



TCTT

wellness · spa · education

WELLNESS GLOSSARY



damit Sie wissen,
was Sie gerade (sehr genussvoll) tun



Wellness Glossary – damit Sie wissen, was Sie gerade (sehr genussvoll) tun

Willkommen im TCTT Wellness Glossary – Ihrem kleinen Übersetzer für grosse Entspannung.

Denn seien wir ehrlich: Im Spa passiert oft Magie – aber die Begriffe klingen manchmal, als hätte jemand Sanskrit, Latein und TCM in einen Bademantel gesteckt. **Abhyanga, Shirodhara, Gong Bath, Marma Points...** klingt wunderschön – aber was ist es genau? Und warum fühlt man sich danach, als wäre man innerlich frisch poliert?

Dieses Glossary bringt Ordnung ins Wohlfühl-Universum: **kurz, verständlich und ohne Fachchinesisch-Overload.**

Damit Sie nicht nur loslassen, sondern auch wissen, *wie sich das Loslassen offiziell nennt.*

Und falls Sie sich beim Lesen fragen:

„Brauche ich das?“ – keine Sorge: Ihr Körper kennt die Antwort meistens schon vor Ihrem Kopf.

Wellness Glossary

Abhyanga

Ayurvedische Ganzkörpermassage aus Indien mit warmen Kräuterölen. Fördert Tiefenentspannung, Entgiftung (Ama), Durchblutung und wirkt beruhigend auf das Nervensystem. Zentrale Anwendung klassischer Ayurveda-Kuren zur Harmonisierung der Doshas.

Ablutions

Rituelle Waschungen aus hinduistischen, buddhistischen und römischen Badetraditionen. Dienen der bewussten Reinigung von Körper und Geist, unterstützen energetische Klärung und bereiten mental auf Meditation, Rituale oder Entspannungsphasen vor.

Acupuncture

Traditionelle chinesische Nadeltherapie aus der TCM. Feine Nadeln regulieren den Qi-Fluss entlang der Meridiane, lösen Blockaden, lindern Schmerzen und unterstützen die Selbstheilung durch energetische und neurologische Regulation.

Acu-Yoga

Verbindung aus Yoga-Asanas und Akupressur mit Wurzeln in Yoga und TCM. Fördert Beweglichkeit, Energiefluss und Körperwahrnehmung und wirkt ausgleichend auf Muskeln, Nerven und innere Balance.

Acupoints

Gezielte Energiepunkte der TCM entlang der Meridiane. Ihre Stimulation beeinflusst Organfunktionen, lindert Beschwerden und reguliert den Energiehaushalt. Grundlage von Akupunktur, Akupressur, Shiatsu und Qigong.

Acupressure

Nadellose Drucktechnik aus der TCM. Durch gezielte Stimulation von Akupunkturpunkten werden Schmerzen gelindert, Spannungen gelöst und der Energiefluss harmonisiert. Besonders geeignet für sanfte, ganzheitliche Anwendungen.

Acupressure Facial

Gesichtsbehandlung mit Akupressur aus TCM und japanischer Tradition. Fördert Durchblutung und Lymphfluss, entspannt die Gesichtsmuskulatur und unterstützt natürliche Hautstraffung sowie energetische Balance.

Adjuvant Therapy

Unterstützende Therapieform aus dem medizinischen Kontext. Ergänzt schulmedizinische oder physiotherapeutische Behandlungen, fördert Regeneration und Wohlbefinden und wird häufig in Reha- oder Medical-Spa-Programmen eingesetzt.

Aerobic

Dynamisches Ausdauertraining aus der westlichen Fitnesskultur. Stärkt Herz-Kreislauf-System, Koordination und Leistungsfähigkeit und dient im Wellness-Kontext als aktivierender Gegenpol zu Entspannungsanwendungen.

Affirmation

Mentale Technik aus Psychologie und Achtsamkeitspraxis. Positive

Leitsätze stärken Selbstbewusstsein, emotionale Stabilität und innere Ausrichtung und werden oft begleitend zu Meditation oder Therapie eingesetzt.

