



# SPA MENÜ



## JOHANNIS SPA

KLANGSCHALENMASSAGE & PRANA	3
DIE JOHANNIS MASSAGE KLASSIKER	4 – 5
AYURVEDAMASSAGEN	6 – 7



**Anmeldungen und Terminvereinbarungen an der Rezeption!  
Die Bezahlung erfolgt direkt bei der Masseurin und  
Pranatherapeutin!**



feel good resort \*\*\*\*  
**JOHANNIS**  
enjoy Meran



GÖNN  
DIR WAS!

## KLANGSCHALENMASSAGE & PRANA

### Tibetische Klangschalenmassage

Bei der Klangschalen-Massage werden verschiedene Klangschalen auf den bekleideten Körper aufgestellt und angeschlagen. So kommt es zu der heilsamen und äußerst entspannenden Wirkung über das Hören und Spüren am ganzen Körper. Da der Körper 70 % aus Wasser besteht, wird schnell deutlich, warum die Klang-Massage **so tief wirkt**. Gelenkflüssigkeiten, tieferliegende Gewebsschichten und innere Organe werden hierdurch erreicht und sanft „durchmassiert“. Jede Zelle des Körpers gerät in Schwingung und hat die Möglichkeit, ihre ihm eigene Schwingungsfrequenz wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

50 Minuten €59,-

### Prana Vita - Heilung

Prana oder „Atem des Lebens“ ist jene Lebensenergie oder Lebenskraft, die den Körper lebendig und gesund erhält. Natürliche und sanfte Heilung ohne Körperberührung und ohne Nebenwirkungen, außerdem werden die Selbstheilungskräfte aktiviert:

- für innere Ruhe, Harmonie und hilft bei Schlaflosigkeit
- Stressabbau und ganzheitliche Entspannung
- Therapie bei Schmerz, Verletzungen und Unwohlsein
- Aktivierung der Vitalitätskräfte bei Müdigkeit und Erschöpfung
- natürliche Selbstheilung und Immunstärke
- Regeneration nach Krankheit und Operationen
- Kraft und Heilung bei psychischen Krisen
- innere Schönheit und Ausstrahlung

45 Minuten € 55,-

# DIE JOHANNIS MASSAGE KLASSIKER...



## Wellnessmassage mit Aromaölen //Aroma oil massage

Ganzkörpermassage mit Lavendel – Eukalyptus – Lemongras und Rose. Je nach Duftstoff wirkt die Massage harmonisierend, entspannend, entschlackend oder aufbauend.

**45 Minuten**

**€ 59,-**

## Antistress/Entspannungs- massage // Relaxation-anti stress-massage

Mit sanften und wohltuenden Massagegriffen wird die Muskulatur gelockert und der Körper entspannt. Tiefenentspannung für Körper, Geist und Seele.

**45 Minuten**

**€ 54,-**



WEILS  
GUT TUT!

## Klassische Massage

Löst Verspannungen, lockert die Muskulatur und fördert die Durchblutung des Körpers. Entspannung und Regeneration!

**25 Minuten (Teilmassage)**

**€ 33,-**

**25 Minuten (Ganzkörpermassage)**

**€ 54,-**



## Rücken/Nacken Massage

Hier wird gezielt auf Rücken- und Nackenbeschwerden eingegangen. Sehnen und Bänder werden gedehnt, Gelenke mobilisiert, tiefliegende Verspannungen werden gelockert und Blockaden gelöst. Eine Befreiung für den Rücken und ein Wohlbefinden für den ganzen Körper.

**40 Minuten**

**€ 49,-**



## Kombi – Massage (Beine - Rücken - Nacken)

Zur Entspannung der Beine, hervorragend nach einer langen Wanderung und gleichzeitig wird die Muskulatur des Rückens gelockert. Fördert die Durchblutung und löst Verspannungen.

**50 Minuten**

**€ 62,-**



## Fußreflexzonenmassage

Alle Organe, Muskeln und Körperfunktionen befinden sich in den ihnen entsprechenden Reflexzonen am Fuß. Durch den Druck an den Reflexzonen werden die zugehörigen Organe und Körperteile positiv beeinflusst.

