

## Service

**In der Sauna und im Jacuzzi genießen Sie den wunderschönen Ausblick über das Tal von Valle Gran Rey und den Atlantik.**

**Exklusiv buchbar für 2 Personen.**

**Auf besonderen Wunsch servieren wir Ihnen gerne eine Flasche Sekt auf die Panoramadachterrasse.**

**Hier können Sie wunderbar relaxen.**

**30,-- €/Std. für unsere Hotelgäste (nur Jacuzzi 1,5 Std)**

**50,-- €/Std für externe Gäste (nur Jacuzzi 30,--€/Std)**

## Teil - und Ganzkörpermassagen

In der Gomera Lounge können wir Ihnen ein vielfältiges Programm unterschiedlichster Massagen anbieten. Lassen Sie sich von unserem Wellness-Konzept in das Reich der Sinne entführen! Erfahren Sie, was die einfühlsamen Hände unserer qualifizierten Therapeuten/innen im Zusammenspiel mit ausgesuchten Ingredienzien für Ihren Körper und Geist bewirken können.

### **Aroma Massage**

Dies ist eine wohltuende Teil- oder Ganzkörpermassage, bei welcher das Gewebe sowohl durch sanfte Streichungen als auch durch feste Massagegriffe geschmeidig gemacht wird. Durch den Duft ätherischer Öle tauchen Sie ein in wohlige Entspannung.

## **Gomera Spezial Massage**

MASSAGE IST LIEBE  
ein Geben und Nehmen von Berührungen  
Nahrung für Körper und Geist  
eine Reise zweier Seelen von Kopf bis Fuss  
ein Energiekreislauf der bewegt  
BEWEGUNG HEILT

Durch intensives Bearbeiten der Meridiane und Muskelgruppen, sanftes Bewegen der Gelenke, Dehnung des Körpers und eine individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Tiefenmassage werden die Körperenergien zum freien Fließen gebracht und dadurch die Selbstheilungskräfte angeregt. Sie fühlen sich geschmeidig, beweglich und entspannt.

### **Lomi Lomi Nui (Hawaii)**

In Hawaii traditionell in Übergangssituationen im Leben eines Menschen angewandt, werden die Betreffenden massiert, um Altes loszulassen und Neues einzuladen. Denn man wusste, dass man in einem entspannten und vitalen Körper neuen Herausforderungen zuversichtlich und mit Selbstvertrauen begegnen kann. Daher handelt es sich um eine ganzheitliche Massage, die nicht nur verspannte Muskeln lockert, sondern auch innere Anspannung und Ängste löst und den Menschen in seiner Gesamtheit anspricht. Lange, fließende Massagebewegungen, teilweise mit dem Unterarm ausgeführt wechseln sich ab mit intensiver Körperarbeit und sanfter Gelenkmobilisation. Diese Art der Hinwendung und Berührung in Verbindung mit warmem Körperöl und begleitet von Klängen aus Hawai'i bewirkt ein Entspannen und Loslassen auf allen Ebenen des Seins

### **Lomi Hapai für Schwangere**

Lomi Hapai ist eine liebevolle Vorbereitung auf eine entspannte Geburt und vermittelt dem Kind ein tiefes Gefühl von Geborgenheit und Angenommensein. Da die Lomi Lomi Nui Massage in Hawaii traditionell in Übergangssituationen im Leben eines Menschen angewandt wird, trifft dies natürlich für die Zeit der Schwangerschaft ganz besonders zu. Es handelt sich um eine sehr sanfte Variante. Massiert wird in Seitenlage, oder wenn möglich und gewünscht, anfangs auch in Rückenlage. Diese Körperarbeit ist keine punktuelle, kräftig in die Tiefe arbeitende Form. Im Vordergrund stehen sanfte, fließende Bewegungen. Ziel ist neben der Entspannung auch die Entlastung des Kreuzbeins und des Beckenbereichs.

Lomi Hapai wird erst **ab dem 4. Schwangerschaftsmonat** angewendet. Die empfohlene Massagezeit beträgt 60 Minuten.

