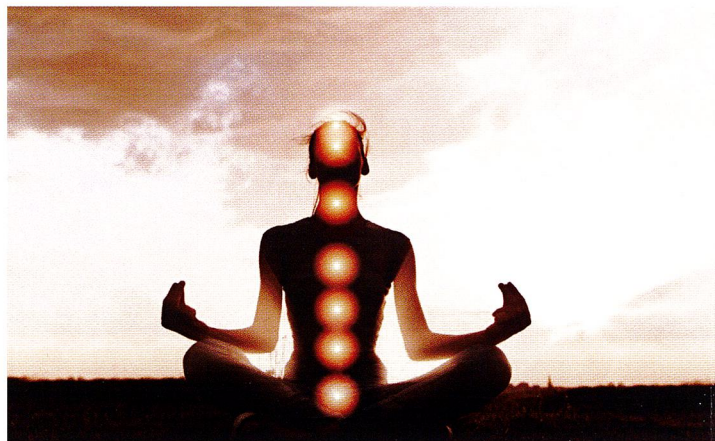




# HOLISTIC MESSAGES

Jonathan Staikos

MÜRREN, GIMMELWALD



## PREISE / RATES

30 Minuten	CHF. 70,00
60 Minuten	CHF. 120,00
90 Minuten	CHF. 180,00
120 Minuten	CHF. 220,00

"Unravel the tensions of the whole body and come home to your innermost being.

Bathe in the healing vibrations of the singing bowls, open and realign the energy centers and harmonise every cell in the body, resulting in a feeling of inner peace, love, wholeness and connection to what you really are .. A Golden Buddha!

My treatments are tailor-made, to every individual's needs, have a look inside to discover what you need at this moment."

*Jonathan Staikos, dipl. Masseur*



DIRECT BOOKING +41 76 731 19 84

ALPINE SPA MÜRREN +41 33 856 86 88

HOTEL EIGER MÜRREN +41 33 856 54 54



*"Gratitude is the ultimate form of receivership"*



**TIEF UND DYNAMISCH, 60/90 MINUTEN**  
**SIGNATURE DEEP TISSUE, 60/90 MINUTES**

Diese Massage baut Stress ab, lockert Muskelverspannungen, regt die Durchblutung an und verbessert die Beweglichkeit sowie den Muskel- und Hauttonus.

Sie behandelt die vom Einzelnen definierten Problembereiche und wirkt therapeutisch auf tiefere Muskelschichten, indem Ein- und Austrittspunkte der Energie mit sanften Druck- und Entspannungstechniken unter Verwendung hochwertiger, wärmender Bio-Öle verwendet werden. Je nach individuellem Bedarf kommen bei der Behandlung auch Schröpfköpfe oder warme Kompressen zur Anwendung.

*This massage releases stress, softens muscle tension, boosts circulation and improves mobility, as well as muscle and skin tone. It treats the areas of concern defined by you and works therapeutically into deeper muscle layers, using entrance and exit points of energy with gentle pressure and release techniques and the use of high quality organic, warming oils. Cupping or warm compresses might be used in the treatment, depending on the individual's need.*

**GANZHEITLICHE KÖRPERMASSAGE, 60/90 MINUTEN**  
**HOLISTIC FULL BODY MASSAGE, 60/90 MINUTES**

Eine vollständig personalisierte Behandlung basierend auf Ihren individuellen Bedürfnissen und gewünschten Ergebnissen. Eine Kombination aus sanft fließenden und rhythmischen Bewegungen mit mittlerem Druck, so wie sie in der Shiatsu- und klassischen Massage zu finden sind, mit einem Hauch Cranio-Sacral-Therapie für die innere Konzentration, um alle Muskelverspannungen zu lösen und einen ausgeglicheneren, ruhigen und stressfreien Zustand zu erreichen.

