



RITUALS & MASSAGEN

Eine Einladung, langsamer zu werden, durchzuatmen und das Gleichgewicht wiederzufinden.
Jede Behandlung begleitet den Körper durch gezielte Techniken, Aufmerksamkeit und bewusst gewidmete Zeit zu einem tiefen Wohlbefinden.

WOHLBEFINDEN-RITUALE

Ayurvedische Massage

Lange, fließende und rhythmische Bewegungen am ganzen Körper. Fördert tiefe Entspannung, beruhigt das Nervensystem und hilft, die Lebensenergie – das Prana – wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Essenzielles Ritual · 50 Min · €95

Tiefenritual · 80 Min · €145

Bioemotionale Massage

Eine Behandlung zur Lösung körperlicher und emotionaler

Spannungen.

Hilft Stress und Ängste zu reduzieren und schenkt Leichtigkeit, Ruhe und inneres Gleichgewicht.

Essenzielles Ritual · 50 Min · €95

Tiefenritual · 80 Min · €145

Entspannungsmassage

Der Geist wird ruhiger, der Atem sanfter, der Körper lässt los.

Ideal, um alltägliche Spannungen zu lösen und ein tiefes Wohlbefinden wiederzufinden.

Essenzielles Ritual · 50 Min · €95

Tiefenritual · 80 Min · €145

Hot Stone Massage

Die Wärme der Lavasteine löst Muskelspannungen, Steifheit und tiefe Verspannungen.

Eine wohltuende Behandlung, die Entspannung und Leichtigkeit schenkt.

Essenzielles Ritual · 50 Min · €95

Tiefenritual · 80 Min · €145

KÖRPER- & REGENERATIONSRITUALE

Deep Tissue Massage

Tiefe und gezielte Techniken regen die Durchblutung an und lindern Müdigkeit sowie Muskelverspannungen.

Besonders geeignet nach intensiver körperlicher Aktivität oder Phasen körperlicher Belastung.

Essenzielles Ritual · 50 Min · €95

Sportmassage

Fördert Muskelregeneration, Lymphdrainage und die Entspannung der Muskelstrukturen.

Ideal vor oder nach sportlicher Aktivität.

Essenzielles Ritual · 50 Min · €95

Lymphdrainage-Massage

Mit langsamen, rhythmischen und sanften Bewegungen durchgeführt, unterstützt sie den Körper beim Abbau von Flüssigkeiten und Toxinen und schenkt ein Gefühl von Leichtigkeit und allgemeinem Wohlbefinden.

Tiefenritual · 80 Min · €145

Schröpfmassage

Eine Technik mit Glas-Schröpfköpfen, die über den Körper geführt werden, um tief sitzende Muskelspannungen zu behandeln.

Regt die Durchblutung an und hilft, Stress und Steifheit zu reduzieren.

Essenzielles Ritual · 50 Min · €95

Kontraindikationen:

- Einnahme von Blutverdünnern
- Hautverletzungen
- Schwangerschaft
- Herzrhythmusstörungen

HOLISTICHE RITUALE

Fußreflexzonenmassage

Durch Druck auf bestimmte Punkte der Füße wird das Wohlbefinden des gesamten Körpers stimuliert und tiefe Entspannung gefördert.

Essenzielles Ritual · 50 Min · €95

Thailändische Massage

Eine alte orientalische Praxis, die Drucktechniken, Dehnungen und Körpermobilisation kombiniert.

Ohne Öle und auf einer Bodenmatte durchgeführt, fördert sie Beweglichkeit, Energie und psychophysisches Wohlbefinden.

Essenzielles Ritual · 50 Min · €95

Tiefenritual · 80 Min · €145

Energetische Reinigung

Ein Ritual inspiriert von alten Reinigungspraktiken.

Der Einsatz aromatischer Kräuter wie Rosmarin und Basilikum unterstützt das Lösen von Spannungen und stagnierenden Energien und fördert innere Ruhe und Harmonie.

Tiefenritual · 80 Min · €145

GESICHTS- & FRAUEN- WOHLBEFINDEN

Face Lifting Massage

Eine exklusive Massage für Gesicht, Hals und Schultern mit straffenden und entspannenden Produkten.

Schenkt neue Ausstrahlung, Spannkraft und ein angenehmes Gefühl der Entspannung.

Essenzielles Ritual · 50 Min · €95

Schwangerschaftsmassage

Eine Behandlung für werdende Mütter, geeignet vom dritten bis zum achten Schwangerschaftsmonat.

Sanfte und umhüllende Bewegungen fördern körperliche und

mentale Entspannung und helfen, Wassereinlagerungen zu reduzieren.

Essenzielles Ritual · 50 Min · €95

BEWEGUNG & KÖRPERBEWUSSTSEIN

Mat Work Pilates

Ein Training mit dem eigenen Körpergewicht, basierend auf Kontrolle, Atmung und Konzentration.
Hilft, Haltung, Gleichgewicht und Körperwahrnehmung zu verbessern.

Essenzielles Ritual · 50 Min · €95

Eine Zeit für Wohlbefinden

Die Wellness-Rituale im Cruccùris werden von Diletta begleitet, mit einem Ansatz, der Aufmerksamkeit, Ausgeglichenheit und Präsenz vereint.

Für Reservierungen und Informationen:

Rezeption des Cruccùris Resort

+39 070 7989020