltuende Massage. Wie wäre es mit einer angenehmen Aromaöl-Ganzkörpermassage oder einer besonderen Relaxmassage?

Wenn du verspannt bist oder deinem Körper einmal Urlaub vom Alltag gönnen möchtest, findest du ganz sicher deine passende Massage in unserem umfangreichen Angebot.



Du kannst dir deinen Massagetermin auch direkt über unsere Vivana App buchen.

## RÜCKEN & NACKEN

Bei dieser Rückenmassage werden Techniken der klassischen Massage eingesetzt. Durch gezielte Massagegriffe und Anwendungen wird die Durchblutung angeregt und erste Verspannungen gelöst. Die richtige Massage zum Abschluss eines Tages. Wir machen dich wieder fit für den Alltag.

**Sinneszeit: 25 Min. 34,00 €**  
**Sinneszeit: 35 Min. 49,00 €**

## SPORT MASSAGE

Hart aber herzlich. Es erwartet dich Akkupressur und Muskeldehnung zur Lockerung deiner Muskulatur und zum Lösen von Verspannungen mit tiefenwirkendem Sportmassageöl. Zum Abschluss bekommst du eine erfrischende Abreibung mit Latschenkiefer und Kampfer für mehr Leistungsfähigkeit.

**Sinneszeit: 25 Min. 39,00 €**  
**Sinneszeit: 35 Min. 56,00 €**



## GANZ-KÖRPER

Von Kopf bis Fuß wird deine Muskulatur intensiv massiert, wobei dein individuelles Körpergefühl im Mittelpunkt steht. Wähle reines, leicht erwärmtes Kokosnuss-Öl zur intensiven Versorgung der besonders trockenen Haut, kaltgepresstes Avocado-Öl bei besonders feiner Haut zur Funktionsunterstützung oder Efeu-Gel und Menthol zur Stärkung von Gewebe und Hautmantel.

**Sinneszeit: 50 Min. 71,00 €**

## THAI-MASSAGE

Erlebe die einzigartige Harmonie von Körper und Geist. Diese wohltuende Technik kombiniert gezielte Druckpunktmassagen, sanfte Dehnübungen und fließende, rhythmische Bewegungen, um Verspannungen zu lösen und deine Beweglichkeit zu fördern. Lass dich von dieser tiefgehenden Behandlung in eine Welt der Entspannung und Erholung entführen – ideal, um neue Energie zu tanken und das innere Gleichgewicht wiederherzustellen

**Sinneszeit: 25 Min. 36,00 €**  
**Sinneszeit: 35 Min. 51,00 €**

## HANDY-NACKEN- MASSAGE

Die perfekte Lösung für Verspannungen, die durch lange Schreibtischarbeit oder Smartphone-Nutzen entstehen. Mit gezielten Druckpunkttechniken, sanften Knetbewegungen und wohltuenden Dehnungen werden Nacken- und Schultermuskulatur entspannt, die Durchblutung angeregt und der Energiefluss harmonisiert.

Schnell, effektiv und wohltuend – diese Massage schenkt dir neue Leichtigkeit und ein entspanntes Körpergefühl, ideal für zwischendurch oder nach einem langen Tag!

<b>Sinneszeit: 25 Min.</b>	<b>35,00 €</b>
<b>Sinneszeit: 35 Min.</b>	<b>50,00 €</b>

## FASZIEN MASSAGE

Eine spezielle Massageform mit intensiver Tiefenwirkung, wobei mit gezieltem Druck der Trigger-Punkt reduziert und somit eine größere Schmerz- und Bewegungsfreiheit erzielt wird. Empfohlen bei Muskelverspannungen, Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule, Tinnitus, Migräne und Rückenschmerzen. Wir verwenden ein spezielles Hautfunktionsöl zur Unterstützung der Durchblutung und Muskelentkrampfung.

<b>Sinneszeit: 25 Min.</b>	<b>41,00 €</b>
<b>Sinneszeit: 50 Min.</b>	<b>73,00 €</b>



## MADERO- THERAPIE

Maderotherapie ist eine innovative Massagetechnik mit speziell geformten Holzwerkzeugen, die effektiv deine Haut strafft, Cellulite reduziert und den Lymphfluss aktiviert. Diese natürliche Methode aktiviert deinen Stoffwechsel, fördert die Entgiftung, verbessert die Durchblutung und sorgt für ein strafferes, vitaleres Hautbild. Gönn Dir Entspannung und ein frisches, gestärktes Körpergefühl.

