



Wellnessinstitut Tri Centro
Prävention, Gesundheit & Kosmetik



Finde deinen Antrieb, dein Feuer

*Struktur und
Klarheit*

*Gesundheit
Heilung
Mitte*



Kraft und Erdung

Spiritualität und Intuition

Öffne deine Felder weit

Liz Wohlfahrt

ist unser Coach für Gesundheitsprävention und Leiterin der Wellnessabteilung. Sie betrachtet den Menschen in seiner Ganzheit und begleitet ihn individuell auf dem Weg, gesundheitliches Verhalten im Alltag umzusetzen.

Sie verfügt über ein breitgefächertes Wissen verschiedener Techniken, wie z.B. Akupressur, Thaimassage und Ayurveda. Diese Kenntnisse vermittelt sie auch ihren Mitarbeitern. Zudem lässt Liz ihre starke Intuition und ihr mediales Denken in die Konzeption des Wellness-Institutes einfließen.





Heu- & Kraxenbad

Heu ist ein altbekanntes und bewährtes Therapiemittel, das über die Jahre in Vergessenheit geraten ist. Die im Heu enthaltenen ätherischen Öle und Cumarine lösen sich durch Dampf und wirken entzündungshemmend, beruhigend und krampflösend. Wir arbeiten mit Therapie-Heu, das ständigen Qualitätskontrollen unterliegt.

Kräuter-Dunst-Anwendung

Während der Anwendung sitzen Sie in einer mit Heu gefüllten Holzkraxe. Durch das Heu wird der Dampf weitergeleitet, so dass sich ätherische Öle und Cumarine optimal lösen können. Der Kraxenofen gilt als eine der mildesten Formen der Erwärmungstherapie und ist besonders kreislaufschonend.

Übrigens – den Namen hat das Bad von den Tragekörben („Kraxen“), in denen früher das Heu nach Hause transportiert wurde.

Dauer bis zu 20 Minuten

Preis je Person (bei 2 Personen) 30 Euro

Preis je Person (Einzelanwendung) 36 Euro

Salz-Stube

Das besondere Klima in unserer Salz-Stube ist vergleichbar mit dem eines Salzstollens. Durch modernste Technik entsteht ein feiner Salznebel, dessen feine Partikel bis tief in die Atemwege gelangen.

Während Sie völlig entspannt ruhen, tun Sie ganz nebenbei Ihrer Gesundheit etwas Gutes.

Die salzhaltige Luft verbessert die Funktion der Atemorgane und ist wohltuend bei Asthma, Atemwegserkrankungen und Hauterkrankungen.

Erscheinen Sie am besten in gemütlicher Kleidung oder gern auch im Bademantel. Straßenschuhe sind nicht gestattet.

Gruppenanwendung für bis zu 6 Personen
Dauer ca. 30- 40 Minuten · Preis je Person 15 Euro



Rasulbad

Seit der Antike hat das Rasulbad seinen festen Platz in der Welt verwöhnender Baderoutinen.

Das Zusammenspiel der Elemente Feuer, Wasser, Erde und Luft sorgt für ein einmaliges Erlebnis.

Schlammpackung im Rasulbad

Diese Zeremonie zaubert ihre Haut wunderbar zart: unterschiedliche Heilschlämme werden auf den ganzen Körper aufgetragen und während der Bedampfung im Rasulbad einmassiert. Dabei nimmt der Körper die Mineralstoffe über die Haut auf.

Nach jedem Rasulbad servieren wir Ihnen ein Glas Kombucha.

Dauer ca. 40 Minuten

Preis je Person (bei 2 Personen) 34 Euro

Preis je Person (Einzelanwendung) 45 Euro

Basische Abreibung im Rasulbad

Mit basischer Körperpflege wird die natürliche Ausscheidungsfunktion der Haut genutzt. Zudem wird die Selbstfettung der Haut verbessert.