### **Holistic Bodywork**

Dies ist eine individuell ausgewählte Mischung aus klassischer und energetischer Massage, die sowohl fließende als auch feste Griffe verbindet und somit eine ganzheitliche Tiefenentspannung bewirkt

### **Klassische Massage**

Die Techniken der Klassischen Massage unterstützen die Entspannung der Muskulatur, der Haut und des Bindegewebes, sowie die Steigerung der Durchblutung. Erst durch die Harmonie des Körpers kann Stress losgelassen werden. Je nach Wunsch können während der Behandlung eher entspannende oder auch kräftigere Griffe angewandt werden.

### **Traditionelle Thai- Yoga- Massage**

In leichter Bekleidung auf einer Matte wird passiv in verschiedene Yogastellungen gedehnt.

Akupressur und sanfte Gelenkrotationen wirken auf Muskeln, Sehnen, Bänder, Knochen und Gelenke sowie auf Blut-, Lymph- und Nervenbahnen und sorgen für körperliches sowie geistiges Wohlbefinden. Hormonsystem und Organe werden positiv beeinflusst, Entgiftungs- und Stoffwechselfunktionen des Körpers werden unterstützt. In Thailand ist es für Menschen jeden Alters die gängigste Art sich gleichzeitig eine tiefe Entspannung zu schenken als auch Krankheiten vorzubeugen.

### **Die thailändische Fussreflexzonen-Massage**

Diese Fuss-Massage wird nicht nur punktuell angewandt, sondern der ganze Fuß sowie der Unterschenkel mit etlichen Reflexzonenpunkten wird mit einbezogen. Akupressur, teils mit einem speziellen Stäbchen ertastet die schmerzhaften Punkte und beansprucht die Schmerzgrenze nur soweit, bis eine gezielte therapeutische Wirkung eintritt und der Behandelte weiterhin gelöst und entspannt bleibt. Bei

Krampfadern und blutverdünnenden Medikamenten soll die Massage nicht ausgeführt werden.

## **Integral Balancing Massage**

Verspannungen und Schmerzen an Muskulatur und Gelenken, sowie emotionale Belastungen und Stress verursachen häufig Zustände körperlicher sowie geistiger Erschöpfung und schränken Lebensfreude und Lebendigkeit ein. Einfühlsame aber auch kräftige Berührungen in Form einer ganzheitlichen Massage geben dem Körper neue Impulse loszulassen und wieder in seine natürliche Balance zu kommen.

Verschiedene Techniken wie Gelenkmobilisation, klassische Massage, Druckpunktmassage sowie hawaiianische Körperarbeit kommen dabei individuell und intuitiv zum Einsatz.

## **Belebende „Auftank“- Massagen auf dem Massagestuhl**

Die aktivierende Form des Tragering (Schüttel- und Schaukel-Technik) in Verbindung mit Elementen aus Thai-Massage, Stretching, klassischer Massage und Gelenkmobilisation sorgen für eine belebend-durchblutende Wirkung auf einem eigens dafür entwickelten Massagestuhl. Abgestimmt auf die Bedürfnisse von Menschen, die durch Bewegungsmangel, Computerarbeit und Stress unter Rückenproblemen sowie Nackenverspannungen leiden, werden ohne Öl und in lockerer Bekleidung mit gezielten Techniken Rücken, Nacken, Schultern, Arme, Hände und Kopf massiert.

## **„Rücken Spezial“**

Eine gezielte Verbindung aus ganzheitlichen Massagetechniken... Auf körperlicher Ebene werden Muskelverhärtungen und Blockaden gelöst sowie verklebte Faszien befreit (Faszien sind feine, stabile Häute, die unsere Muskeln und Organe umgeben und durchziehen. Sie spielen eine entscheidende Rolle für deren harmonisches Funktionieren). In Bauch- und Rückenlage ist diese Massage gezielt dem Rücken, Nacken und den Schultern gewidmet, sanfte Dehnungen und Einrichten von Fehlstellungen der Gelenke nach der „Dorn-Methode“ ermöglichen körperliches und geistig-seelisches Entspannen.

