



Wellness Lexikon – ÖGER TOURS

Affusion:

Wasserstrahlmassage mit Thermal- oder Meerwasser. Belebt den Körper, hilft gegen Cellulitis, regt den Kreislauf an und stärkt das Immunsystem.

Aromatherapie:

Entspannungsmethode, die auf die heilende Wirkung von ätherischen Ölen setzt. Duftstoffe von Blüten, Blättern, Nadeln oder Wurzeln werden mit Basisölen angereichert und einmassiert bzw. inhaliert oder als Badezusatz verwendet. Die Düfte beeinflussen die Stimmung und können beruhigend oder anregend wirken.

Ayurveda:

"Die Lehre vom Wissen um das Leben" ist eine über 2000 Jahre alte indische Gesundheitslehre. Zu den Therapien gehören Ölmassagen, Wasser-/Öl-Kopfgüsse, Dampfbäder und viele andere ayurvedische Anwendungen, meist auf Kräuterbasis.

Balneo:

Diese Sprudelbäder unter Zugabe von Meerwasser regen die Körperfunktionen an und sorgen für eine allgemeine Regenerierung. Durch die Unterwassermassage und gezielt eingesetzte biologische Produkte, wie Frischalgenkonzentrat oder ätherische Öle, wird der Körper entschlackt und entspannt.

Cavitosonic:

Inhalations-Behandlung mit Ionen. Unter dem Einfluss des "Wood-Lichtes" lädt sich das nebelartig verteilte Meerwasser mit negativen Ionen auf. Die Inhalation dieses Nebels wirkt sich entspannend auf das Nervensystem aus.

Cellulitis-Behandlung:

Orangenhaut (Fettdepots und Lymphstauungen) tritt hauptsächlich an Oberschenkeln und am Gesäß auf. Durch Bäder, wie z. B. Thalasso-Bad, Massagen, Körperpeeling, Cremes, Wickel, Diäten und gezielte körperliche Übungen wird das Gewebe wieder gestrafft.

Chromatherm:

Kapselartiges Gerät, in das der Rumpf geschoben wird. Mit Dampf-, Wasser- und Aromatherapie ideal für Entschlackung und Straffung.

Chromotherapie:

Auch als Farbtherapie bekannt, beinhaltet die Verwendung von Farben zu therapeutischen Zwecken. Die Farbtherapie beruht auf der Vorstellung, dass Farben harmonisierend, stimulierend oder heilend auf Körper und Psyche einwirken können. Anwendungsformen sind u. a. das Bestrahlen mit farbigem Licht (z. B. Rotlicht- oder Blaulichtbestrahlung), das Einhüllen in farbige Stoffe oder das Tragen und Auflegen farbiger Edelsteine. Die Farbe muss nicht unbedingt mit dem Auge wahrgenommen werden, da die Schwingungen der Farben auch auf chemischem und physikalischem Weg in den Körper eindringen sollen.

Elektrotherapie:

Über Elektroden wird elektrischer Strom zur Stimulierung der Muskulatur eingesetzt. Dadurch wird die Durchblutung gefördert und Muskelverspannungen, rheumatische Erkrankungen und chronische Arthrose können gelindert werden.

Esalen-Therapie:

Eine Massage nach schwedischem Vorbild; führt zur vollen Entspannung und Erholung.

Fango:

Mineralschlamm aus heißen Quellen, überwiegend vulkanischen Ursprungs. Er wird kalt, körperwarm oder heiß als Packung oder für Bäder verwendet.

Fussreflexzonen-Massage:

Bestimmte Zonen der Füße werden durch Druckpunktmassage stimuliert. Dadurch sollen die körpereigenen Selbstheilungskräfte angeregt werden.

Inchwrap-Wickelmethode:

Der Tote-See-Wickel entschlackt den Körper, emulgiert Fette, reduziert Cellulite und verbessert den Teint und ist verbunden mit einer gleichzeitigen Gewichtsabnahme.

Japanisches Ritual:

Wohltemperiertes Dampfbad mit anschließender japanischer Massage.

Jet-Dusche:

Wasserstrahlmassage (hoher Druck) mit temperiertem Meerwasser zur Entspannung der Muskulatur.

Klassische Massage:

Auch medizinische Massage, die in der Regel von ausgebildeten Masseuren durchgeführt wird. Ziel ist die Lockerung verspannter Muskulatur, die verbesserte Durchblutung und die Schmerzlinderung.

Kleopatra-Bad:

Wohltemperiertes Badewasser, welches mit Milch, Öl, Essenzen und Blüten vermischt ist. Kerzenlicht und sanfte Musik sorgen zusätzlich für Entspannung.

