



HOTEL

GOTT  
HARD  
*zeit*

★★★★

[www.gotthard-zeit.com](http://www.gotthard-zeit.com)

*Massagen & Beauty*  
*Massages & Beauty*

## Monika Seiz

Monika ist in Deutschland geboren und aufgewachsen.

Sie war 10 Jahre in Paris als internationale Ausbildungsleiterin für die französische Kosmetikfirma Clarins tätig.

1984 studierte Monika in Japan traditionelle orientalische Heilmethoden und Shiatsu.

Von 1987 bis 2010 lebte Monika auf Hawaii, wo sie über 7 Jahre hinweg Hawaiian Temple Bodywork und Lomi-Lomi studiert hat.

Zu ihren Lehrern zählt Kahu Abraham Kawai'i und Aunty Margaret Machado.

Während ihrer 35 jährigen Berufstätigkeit als Massagetherapeutin hat Monika durch regelmäßige Weiterbildung Diplome in Neuromuscular Therapy, Myofascial Release und Cranio-Sacral Therapy, Zen-Shiatsu, Dorn und Breuss, Fussreflexzonen-Massage, Jin Shin Jyutsu, Zen Body Therapy erhalten.

Monika führte ihre eigene Massage- und Kosmetik Praxis auf Hawaii und unterrichtet in Hawaii, Californien und Deutschland.

## Monika Seiz

*Monika was born and raised in Germany.*

*She studied cosmetology in Paris where she became the international training and public relation manager for the cosmetic company Clarins.*

*In 1984 her passion for Healing Arts took her to Japan to learn more about oriental Healing Arts and Shiatsu.*

*From 1987 to 2010 Monika has been a resident in Hawaii where she has studied Hawaiian Temple Bodywork and Lomi-Lomi.*

*Among her teachers are Kahu Abraham Kawai'i and Aunty Margaret Machado.*

*During her 35 years of work experience she continued her professional education. She also holds certifications in the following: Zen Body Therapy, Neuromuscular Therapy, Myofascial Release, Cranio-Sacral Therapy, Dorn and Breuss, Therapeutic Foot Care, Jin Shin Jyutsu, Foot Reflexology, Zen-Shiatsu.*

*Monika heads up her own massage and beauty practice in Hawaii and teaches in Hawaii, California and Germany.*



## Klassische Massage

### Schwedische Massage

Eine Wohltat für Körper und Seele. Neben der Lockerung der Muskulatur werden die natürlichen Hautfunktionen unterstützt und der Blut- und Lymphfluss angeregt. Die speziellen Grifftechniken sind Effleurage (streichen), Petrissage (kneten), Friktion (reiben), Tapotement (klopfen) und Vibration (vibrieren).

Entscheiden Sie selbst, wo sie am liebsten und intensivsten massiert werden wollen:  
z.B. Nacken und Schultern nach einer stressigen Woche im Büro oder Beine und Füße nach einer Bergwanderung. Tief entspannend, anregend, beruhigend oder durchblutungsfördernd.

85 Minuten	€ 85,00
50 Minuten	€ 60,00
25 Minuten	€ 35,00

## Classical Massage

### Swedish Massage

*Wellbeing for body and soul. Relaxes tense muscles, supports the skin's functions and stimulates the blood- and lymphflow. The special techniques are Petrissage (kneading), friction (rubbing), Tapotement (tapping), Vibration.*

*Please choose yourself, where you would like to be massaged more intensely:*

*For example: neck and shoulders after a stressful week in the office or legs and feet after your hike in the mountains. Deep relaxing, energizing, soothing or stimulating.*

85 minutes	€ 85.00
50 minutes	€ 60.00
25 minutes	€ 35.00



## Manuelle Lymphdrainage

Sanfte, effektive Behandlungsmethode zur Anregung des Lymphsystems. Die Lymphdrainage wirkt entschlackend, entstauend, schmerzlindernd und heilungsfördernd. Sie ist zu empfehlen nach Unfällen, bei Schwellungen, Obstipation (Verstopfung) und auch bei Stauungszuständen wie schweren, überanstrengten Beinen.

85 Minuten (Ganzkörperbehandlung)	€ 90,00
50 Minuten	€ 65,00
25 Minuten	€ 35,00
Lymphdrainage für Gesicht, Hals und Dekollete, 25 Minuten	€ 35,00

## Manual Lymphdrainage

*Gentle, effective treatment to stimulate the Lymph-system. Lymphdrainage is decongesting, reduces water retention, soothes pain and speeds up the healing process. It is the ideal treatment after accidents, to reduce swelling, to relieve constipation and congested heavy, strained legs.*

85 minutes (whole body treatment)	€ 90.00
50 minutes	€ 65.00
25 minutes	€ 35.00
Lymphdrainage for the face, neck and decolleté, 25 minutes	€ 35.00

## Akupressur-Massage

Die Akupressur beruht auf der Grundlage der chinesischen Energielehre. Sie findet entlang der Energiebahnen des Körpers statt und sorgt für einen freien Fluss der Lebensenergie.