*A fully personalized treatment based on your individual needs and desired results. A combination of smooth flowing, rhythmical and medium pressure movements, found in Shiatsu and Swedish massage with a touch of Craniosacral therapy for inner focus, to relieve all muscle tension and bring a balanced, calm and stress-free state of being.*



*I am relaxed, I am calm, I am at one*

**TIBETISCHE KLANGSCHALENMASSAGE, 60 MINUTEN**  
**TIBETAN SINGING BOWL MASSAGE, 60 MINUTES**

Während Sie bequeme Kleidung tragen, bietet Ihnen dieses transformative, transzendierende Erlebnis die Möglichkeit, Ihre wahre grenzenlose Natur zu erfahren.

Lassen Sie die heiligen Klänge der Klangschalen, die auf oder um Ihren physischen Körper platziert werden, mit Ihrem innersten Selbst in Resonanz treten. Die Schallwellen breiten sich über Vibrationen aus, harmonisieren und optimieren das Energiefeld, das Sie umgibt.

*While you are dressed in comfortable clothes this transformative transcending experience offer the opportunity to experience your true limitless nature.*

*Allow the sacred sounds of the singing bowls, which are placed on or around your physical body to resonate with your innermost self. The sound waves travel over vibrations, harmonise and optimise the energy field that surrounds you.*

**GOLDEN BUDDHA, 90/120 MINUTEN**  
**GOLDEN BUDDHA, 90/120 MINUTES**

Diese Signatur-Behandlung ist eine Kombination aus der ganzheitlichen Ganzkörpermassage und der tibetischen Klangschalenmassage. Sie beginnt mit Heilklängen, um den Körper in einen ultimativen Entspannungszustand zu versetzen, gefolgt von einer tief nährenden, rhythmisch fließenden und wohltuenden Massage mittels einer Komposition hochwertiger ätherischer Öle, die Sie in die Welt der Aromatherapie entführt. Die Behandlung wird mit einem Klangbad abgerundet, um die Zellen im Körper zu verjüngen und das Energiefeld zu harmonisieren. Es ist die perfekte Reise für eine tiefere Verbindung mit Ihrem Körper und Geist.

*This signature treatment is a combination of the holistic full body massage and the Tibetan singing bowl massage. It starts with a sound healing to bring the body in an ultimate state of relaxation, followed by a deep nourishing, rhythmical flowing and soothing whole body treatment. With a composition of high quality essential oils, which will enchant you into the world of aromatherapy this treatment is completed with a sound bath to rejuvenate the cells in the body and harmonise energy in the field. It's the perfect journey for a deeper connection with your body and mind.*



*I am balanced, I am positive, I am peaceful*

**KOPFMASSAGE, 30/60 MINUTEN**  
**HEAD MASSAGE, 30/60 MINUTES**

Eine ultratief entspannende Massage von Kopf, Nacken und Schultern mit Shiatsu-Akupressur, Handflächenheilung und Cranio-Sacral-Techniken. Langsame und sanfte Streichungen lösen Verspannungen in den Muskeln und Faszien des Kopfes sowie Oberkörpers und sorgen ferner für ein außergewöhnlich tiefes Gefühl der Ruhe. Es wird eine Mischung aus hochwertigen Bio-Ölen auf Basis von Arganöl verwendet, um den Hauttonus zu verjüngen und eine zusätzliche Entspannung des Nervensystems herbeizuführen.

*An ultra deep relaxing massage of head, neck and shoulders using shiatsu acupressure, palm healing and cranio sacral techniques. Slow and gentle strokes to ease tension in the muscles and fascia of the head and upper body, and give rise to an extraordinary deep sense of calm. A composition of high quality organic wild harvested oils is used, with a base of Argan oil to rejuvenate your skin, and induce extra relaxation of the nervous systems.*

**ENTSPANNTE FÜSSE, 30/60 MINUTEN**  
**RELAXED FEET, 30/60 MINUTES**

Mit dieser Behandlung lösen Sie Schmerzen und Verspannungen in den Füßen und Unterschenkeln mittels einer Kombination aus Druckpunkttechniken, Reflexzonenmassage, Shiatsu und Lymphdrainage auf den Meridianen der Beine und Fußzonen.

*Release aches, pains and tension in the feet and legs with this treatment using a fusion of pressure point techniques, reflexology, shiatsu and lymph drainage on the meridians of the legs and zones of the feet.*



*I am fully present*