

Sur rendez-vous uniquement

nur nach Vereinbarung • Available by appointment only

Masso-kinésithérapie
et drainage lymphatique manuel.

Sous prescription uniquement.
Se renseigner à l'accueil pour
la prise de rendez-vous.

Physiothérapie
und Lymphdrainage von Hand.

Verschreibungspflichtig.
Bitte erkundigen Sie sich am
Empfang nach Terminen.

Kinesiotherapy
and manual lymphatic drainage.

By prescription only.
Please contact reception
to make an appointment.



Ostéopathie

Osteopathie • Osteopathy

Consultation (40min).....	50€
Sprechstunde • Consultation	
Consultation ostéopathie et étioopathie (20min).....	55€
Sprechstunde für Osteopathie und Etiopathie • Osteopathy and etiopathy consultation	

L'ostéopathie est une médecine manuelle visant à diagnostiquer et traiter les pertes de mobilité articulaires et tissulaires du corps entraînant à plus ou moins long terme des douleurs chroniques ou des blocages invalidant. L'ostéopathie s'adresse à tous d'autant plus suite à des accidents physiques ou psychiques, des périodes de stress et de surmenage.

Die Osteopathie ist eine alternativmedizinische Methode zur Diagnose und zur Behandlung bei verminderter Mobilität des Knochengewebes und der Skelettmuskulatur, die mit der Zeit chronische Schmerzen und behindernde Blockaden hervorrufen kann. Die Osteopathie wendet sich an alle Personen, besonders nach körperlichen und geistigen Belastungen, während Stress und Überarbeitung.

Osteopathy is a manipulative therapy which aims to identify and treat loss of tissue and articular mobility of the body which can eventually lead to chronic pain and disabling blockages. Osteopathy is available to all but is particularly suitable following physical or psychological trauma and periods of stress and strain.



Pédicure-podologie

Medizinische Fußpflege • Podiatry Consultation

Consultation	30€
Sprechstunde • Consultation	

Le pédicure-podologue est un spécialiste du traitement des affections du pied. C'est un professionnel de la santé. Il est habilité à traiter sans prescription médicale des affections épidermiques du pied, à l'exclusion de toute intervention chirurgicale provoquant une effusion de sang. Le podologue soigne les affections des ongles et du pied (cors, œil de perdrix, ongles incarnés, chevauchement des orteils, durillons, problèmes de la statique du pied, mycoses, sans oublier les troubles de la sudation).

Die medizinische Fußpflege ist auf alle Fußkrankheiten spezialisiert. Es handelt sich um einen anerkannten Pflegeberuf. Der oder die medizinische Fußpfleger(in) kann ohne ärztliche Verschreibung Hautkrankheiten am Fuß behandeln, allerdings darf er/sie keine blutigen chirurgischen Eingriffe vornehmen. Er/sie behandelt die verschiedensten Leiden an den Füßen und an den Fußnägeln wie Hühneraugen, eingewachsene Fußnägel, übereinander stehende Zehen, Hornhaut, Falschstellungen der Füße, Fußpilz, Schweißfüße).

A podiatrist is a health professional who specialises in the treatment of ailments of the feet. Podiatrists are authorised to treat epidermal foot ailments without a medical prescription, with the exception of any operation involving the loss of blood. Podiatrists treat all manner of ailments of the toenails and feet (corns, soft corns, ingrowing toenails, overlapping toes, calluses, foot movement problems, athlete's foot and sweating problems).



Soin par le Reiki

Reiki • Reiki treatment

Séance (60min).....	55€
Sitzung • Session	
Forfait 3 séances	150€
Pauschale für 3 Sitzungen • 3-session package	

Le Reiki est une technique de soin énergétique par laquelle le thérapeute canalise et transmet l'énergie au patient par imposition des mains sans touché pour activer les processus naturels d'auto guérison.

Reiki ist eine auf dem Energieprinzip beruhende Pflegetechnik, bei der der Therapeut Energie kanalisiert und sie an den Patienten weitergibt, indem er ihm seine Hände auflegt und dadurch die natürlichen Heilungskräfte des Menschen aktiviert.

Reiki is a technique used to provide an energising treatment by which the therapist channels and transmits energy to the patient through the laying on of hands without touch in order to stimulate natural processes of self healing.