African Massage

Kräftige Massageform aus afrikanischen Heil- und Ritualtraditionen. Rhythmische, erdende Bewegungen lösen Muskelspannungen, aktivieren Vitalität und vermitteln ein tiefes Gefühl von Stabilität und Verbundenheit.

Algae Therapy

Thalasso-inspirierte Behandlung aus europäischen Küstenregionen. Meeresalgen liefern Mineralien, fördern Entgiftung und Hautregeneration und werden häufig in Detox-, Anti-Aging- und Figurprogrammen eingesetzt.

Algotherapy

Moderne Spa-Anwendung mit Algenextrakten als Packung oder Bad. Regt Stoffwechsel und Durchblutung an und verbindet maritime Naturwirkstoffe mit zeitgemäßer Wellness- und Hautpflege.

Aloe Vera

Naturheilpflanze aus warmen Klimazonen. Wirkt stark feuchtigkeitsspendend, beruhigend und regenerierend und eignet sich besonders für sensible, gereizte oder sonnenbeanspruchte Haut.

Alternative Medicine

Sammelbegriff für ganzheitliche Heilmethoden außerhalb der Schulmedizin. Fokus liegt auf Ursachen, Prävention und Aktivierung der Selbstheilungskräfte, oft ergänzend in Spa- und Gesundheitskonzepten.

Anapanasati

Buddhistische Atemmeditation aus der Theravada-Tradition. Die bewusste Wahrnehmung des Atems fördert Achtsamkeit, geistige Klarheit

und innere Ruhe und unterstützt nachhaltige Stressreduktion.

Anaerobic Exercise

Kurzzeitiges, intensives Training zur Steigerung von Muskelkraft, Stabilität und Leistungsfähigkeit. Ergänzt Ausdauerprogramme und wird im Wellness- und Präventionsbereich gezielt eingesetzt.

Anthotherapy

Naturbasierte Therapie mit pflanzlichen Wirkstoffen und Essenzen. Unterstützt die Aktivierung der körpereigenen Selbstheilungskräfte und wird häufig in ganzheitlichen Retreat- und Detox-Programmen integriert.

Anti-Cellulite Treatment

Straffende Körperbehandlung zur Verbesserung der Hautstruktur. Durch Massagen und Wirkstoffe werden Durchblutung und Lymphfluss angeregt, was das Erscheinungsbild von Cellulite sichtbar reduziert.

Aqua Aerobics

Gelenkschonende Wassergymnastik aus Reha- und Fitnesspraxis. Verbessert Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit bei minimaler Belastung und eignet sich ideal für Regeneration und Prävention.

Aqua Massage

Hydrotherapie mit gezielten Wasserstrahlen. Wirkt entspannend auf die Muskulatur, fördert Durchblutung und aktiviert den Kreislauf – eine sanfte Alternative zur klassischen Massage.

Aqua Medic Pool

Therapeutischer Pool für Rehabilitation und Muskelregeneration. Warmes Wasser erleichtert Bewegung, reduziert Gelenkbelastung und unterstützt sanfte Mobilisierung und Entspannung.

Aquabalance

Sanfte Wasserübungen zur Förderung von Gleichgewicht, Koordination und Körperstabilität. Besonders geeignet für Präventionsprogramme, Rehabilitation und achtsame Bewegung.

Arnica

Heilpflanze der europäischen Naturheilkunde. Wirkt entzündungshemmend und durchblutungsfördernd und wird bei Muskelverspannungen, Prellungen und Überlastungsbeschwerden eingesetzt.

Aroma Stone Massage

Kombination aus Hot-Stone-Therapie und Aromatherapie. Warme Steine lösen tiefe Muskelspannungen, ätherische Öle wirken über Haut und Sinne entspannend und ausgleichend.

Aromatherapy

Therapie mit ätherischen Ölen aus der Pflanzenheilkunde. Düfte beeinflussen das limbische System und unterstützen Entspannung, Vitalität und emotionales Wohlbefinden.

Aromatherapy Massage

Sanfte Ganzkörpermassage mit individuell abgestimmten ätherischen Ölen. Verbindet körperliche Entspannung mit emotionaler Harmonisierung und sensorischer Tiefenwirkung.

