Massagen

<< Termine nach Vereinbarung an der Reception >>

KLASSISCHE MASSAGE

Wirkt durchblutungsfördernd, stoffwechselanregend und schmerzlindernd. Durch das Einmassieren von neutralen oder ätherischen Ölen wird die Muskulatur gelockert.

TEILKÖRPER (RÜCKEN ODER BEINE)	**CHF 50 (25 min)**
GANZKÖRPER (RÜCKEN, BEINE UND ARME)	**CHF 80 (50 min)**

FUSSMASSAGE **CHF 80 (50 min)**

Diese Massage ist sehr wohltunend nach dem Wandern oder Skifahren. Hilft aber auch bei Verspannungen und Muskelschmerzen . Wirkt anregend bei Stoffwechselerkrankungen und vieles mehr.

„HOT STONE“ MASSAGE **CHF 110 (60 min)**

Bei der „Hot Stone“ Massage wird der ganze Körper mit heissen Steinen massiert. Dadurch wird eine gezielte, tiefe Muskelentspannung erreicht und der Stoffwechsel wird stark angeregt. Die verschiedenen Öle wirken auf das vegetative Nervensystem. Die Behandlung eignet sich besonders für den Abend, da sie müde machen kann.

KRÄUTERSTEMPELMASSAGE **CHF 110 (60 min)**

Der Körper wird mit hochwertigem warmem Öl und heissen Kräuterstempeln massiert. Die Öle dringen tief in die Haut ein, machen sie elastisch und regen den Stoffwechsel an. Unser grösstes Sinnesorgan, die Haut, und das darunter liegende Lymphsystem werden aktiviert und zur Ausscheidung angeregt. Die aufgenommenen Kräuteressenzen werden im ganzen Organismus verteilt, um dort ihre Wirkung zu entfalten. Die Behandlung wirkt absolut entspannend und bietet sich an bei Stress, Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen und zur Stärkung des Immunsystems.

MASSAGEN WERDEN NICHT DURCHGEFÜHRT BEI:
Herz– Kreislauferkrankungen, Infektionskrankheiten, Tumore, Schwangerschaft.

Eveline Müller
dipl. Berufsmasseurin SPA
aus Adelboden

Wellness im Hotel Hari

Wasser. Stein. Licht. Ruhe. Einatmen, ausatmen. Der Duft des Holzes. Die Hitze der Sauna. Auftanken und neue Kraft schöpfen. Die Beine hochlagern und die Gedanken wandern lassen.

DAS IST WELLNESS IM HOTEL HARI

Der Eintritt in die Wellness-Oase ist für Hotelgäste ab 16 Jahren inklusive.

HOTEL**HARI**
ADELBODEN

RÖMISCHES DAMPFBAD

Lassen Sie sich von Dampf einhüllen. Das seit der Antike bekannte römische Dampfbad hat eine reinigende, belebende Wirkung auf unsere Haut und macht diese schön und geschmeidig. Weiter lindert der Dampf rheumatische Beschwerden und gibt Erleichterung bei Atemwegsproblemen. Bei Herz- und Kreislaufproblemen sollte man vorher den Rat eines Arztes aufsuchen.

FINNISCHE SAUNA

Lieben Sie es wärmer? Dann ist die finnische Sauna das Richtige für Sie. Im Nacktbereich der finnischen Sauna wird, wie ursprünglich in Finnland, nach Geschlechtern getrennt sauniert. Für Abkühlung sorgt die Schwalldusche.
Bei Herz- und Kreislaufproblemen sollte man vorher den Rat eines Arztes aufsuchen.

SPRUDELWANNE (WHIRLPOOL)

Nach einem Skitag, einer Wanderung oder anderen sportlichen Aktivitäten lässt es sich nirgends besser entspannen als in einer Sprudelwanne. Durch die Massage der Wasserdüsen werden die Muskeln massiert und somit gelockert.

Zudem hat ein Sprudelbad nicht nur eine positive Auswirkung auf das Wohlsein, sondern auch eine medizinische Wirkung. Bei Nackenschmerzen, Verspannungen und rheumatischen Erkrankungen lindert eine regelmässige Anwendung die Schmerzen. Ein Sprudelbad belebt den ganzen Organismus. Hautgefässe und Bindegewebe werden gestärkt und die Haut wird elastischer, so dass sich teilweise positive Auswirkungen auf Cellulite belegen lassen. Bei Herz- und Kreislaufproblemen sollte man vorher den Rat eines Arztes aufsuchen.

SPRUDELWANNE (INNEN, ZUR EINZELBENUTZUNG)	**CHF 8 (20 min)**
SPRUDELWANNE (AUSSEN, 4-7 PERSONEN)	**im Eintritt inbegriffen**

INFRAROT-THERME (BIO-SAUNA)

In der Infrarot Therme erleben Sie eine angenehme, kreislaufschonende Wärme von 45 – 50 °C, welche Ihr Wohlbefinden fördert und Ihren Blutkreislauf aktiviert. Zur Behandlung von Gelenks- und Muskelentzündungen sollten die Anwendungen ca. 45 – 60 Min. dauern. In dieser Zeit wird Ihre Körperkerntemperatur um 1 – 1,5 °C erhöht. Dies hat zur Folge, dass Ihr Immunsystem beginnt, verstärkt Antikörper auszuschütten, da es versucht, eine grosse Erkältung zu bekämpfen. Die Antikörper strömen durch Ihren Körper und können den vermeintlichen Erkältungsherd nicht finden. In dieser Situation stürzen sich die Antikörper verstärkt auf kleine Gelenks- und Muskelentzündungen. Diese schonende Behandlung ohne Medizin benötigt eine laufende Therapie über einen Zeitraum von 2 Wochen. Bei Herz- und Kreislaufproblemen sollte man vorher den Rat eines Arztes aufsuchen.

RUHERAUM

Nach den verschiedenen Anwendungen finden Sie im lichtdurchfluteten Panorama-Ruherraum Platz und Zeit zum Entspannen. Geniessen Sie dabei die wunderschöne Aussicht auf unsere Umgebung.

ÖFFNUNGSZEITEN

16.00h bis 21.30h – Aussenbereich bis 21.00h
Kinder/Jugendliche nur in Begleitung Erwachsener von 16.00h bis 18.00

Wir bitten Sie, keinen Alkohol in unsere Wellness-Oase mitzubringen.