## **Shiatsu Massage**

Diese Massage ist zum tiefen Entspannen und zum Wohlfühlen sowie ganzheitliche individuelle Körperarbeit. Heilend und vitalisierend ist sie besonders effektiv bei

allen Rücken- und Gelenkbeschwerden (Nacken, Schultern usw.). Sie stärkt das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte, unterstützt die Organfunktionen und hilft bei Stress. Sie fühlen sich wohl, geborgen und ganz bei sich selbst

### **Kalifornische Massage/Esalen Massage**

Diese „Berührung mit dem Herzen“, ist eine individuelle, sehr entspannende und stärkende Ganzkörpermassage. Langsame, tiefe, einfühlsame Streichungen und Dehnungen, sanfte Massage und Bewegung der Gelenke – alles in einem fließenden Rhythmus – lösen Blockaden, harmonisieren das Nervensystem und den Muskeltonus, vitalisieren das Bindegewebe, führen zur Hinwendung nach innen und fördern das ganzheitliche Wohlbefinden.

### **Rückenentspannung nach Breuss**

Die feinfühlig, aber sehr energetische Breuss-Massage wird mit sanften Streichbewegungen ausgeführt und konzentriert sich auf das Dehnen und Strecken der Wirbelsäule. Dadurch können sich Blockaden lösen. Die Wirbelsäule wird mobilisiert, Wirbelfehlstellungen lassen sich auf sanfte Art richten. Eine intensive Behandlung und Lockerung der Gesäß-, Schulter- und Nackenmuskulatur rundet das tiefenentspannende und effektive Programm ab. Besonders zu empfehlen bei Rückenbeschwerden, Kopfschmerzen, Hexenschuss (Ischias) und als Vorsorgebehandlung. Jede Behandlung wird individuell auf Sie abgestimmt.

### **Gomera Spezial Fussmassage**

Der ganze Körper ist in Fuss und Wade durch die Reflexzonen gespiegelt. Diese Zonen werden übergangslos mit Druckpunktmassage, Streichungen, Knetungen und Dehnungen angesprochen. Dadurch werden Verspannungen gelöst, alle inneren Organe erreicht und unterversorgte Bereiche für die körpereigene Energiezufuhr geöffnet. Vitalisiert und entspannt gehen Sie danach wie auf Wolken.

## **Farben – Fühl - Reise**

**Ihre Farben sind ein Teil Ihrer Persönlichkeit**

Wir alle umgeben uns mit Farben, haben unsere Lieblingsfarben und kleiden uns damit. Selten ist uns bewusst, dass Farben sich auf unsere gesamte Persönlichkeit positiv oder negativ auswirken.

Ich begleite Sie auf persönlichen Farbenreise. Sie werden zunächst mit geschlossenen Augen fühlen, wie unterschiedlich verschiedene Farben Sie in Ihrem Sein beeinflussen. Sie werden feststellen, dass bestimmte Farben Sie z.B. fröhlicher oder aktiver, andere wiederum müder oder trauriger werden lassen.

Ohne dass Sie die Farben selbst sehen, werden Sie im zweiten Schritt mit geöffneten Augen feststellen, wie Sie in bestimmten Farben optisch für sich und andere wirken.

Die Farbenreise wird Sie auf eine bislang selten erfahrene Art und Weise in neue Bereiche Ihre Identität und Persönlichkeit einführen. Die von Ihnen selbst gefundenen eigenen Farben werden sich mit Ihnen verbinden, Ihr Selbstwertgefühl stärken und mit Ihnen strahlen.

eine „Schnupper“reise“ mit 4 Farben wird Sie überzeugen

eine vollständige Farben-Fühl-Reise dauert ca. 4 Std (das „Schnuppern“ inclusive)

(bitte ungeschminkt und nicht in schwarzer Kleidung kommen)

**Wir freuen uns auf Sie !!!**

**Tel:**

**0034 – 922 805 195**

**0034 – 922 805 477**

**[info@gomeralounge.de](mailto:info@gomeralounge.de)**