



Chiene
Huus
by Kientalerhof

Behandlungszentrum

Körperarbeit verstehen wir am Kientalerhof nicht als Arbeit am Körper, sondern als eine Begegnung über den Körper mit dem ganzen Menschen.

Auszeit. Achtsamkeit. Erholung.
www.chienehuus.ch

Unser Angebot

Hier finden Sie eine grosse Auswahl an Methoden, die in unserem Haus gelehrt und in Einzelsitzungen angeboten werden.

Shiatsu

Körperarbeit mit japanischen Wurzeln - 60 Minuten

Das japanische Wort «Shiatsu» bedeutet wörtlich „Finger-Druck“ und verweist auf ein zentrales Merkmal dieser Körperarbeit: Berührung dient zugleich als Befund und Behandlung und wird immer an die Bedürfnisse der Patient:innen angepasst.

Shiatsu basiert auf den Grundlagen der traditionellen japanischen Medizin, die von der chinesischen Medizin beeinflusst ist und daher Ähnlichkeiten aufweist. Für Diagnose und Therapie spielen die fünf Wandlungsphasen – Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser – eine zentrale Rolle. Sie beeinflussen Gesundheit, Emotionen, Organe, Körpergewebe, Meridiane, Klima, Jahres- und Tageszeiten und vieles mehr.

Sind die Wandlungsphasen aus dem Gleichgewicht, wird der Fluss der Lebensenergie Ki gestört, was zu gesundheitlichen Problemen führen kann. Shiatsu setzt genau hier an: Mit spezifischen manuellen Techniken arbeiten Therapeut:innen daran, die Energie zu harmonisieren und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.





Esalen Massage

Ankommen im eigenen Körper - 60-90 Minuten

Die Esalen Massage ist eine sanfte, tiefgehende Ganzkörpermassage, bei der Spüren und Wahrnehmen im Mittelpunkt stehen. Sie vermittelt ein tiefes Wohlbefinden und kann die Selbstheilungskräfte anregen.

Die Methode verbindet Körper- mit Bewusstseinsarbeit und zielt darauf ab, den Menschen als Ganzes zu berühren – körperlich wie emotional. Sie unterstützt Patient:innen dabei, im eigenen Körper anzukommen.

Zentrales Element der Behandlung ist der «Long Stroke», eine lange, fließende Streichbewegung über den ganzen Körper. Die langsame, achtsame Arbeitsweise wirkt beruhigend auf das Nervensystem und kann stressbedingte Beschwerden lindern. Ergänzt wird die Massage durch sanfte Körperarbeit am Bindegewebe und an den Faszien sowie durch passive Dehn- und Bewegungsimpulse. Diese können Verspannungen lösen und die Bewegungsfreiheit fördern. Lösenden Strukturen einsinken. Weitere Techniken sind passive Dreh- und Dehnbewegungen, Gelenkmobilisationen und Schüttelbewegungen. Auch hier wird fließend und langsam gearbeitet und die Wahrnehmung der behandelten Person miteinbezogen. Die Körperarbeit kann Verspannungen lösen und die Bewegungsfreiheit wiederherstellen.



Ayurveda Massage

Harmonie für Körper, Geist und Seele - 60-90 Minuten

Im Ayurveda dienen Massagen dem Ausgleich der Lebensenergie Prana und unterstützen die ganzheitliche Harmonie von Körper, Geist und Bewusstsein. Jede Behandlung wird individuell auf die Bedürfnisse des Menschen abgestimmt, denn die Grundlage im Ayurveda bildet die persönliche Konstitution, die durch die drei Doshas – Vata, Pitta und Kapha – geprägt wird.

Je nach Dosha kommen sanfte Massagegriffe, Streichen, Kneten, Dehnen und Mobilisationstechniken zum Einsatz, die Muskeln, Faszien und Gelenke ansprechen. So werden Spannungen gelöst, die Durchblutung angeregt und die Lebensenergie harmonisiert – für mehr Beweglichkeit, innere Ruhe und Wohlbefinden. Lassen Sie sich auf diese ganzheitliche Erfahrung ein und spüren Sie, wie Körper, Geist und Seele in Einklang kommen.