Körperpeeling:

Tiefenreinigung der Haut, bei der auch der Stoffwechsel und die Durchblutung angeregt werden. Grobkörnige Peelingcremes und -pasten oder Meersalz werden feucht auf die Haut aufgetragen, sorgfältig einmassiert und anschließend mit lauwarmem Wasser abgespült.

Lymphdrainage:

In der Lymphe werden Stoffwechselprodukte, Bakterien, Fremdkörper, abgestorbene und lebende Zellen, Fette oder Eiweißmoleküle gesammelt. Durch sanfte Streichmassagen für Gesicht und Körper wird diese angestaute Gewebsflüssigkeit schneller abgeführt. Das Gewebe wird entschlackt, und die Haut wirkt rosig und klar.

Oyster Experience:

Multijet-Wassermassage (siehe auch Jet-Dusche).

Paraffin-Behandlung:

Bei der Paraffin-Behandlung werden die Hände in einen speziellen Paraffin-Wärmer gelegt. Diese Paraffin-Ummantelung der Hände bewirkt, ähnlich wie beim Schwitzen in der Sauna, dass sich die Poren der Haut sofort öffnen. Die erzeugte Feuchtigkeit bleibt in der Haut, trockenes Gewebe wird straff und weich.

Physiotherapie:

Natürliche Bewegungsabläufe, die z. B. durch Krankheiten gestört sind, werden mit physikalischen Mitteln wie Elektrizität, Licht, Luft, Wärme, Kälte, Wasser und mit Krankengymnastik, Massage und Heilwasser behandelt.

Pressotherapie:

Mit einem Lymphdrainagegerät werden Ödeme in den Beinen behandelt und Gifte aus dem Körper geschwemmt.

Reiki:

Reiki (sprich: Ree-Kii) ist eine sehr alte Heilmethode, die universelle Energien dem Körper zur Selbstheilung zur Verfügung stellt.

Scen-Tao:

Der Schlüssel zum Wohlbefinden ist bei Scen-Tao die Kombination aus asiatischen Wirkstoffen und dem belebenden Wellness-Duft. Kostbare Extrakte aus grünem Tee, Gingko und Ginseng vereinen sich zum Scen-Tao-Anti-Stress-Komplex, der die Haut vor Umweltstress schützt und sie in ihr natürliches Gleichgewicht bringt.

Serenity-Tepidarium:

Ein Entspannungs-Raum mit aufgewärmten Steinen, beruhigenden visuellen Effekten - begleitet von harmonischer Musik, der als Abschluss für alle Behandlungen eine Wohltat für Körper und Geist ist.

Shiatsu:

Japanische Druckmassage, abgeleitet von der chinesischen Akupressur.

Snail-Dusche:

Vitalisierender Effekt durch das Duschen im Wechsel mit heißem und kaltem Wasser.

Starvac-Massage:

Eine Vakuum-Massage, die die Durchblutung stimuliert.

Steintherapie:

Die "LaStone"-Therapie (basierend auf indianischer Heilweise) lockert Muskeln und Verspannungen. Die erhitzten oder gekühlten Steine werden auf die Energiepunkte des Körpers gelegt und anschließend als sanftes Massagewerkzeug verwendet.

Tae Bo:

Eine Mischung aus Aerobic- und Kampfsportelementen, die zum Abbau von Aggressionen und Stress verhilft.

Thalgomince:

Extrakte und Cremes werden im Bauch- und Beinbereich mit einer Spezialmassage aufgetragen, anschließend lässt man sie verhärten. Diese Körpermaske ist vor allem zur Cellulitisbekämpfung ideal. Außerdem regt sie die Mikrozirkulation an und baut Fettpolster ab.

Tiefenwärme-Behandlung:

Silikon-Bandagen führen zur tiefen Erwärmung des Gewebes und damit zu einem beschleunigten Stoffwechsel. Ziel ist es, den Umfang von Hüfte, Oberschenkeln oder Gesäß zu reduzieren.

Tepidarium:

Ein auf Körperwärme beheizter Raum. Fördert die regenerierenden Prozesse im Bereich der Gelenke und des vegetativen Nervensystems.

Vapozon:

Gesichtsdampfbad. Eine feine Düse verteilt den Dampf auf dem Gesicht, um die Tiefenreinigung zu intensivieren. Die Poren werden geöffnet, so dass sich Unreinheiten leichter und schmerzloser entfernen lassen. Neueste Entwicklung beim Vapozon: statt den Dampf mit Ozon anzureichern, kann die Kosmetikerin bei modernen Geräten Kräutersäckchen einlegen, die einen für Haut und Seele entspannenden oder beruhigenden Duft verbreiten, etwa den von Lindenblüten oder Kamille.