**25 Minuten**

**€ 37,-**

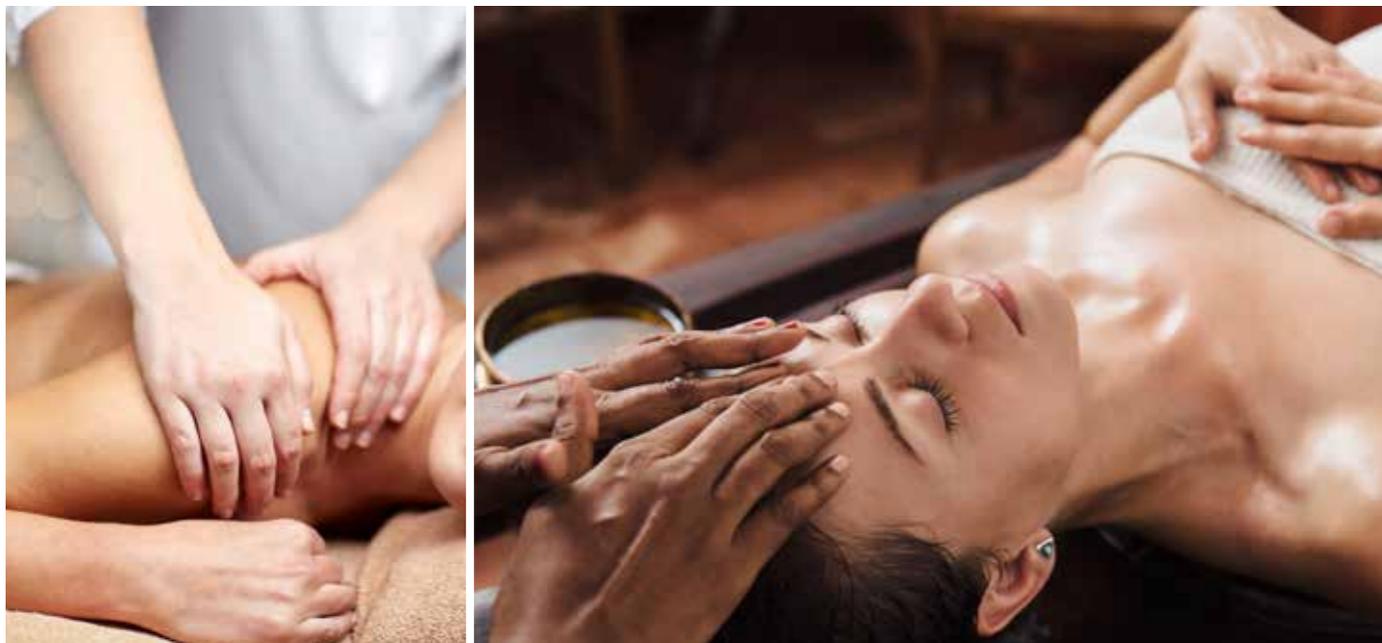


## Kids Massage (bis 12 Jahre)

Rücken-Wohlfühlbehandlung mit sanften und wohltuenden Berührungen.

**20 Minuten**

**€ 25,-**



### Upanahasveda – die ayurvedische Rückenmassage

Verspannte Muskeln und Bänder sind oft die Ursache von Kopfschmerzen und Abgeschlagenheit. Eine ayurvedische Rückenmassage mit viel warmem Sesamöl schafft Abhilfe. Intensive Ausstreichungen und spezielle Massagegriffe kombiniert mit Akupressur lockern sanft jede Verspannung im Kreuz, Rücken, Nacken- und Schulterbereich.

**45 Minuten** € 61,-  
**25 Minuten** € 38,-

### Garshan – ayurvedische Seidenhandschuhmassage

Die trockene Rohseidenhandschuh-Massage hat einen Peeling-Effekt. Stoffwechsel und Durchblutung werden angeregt und der Lymphfluss wird angekurbelt. Eine wahre Wohltat!

**45 Minuten** € 60,-



## AYURVEDAMASSAGEN

### Abhyanga – die ayurvedische Ganzkörpermassage

Die Abhyanga ist die „Königin“ der ayurvedischen Massagen. Warme duftende Öle, werden teils sanft, teils intensiv von Kopf bis Fuß in die Haut einmassiert. Durch die Massage mit dem Lymphfluss und Verwendung reinigender Öle werden Gift- und Schlackenstoffe aus dem Gewebe gelöst und ausgeleitet. So werden die körpereigenen Energien harmonisiert und man gelangt zu wahrer Tiefenentspannung.

*Tailored therapy for your personal desires concerning your musculoskeletal system.*

**60 Minuten**  
**90 Minuten**

€ 75,-  
€ 102,-



### Padabyanga – die ayurvedische Fuß- und Beinmassage

Bei der ayurvedischen Fuß- und Beinmassage werden mit warmem Sesamöl das Knie, der Unterschenkel und der gesamte Fuß mit speziellen Massagetechniken massiert. Filigrane Griffe, Reibungen, Ausstreichungen und Dehnungen stimulieren das Lymphsystem und fördern die Entgiftung und Entschlackung des Körpers. Eine äußerst angenehme Behandlung, die Geist und Seele beruhigt und zugleich die Fuß- und Beinmuskulatur belebt – ein völlig neues Körpergefühl.

**25 Minuten**

€ 38,-



### Mukabhyanga - Ayurvedische Gesichts, Kopf- und Nackenmassage

Dabei werden das Gesicht, der Nacken und der Kopf massiert. Durch Streichungen und Drücken bestimmter Energiepunkte gelangt man zu einer Tiefenentspannung.

**20 Minuten**

€ 32,-



feel good resort \*\*\*\*  
**JOHANNIS**  
*enjoy Meran*



Familie Christoph Götsch · Aichweg 37 · I-39019 Dorf Tirol Meran · Tel. +39 0473 23 33 36 · [info@johannis.it](mailto:info@johannis.it)

[WWW.JOHANNIS.IT](http://WWW.JOHANNIS.IT)



Text & Idee: Diana Hotel & Spa Consulting - [www.diana-consulting.com](http://www.diana-consulting.com) | Grafik: [www.mariamaria.it](http://www.mariamaria.it) | Fotos: Fotoarchiv Johannis, Shutterstock