Zu empfehlen bei: Müdigkeit, Unausgeglichenheit, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen.

50 Minuten € 65,00

25 Minuten € 35,00

## Antistress-Kopfmassage

Wirkt beruhigend, harmonisierend und klärend auf den Geist und führt zu einer tiefen Entspannung.

25 Minuten € 35,00

## Fußreflexzonenmassage

Im Fuß spiegelt sich unser ganzer Körper wider. Über die Reflexzonen kann man Organe, Lymph- und Nervensystem harmonisieren, sowie Blockaden und Stauungen lösen. Auch Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, Schlafstörungen und Stressbeschwerden können mit Hilfe dieser Massage gelindert werden.

Inklusive Salbei Fußbad.

55 Minuten € 65,00

25 Minuten € 35,00

## Acupressure Massage

*Acupressure is based on the Chinese energy system. The Therapist works along the energy meridians in order to establish a free flow of the life force.*

*Recommended when you feel down, have a backache or headache.*

*50 minutes € 65.00*

*25 minutes € 35.00*

## Antistress Scalp Massage

*Soothes, harmonises, clears your spirit and promotes deep relaxation.*

*25 minutes € 35.00*

## Footreflexology

*The whole body is reflected in your feet. Organs, lymph- and the nervous system can be harmonized thru the reflexzones. Congested areas, headaches, digestive problems, disturbed sleeping patterns and stress caused problems can be relieved with this massage.*

*Includes a sage footbath.*

*55 minutes € 65.00*

*25 minutes € 35.00*



## Hot Stone Massage

Eine uralte Methode der indianischen Naturvölker, welche die Kraft von erwärmten Steinen schon immer für ihre Heilarbeit nutzten. Die rund geschliffenen Basaltsteine überfluten den ganzen Körper mit wohliger Wärme. Erfahren Sie die wohltuende Wirkung von heißen Steinen. Verspannungen werden gelockert und die Durchblutung der Muskulatur gesteigert.

55 Minuten	€ 75,00
25 Minuten	€ 40,00

## Hot Stone Massage

*An ancient healing art of the Native American Indians, who used the power of the hot stones in their treatments. The round, smooth stones fill the body with their warmth. Tight muscles are loosened and blood circulation is improved.*

55 minutes	€ 75.00
25 minutes	€ 40.00



## Lomi Lomi

### Hawaiianische Tempelmassage

Die Königin der Massagen hat ihren Ursprung auf Hawaii und beinhaltet tiefes Wissen um die Energien der Natur und des menschlichen Körpers. Charakteristisch sind die langen, fließenden, wellenartigen Streichungen, welche sanft, sinnlich, einhüllend oder dynamisch, kraftvoll und tief sein können. Die rhythmischen Streichungen ohne Anfang und Ende, in Kombination mit den behutsamen Dehnungen und Mobilisierung aller Gelenke, der Hüften und chultern, bewirken eine tiefe Entspannung, gesteigerte Flexibilität und Vitalität. Lomi Lomi ist ein Ganzkörpererlebnis der besonderen Art. Schicken Sie Ihre Sinne auf Reisen, feiern Sie Ihr Leben.

ALOHA

115 Minuten	€ 150,00
85 Minuten	€ 115,00
55 Minuten (Behandlung der Rückseite und des Nackens)	€ 80,00

## Lomi Lomi

### Hawaiian Bodywork

*The Queen of all massages originates in Hawaii and is based on profound knowledge about the energies of nature and the human body.*

*Characteristic are the long, flowing, wavelike rhythmic strokes, which can be gentle, sensual and nourishing as well as dynamic, powerful and deep. The continuity of this rhythmic massage, as well as the gentle stretches and mobilization of all the joints, hips and shoulders creates a deep relaxation and leaves the recipient with more suppleness, flexibility and strength. Lomi Lomi is a whole body experience of a special kind.*