Der Ablauf: Erst schwitzen Sie 10 Minuten im Dampf, dann reiben Sie Ihren Körper mit basischem Salz ein. Nach weiteren 10 Minuten Schwitzens brausen Sie sich gründlich mit Wasser ab.

Tipp: Zur intensiveren Entgiftung servieren wir ab zwei Stunden vor der Anwendung schlackenlösenden Kräutertee und Mineralstoffe. Wenn Sie dies wünschen, sprechen Sie uns bitte bei der Reservierung an.

Dauer ca. 40 Minuten

Preis je Person (bei 2 Personen) 34 Euro

Preis je Person (Einzelanwendung) 45 Euro



Heißer Stein

Behandlungen auf dem heißen Stein wurzeln tief in der orientalischen Badekultur. Der große, warme Steinpodest aus Marmor bietet den optimalen Ort für verwöhnende Anwendungen. Durch die Wärme werden Ihre Muskeln gelockert und die Hautporen geöffnet, so dass Wirkstoffe besser eindringen können.

Seifenschaum-Massage

Man sagt, die Seifenschaummassage soll nicht nur den Körper, sondern auch den Geist reinigen. Nach einer Ganzkörper-Bürstenmassage werden Sie in pflegenden, pickelnden Seifenschaum gehüllt. Bei der verwöhnenden Massage lassen Sie mit jeder Schaumblase die platzt, auch eine Sorge los. Völlige Entspannung stellt sich ein. Zum Abschluss folgt die Einölung mit hochwertigem Sesamöl. Die Haut wird wunderbar zart. Wir empfehlen, dass Sie sich nach der Behandlung eine großzügige Nachruhe einplanen. So kann die Massage im Nachhinein spürbarer auf den Körper einwirken.

Dauer ca. 55 Minuten · Preis je Person 98 Euro



Ayurveda

bedeutet übersetzt „Wissen vom Leben“ und ist eine traditionelle indische Heilkunst, die den Menschen in seiner Einheit von Körper, Seele und Geist betrachtet.

Im Ayurveda spricht man von drei unterschiedlichen Lebensenergien, den sogenannten Doshas: Vata, Pitta und Kapha. In diesen Doshas wird die individuelle Konstitution des Menschen beschrieben.

- **Vata** (Wind, Luft und Äther), das Bewegungsprinzip.
Vata-Typen sind oft Bewegungsmenschen auf geistiger und körperlicher Ebene. Sie sind kreativ und redgewandt.
- **Pitta** (Feuer und Wasser), das Feuer- bzw. Stoffwechselprinzip.
Pitta-Typen sind häufig strukturiert und auf ihre Ziele fokussiert.
- **Kapha** (Erde und Wasser), das Strukturprinzip.
Kapha-Typen werden häufig für ihre Robustheit, Ruhe und Ausdauer geschätzt.

Eine Balance zwischen den drei Doshas ist der

Schlüssel für Gesundheit und Vitalität.

Ayurvedische Massagen

Häufig wiederkehrende Massagegriffe sind die Basis der Ayurvedischen Massagen. Die dadurch entstehende Rhythmik bringt Harmonie und Ausgeglichenheit. Das großflächige Streichen mit der ganzen Hand sowie die Arbeit des Therapeuten mit Ellbogen und Unterarmen lassen die Massage bis ganz in die Tiefe wirken.



Die Ziele der Massagen sind das Lösen muskulärer Verspannungen, die Stimulation von Haut, Muskeln und Venen und der Abtransport von Schlacken. Dadurch kann der Schlaf verbessert und ein tiefes Wohlbefinden erreicht werden. Der Kopf wird klarer, die Körperwahrnehmung gestärkt.

Ayurveda Abyhanga

Ganzkörpermassage inkl. Behandlung des Kopfes
Dauer ca. 60min · 105 Euro

Shiro Abyhanga

Kopf-, Schulter- und Nackenmassage
Dauer ca. 35min · 74 Euro

Pad Abyhanga

Fuß- und Beinmassage in Rückenlage
Dauer ca. 35min · 74 Euro

Wir empfehlen, dass Sie sich nach dieser Behandlung eine großzügige Nachruhezeit einplanen. So kann sich die Massage auch im Nachhinein noch spürbar auf den Körper auswirken.