Asanas

Yoga-Körperhaltungen aus der indischen Tradition. Stärken Muskulatur, verbessern Flexibilität und fördern den Energiefluss als Grundlage körperlicher und geistiger Yogapraxis.

Ashitsu

Tiefengewebsmassage asiatischen Ursprungs, bei der der Therapeut mit den Füßen arbeitet. Ermöglicht gleichmäßigen, tiefen Druck zur Lösung chronischer Muskelverspannungen.

Ashtanga Yoga

Dynamischer Yoga-Stil aus Indien mit festgelegter Übungsabfolge. Fördert Kraft, Ausdauer und Konzentration durch präzise Verbindung von Atem und Bewegung.

Aura

Energetisches Feld des Menschen aus spirituellen Traditionen. Spiegelt emotionale, mentale und körperliche Zustände wider und dient als Orientierung in energetischen Therapien.

Ayurveda

Über 5.000 Jahre altes indisches Medizinsystem. Ziel ist die Balance der Doshas durch Ernährung, Massagen, Kräuter, Bewegung und bewussten Lebensstil.

Ayurvedic Facial

Gesichtsbehandlung nach ayurvedischen Prinzipien. Wirkt nährend, ausgleichend und unterstützt Hautregeneration sowie innere Balance.

Ayurvedic Massage

Ölbasierte Ganzkörpermassage aus dem Ayurveda. Fördert Entgiftung, beruhigt das Nervensystem und harmonisiert Körper, Geist und Energiefluss.

Baby Massage

Sanfte Massageform mit Wurzeln in traditionellen Familien- und Heilpraktiken vieler Kulturen. Fördert Entspannung, besseren Schlaf und Verdauung beim Baby und stärkt die emotionale Bindung zwischen Eltern und Kind.

Balinese Coffee Scrub

Körperpeeling aus Bali mit gemahlenem Kaffee und natürlichen Ölen. Regt Durchblutung und Stoffwechsel an, entfernt abgestorbene Hautzellen und wirkt vitalisierend – traditionell Teil balinesischer Reinigungsrituale.

Balinese Massage

Ganzkörpermassage aus Indonesien, die Elemente aus Ayurveda, Akupressur und lokaler Heilkunst verbindet. Fließende Bewegungen, Dehnungen und Druckpunkte fördern tiefe Entspannung und energetische Balance.

Belavi Facial Massage

Straffende Gesichtsmassage aus modernen Spa-Konzepten. Fördert Durchblutung, entspannt die Gesichtsmuskulatur und reduziert Spannungen im Kiefer- und Stirnbereich für ein frisches Hautbild.

Bhar Yoga

Ruhige Yogaform mit Fokus auf Atemführung, Stabilität und bewusste Körperwahrnehmung. Unterstützt innere Zentrierung, Stressabbau und fördert eine achtsame Verbindung von Körper und Geist.

Bikram Yoga

Yoga-Stil mit festen Übungsreihen in beheiztem Raum. Fördert Flexibilität, Ausdauer und Entgiftung durch intensives Schwitzen und wird häufig als fordernde, strukturierte Praxis genutzt.

Bio Sauna

Milde Saunaform aus dem mitteleuropäischen Wellnessbereich. Geringere Temperaturen und höhere Luftfeuchtigkeit ermöglichen sanfte Entspannung, fördern Durchblutung und sind besonders kreislaufschonend.

Bioenergetics

Energetische Therapie mit Wurzeln in Körperpsychotherapie und Naturheilkunde. Ziel ist die Harmonisierung körpereigener Energieflüsse zur Förderung von Vitalität und innerem Gleichgewicht.

Biofeedback

Moderne Methode aus Medizin und Psychologie. Körperfunktionen wie Atmung oder Muskelspannung werden bewusst wahrgenommen und reguliert, um Stress zu reduzieren und Selbstkontrolle zu stärken.

Bindi

Symbolischer Punkt aus dem indischen Kulturkreis, traditionell am Stirnchakra. Steht für Intuition, geistige Klarheit und die Verbindung zwischen innerer Wahrnehmung und Bewusstsein.