Ancient Lomi Lomi

Traditionelle Medizin aus Hawaii 90 Minuten

In der hawaiianischen Heilkunde wird der Mensch als Einheit aus Körper, Geist und Bewusstsein verstanden. Gesundheit entsteht im Zusammenspiel innerer und äußerer Einflüsse, zu denen auch die soziale und natürliche Umwelt zählen.

Die Lomi Lomi-Therapie wirkt ganzheitlich: Sie setzt körperlich an, entfaltet jedoch Wirkung auf allen Ebenen. Ziel ist die Verbesserung der Beweglichkeit sowie das Lösen von körperlichen und seelischen Blockaden, um die Balance von Körper, Geist und Seele wiederherzustellen.

Zu den Techniken gehören rhythmische Massagegriffe, Strecken und Dehnen sowie sanfte Gelenkmobilisationen. Diese fördern die Durchblutung, regen die Lymphzirkulation an und unterstützen das Immunsystem. Der Bauchbereich spielt eine zentrale Rolle: Die dort angewendeten Techniken aktivieren den Parasympathikus („Entspannungsnerv“), was zu tiefer Entspannung, einer Entlastung stressbedingter Beschwerden sowie zu positiven Effekten auf Atmung, Verdauung und Ausscheidungsfunktionen führt.

Trager Therapie

Neues Körperbewusstsein durch positive Erfahrungen - 60-90 Minuten

Die Trager Therapie ist Körperarbeit sowie Bewegungs- und Wahrnehmungsschulung, benannt nach ihrem Begründer Dr. Milton Trager. Sie unterstützt natürliche Leichtigkeit und positive Körpererfahrungen. Negative Erfahrungen oder bestimmte Einstellungen können sich im Körper verankern und zu Haltungsmustern, Bewegungseinschränkungen oder Schmerzen führen. Durch die Therapie werden Körper, Geist und Seele gleichzeitig angesprochen, so dass eingeprägte Muster ins Bewusstsein geholt und umgelernt werden können.

Zentrales Ziel ist, dass Patient:innen neue, positive Körpererfahrungen machen, die Alternativen zu alten Haltungsmustern bieten. Dabei werden individuelle Bedürfnisse berücksichtigt und die emotionale Komponente einbezogen: Eine verbesserte Körperfunktion, verbunden mit positiven Gefühlen, erleichtert das langfristige Umlernen. Die Sitzungen fördern aktiv die Selbstwahrnehmung und legen die Grundlage für ein neues, nachhaltiges Körperbewusstsein.



Systemische Aufstellungen

Aufstellung von persönlichen Themen im Einzelsetting - mit Figuren
90-120 Minuten

Transgenerationales Trauma und unsere persönlichen Lebensmuster sind untrennbar mit unserem Familiensystem verbunden. Wir alle sind Teil eines grösseren Ganzen, in dem ungelöste Konflikte und Schicksale oft über Generationen hinweg nachschwingen und im Körper gespeichert werden. Hier verbindet sich die systemische Arbeit mit der Körperbasierten Trauma-Lösung: Das Aufstellen mit Figuren macht verdrängte und verborgene Dynamiken sichtbar. In einem geschützten Raum der Langsamkeit, jenseits von Bewertung, öffnen sich Tore zu tiefem Mitgefühl. Durch das Einladen von Ressourcen werden natürliche Lösungsbewegungen möglich, die gemeinsam im Körper verankert und integriert werden.

Geistiges Heilen

Einssein, in die eigene Kraft kommen und sich (neu) verbinden
60-90 Minuten

Geistiges Heilen ist in der Regel eine Prozess Erfahrung. Es ist keine medizinische Behandlung im schulmedizinischen Sinne, sondern ein spiritueller Vorgang. Als intuitive Ganzheitsmedizin unterstützt es, die aus dem Gleichgewicht geratene Einheit von Körper, Geist und Seele wiederherzustellen. Die Heilung kann direkt am bekleideten Körper, in dessen Nähe oder auch aus der Ferne erfolgen.

