ORIGINAL LASTONE THERAPY
Eine alte indianische Zeremonie, kombiniert mit fernöstlichem Wissen

LaStone Therapy ist die Original Hot and Cold Stone Massage. Diese bringt Ihren Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht. Warme und kalte Marmorsteine werden mit einer speziellen Massagetechnik mal sanft, mal kraftvoll über ihren Körper geführt. Tiefe Entspannung und neue Kraftgewinnung sind das Ergebnis dieser herrlichen Behandlung.

LaStone – Ganzkörper-Behandlung (Gesamtdauer ca. 90 min)	**90 min**	120 Fr.
LaStone – Temperatur-Erlebnis-Behandlung (Gesamtdauer ca. 70 min)	**70 min**	95 Fr.

LASTONE PHYSIO THERAPY

Diese kräftige Massage geht direkt auf Ihre Problempunkte ein. Durch das Klopfen von Stein auf Stein werden Vibrationen erzeugt, die direkt in den Körper fliessen. Verspannungen und Muskelschmerzen werden gelindert. So können diverse Krankheitsbilder wie die obere Extremität (Tennisellenbogen, Golfellenbogen, usw.) untere Extremität (Achillessehnen-, Patellaspitzen-, Trochanter-Major-Syndrom, usw.) diverse Arthrosen, LWS, HWS, Osteoporose, Schultersteife behandelt werden. Eine Erholung des Körpers und der Seele sowie die Belebung des Geistes sind das Ergebnis dieser wundervollen Behandlung.

LaStone – Physio Therapy	**30 min**	45 Fr.
	40 min	55 Fr.

阿林德

Arno Linder
Lebens- und Sozialberater
unter Supervision
Personal-Mental-Trainer
Ganzheitliche Schmerztherapie
Massagen

ÖFFNUNGSZEITEN
gerne auf Anfrage

Hinweis: Nicht rechtzeitig (24h vorher) abgesagte Termine werden mit einer Ausfallgebühr in Höhe von 50% der vereinbarten Behandlung verrechnet.

Alle Massagen sind auch als Gutscheine erhältlich.

RESERVIERUNG DER DIENSTLEISTUNGEN
per Telefon oder WhatsApp
+41 76 565 19 68

BEI GESUNDHEITLICHEN BESCHWERDEN
Ich bitte Sie, dass Sie bereits bei Terminbuchung auf mögliche gesundheitliche Beschwerden oder Einschränkungen hinweisen. Auf diese Art kann ich Sie besser beraten.

的覚悟

Mein Ziel ist es, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

LINDER DEIN MOTIVATIONSBOOSTER

MASSAGEN
Ganzheitliche Schmerztherapie

阿林德

Äs isch wias isch.
Äs chunnt wias chunt.

Arno Linder
Dorfstrasse 3 | 8722 Kaltbrunn | M:+41 76 565 19 68 | E: arnolinder@hispeed.ch | www.arnolinder.de

GANZHEITLICHE SCHMERZTHERAPIE

Es ist mir ein Anliegen, Menschen auf ihrem Weg zu begleiten und mit meinen vielfältigen Therapiemöglichkeiten zu unterstützen. Die ganzheitliche und nachhaltige Behandlung liegt bei mir im Fokus. Mein Ziel ist es Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

	30 min	50 Fr.

KLASSISCHE MASSAGE

Sie ist als Klassiker unter den Massagen bekannt und kann sowohl belebend als auch entspannend wirken. Sie stellt die Basis für Ihr ganz persönliches Wohlfühlerlebnis dar. Die 20-Minuten-Massage beinhaltet eine Rückenbehandlung. Für eine Ganzkörperbehandlung sind mindestens 40 Minuten, besser 60 Minuten angebracht.

Rückenmassage	**30 min**	40 Fr.
Ganzkörpermassage	**40 min**	50 Fr.
	60 min	70 Fr.

MASSAGE ARNO LINDER

Ein Rezept von Arno. Eine einzigartige Massage, die das Erlebnis der Zusammenarbeit von Akupunktur-Meridian-Massage – Akupunktur ohne Nadeln und Klassischer Massage ist. Die Massage ist das Resultat gänzlichen Verständnisses des menschlichen Körpers und dem Einklang des Yin und Yang. Die AMM ist die Kombination mit der Grundlage der traditionellen Chinesischen Medizin. Jede Veränderung ist eine gute Veränderung.

	40 min	50 Fr.
	60 min	70 Fr.