Bird's Nest

Luxuriöse Pflegebehandlung aus der asiatischen Schönheitskultur. Nährstoffreiche Extrakte unterstützen Hautregeneration, Spannkraft und jugendliche Ausstrahlung.

Blisswork

Ganzheitliche Körper- und Energiearbeit aus westlich-spirituellen Therapieansätzen. Unterstützt emotionale Entlastung, Stressabbau und tiefes Loslassen auf körperlicher und mentaler Ebene.

Blitz Shower

Wechselwarme Dusche aus der europäischen Hydrotherapie. Aktiviert Kreislauf und Immunsystem und wirkt besonders belebend nach Sauna- oder Wärmebehandlungen.

Body Conditioning

Gezieltes Körpertraining aus moderner Fitnesslehre. Verbessert Kraft, Haltung und Stabilität und ergänzt Wellnessprogramme durch bewusste, funktionelle Bewegung.

Body Mask

Körperpackung mit pflegenden oder entgiftenden Wirkstoffen. Fördert Hauterneuerung, wirkt nährend oder straffend und wird häufig mit Massagen kombiniert.

Body Polish

Sanftes Körperpeeling zur Entfernung abgestorbener Hautzellen. Verfeinert das Hautbild, regt die Durchblutung an und bereitet die Haut optimal auf Pflegebehandlungen vor.

Body Scrub

Intensives Peeling mit Salz, Zucker oder pflanzlichen Partikeln. Belebt die Haut, fördert den Stoffwechsel

und sorgt für ein glattes, frisches Hautgefühl.

Body Sculpting

Moderne Körperbehandlung zur Formung und Straffung der Silhouette. Unterstützt Gewebefestigkeit und wird häufig in Figur-, Detox- oder Anti-Cellulite-Programmen eingesetzt.

Bodywork

Überbegriff für therapeutische Körperarbeit aus westlichen und östlichen Traditionen. Umfasst Massage, Dehnung und Energiearbeit zur ganzheitlichen Förderung von Wohlbefinden.

Bo'Reh

Traditionelles balinesisches Reinigungsritual mit Kräutern, Peelings und Massage. Symbolisiert körperliche und energetische Erneuerung und ist fester Bestandteil balinesischer Spa-Kultur.

Brush and Tone

Trockenbürstenbehandlung aus der Naturheilkunde. Aktiviert die Haut, regt den Lymphfluss an und unterstützt Entgiftung sowie Durchblutung.

Calcium Therapy

Stärkende Anwendung aus moderner Gesundheits- und Hautpflege. Unterstützt den Aufbau von Hautstruktur, Nägeln und Knochen und wird häufig in Regenerations-, Anti-Aging- und Präventionsprogrammen eingesetzt.

Caldarium

Warmer Raum der römischen Badekultur. Die feuchte Wärme entspannt Muskulatur, fördert Durchblutung und bereitet den Körper optimal auf weitere Bade- oder Massageanwendungen vor.

Carboxytherapy

Medizinisch-ästhetische Behandlung mit CO₂. Fördert Durchblutung, Sauerstoffversorgung und Hautregeneration und wird bei

Hautstraffung, Cellulite und Anti-Aging eingesetzt.

Carrier Oils

Natürliche Pflanzenöle aus Aromatherapie und Naturkosmetik. Dienen als Träger für ätherische Öle, pflegen die Haut und ermöglichen eine sichere, wirksame Anwendung.

Cayce-Reilly Massage

Ganzheitliche Massageform nach Edgar Cayce. Sanfte, rhythmische Techniken fördern Entspannung, regen den Energiefluss an und unterstützen die körpereigenen Selbstheilungskräfte.

Centric Bath

Ruhiges Entspannungsbad zur mentalen Zentrierung. Unterstützt inneres Gleichgewicht, Stressabbau und bewusste Entschleunigung im Rahmen ganzheitlicher Wellnesskonzepte.

Chakra

Energiezentren aus der indischen Philosophie. Sie beeinflussen körperliche, emotionale und mentale Prozesse und bilden die Grundlage vieler energetischer und meditativer Therapien.