*Let your senses travel, celebrate you life.*

ALOHA

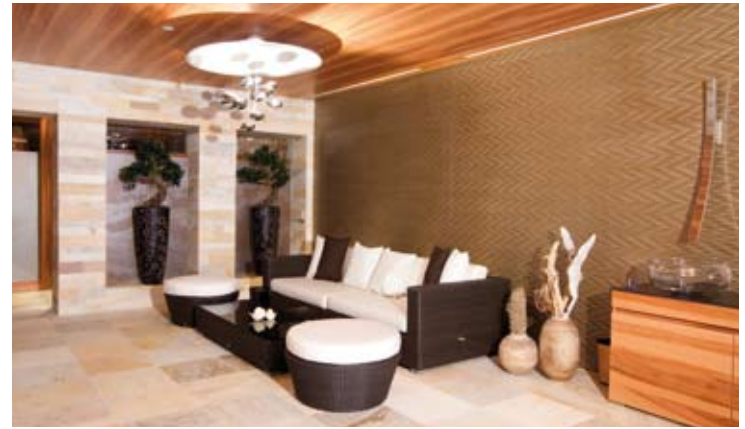
115 minutes	€ 150.00
85 minutes	€ 115.00
55 minutes (treatment of the back, backside of legs, neck and shoulders)	€ 80.00

HOTEL

GOTT  
HARD  
*Seit*  
\*\*\*\*\*

Beauty mit Naturkosmetik Gönnen Sie sich einen Kurzurlaub der besonderen Art.  
Beauty with natural cosmetics *Treat yourself to a special mini vacation.*





## Klassische Dr. Hauschka Behandlung

Ein entspannendes Fußbad, Arm- und Hand-einreibungen, Nacken-, Schulter-, und Fußmassage sowie duftende Kompressen lassen Sie tief durchatmen und sind die ideale Vorbereitung auf die anschließende Gesichtereinigung und -pflege mit der natürlichen Dr. Hauschka Kosmetik. Reinigungs- und Pflegemasken, dazu Intensivpflege-Ampullen, beleben und regenerieren.

Die ergänzende Lymph-Stimulation mit feinen Pinseln entstaut, entschlackt und stärkt das Immunsystem. Die klassische Behandlung hinterlässt ein Gefühl des Durchströmteins, ein Gefühl von Licht, Leichtigkeit und innerer Balance.

115 Minuten € 120,00

## Classical Dr Hauschka Facial

*Start with a relaxing footbath, arm- and hand-, neck-, shoulder- and foot massage as well as aromatic compresses, which allow you to breath deeply.*

*This prepares you for the deep cleansing and the following regenerating, revitalizing treatments with nourishing masks.*

*A special lymph-stimulation with delicate brushes, decongests, and strengthens the immunsystem. The Classical treatment leaves you with a feeling of being filled with light, inner balance and lightness.*

115 minutes € 120.00

## Dr. Hauschka Luxusbehandlung

Es geht noch luxuriöser. Genießen Sie die Klassische Behandlung und erleben Sie als Besonderheit, wie Ihr Rücken sanft mit einbezogen wird. Ein Wohlgefühl, das noch lange nachwirkt.

125 Minuten €135,00

## Dr. Hauschka Revitalisierungs- und Entspannungsbehandlung

Eine Gesichtsbehandlung ohne Tiefenreinigung, ein Muntermacher für müde Haut, der Sie so richtig entspannen lässt.

85 Minuten € 90,00

## Dr. Hauschka Reinigungsbehandlung

Eine intensive Tiefenreinigung mit der natürlichen Dr. Hauschka Kosmetik klärt und verfeinert die Haut, mit anschließenden Masken für einen strahlenden Teint.

55 Minuten € 65,00

## Dr. Hauschka Luxury Treatment

*It is getting more luxurious. Enjoy the Classical Dr. Hauschka Treatment in combination with a back massage, which generates a long lasting feeling of wellbeing.*

*125 minutes €135.00*

## Dr. Hauschka Revitalising and Relax Treatment

*A facial treatment without cleansing, which wakes up tired looking skin and allows you to relax from head to toe.*

*85 minutes € 90.00*

## Dr. Hauschka Cleansing Treatment

*An intensive deep cleansing with the natural Dr. Hauschka Cosmetic purifies and refines the skin and is followed by specific masks for a radiant skin.*

*55 minutes € 65.00*



Fußpflege

45 Minuten € 50,00

Fußpflege und Fußmassage

55 Minuten € 65,00

Maniküre

45 Minuten € 50,00

*Therapeutic footcare*

*45 minutes € 50,00*

*Pedicure and foot massage*

*55 minutes € 65,00*

*Manicure*

*45 minutes € 50,00*



[www.gotthard-zeit.com](http://www.gotthard-zeit.com)

Familie Köll-Scheiber, 6456 Obergurgl, Hohe Mutweg 4, Ötztal/Tirol, Austria  
Tel.: +43 5256 / 62 92, Fax: +43 5256 / 63 75, [info@gotthard-zeit.com](mailto:info@gotthard-zeit.com)