Lomi Lomi Nui

Die hawaiianische Massage hat für sich den Anspruch nicht nur den Körper, sondern auch die Seele zu behandeln. Ursprünglich war sie Teil einer Heilbehandlung. Lomi bedeutet reiben, kneten oder drücken. Nui heißt groß oder wichtig. Übersetzt könnte man „großes starkes Kneten“ sagen.

Die Massage ist intensiv, besonders am Rücken und an den Beinen, denn dort sind laut hawaiianischem Prinzip die Erinnerungen und die Vergangenheit gespeichert. Druck und Dehnung sorgen dafür, dass ihr Körper los- und wieder zulassen kann. Man spricht deshalb von einer Reinigung des Körpersystems. Dabei wird ihr Körper so angeregt, dass ihre Energiefelder nach dieser Massage regelrecht auf Hochtouren kommen.

Bei der Lomi Lomi Nui wird der ganze Körper mit warmem Öl behandelt. Die fließenden Bewegungen garantieren wohlige Entspannung. Wahrscheinlich wird diese Massage deshalb auch als die „Königin aller Massagen“ bezeichnet.

Lomi Lomi Nui

Ganzkörpermassage

Dauer ca. 60min · 109 Euro



Wir empfehlen,
dass Sie sich nach dieser
Behandlung eine großzügige
Nachruhezeit einplanen. So kann
sich die Massage auch im
Nachhinein noch spürbar
auf den Körper
auswirken.

Klassische Massagen

Äußere und innere Einflüsse (wie z.B. Fehlhaltungen, Stress, Kälte, Emotionen) führen täglich zu An- und Verspannungen in unserem Körper. Die Muskulatur verhärtet, der Lymphfluss stockt und so entwickelt sich von Woche zu Woche ein physischer Schmerz.

Unsere klassischen Massagen verbinden verschiedene Grifftechniken. So wird die Blutzirkulation angeregt, der Lymphfluss gefördert und der Muskeltonus verbessert. Schmerzen können gelindert werden und Verspannungen gelöst. Ebenso kann sich eine positive Wirkung auf den Kreislauf bemerkbar machen.

Um einen optimalen Anwendungserfolg bieten zu können, werden Sie unsere Therapeuten unmittelbar vor der Anwendung kurz befragen. Bitte geben Sie uns Hinweise auf Ihren Gesundheitszustand wie zum Beispiel Allergien, Schwangerschaft, Operationen etc.

Teilkörpermassage

Massage der Körperrückseite
Dauer ca. 30min · 52 Euro

Ganzkörpermassage

Wohltuende, entspannende
Massage für den ganzen
Körper.
Dauer ca. 50min · 76 Euro

Nackentherapie

Intensive und kurze
Behandlung zur Lockerung
der Muskulatur.
Dauer ca. 15min · 34 Euro

Fußreflexzonenmassage

Über Druck auf die Akupressurpunkte werden alle Körperregionen stimuliert.
Dauer ca. 30min · 54 Euro

Lymphmassage für das Gesicht

Leichte Druckmassage für
Gesicht, Hals und Dekolleté,
bei der der Lymphfluss angeregt
wird. So können Schlacken
besser abtransportiert und
Schwellungen gelindert werden.
Dauer ca. 20min · 42 Euro

Moortherapie

Die Moortherapie bereitet Ihren
Rücken optimal vor, indem sie den
Stoffwechsel aktiviert. So kann die
folgende Massage besser wirken.

Eine unschlagbare Kombination
für Ihren Rücken!