Weitere Angebote

Neben den Methoden, die in unserem Campus als Ausbildung angeboten werden, stehen Ihnen auch folgende Angebote zur Verfügung.

Atemcoaching

60 Minuten

Die Atmung hat eine grosse Bedeutung für die Gesundheit des Menschen. In diesem Coaching lernst du für dich angepasste Übungen kennen, um wieder in einen natürlichen, gesunden Atemfluss zu gelangen.

Astrologische Orientierung

120 Minuten

Dein Horoskop zeigt dein inneres Licht, das du in die Welt tragen möchtest, welche Erfahrungen es macht, was es braucht und welche Wünsche jetzt im Vordergrund stehen.

Ayurvedische Ernährungsberatung

90 Minuten

Bestimmung deines ayurvedischen Typs (Vata, Pitta, Kapha) und Erstellung eines individuellen Ernährungsplans, der dir bis 7 Tage nach der Beratung per E-Mail zugeschickt wird.

Craniosacral Therapie

60 Minuten

Grundlage der Craniosacral Therapie sind die pulsierenden Bewegungen der Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit, die sich auf den gesamten Körper übertragen und in Verbindung mit anderen Körpersystemen wie dem Nerven- oder dem Lymphsystem stehen. Therapeut:innen nehmen den craniosacralen Puls wahr und erkennen mögliche Störungen. Mit sanften Berührungen an unterschiedlichen Körperstellen wird die Selbstregulationsfähigkeit des Körpers unterstützt.

Einführung in die Meditation

60 Minuten

Vorstellung verschiedener Meditationstechniken, sowohl im Sitzen als auch im Gehen.

Geführte Entspannungsreise

60 Minuten

Wellness für die Psyche: Lösen von Blockaden, Förderung von besserem Schlaf und Prävention von Burnout.

Hypnose / Yager-Code

60–90 Minuten

Wirksam unter anderem bei Ängsten, Phobien, Schlafstörungen, Stress, innerer Unruhe, Entscheidungsfindung und Raucherentwöhnung.

InTouch Massage

60 Minuten

InTouch Massagen basieren auf den Grundlagen der klassischen Massage mit Öl und integrieren Elemente der Reflexzonenmassage und der Tiefengewebemassage. Wir massieren mit der inneren Haltung von Respekt und Achtsamkeit, die einen vertrauensvollen Raum für Berührung schafft.



Körperorientierte Prozessbegleitung

60 Minuten

Innere Prozesse über den Körper in Bewegung zu bringen. In einem einfühlsamen und warmen Raum kann sich zeigen, was jenseits von Worten liegt. Gespräch, Verstand und Gefühle sind willkommen – und zugleich werden Bewegungen und Reaktionen des Körpers eingeladen.

Mediale Sitzung

60 Minuten

Ein Soul-Reading für mehr Klarheit auf deinem Lebensweg oder ein Jenseitskontakt, der heilsame Botschaften aus der geistigen Welt vermittelt.

Orientierung mit dem I-Ging

60 Minuten

Gespräch zu spezifischen Fragen mit Hilfe des chinesischen Weisheitsbuchs «I Ging» (Buch der Wandlungen).

Qi Gong

60 Minuten

Stärkung der Lebensenergie durch Körperübungen, die innere Ruhe fördern und helfen, im Hier und Jetzt anzukommen.

Somatic Experiencing® (SE)

60 Minuten

Somatic Experiencing® ist eine achtsame, körperbasierte Methode zur Regulation von Stress- und Traumafolgen. Es unterstützt dabei, innere Anspannung, Stress und Überforderung sanft zu regulieren und wieder mehr Boden, Präsenz und Lebendigkeit im eigenen Erleben zu finden.