<b>Beine &amp; Po</b>	<b>54,00 €</b>
Sinneszeit 35 Min.	
<b>Beine, Po, Arme &amp; Rücken</b>	<b>74,00 €</b>
Sinneszeit 50 Min.	
<b>Beine, Po, Arme, Rücken &amp; Bauch</b>	<b>93,00 €</b>
Sinneszeit 65 Min.	

## FUSSREFLEX- ZONEN

An der Stelle, an der sämtliche Muskeln und Organe gespiegelt werden, behandeln wir dich mit viel Erfahrung und Feingefühl. Diese Massage dient deinem allgemeinen Wohlbefinden.

**Sinneszeit: 25 Min. 37,00 €**

**Sinneszeit: 35 Min. 53,00 €**

## SLIMNESS BEINE

Wir entlasten deine Beine mit einer wohltuenden Beinmassage. Unser Efeu-Gel wirkt entstauend und entwässernd, kräftigt deine Venen und regt dein Lymphsystem an. Menthol und Kampfer fördern die Mikrozirkulation, erfrischen und beleben die Beine. Als besonderes Finish werden wir deine Beine mit einem Hauch Karibik verwöhnen.

**Sinneszeit: 25 Min. 37,00 €**



## ANTI- CELLULITE

Orange küsst Pfirsich. Die schnelle Reduktionsmassage mit intensiver Wirkung auf das Lymphsystem. Zur Massage verwenden wir eine hochwertige Zimtcreme mit echtem Bienenhonig und unterstützen dich dabei, eine straffe und strahlende Haut zu bekommen.

**Sinneszeit: 50 Min. 74,00 €**

## LYMPH- DRAINAGE

Hierbei wird die Lymphflüssigkeit schneller und vermehrt zu den Lymphknoten befördert. Die Behandlung hilft bei Wasseransammlungen im Gewebe und bei Cellulite.

**Sinneszeit: 25 Min. 42,00 €**

**Sinneszeit: 50 Min. 78,00 €**

## HOT STONE

---

### Massage mit warmen Basalt-Steinen

Diese anspruchsvolle Massageform stammt aus der indianischen Heilkunst, bei der die Wirkung von warmen Basaltsteinen genutzt wird. Diese werden auf die Energiepunkte des Körpers aufgelegt. Der Körper wird von Kopf bis Fuß in einem angenehmen Rhythmus massiert, der Stoffwechsel und Blutkreislauf angeregt, die Muskulatur entspannt und den Energiefluss harmonisiert.

---

**Sinneszeit: 50 Min. 84,00 €**

**Sinneszeit: 65 Min. 99,00 €**

---

## WELLNESS PUR

---

### Anti-Stress Massage

Ein entspannendes Allroundprogramm für alle, die der täglichen Hektik entgehen möchten. Du wirst im Wechsel mit heißen Steinen am Rücken massiert, damit dieser zuerst tiefenentspannt. Anschließend widmen wir uns der Entspannung deines Körpers. Neben der klassischen Ganzkörpermassage beinhaltet diese Anwendung auch eine Hand- und Kopfmassage.

---

**Sinneszeit: 80 Min. 109,00 €**

---



## KAKAO- BUTTER

### Wohlfühlmassage mit Kakaobutteröl

Balsam für Körper und Seele. Die wertvollen Inhaltsstoffe der Kakaobutter sorgen für eine intensive Pflege und gleichzeitige Regeneration deiner Haut. Die Ganzkörper-Massage mit dem Kakaobutteröl ist in erster Linie eine sinnliche Wohlfühlmassage mit Pflegewirkung - besonders bei trockener und strapazierter Haut.