20 Minuten Moortherapie &
25 Minuten Rückenmassage
Dauer ca. 45 Minuten · 84 Euro



Schmerzbehandlungen

Lasertherapie

Die Lasertherapie ist eine hochwirksame Schmerztherapie, die direkt am Schmerzort ansetzt und vor allem bei Muskel- und Gewebsverletzungen eingesetzt wird. Die Behandlung ist absolut schmerzfrei und daher besonders für schmerzempfindliche Menschen geeignet. Die Lichtphotonen des Tiefenlasers dringen tief in das Gewebe ein, aktivieren so die Zellregeneration und regen die Durchblutung an.



Entzündungsprozesse werden oftmals reduziert, Zellwachstum und Zellkommunikation werden verbessert und die Muskulatur entspannt.

Dauer ca. 15 Minuten · 26 Euro

Wir empfehlen 3 bis 5 Behandlungen.

Hydrojet

Bei der Wasserbettmassage liegen Sie bequem auf einer Naturkautschuk-Liegefläche. Ohne dass Sie nass werden sprudelt angenehm temperiertes Wasser in gleichmäßigen Bewegungen auf die Unterseite der Liegefläche und massiert so den Körper von Kopf bis Fuß. Die Wasserstrahlen bewegen sich in verschiedenen Programmen, die Sie selbst wählen können.

Dauer ca. 10 Minuten · 7,50 Euro

Physikalische Gefäßtherapie mit dem Bemer

Die physikalische Gefäßtherapie stammt aus der Schulmedizin und wird bei gestörter Mikrozirkulation (die durch Umweltgifte, Stress, falsche Ernährung oder zu wenig Bewegung entsteht) eingesetzt.

Die Mikrozirkulation der gesamten Blutversorgung wird durch Frequenzimpulse des Bemers stimuliert. Durch die bessere Versorgung der Zellen mit Sauerstoff und den schnelleren Abtransport von Toxinen und Stoffwechselprodukten trägt die Stimulierung der Mikrozirkulation erheblich zu Prävention, Heilungs-, Genesungs- und Regenerationsprozessen bei.

Dadurch können Abwehrkräfte gestärkt werden und die Leistungskraft kann zunehmen – z.B. können bei Knochenbrüchen und bei Entzündungen Heilungsprozesse schneller ablaufen.

Direkt nach einer Massage angewendet, kann die Wirkung der Massage unterstützt und intensiviert werden.

Dauer ca. 20 Minuten · 17,50 Euro

Moor-Packung

Seit jeher dient Moor als natürliches Heilmittel. Es kann bei Gliederschmerzen und rheumatischen Beschwerden Linderung verschaffen – ganz ohne Nebenwirkungen. Das von uns verwendete Naturmoor ist reich an Huminsäuren, Mineralstoffen und Spurenelementen. Durch die Packung (im Rückenbereich) wird Ihr Stoffwechsel aktiviert und Verspannungen behandelt.

Dauer ca. 20 Minuten · Preis je Person 35 Euro





Wasserschwebeliege

Sanft schwebend liegen Sie in 38°C warmem Wasser, das mit Ihrer Haut nicht in Berührung kommt. Wertvolle Essenzen werden sorgsam auf Ihren Körper aufgetragen und behutsam verpackt. Anschließend gleiten Sie in den Schwebезustand. Ein Höchstmaß an Wirkung und Entspannung ist garantiert! Genießen Sie diese Anwendung mit Ihrem Partner oder Ihrer Freundin zu zweit – in zwei nebeneinander stehenden Liegen.

Cleopatra-Pflege

Sahneschaum-Peeling und Milchttonpackung.
Für einmalig schöne, straffe Haut.

Dauer ca. 40 Minuten · Preis je Person 72 Euro

Salz-Öl-Packung - entschlackend -

Salz-Öl-Peeling & Mineralsalzpackung.
Reinigend, entschlackend, intensiv durchfeuchtend.

Dauer ca. 40 Minuten · Preis je Person 72 Euro

Kräuter-Packung

Kräuteröl-Peeling und -Cremepackung.
Mit Rosmarin, Melisse und Salbei.

Dauer ca. 40 Minuten · Preis je Person 72 Euro

Basische Packung - entsäuernd -

Basisches Peeling und Packung mit Honig. Zur
Entgiftung und für eine traumhaft reine, weiche Haut.