Drainage lymphatique esthétique et palpé roulé manuel

Kosmetische Lymphdrainage und manuelle Knet/Rollmassage

Cosmetic lymphatic drainage and manual sub-dermal tissue massage

Ventre et membres inférieurs (75min).....	70€
Bauch und untere Gliedmaßen • Stomach and lower limbs	
Forfait 3 séances ventre et membres inférieurs.....	190€
Pauschale für 3 Drainagen von Bauch und unteren Gliedmaßen • 3-session package for stomach and lower limbs	
Visage (40min).....	35€
Gesicht • Face	
Forfait 3 séances visage.....	90€
Pauschale für 3 Drainagen von Gesicht • 3-session package for face	

Le drainage lymphatique esthétique se pratique à sec, en utilisant alternativement 3 manœuvres : pompage, appel, chasse. En esthétique, le drainage lymphatique a pour but le désengorgement et la détoxification des tissus, l'hydratation de la peau, le renforcement des défenses immunitaires, amener un confort et bien-être de tout le corps.

Die kosmetische Lymphdrainage wird ohne Hilfsmittel ausgeführt und setzt drei Bewegungen ein: Pumpgriffe, Schröpfgriffe, Drehgriffe. In der Kosmetik soll eine Lymphdrainage den Flüssigkeitsstau im Gewebe aufheben und die Gewebe entschlacken. Der Haut wird Feuchtigkeit gespendet, die Immunkräfte werden gestärkt, das Wohlbefinden des ganzen Körpers steigt sich.

Cosmetic lymphatic drainage is carried out as a dry treatment, using 3 alternating movements : pumping, rolling and coursing. As a cosmetic treatment, the aim of lymphatic drainage is to relieve and detoxify body tissue, to hydrate the skin, to strengthen the immune system and to bring comfort and well-being to the whole body.



Modelage ayurvédique énergétique traditionnel et relaxant

Traditionelle und entspannende energetische Ayurveda-Massage

Traditional and relaxing Ayurvedic massage

Séance (75min).....	65€
Sitzung • Session	
Forfait 3 séances.....	185€
Pauschale für 3 Sitzung • 3-session package	

Cette méthode consiste à un réveil des tensions et des blocages du corps à travers le Prana qui utilise le souffle vital. Ses bienfaits sont de prévenir et gérer le stress et le manque de concentration, stimuler l'élimination des toxines, lutter contre la fatigue, les insomnies et la dépression.

Diese Methode baut Spannungen im Körper sowie Blockierungen über das Prana, den Lebenshauch, ab. Dadurch wird Stress besser verkraftet, Konzentrationsmangel behoben und Belastungen abgebaut. Sorgt für Entschlackung, bekämpft Erschöpfungszustände, Schlaflosigkeit und depressive Zustände.

This method involves awaking the tensions and blockages in the body via the Prana, source of vital force. The treatment has many potential health benefits: it can help prevent and manage stress and lack of concentration, stimulate the break-down of toxins and help fight against fatigue, insomnia and depression.



Modelage ayurvédique Plus énergétique

Energetische Ayurveda-Massage «Plus» • Intense Ayurvedic massage

Séance (50min).....	50€
Sitzung • Session	
Forfait 3 séances.....	135€
Pauschale für 3 Sitzung • 3-session package	

Versoin plus énergétique que le précédent car pratiqué presque en totalité avec les pieds. S'adresse à ceux, habitués des massages, qui veulent optimiser leur temps tout en recherchant un état de détente par libre circulation de leurs énergies.

Eine höher energetische Version der traditionellen Massage, da ganz mit den Füßen ausgeführt. Wendet sich an alle, die solche Massagen gewöhnt sind und ihre Zeit optimal nutzen möchten, dabei aber Entspannung durch den freien Fluss ihrer Energien suchen.

A more intense version of the traditional treatment, practiced entirely with the feet. Aimed at those who receive massages regularly, and who wish to get the most from their time, while achieving a higher state of relaxation thanks to the free circulation of energies.



Modelage ayurvédique spécifique

Ayurvedische Spezialmassage • Targeted Ayurvedic massage

Séance (50min).....	70€
Sitzung • Session	
Forfait 3 séances.....	195€
Pauschale für 3 Sitzung • 3-session package	

Ce modelage ciblé traite les problèmes spécifiques tels que les maux de dos (tassement de vertèbres, sciatique, nœuds musculaires...) ainsi que les articulations douloureuses (épaules, cervicales, genoux,...)

Diese Spezialmassage empfiehlt sich zur Behandlung von speziellen Problemen wie Rückenschmerzen (Wirbelnbrüche, Ischias, Muskelverspannungen...) und schmerzhafte Gelenk (Schultern, Halswirbel, Knie..)