**Sinneszeit: 35 Min. 56,00 €**

**Sinneszeit: 50 Min. 71,00 €**

## KERZEN- ÖL

### Wohlfühlmassage mit Kerzenöl

Pure Entspannung – spüre die angenehme Wirkung duftender Massagekerzen und professioneller Massagegriffe. Löse Verspannungen und sage dem Alltagsstress Lebewohl. Ein Genuss für Wellness- und Spa-Liebhaber. Mit wärmen-dem Kerzenöl werden deine Muskeln sanft gelockert und deine Haut weich und geschmeidig.

**Sinneszeit: 35 Min. 56,00 €**

**Sinneszeit: 50 Min. 71,00 €**



## STERN- STUNDE

### Wellness-Massage der Superlative

Diese Behandlung ist eine ausgiebig und besonders natürliche Spa-Behandlung mit äußerst entspannender Wirkung. Sie löst selbst tiefsitzende Verspannungen, fördert die Durchblutung, wirkt stresslindernd, strafft und versorgt deine Haut intensiv mit Feuchtigkeit und wertvollen Vitaminen und Mineralien.

### Kleine Teilkörpermassage

mit heißer Rolle  
Sinneszeit 25 Min.

**37,00 €**

### Ganzkörpermassage

mit zusätzlicher Lymphmassage  
Sinneszeit 50 Min.

**72,00 €**

### Große Ganzkörpermassage

mit zusätzlicher Lymphmassage und  
Seidenhandschuhmassage mit Kakaobutterpflege  
Sinneszeit 65 Min

**93,00 €**



## LICHT- THERAPIE

---

### **Gesünder leben mit Vitamin D.**

Viele Menschen leiden unter den langen dunklen Herbst und Wintertagen. Die Stimmung fällt, man fühlt sich antriebslos und schlapp. Im Frühling und Sommer tauen wir auf, sind wieder aktiver und guter Stimmung. Wissenschaftler sind sich einig, dass diese Schwankungen eng im Zusammenhang mit dem Vitamin D Spiegel im Blut stehen.

Vitamin D wird nur durch Sonnenlicht, das auf die Haut fällt, produziert. Laut einer Studie des Robert-Koch Instituts haben bis zu 90% aller Bundesbürger einen zu geringen Vitamin D Spiegel – dies trifft auch auf zahlreiche Sportler zu. Insbesondere Ihre Muskeln benötigen nämlich ausreichend Vitamin D um stark und verletzungsfrei sein zu können.

Die Wissenschaftler kennen heutzutage genau das Lichtspektrum der Sonne, das für die Produktion des Vitamin D im Körper sorgt. Und genau dieses Lichtspektrum mit allen seinen biopositiven Wirkungsweisen findest du in einem „Colarium“. Mit nur zwei Behandlungen pro Woche lässt sich dein Vitamin D Spiegel nachweislich steigern. Dabei kannst du, nach einer kurzen Beratung, auch einen leichten bis mittleren Bräunungseffekt am Gerät zuschalten.

**Hier die biopositiven Auswirkungen eines hohen Vitamin D Spiegels im Blut:**

- \_ Steigerung der Leistungsfähigkeit
- \_ Linderung von Depressionen
- \_ Vorbeugung von Osteoporose
- \_ Hautverjüngung

Unsere Geräte verfügen über ein gesondertes Collagen-Licht. Dieses Licht fördert die natürliche Collagen Produktion im Unterhautgewebe. Durch regelmäßige Besonnung mit Collagen-Licht, können Linien und kleine Falten verschwinden. Deine Haut sieht frischer und vitaler aus.



## LICHT-THERAPIE

Durch die intelligente Kombination aus Sonnenlicht und Beautylight mindert die Hybrid-Technology die Begleiterscheinungen des Sonnens. Das typische Austrocknen der Haut und unangenehmer UV-Geruch gehören der Vergangenheit an. Nach der Besonnung fühlt sich deine Haut samtweich an. Für ein besonders angenehmes Bräunungserlebnis.