Thai Yoga Massage

60 -90 Minuten

Passives Yoga: Rhythmische, beruhigende Druckpunktmassage für Körper und Geist.

Yin-Massage

75 Minuten

Die Yin-Massage wendet sich vor allem deinem Herz- und Brustraum zu. Zarte Berührungen, tiefe Streichungen und langsame, sich wiederholende Bewegungen laden ins Loslassen ein und öffnen Räume von tiefer Regulation und Regeneration. Besonders gerne lösen sich Verspannungen in Rumpf- und Nackenbereich, sowie Armen und unterer Rücken. Enge ums Herz darf wieder weich werden und sich ausdehnen.

Yin-Yoga

90 Minuten

Schulung der feinen Körperwahrnehmungen für Anfänger und Fortgeschrittene.

Die Therapeut:innen

Hier stellen wir Ihnen unsere Therapeut:innen vor. Einige unter ihnen verfügen über eine Anerkennung, die es ermöglicht, über die Zusatzversicherung Ihrer Krankenkasse abzurechnen.

Bitte klären Sie jeweils im Vorab mit Ihrer Krankenkasse ab, in welchem Umfang die entsprechenden Methoden von dem/der jeweiligen Therapeuten/Therapeutin übernommen werden. Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Achermann Mona

Trager Therapie, Esalen Massage, Klassische Massage, Ancient Lomi Lomi Massage

Weitere Qualifikation: Integrative Prozessbegleitung IBP

Krankenkassenanerkennung



Berger Anna-Katharina

Körperorientierte Prozessbegleitung

Traumاسensible Aufstellungen, Yin Massage

Weitere Qualifikation: Somatic Experiencing i.A.

Kostenbeteiligung der Krankenkasse nicht möglich.



Donzé Pablo

Shiatsu

Krankenkassenanerkennung



Faulborn Matthias

Trager Therapie, Klassische Massage,

Esalen Massage

Krankenkassenanerkennung



Galic Lilly

Ayurvedische Ernährungsberatung,

Kostenbeteiligung der Krankenkasse nicht möglich.



Gsöllpointner Karin

Shiatsu

Krankenkassenanerkennung bei ASCA



Gut Jeannette

Craniosacral Therapie

Kostenbeteiligung der Krankenkasse nicht möglich.



Jetzer Mimi

Shiatsu, Geistiges Heilen

Krankenkassenanerkennung



Koller Kathrin

Geistiges Heilen, mediale & sensitive Sitzungen,
Prozessbegleitung

Kostenbeteiligung der Krankenkasse nicht möglich.



Lahann Michael

InTouch Massage, Yin Yoga, Atemcoaching,
Einführung in die Meditation

Kostenbeteiligung der Krankenkasse nicht möglich.



Martin Deborah

Geistiges Heilen, Mediale Sitzungen, Qi Gong,
Einführung in die Meditation

Kostenbeteiligung der Krankenkasse nicht möglich.



Nov Irena

Thai Yoga Massage, Systemische Aufstellungen
Kostenbeteiligung der Krankenkasse nicht möglich.



Primas Thomas

Astrologische Orientierung,
Orientierung mit dem I-Ging
Kostenbeteiligung der Krankenkasse nicht möglich.



Rösli Anja

Craniosacral Therapie
Krankenkassenanerkennung



Stalder Stefan Christoph

Somatic Experiencing®
Kostenbeteiligung der Krankenkasse nicht möglich.



Waldhauser Sarah

Hypnose/Yager-Code, Systemische Aufstellungen,
Geführte Entspannungsreise
Kostenbeteiligung der Krankenkasse nicht möglich.

