



**GOLDENER STERN**  
ROMANTIK HOTEL & RESTAURANT



**MASÁŽ &  
WELLNESS KŮRY**

Appointments on request! Please book your appointment at the reception desk – Ext. 60.  
We ask kindly for a reservation for your massage until 12 p. m. Thank you very much!

25 MIN: €30,00

50 MIN: €50,00

## MASÁŽ BALÍČKY

ČÁSTEČNÁ MASÁŽ | 25 MIN.



MASÁŽ CELÉHO TĚLA | 50 MIN.

Podporuje detoxikaci těla a čištění krve. Působí pozitivně především na cirkulaci krve a je vhodná obzvláště pro lidi s nadváhou.

#### INDIKACE

- nadváha
- pomalý metabolismus
- slabost pojivových tkání
- obtíže s klouby kvůli sedimentaci



REFLEXNÍ MASÁŽ NOHOU | 25 MIN.

potěšení pro vaše nohy

K léčbě různých potíží jsou při tomto druhu masáže masírovány odpovídající reflexní body na nohách. Tyto body se nacházejí na chodidle a nártu nohy a jsou aktivovány stlačením v předem daném pořadí. Zvýší se tak prokrvení v odpovídajících částech těla a také v orgánech.



SPECIÁLNÍ KOUPEL NOHOU S NÁSLEDNOU MASÁŽÍ | 50 MIN.





## MANUÁLNÍ LYMFODRENÁŽ | 25 MIN. OR 50 MIN.

Manuální lymfodrenáž se provádí jemnou, lehkou hmatovou technikou, která odvádí přebytečnou vodu a škodlivé látky z tkání. Tato masáž působí regeneračně, navozuje pocit odlehčení a vede k intenzivnímu pocitu odpočinku a vyčerpání. Účinky drenáže posilují imunitní systém.

### INDIKACE

- otoky po zranění šlach, svalů, kloubů nebo pojivové tkáně
  - po operaci pro zlepšení procesu hojení
- ve výkonnostním sportu se tak lze vyhnout překyselení svalů, neboť dochází k vyplavování odpadních látek
  - lymfedém



## AKUPUNKTURNÍ MASÁŽ DLE PENZELA | 25 MIN.

Při akupunkturní masáži masér ošetřuje tzv. meridiány (neviditelné energetické dráhy) s tyčinkami určenými pro tuto metodu.

Když se nacházíme ve vyváženém stavu, může energie „čchi“ v energetických drahách, v meridiánech, proudit. Pokud jsou tyto dráhy narušeny, může dojít k blokaci a k nevyváženosti (» rušivý faktor = onemocnění). Meridiány spojují vnitřek těla s jeho povrchem a starají se o průběžnou cirkulaci energie (čchi) a krve (xue) příp. jiných základních substancí těla.

Meridiány jsou přiřazovány principům jin a jang.

### OBZVLÁŠTĚ VHODNÉ PRO

- opětovné dosažení rovnováhy v těle
- osvobození a udržení tělesného energetického toku
  - zlepšení funkčních poruch
  - uvolnění blokad



## MASÁŽ KARTÁČEM S NÁSLEDNOU OLEJOVOU MASÁŽÍ | 25 MIN. OR 50 MIN.

Během této masáže se celé tělo ošetřuje přírodním suchým kartáčem.

### INDIKACE

- nízký krevní tlak
- problémy s prokrvením
- vegetativní nevyrovnanost
  - zácpa
- obtíže s ledvinami
- obtíže s játry

### NEDOPORUČUJE SE PŘI

- zánětlivých onemocněních kůže
  - ekzémech
- infekčním onemocněním s vyrážkou
- přicházejícím infekčním onemocněním
  - žilních obtížích, křečových žilách
  - poruchách výživy kůže





## MASÁŽ MĚDĚNÝM KARTÁČEM | 25 MIN. OR 50 MIN.

### PŘÍJEMNÁ MASÁŽ MĚDĚNÝM KARTÁČEM

Že lidskému tělu dělá dobře masáž měděným kartáčem, to věděli mniši a jeptišky již ve středověku. Ale proč tomu tak je, to lze vysvětlit teprve dnes díky fyzice: Je to díky lehké elektřině, která vzniká třením speciálních legovaných měděných drátů o kůži. Negativně nabitě malé ionty, které se při tom uvolňují, mají osvěžující efekt. Především, pokud se celé tělo masíruje ve směru od srdce k hlavě.



## MASÁŽ S AROMATICKÝM OLEJEM | 50 MIN

### PŘÍJEMNÁ AROMATICKÁ MASÁŽ AROMATICKÁ MASÁŽ S LEVANDULOVÝM OLEJEM

Olej má oživující a uklidňující účinky a je používán především při strachu, vyčerpání a nedostatku spánku. Uklidňující účinek má také při bolestech a křečích.

### AROMATICKÁ MASÁŽ S MANDARINKOVÝM OLEJEM

Mandarinkový olej se používá v čínské medicíně při akumulaci energie ve slezině a žaludku. Vůně navozuje pocit jistoty a uklidnění.

