



Exotische Blüten und Öle verstärken den heilsamen Effekt

limeter für Millimeter in die Haut eingeknet. Effekt: Muskeln werden gelockert, die Haut mit einem Optimum an Feuchtigkeit versorgt. Zudem bildet das Ölgemisch einen unsichtbaren Film auf der Haut, der bestens vor Umwelteinflüssen wie etwa Salzlufschützt.

Auch bei der Herbal-Massage spielen natürliche Ingredienzen eine große Rolle. Diese Methode hat ihren Ursprung unter anderem in der indischen Ayurveda. Dazu werden Limettenstücken, Koskraspelein und ein exotischer Gewürzmix in ein faustgroßes Baumwollsäckchen gefüllt und über Wasserdampf erhitzt. Dann klopft die Therapeutin zunächst mit einem oder zwei

dieser Säckchen die Haut ab, ehe sie entlang der Energiebahnen sanft kreisend massiert: erst den Rücken, dann die Vorderseite. Dabei spürt man die Wärme an verspannten Stellen besonders

Wärme ist eine wahre Wohltat für die Haut, sie kurbelt zudem den Hautstoffwechsel und die Durchblutung an.

Durch die geöffneten Poren können Wirkstoffe (straffende Zitronensäure zum Beispiel)

Fitness im Minutentakt

Der neueste Trend in Sachen Massage stammt, wie könnte es anders sein, aus den USA: Dort bieten mehr und mehr Wellness-Studios Power-Kurzbehandlungen an, die in wenigen Minuten Verspannungen lösen und fit machen

deutlich. Die Kissen haben innen eine Temperatur von 50 bis 60 Grad, außen liegt sie knapp über der Hauttemperatur (unter 45 Grad). Diese

besser eindringen. Und die Aromen wirken wie ein natürliches Beruhigungsmittel.

Eine ungewöhnliche Massageform kommt auch aus

Thailand; die Druckmassage: Wie alle Asiaten gehen auch die Thais davon aus, dass im Körper Lebensenergie zirkuliert, die über Energiebahnen mit den Organen verbunden ist. Staut sie sich, wird man krank. Um sie in Fluss zu bringen, werden bestimmte Energiepunkte von den Füßen an aufwärts unter vollem Körperinsatz stimuliert.

Die Masseure setzen dazu Hände und Füße, Ellbogen und Knie ein und machen ordentlich Druck auf die so genannten Sên-Punkte. Dabei werden im Liegen oder Sitzen Arme und Beine gedehnt und gestreckt, wie beim Yoga. Nur dass man selbst passiv bleibt. Auch wenn es manchmal so aussieht, ist die Thai-Massa-

ge alles andere als eine Hautruck-Methode. Im Gegenteil: Der Masseur führt die Bewegungen besonders langsam und konzentriert aus, um ein Gespür für die Dehnfähigkeit der Muskeln zu bekommen und Zerrungen zu vermeiden. So ungewöhnlich sich die Thai-Massage auf den ersten Blick auch anhören mag – die Ergebnisse, was Muskelentspannung angeht, sind beeindruckend.

Auch Australien hat eine lange Tradition, was Massagen angeht. Und auch bei den Ureinwohnern von „Down Under“ geht es dabei alles andere als sanft zu, obwohl der Name der Massage trügerisch freundlich und verspielt klingt. „Wambo Wambo“.

Mit einer Holzrolle walzt der Masseur verspannte Muskeln kräftig durch, rollert sie regelrecht weich einmal in Richtung Muskelfaser, einmal quer dazu. Effekt: Die Muskeln werden flexibler und geschmeidiger, Verspannungen sind anschließend wie weggeblasen. Diese Rollkur heizt dem Körper ein, die Durchblutung wird stark angekurbelt.

Mittlerweile bereits beinahe ein Klassiker unter den exotischen Massagen der Welt ist die Klangschaalen-Therapie aus Nepal.

Klangschaalen, die aus verschiedenen Metallen (vor allem Messing) bestehen, wurden ursprünglich von nepalesischen und tibetischen Mönchen ver-

wendet, um die gemeinsame Meditation einzuläuten. Entspannend wirkt die daraus entwickelte Form der Massage: Ein bis drei Schalen werden auf dem Rücken bzw. der Vorderseite des Körpers platziert und mit einem Klöppel sanft angeschlagen: die schwerste Schale (tiefer Ton) auf dem unteren Rücken, die leichteren Schalen (hoher Ton) auf den Schultern und Universalschalen (wabernder Klang) an den Gelenken. Die Behandlung beginnt an den Füßen oder am unteren Rücken, danach ist die Bauchseite an der Reihe.

Der Schall löst sanfte Vibrationen aus, die sich im ganzen Körper wellenartig ausbreiten. Indem die Klänge den Körper in Schwingung versetzen, lösen sie Verspannungen.

Sie sollen aber auch direkt



Bei Kopfschmerzen eine Wohltat

aufs Unterbewusstsein zielen und dort für positive Energien sorgen. Ein ungewöhnliches Erlebnis, dass man sich ruhig mal gönnen sollte. ■

AQUA CLUB TERMAL
BALNEARIO-SPA
Torviscas Alto, COSTA ADEJE

CIRCUITO TERMAL THERMAL CIRCUIT THERMAL KREISLAUF

“ART STUDIO”
UNISEX HAIRDRESSERS
NEUE TRENDS?
L'OREAL
TIGI MATRIX
AMERICAN CREW
WILLKOMMEN!
bei AQUA TERMAL, Tel. 922 717 467

Zusätzlich zum Thermal-Kreislauf mit seinen sechs unterschiedlichen Pools mit Wasserstrahlen, türkischem Bad, römischem Thermalbad, finnischer Sauna, Fuß- und Wadenmassagen und dem abwechslungsreichen Badetempel, Baby-Schwimmen, haben wir noch viele andere attraktive Serviceangebote. Genießen Sie die Zeit, während wir auf Ihre Kinder aufpassen.

Die Masseure: Mit Neuheiten wie Golfmassage oder Entspannungsmassage mit Schokoladenölen, Anti-Streß-, Anti-Zellulitis- und Schlankheits-Programmen, **Die Kosmetiker:** Innovative Programme inklusive Anti-Falten-Alternativen zu Botox, Flacher-Bauch-Behandlung und Spezialprogramme zur Heiratsvorbereitung. **Fitness:** Gruppen-Klassen und persönliches Training.

* Regenerative Photon-Platino-Kapsel

* Laser-Enthaarung

* Solarium-Kabinen

* Tango-Klassen

* Tanz- und Yoga-Klassen

* Elektronische Entspannungs-Massage-Sessel

* Ohr-Akupunktur

C/ GALICIA S/N. TORVISCAS ALTO, COSTA ADEJE. TEL. 922 71 65 55,
comercial@aquacubtermal.com - www.aquacubtermal.com

50%

Beim Kauf von mindestens einem Ticket erhalten Sie einen 50%-Rabatt auf das zweite Ticket
ausgenommen Gruppen- und Special Club Events

ANGEBOT ERLOSCHT IM DEZEMBER 2006