This targeted treatment aims to tackle specific problems such as back aches (compression of the vertebrae, sciatica, muscle knots etc.) and joint troubles (shoulders, neck, knees etc.)



Réflexologie plantaire, palmaire, faciale et auriculaire

Reflexologie: Fußsohle, Handfläche, Gesicht, Ohrläppchen • Auricular, facial, palmar and herbal reflexology

Séance (75min)..... 70€

Sitzung • Session

Forfait 3 séances..... 190€

Pauschale für 3 Sitzung • 3-session package

Relaxation des mains et des pieds par le massage et la pression rythmée de points réflexes ayant une action bénéfique sur l'organisme.

Entspannung durch Massage und rhythmisches Drücken der Reflexpunkte an Händen und Füßen, was sich auf den ganzen Körper überträgt.

Relaxation of the hands and feet through massage and the rhythmic pressure of reflex points to provide beneficial action to the body.



Modelage relaxant

Entspannungsmassagen • Relaxing massage

Séance (75min)..... 70€

Sitzung • Session

Forfait 3 séances..... 190€

Pauschale für 3 Sitzung • 3-session package

Permettre au corps de relâcher les tensions par des manœuvres douces et répétitives induisant calme et détente. Diverses techniques proposées.

Abbau von Verspannungen im Körper durch sanfte und sich wiederholende Bewegungen, die für Ruhe und Entspannung sorgen. Es werden verschiedene Techniken angeboten.

Enables the body to release tension through gentle, repetitive movements leading to tranquillity and relaxation. Several techniques available.



Kinésiologie

Kinesiologie • Kinesiology

Séance (60min)..... 60€

Sitzung • Session

Forfait 3 séances..... 160€

Pauschale für 3 Sitzung • 3-session package

La Kinésiologie permet de corriger les déséquilibres à travers le système complet du corps en mettant en harmonie les différents aspects du corps :

- physique/structurel,
- émotionnel/mental,
- nutritionnel/biochimique.

Der Kinesiologe prüft und korrigiert Muskelspannungen im ganzen Körper und bringt die einzelnen Aspekte des Körpers wieder in Harmonie :

- physikalisch/strukturell,
- emotional/geistig,
- Stoffwechsel/biochemisch.

Kinesiology ... to corrects imbalances through the entire system of the body through the alignment of the different aspects of the body :

- physical/structural,
- emotional/mental,
- nutritional/biochemical.



Kinésiologie éducative

Lernunterstützende Kinesiologie oder Brain Gym • Brain Gym

Séance collective (45min)..... 20€

Gruppenunterricht • group session

Séance individuelle (60min)..... 60€

Einzelunterricht • Individual session

La Kinésiologie éducative désigne l'étude du mouvement humain dans la pratique de l'activité physique, et ce, dans des contextes et des dessins variés : loisirs, sports, réadaptation, travail, entraînement et activités de la vie quotidienne.

Die lernunterstützende Kinesiologie ist die Lehre von der menschlichen Bewegung bei körperlicher Betätigung aus den verschiedensten Anlässen : Freizeit, Sport, Rehabilitation, Beruf, Training und Aktivitäten des täglichen Lebens.

Educational kinesiology is the study of human movement in the practice of physical activity, in a variety of different contexts and on a variety of different scales : leisure, sport, rehabilitation, work, training and daily activities.



Crânio-sacré

Gruppenunterricht • Cranio-sacral therapy

Séance (60min)..... 60€

Sitzung • Session

Forfait 3 séances..... 160€

Pauschale für 3 Sitzung • 3-session package

Thérapie qui se présente sous forme de manipulations légères, destinées à ressentir tout dysfonctionnement du système crânio-sacré (crâne-sacrum). Elle permet ainsi d'améliorer le fonctionnement du système nerveux central.

Diese Therapie besteht aus sanften Bewegungen, mit denen eine Dysfunktion des Schädel-Kreuzbein-Systems erfasst wird. Mit der Therapie kann auf das Zentralnervensystem eingewirkt werden.

Therapy which is administered in the form of light manipulations designed to detect any dysfunctions within the cranio-sacral system (skull-sacrum). This consequently improves the functioning of the central nervous system.



Hypnothérapie

Hypnotherapie • Hypnotherapy

Séance individuelle (60min).....	60€
Einzelstizung • Individual session	
Forfait 3 séances individuelles.....	160€
Pauschale für 3 Einzelstizung • 3-individual session package	

Méthode thérapeutique qui fait uniquement appel à des moyens de l'inconscient afin de traiter les troubles psychiques ou somatiques.