Dauer ca. 40 Minuten · Preis je Person 72 Euro

Körperbehandlungen

Algenpackung

Die Algenpackung versorgt Ihre Haut mit Feuchtigkeit und wertvollen Spurenelementen, das Gewebe wird gestrafft. Unter Einwirkung von Wärme werden die Effekte zusätzlich verstärkt. Ganzkörperpeeling, Packung und Abschlusspflege.
Dauer ca. 80min · 118 Euro

Maniküre

Lassen Sie Ihre Hände rundum pflegen: Kürzen der Nägel, in Form feilen, polieren, Nagelhaut entfernen, Einarbeiten der Handpflege mit kleiner Massage für ein herrliches Wohlgefühl. Auf Wunsch mit Lack.
Dauer ca. 40min · 48 Euro

Kosmetische Fußpflege

Verwöhnendes Fußbad, Nägel kürzen, in Form feilen, Nagelhaut und Hornhaut entfernen. Das Einarbeiten der Fußpflege in Form einer kleinen Massage verleiht neue Geschmeidigkeit und sorgt für entspannte Füße. Auf Wunsch mit Lack.
Dauer ca. 50min · 68 Euro

Gesichtsbehandlungen

Schön Intensiv

Entspannende Rundum-Anwendung für Ihr Gesicht
Reinigung, Hautanalyse, Peeling, Bedampfung mit ätherischen Ölen, Entfernen von Hautunreinheiten, Maske nach Hautbedürfnis, Massage für Gesicht, Hals und Dekolleté, Ampulle, Tagespflege, auf Wunsch: Augenbrauenkorrektur.
Dauer ca. 70min · 105 Euro

Auf Wunsch ergänzen wir Ihre Behandlung mit:

- Wimpern färben 8,50 Euro
- Brauen färben 6,50 Euro

Natürlich Schön

Optimal für alle, die ihre Gesichtsbildung völlig entspannt erleben möchten: Reinigung, Peeling, Bedampfung, Maske nach Hautbedürfnis, Massage für Gesicht, Hals und Dekolleté, Ampulle, Tagespflege. Während dieser Behandlung werden keine funktionellen Schritte wie z.B. Augenbrauen zupfen, durchgeführt.
Dauer ca. 45min · 78 Euro

Schön Rein

Gesichtsbehandlung für unreine Haut. Reinigung, Peeling, Bedampfung, Entfernen von Hautunreinheiten, beruhigende Maske, Ampulle, Tagespflege.
Dauer ca. 45min · 78 Euro

Strahlender Augenblick

Lassen Sie Ihre Augen strahlen! Korrektur und Färben der Augenbrauen, Wimpern färben, Augenpflege.
Dauer ca. 20min · 39 Euro

Der perfekte Augenaufschlag

Ein Wimpernlifting zaubert geschwungene, voluminöse Wimpern. Ihre Naturwimpern werden sanft gehoben und schonend in Form gebracht. Dadurch erscheinen sie deutlich länger und voller – ganz ohne Make up! Der Effekt hält ca. 4 bis 6 Wochen. Reinigung der Wimpern, Lifting, Färben, Keratinpflege für Glanz und Kräftigung.
Dauer ca. 60min · 82 Euro

Männersache

Neue Energie für beanspruchte Männerhaut – auch für Barträger! Reinigung, Peeling, Bedampfung, Entfernen von Hautunreinheiten, Maske nach Hautbedürfnis, Gesichtsmassage, Ampulle, Tagespflege, auf Wunsch: Augenbrauenkorrektur.
Dauer ca. 70min · 98 Euro





Duo-Badewanne

Wir bereiten Ihnen wohlige Luftsprudelbäder für eine oder zwei Personen in unseren beleuchteten Wannen vor.

Cleopatrabad

Duftendes Milchbad – besonders geeignet für empfindliche Haut.