Preise

Hier sind unsere Preise pro 60 Minuten angegeben. Die Dauer einer Behandlung hängt von der jeweiligen Methode ab. Für Buchungen und Fragen stehen wir Ihnen gerne an der Rezeption zur Verfügung.

pro 60 Min.	Methode	Dauer
CHF 150	Ayurveda Massage	60-90 Minuten
CHF 140	Ancient Lomi Lomi	90 Minuten
	Craniosacral Therapie	60 Minuten
	Esalen Massage	60-90 Minuten
	Geistiges Heilen	60-90 Minuten
	Hypnose/Yager-Code	60-90 Minuten
	InTouch Massage	60 Minuten
	Körperorientierte Prozessbegleitung	60 Minuten
	Mediale Sitzung	60 Minuten
	Shiatsu	60 Minuten
	Somatic Experiencing®	60 Minuten
	Systemische Aufstellungen	90 Minuten
	Thai Yoga Massage	60-90 Minuten
	Trager Therapie	60-90 Minuten
	Yin-Massage	75 Minuten
CHF 120	Ayurvedische Ernährungsberatung	90 Minuten
CHF 100	Astrologische Orientierung	120 Minuten
	Atemcoaching	60 Minuten
	Einführung in die Meditation	60 Minuten
	Geführte Entspannungsreise	60 Minuten
	Orientierung mit dem I-Ging	60 Minuten
	Qi Gong	60 Minuten
	Yin Yoga	90 Minuten

Sauna & Dampfbad

Freitag und Samstag - 17.00 bis 22.30 Uhr

Offen für alle Gäste

Montag bis Donnerstag - 14.30 bis 22.00 Uhr

exklusiv buchbar (bis spätestens 10 Uhr an der Rezeption)

ab 5 Personen

Sonntags ist der Saunabereich geschlossen.

Kosten

CHF 12 pro Person (Saunatücher inbegriffen)

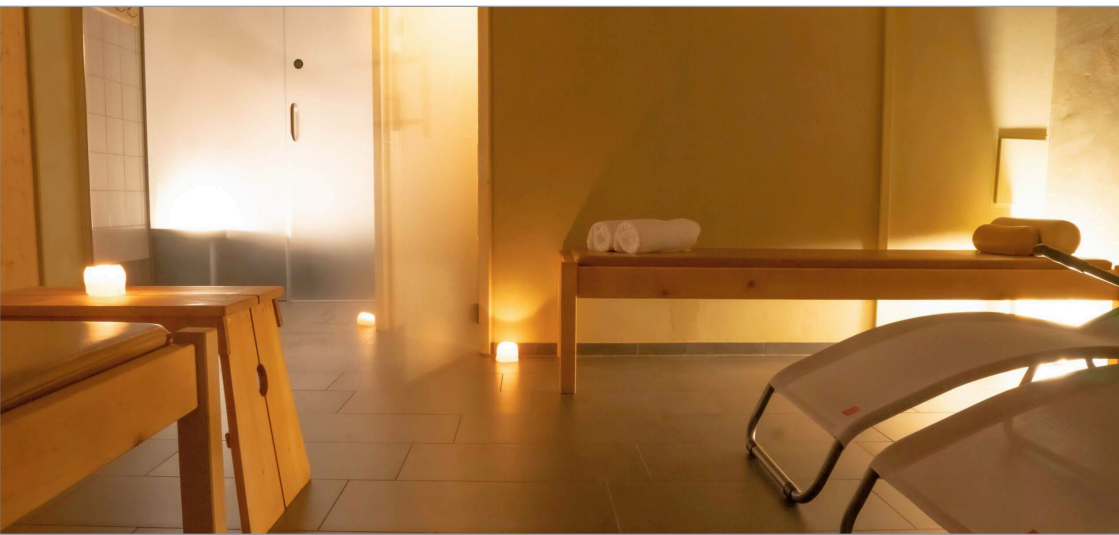
CHF 15 für die Miete von Bademantel und Slippers (optional)

Bitte buchen Sie direkt an der Rezeption oder vorgängig per Email.

Weitere Informationen

www.chienehuus.ch/sauna

www.kientalerhof.ch/sauna





ChieneHuus by Kientalerhof
Griesalpstrasse 44
CH-3723 Kiental

+41 33 676 76 39
info@chienehuus.ch
www.chienehuus.ch

03.2026