

# Massagen & Körpertherapien

Nachhaltig. Für Ihr Wohlbefinden.

**Massage**, 25 | 50 min. \*\*

€ 49 | € 84

Ob klassische Massage, Energetische Therapie oder Reflexzonentherapie. Je nach Ihren persönlichen Bedürfnissen wird die für Sie optimale Massaggeeinheit zusammengestellt.

**Ganz-Frau-Sein Behandlung**, 50 min. \*\*

€ 95

Diese Behandlung besteht aus Elementen der Lymphaktivierung zur Entgiftung, Stimulation von Organen zur Hormonregulation, Reflexzonenbehandlung, Akupressur an Energiepunkten und sanften Massagetechniken für Rücken, Bauch und Becken. Der erste Teil der Behandlung erfolgt im Sitzen.

**Detox Massage**, 50 min. \*/\*\*

€ 84

Entgiftung der Organe: Mit Hilfe von Saugglocken, Elementen der Lymphdrainage und Reflexzonenbehandlung werden die wichtigsten Organsysteme zu einer starken Entgiftungsleistung angeregt. Zusätzlich wird die Entgiftung über das Lymphsystem gefördert.

**Gesichtslymphdrainage**, 50 min. \*

€ 84

Durch diese spezielle Gesichts- und Dekolleté-Massage werden Einlagerungen und Schwellungen verringert. Schlackenstoffe werden besser abtransportiert.

**Kopf-Spezial-Massage**, 50 min. \*/\*\*

€ 84

Mit Elementen aus verschiedenen Massagetechniken werden die Kopf- und Gesichtsmuskeln entspannt, der Lymphfluss verstärkt und das vegetative Nervensystem in Balance gebracht. Frauen mit Kopfschmerzen und Stress im Alltag schätzen diese Behandlung besonders.

**Fuß-Spezial-Massage**, 50 min. \*/\*\*

€ 84

Verwöhnen Sie Ihre Füße, denn sie tragen Sie durchs Leben! Durch die Lösung von Muskelverspannungen und die Verbesserung der Fußelastizität werden alle Bewegungsabläufe wieder leichter, und Sie erleben ein neues, beschwingtes Gehgefühl.

**Bauchmassage**, 25 min. \*/\*\*

€ 49

Entgiftung durch den Darm: Durch eine Bauchmassage wird die Darmtätigkeit ausbalanciert und die Durchblutung gesteigert. So wird der Darm zu einer verbesserten Nährstoffaufnahme und Entgiftungsleistung angeregt.

**Lymphdrainage**, 50 min. \* € 84

Mit dieser sanften Massagetechnik wird der Lymphfluss angeregt, Stauungen und Schwellungen werden verringert und der Abtransport von Zellstoffwechselfprodukten und Körperschlacken unterstützt. Besonders effektiv ist diese Methode bei allgemeinen Schmerzzuständen, chronischen Entzündungen und Ödemen.

**Unterwasser Extensions-Therapie**, 20 min. \* € 55

Diese einzigartige la pura Behandlung ist eine Kombination aus Extensionstherapie und Massage im warmen Wasser. Sie wird in einem speziellen Therapiebecken durchgeführt. Damit können vor allem Verspannungen und Fehlstellungen von Wirbelsäulenabschnitten sanft und effektiv behandelt werden. Gelenke und Bandscheiben werden entlastet und Muskeln gelockert.

**Myoreflextherapie**, 50 min. \*\*/€ 84

Eine sehr wirksame Kombination aus verschiedenen therapeutischen Techniken, welche gemeinsam die Funktion ganzer Muskelketten beeinflussen. Beschwerden im Bewegungsapparat sowie muskuläre Verspannungen können hiermit unter anderem behandelt werden. Damit wird nicht nur die Beweglichkeit, sondern auch die körpereigene Regulation aller Bewegungsmuster und des vegetativen Nervensystems angesprochen.

**Fußreflexzonenmassage**, 25 min. \*\*/€ 49

Über Reflexzonen an den Füßen werden alle Körpersysteme positiv und ausgleichend beeinflusst. Dadurch können diese aktiviert oder beruhigt und zusätzlich das vegetative Nervensystem reguliert werden.

**„Thai Bodywork“ – Traditionelle Thaimassage**, 85 min. € 135

Eine Ganzkörperbehandlung bestehend aus einer sanften Druckpunktmassage in Kombination mit Dehnung und Bewegung. Diese Behandlung führt dazu, Ihre Energie (Prana) in Fluss/Balance zu bringen, Sie zu entspannen und mit neuer Energie zu versorgen.

**Elektrotherapie** \* € 30

Nach einer Verordnung zur Ultraschallbehandlung, Magnetfeldtherapie und diversen Strombehandlungen können Sie diese nach Rücksprache mit unserem Ärzteteam bei uns in Anspruch nehmen.

**la pura deluxe Massage**, 80 min. € 135

Gleichmäßig temperierte Kräuterstempel werden gezielt über den Körper geführt und geben das Gefühl von Entspannung, Revitalisierung und ein angenehmes Wohlbefinden.

# Allgemeines

## Terminvereinbarungen:

- vor Ort an der Therapie-Rezeption
- telefonisch: +43 (0) 2985 / 26 66 - 660
- via Mail: [medizin@lapura.at](mailto:medizin@lapura.at)

Wir empfehlen Ihre gewünschten Termine so früh wie möglich im Voraus zu reservieren. Selbstverständlich bemühen wir uns auch, kurzfristige Termine verfügbar zu machen.

## Verspätung & Stornierung:

Aus Respekt gegenüber nachfolgenden Gästen bitten wir Sie um Verständnis, dass bei Verspätung Ihrerseits, diese von der Behandlungszeit abgezogen wird. Sollten Sie Ihren Termin nicht einhalten können, bitten wir Sie, spätestens 24 Stunden vorher zu stornieren, da wir nicht fristmäßig annullierte und nicht wahrgenommene Termine zu 100 % in Rechnung stellen müssen. Auch für Termine in Form eines Gutscheines oder für Day Spa Buchungen gelten dieselben Bedingungen.

## Hinweis:

Bitte beachten Sie, dass die angegebene Behandlungsdauer neben der Massagezeit ebenso die Begrüßung, das Entkleiden, die jeweilige Ruhezeit sowie die Verabschiedung beinhaltet.

## Wertsachen:

Wir empfehlen Ihnen, Ihre Wertsachen im Hotelzimmersafe oder in einem der Garderobekästchen einzuschließen.

## Covid-19:

Einige Behandlungen entfallen derzeit leider COVID-bedingt. Unsere Therapie-Rezeption informiert Sie gerne über entsprechende Alternativen.

## la pura women's health resort kamtal

Hauptplatz 58  
A-3571 Gars am Kamp, Austria

Tel.: +43 (0) 2985 / 26 66 - 0  
Mail: [willkommen@lapura.at](mailto:willkommen@lapura.at)  
[www.lapura.at](http://www.lapura.at)

Ein Resort der:



Druck- und Satzfehler, sowie Preisänderungen vorbehalten. Stand: Oktober 2020  
Gültig sind die aktuellen Preise auf der Website [www.lapura.at/behandlungen](http://www.lapura.at/behandlungen)

Impressum: Gesundheitsresort Gars Betriebs GmbH, Hauptplatz 58, A-3571 Gars am Kamp, Austria // Foto-Credit: Suzy Stöckl, Marianne Feiler, Nils Voges, Alexander Maria Lohmann, Universkin™; Stock: Squaredpixels, Shutterstock; Demkat