Dauer: ca. 20 min

1 Person - 35 Euro · 2 Personen - 65 Euro

Aromabad

Für Ihren pflegenden Badezusatz bieten wir verschiedene ätherische Ölen an: Zitronenmelisse, Rosmarin, Salbei, Zirbe, Lavendel, Rose oder Fichte. Bitte geben Sie Ihren Wunschduft direkt bei der Buchung mit an.

Dauer: ca. 20 min

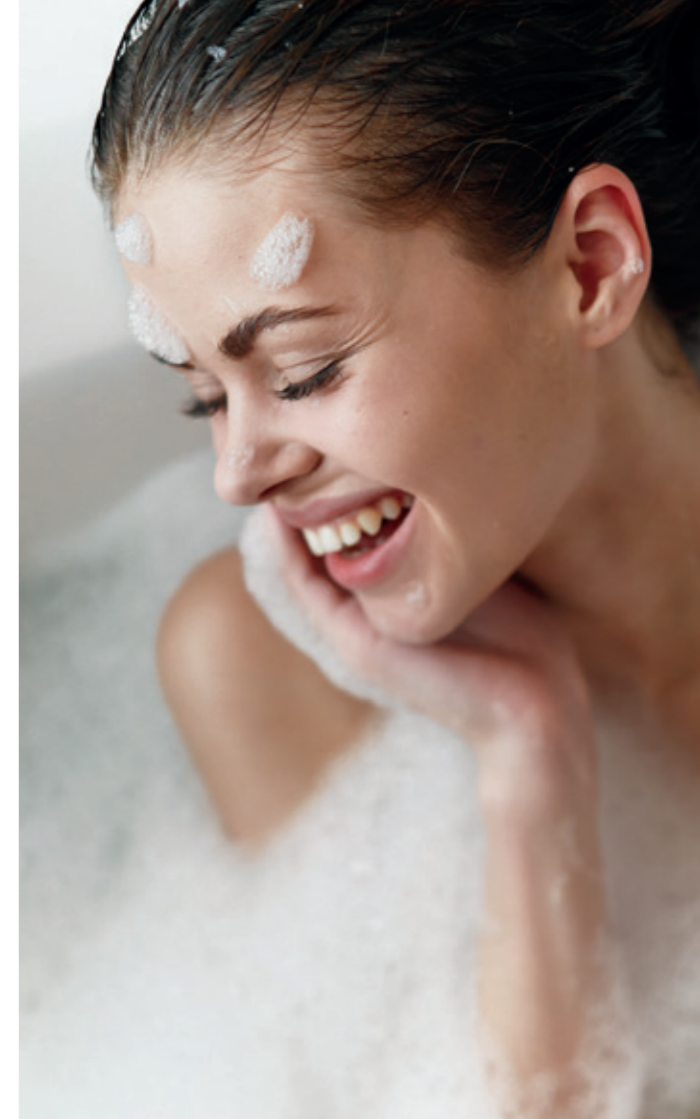
1 Person - 35 Euro · 2 Personen - 65 Euro

Salzbad

Mit 1kg reinem Meersalz für Entschlackung, gegen Entzündungen, für Neurodermitiker empfohlen.

Dauer: ca. 20 min

1 Person - 30 Euro · 2 Personen - 55 Euro



Wissenswertes

Unser Wellnessinstitut hat von Montag bis Samstag von 9 bis 18 Uhr geöffnet.

- Eine frühzeitige Terminierung (am besten schon bei der Zimmerreservierung) wird empfohlen.
- Wünsche für verbindliche Termine nehmen wir gern entgegen. Wir bemühen uns um wunschgerechte Einplanung, können dies aber nicht immer versprechen.
- Alle angegebenen Behandlungszeiten verstehen sich inkl. Vorgespräch und Nachruhezeit.
- Bei Verspätung verkürzt sich die Anwendungsdauer dementsprechend.
- Stornierungen sind bis zu 24 Stunden vor Anwendungsbeginn kostenfrei möglich.

Wir freuen uns auf Sie!