### AROMATICKÁ MASÁŽ S OLEJEM Z DIVOKÉ RŮŽE

Tento olej je velmi dobře snášen. Zvyšuje schopnost regenerace kůže. Působí proti vráskám, pigmentové skvrny jsou světlejší. Je také používán při kožních problémech, jako jsou růžovka, akné nebo lupenka.

### AROMATICKÁ MASÁŽ S OLEJEM Z PELARGONIE

Tento olej úžasně pečuje a regeneruje kůži. Je to ten správný olej pro potíže vznikající kvůli střídání ročních období. Olej má hormonální účinky díky látkám, které se podobají steroidům. Má uvolňující a uklidňující vlastnosti.

### AROMATICKÁ MASÁŽ SE SKOŘICOVÝM OLEJEM

Skořicová kůra má stimulující, hřejivé a bolesti uklidňující vlastnosti a používá se při nedostatku složky energie jang v dráze ledvin. „Rozptyluje“ chlad. Ve skořici obsažený kumarin má regenerační účinek na jaterní buňky.

### AROMATICKÁ MASÁŽ S CITRONOVÝM OLEJEM

Podle čínské medicíny citronový olej reguluje energii čchi, odvádí z těla přebytečnou vodu a hlen. Hlava tak bude čerstvá a čistá. Pozor: kůže je po tomto oleji citlivá vůči světlu. Asi 8-12 hodin se vyhýbejte slunci a soláriu.

### AROMATICKÁ MASÁŽ SE ZÁZVOROVÝM OLEJEM

Olej, který je velmi šetrný k pokožce, se často používá při „duševní bolesti břicha“. V čínské medicíně jsou jeho účinky označovány jako hřejivé, stimulující energii jang, hřející plíce, podporující vykašlávání, posilující žaludek a zmírňující nevolnosti.

### AROMATICKÁ MASÁŽ S ARNIKOVÝM OLEJEM

Zlepšuje emocionální zatvřelost a posiluje psychiku. Podporuje samoregenerační sílu.

### AROMATICKÁ MASÁŽ S RAKYTNÍKOVÝM OLEJEM

Pro vespělou a náročnou pleť je tento olej tradičním zkrášlovacím prostředkem, přírodní ochranou před sluncem a olej navíc podporuje regeneraci kůže.





## ZÁSADITÁ MASÁŽ | 50 MIN.

### STIMULUJÍCÍ ZÁSADITÁ MASÁŽ

Zásaditá péče o tělo čistí a zbavuje jedů pečujícím způsobem a neutralizuje škodlivé kyseliny, které způsobují poruchy v mikrobiologii příp. nemoci. Zásaditý olej detoxikuje, čistí, posiluje prokrvení, vytahuje kyselinu mléčnou a jedovaté látky vznikající při látkové výměně z kůže a svalstva a vrací kůži pružnost. Podporuje regulaci vody v těle, regeneraci buněk a oddaluje tvorbu vrásek.



## ANTISTRESOVÁ MASÁŽ SE SEZAMOVÝM OLEJEM | 50 MIN.

Nahřátý sezamový olej se příjemně vmasíruje do pokožky těla. Masíruje se od temene hlavy směrem dolů, krk a ramena, ruce, záda, břicho a nohy až ke špičkám nohou, to znovu rozpožhybuje vaši energii a dopomůže vám k tomu, abyste se znovu cítili dobře a uvolnění.

### INDIKACE

- předčasné známky stárnutí
- chronická únava
- nedostatek radosti ze života
- detoxikace & očištění
- podporuje metabolismus
- ztuhlé a bolestivé klouby
- harmonizuje zažívání



## ANTISTRESOVÁ MASÁŽ | 25 MIN.

### UKLIDŇUJÍCÍ ANTISTRESOVÁ MASÁŽ

Antistresová masáž je čistě uvolňující masáž, která odbourá tíhu každodenního života a dodá duši místo k snění. Kdo chce pro sebe udělat něco dobrého, vloží se do odborných rukou, které pomalými pohyby uvedou vaše tělo do stavu klidu. Tato masáž je určena k tomu, abyste si odpočinuli, případně také při vegetativním vyčerpání. Má uklidňující účinky na nervový systém a díky němu bude vaše tělo uvolněné. Zvyšuje vitalitu a posiluje váš dobrý pocit.



## SPECIÁLNÍ MIX MASÁŽÍ | 50 MIN.

Různé masážní techniky jsou kombinovány speciálně dle vašich požadavků.

### DLE POŽADAVKŮ JSOU POUŽITY NÁSLEDUJÍCÍ TECHNIKY

- klasická masáž
- akupunkturní masáž
- masáž reflexních zón na nohách
- lymfatická drenáž
- segmentální masáž
- Cranio Sacrale & Viscerale Balance
- masáž pojivových tkání

Masérka či masér provádí takovou techniku, v níž je vyškolen/a, neboť ne každý je vzdělaný ve všech oblastech masáže.