<b>Einzelnutzung</b>	<b>10,00 €</b>
<b>Abo Lichtkur</b>	<b>2,99 € / Wo.</b>



## KINESIO TAPING

---

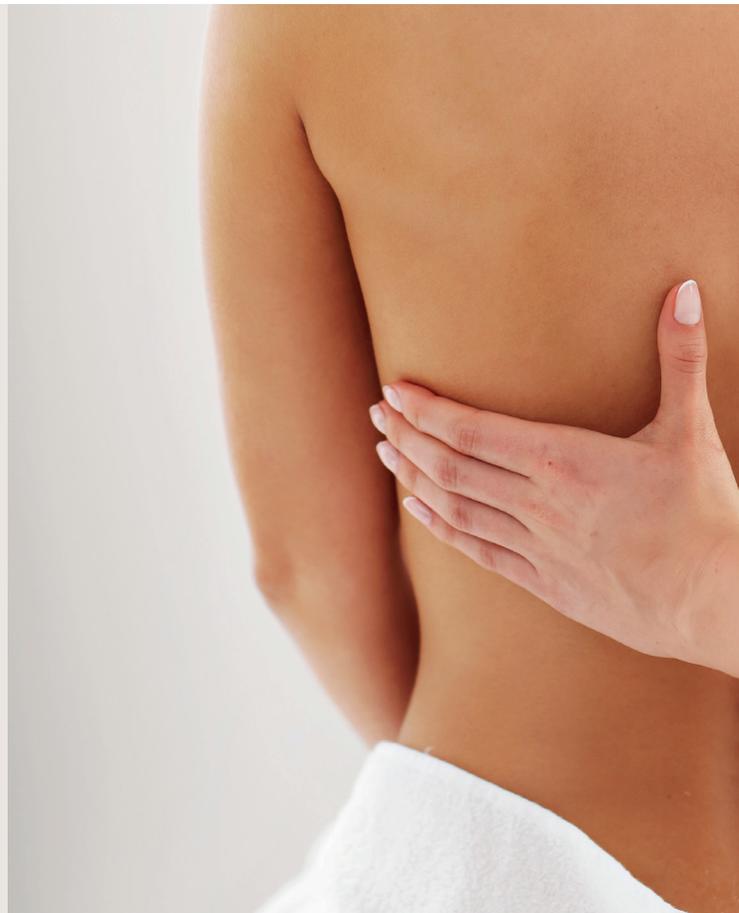
Die Behandlungsmethode Kinesio Taping ist eine ganzheitliche und medikamentenfreie Therapiemethode mit einem breiten Anwendungsspektrum. Das Tape, ein hochelastisches Spezialpflaster, wurde vor rund 30 Jahren vom japanischen Chiropraktiker Kenzo Kase entwickelt.

Die Kinesio Taping Behandlung nutzt den körpereigenen Heilungsprozess in dem sie Einfluss auf das neurologische System des Menschen nimmt. Durch die spezifische Art des Tapes und der fachgerechten Anwendung wird eine stimulierende Wirkung auf Muskeln, Gelenke sowie das Lymph- und Nervensystem erzielt

Das Tape wird auf die betroffene Körperpartie aufgeklebt. Durch das elastische Tape wird die Haut bei jeder Bewegung ganz sanft geliftet und massiert, so werden Lymph- und Blutfluss angeregt. Entzündungen klingen schneller ab und der Schmerz lässt bereits kurz nach dem Taping nach. Schließlich reguliert das Pflaster den Muskeltonus und stützt die Gelenke über eine bessere Wahrnehmung von Beweglichkeit und Belastbarkeit.

#### **Schnelle Hilfe bei:**

- \_ Schulter-, Nacken- und Rückenverspannungen
- \_ Kniebeschwerden
- \_ Sportverletzungen, Zerrungen
- \_ Flüssigkeitsansammlungen in den Lymphgefäßen in Armen und Beinen
- \_ Arthrose
- \_ Erkrankungen im Muskel- oder Sehnenbereich („Tennisarm“)
- \_ Sehnenscheidenentzündungen
- \_ Kopfschmerzen und Migräne



## KINESIO TAPING

---

Lasse dich von unseren professionellen Mitarbeitern taping und spüre die Kraft der Kinesio Tapes.

#### **Myofasziales Kinesiotaping**

z.B. Finger, Handgelenk, Ellenbogen, Knie, Sprunggelenk

Sinneszeit 15 Min.

**18,00 €**

#### **Myofasziale Triggerpunktbehandlung inkl. Kinesiotaping**

z.B. Schulter, Hüfte

Sinneszeit 25 Min.

**34,00 €**