Therapiemethode, die nur das Unterbewusstsein anspricht, um psychische oder somatische Störungen zu behandeln.

Therapeutic method which relies solely upon subconscious methods in order to treat psychological or somatic disorders.



Sophrologie - relaxation, méthodes psychocorporelles

Sophrologie - zur körperlichen und psychischen Entspannung

Sophrology - relaxation, psycho-physical methods

Séance collective suivant nombre de personnes.....	10€, 20€ ou 30€
Gruppensitzung je nach Anzahl der Personen • Joint sessions available depending on number of people	
Séance • Sitzung • Session - (30min).....	30€
Forfait 3 séances • Pauschale für 3 Sitzung • 3-session package - (30min).....	80€
Séance • Sitzung • Session - (60min).....	60€
Forfait 3 séances • Pauschale für 3 Sitzung • 3-session package - (60min).....	150€
Modelage à quatre mains aux pierres chaudes (60min).....	65€
Massage zu vier Händen mit heißen Steinen • Four-hand hot coal massage	

Le massage psychocorporel tient compte des aspects physiques, psychologiques et spirituels de la personne. Il permet d'exprimer et de libérer plus facilement les émotions, les peurs et les limites qui sont en vous. Séance en bassin, en plein air ou en salle.

Die psychokörperliche Massage berücksichtigt die physikalischen, psychologischen und geistigen Aspekte des Menschen. Emotionen, Ängste und innere Grenzen werden leichter ausgedrückt und freigesetzt. Sitzungen im Becken, im Freien oder im Saal.

Psycho-physical massage with regard to physical, psychological and spiritual elements relating to the client. The therapy allows clients to more easily express and liberate themselves from their emotions, fears and limitations. Indoor, outdoor or whirlpool session.



Nutrithérapeute

Ernährungstherapeut • Nutritional therapy

Première consultation/bilan.....	50€
Erste Sprechstunde/Bilanz • Initial consultation/assessment	
Séances suivantes.....	20€
Folgende Sprechstunden • Follow-up sessions	

A la fois préventive et curative la nutrithérapie est une approche thérapeutique qui vise à renforcer les défenses naturelles des patients d'une part en écartant les aliments auxquels ils sont allergiques ou intolérants et d'autre part en apportant des compléments.

Vorbeugend und heilend ist die Ernährungstherapie ein therapeutischer Ansatz, der die natürlichen Abwehrkräfte des Patienten stärken soll, indem alle Nahrungsmittel abgesetzt werden, die für ihn unverträglich oder allergen sind. Stattdessen werden Nahrungsergänzungen eingeführt.

A therapy that is both preventative and curative, nutritional therapy is a therapeutic approach which aims to strengthen the natural defences of patients through the removal of foods to which the patient is allergic or intolerant and providing the patient with dietary supplements.



Salle de musculation

Fitness-Raum • Weight training room

Séance.....	8€
Sitzung • Session	
Forfait 3 séances.....	20€
Pauschale für 3 Sitzung • 3-session package	
Forfait 10 séances.....	64€
Pauschale für 10 Sitzung • 10-session package	

Horaires d'ouverture : Avril, mai, juin et septembre de 10h à 13h et de 15h à 19h tous les jours sauf les mardi et jeudi. Juillet et août tous les jours de 8h30 à 20h - Dimanche de 15h à 19h. Coaching de 9h à 11h. L'entrée à la salle de musculation vous donne droit à un accès à l'Espace Bien-être (Hammam, sauna, bassin de balnéothérapie.)

Öffnungszeiten : April, Mai, Juni, September: täglich von 10.00 bis 13.00 Uhr und von 15.00 bis 19.00 Uhr außer dienstags und donnerstags. Im Juli und August täglich von 8.30 bis 20.00 Uhr - sonntags von 15.00 bis 19.00 Uhr. Coaching von 9.00 bis 11.00 Uhr Der Eintritt zum Fitness-Raum berechtigt zum Zugang zum Spannungsbereich (Hammam, Sauna, Hydrotherapiebecken).

Opening hours : April, May, June and September - from 10am to 1pm and from 3pm to 7pm every day except Tuesdays and Thursdays. July and August, every day from 8.30am to 8pm, Sundays from 3pm to 7pm. Training from 9am to 11am. Entry to the weight training room also grants access to the wellbeing area (Turkish bath, sauna, balneotherapy)