FÜR DIE SEELE

TIEFENENTSPANNUNG – ANTISTRESS-MASSAGE

Ganzkörpermassage mit warmem Öl, wobei sich sanfte Gelenklockerungen mit kräftiger Körperarbeit und langen, fliessenden Massagetechniken abwechseln. Der Körper gelangt in eine tiefe Entspannung, der Geist kommt zur Ruhe. Eine magische Fussbehandlung, eine Kopf-, Nacken- und Schultermassage, welche die Funktion der inneren Organe perfekt abstimmt und den ganzen Körper in ein perfektes Gleichgewicht bringt. Nach dieser traumhaften Massage ist es leicht, sich selbst und der Welt wieder neu zu begegnen.

	30 min	40 Fr.
	60 min	70 Fr.

GARSHAN-MASSAGE
Ganzkörpermassage mit Seidenhandschuh und Kräuterpeeling

Dient zur Förderung der Durchblutung, wobei Stoffwechselschlacken aus dem Gewebe abgebaut werden. Die Reibung der Seide auf der Haut bewirkt eine elektrostatische Entspannung und dadurch einen sofortigen Wohlfühleffekt, da über die Haut auch das sensorische Nervensystem erreicht wird.

	30 min	40 Fr.
	50 min	60 Fr.

FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Durch das Stimulieren der Reflexzonenpunkte werden die Organe besser durchblutet und die gestaute oder blockierte Lebensenergie beginnt wieder zu fliessen. Eine Fussreflexzonenmassage lindert Schmerzen und wirkt beruhigend. Sie regt die Durchblutung des Fusses an, baut Stress ab, aktiviert die Selbstheilungskräfte und stärkt die körperliche Verfassung.

	20 min	30 Fr.
	40 min	50 Fr.

GESICHT- UND KOPFMASSAGEN

Mit dieser Massage beschleunigen wir die Regeneration und verbessern die Elastizität der Haut und bekämpfen somit Spannungen im Kopf.

	30 min	40 Fr.

SPORTMASSAGE

Nach sportlichen Aktivitäten empfehlen wir Ihnen zur Lockerung Ihres Körpers und für den Ausgleich Ihrer Muskulatur eine Sportmassage. Sie mindert Muskelverspannungen und gibt Ihnen Kraft und Flexibilität zurück.

	30 min	40 Fr.
	50 min	60 Fr.

HONIG-LUXUS-MASSAGE

Die Honiganwendung ist eine bewährte Methode, die auf Grundlagen der russischen und tibetischen Medizin beruht. Sie bewirkt ein gründliches Ausschwemmen von Schlacken und Giftstoffen. Auch bei Cellulite (Stoffwechselschlacken im Bindegewebe, angestaute Gewebsflüssigkeit, etc.) lässt sich eine Verbesserung erzielen. Gleichzeitig wirkt die Honiganwendung auf das Nervensystem, das Immunsystem und den Energiefluss. Diese intensive Massage unterstützt die Verbesserung der Leistungsfähigkeit und des allgemeinen Wohlbefindens.

	30 min	45 Fr.
	50 min	60 Fr.

MASSAGE VITAE

Ist eine Ganzkörpermassage, die mehrere Massagetechniken einschliesst, unter anderem das japanische Shiatsu und das chinesische Tui-Na. Dabei werden Akupressurpunkte behandelt, was zu einem besseren Befinden auf dem körperlichen und physischen Niveau führt. Besondere Betonung liegt auf der Wirbelsäule und den Schultern. Es wird ein besonderes Anti-Stress Öl benutzt, das beruhigt und die verlorene Energie zurück gibt.

	40 min	55 Fr.
	60 min	75 Fr.

KLANGSCHALEN MASSAGE

Bei dieser Form werden tibetische Klangschalen auf den Körper gesetzt und angeschlagen. Die Schwingungen fliessen durch den ganzen Körper und führen zu tiefer vollkommener Entspannung. Bronzene Gefässe unterschiedlicher Form und Grösse erzeugen verschiedene Schwingungen, deren Frequenzen diverse Heilkräfte freisetzen. Diese Form der Wellness gibt es seit über 5000 Jahren!

Eine Klangbehandlung hilft:

- schnell eine tiefe Entspannung zu erreichen
- körperliche, geistige und seelische Blockaden zu lösen
- Stress abzubauen
- Selbstheilungskräfte zu stärken

Klangbad	**35 min**	45 Fr.
(Klangbehandlung + Klangmeditation)	**55 min**	65 Fr.