Champissage

Indische Kopf-, Nacken- und Schultermassage. Löst Spannungen, fördert Durchblutung der Kopfhaut und wirkt beruhigend auf das Nervensystem.

Chi Kung (Qigong)

Chinesische Bewegungs- und Atemlehre aus der TCM. Harmonisiert den Qi-Fluss, stärkt Vitalität und fördert innere Ruhe durch langsame, bewusste Bewegungen.

Chinese Bath

Traditionelles Kräuterbad aus der chinesischen Heilkunst. Wirkt entspannend, entgiftend und unterstützt den Energiefluss im Körper.

Choco Therapy

Wellnessbehandlung mit Kakaoextrakten. Wirkt pflegend, antioxidativ und stimmungsaufhellend und verbindet Genuss mit Hautpflege.

Chodorna Wrap

Entgiftende Körperpackung aus moderner Spa-Therapie. Unterstützt Hautstraffung, Stoffwechselaktivierung und tiefgehende Regeneration.

Cold Plunge Pool

Kaltwasserbecken aus der klassischen Hydrotherapie. Stärkt Kreislauf und Immunsystem und wirkt vitalisierend nach Wärmebehandlungen.

Collagen

Strukturprotein der Haut. Entscheidend für Elastizität und Spannkraft und zentraler Bestandteil moderner Hautpflege- und Anti-Aging-Konzepte.

Collagen Therapy

Behandlung zur Unterstützung der Hautregeneration. Fördert Festigkeit, Elastizität und wird gezielt in Anti-Aging-Programmen eingesetzt.

Colonic Irrigation

Sanfte Darmreinigung aus der Naturheilkunde. Unterstützt Verdauung, Entgiftung und das allgemeine Wohlbefinden, häufig Bestandteil von Detox-Kuren.

Colour Therapy

Energetische Therapie mit Farben. Wirkt auf emotionale und mentale Ebenen und unterstützt Ausgleich, Stimmungsregulation und innere Harmonie.

Complementary Medicine

Ganzheitliche Medizin als Ergänzung zur Schulmedizin. Verbindet alternative Heilmethoden mit klassischen Ansätzen zur Förderung von Prävention und Selbstheilung.

Compress Massage

Massage mit warmen Kräuterstempeln aus Thailand. Löst Muskelverspannungen, fördert Durchblutung und verbindet Wärme mit pflanzlichen Wirkstoffen.

Cosmeceuticals

Hochwirksame kosmetische Produkte mit medizinischem Anspruch. Wirken tief in Hautprozesse und verbinden Kosmetik mit dermatologischer Forschung.

Craniosacral Therapy

Sanfte manuelle Therapie aus der Osteopathie. Wirkt regulierend auf Nervensystem und Spannungsmuster und fördert tiefe Entspannung.

Crystal Therapy

Energetische Anwendung mit Kristallen aus spirituellen Traditionen. Ziel ist die Harmonisierung von Energie, Fokus und innerer Balance.

Cupping

Schröpftechnik aus TCM und europäischer Naturheilkunde. Fördert Durchblutung, löst Verspannungen und unterstützt Entgiftungsprozesse.

Dancercise

Bewegungstraining mit tänzerischen Elementen aus Fitness und Tanztherapie. Fördert Koordination, Ausdauer und Körpergefühl und verbindet körperliche Aktivierung mit Freude an rhythmischer Bewegung.

Dead Sea Mud Therapy

Behandlung mit mineralreichem Schlamm aus dem Toten Meer. Wirkt entgiftend, entzündungshemmend und hautpflegend und wird traditionell bei Haut- und Gelenkbeschwerden eingesetzt.

Deep Cleansing Facial

Tiefenreinigende Gesichtsbehandlung aus der professionellen Hautpflege. Entfernt Unreinheiten, klärt Poren und bereitet die Haut optimal auf regenerierende Pflege vor.

Deep Tissue Massage

Intensive Massage der tiefen Muskelschichten aus der therapeutischen Körperarbeit. Löst chronische Verspannungen, verbessert Beweglichkeit und unterstützt muskuläre Regeneration.

Dermalogic

Professionelles Hautpflegekonzept mit dermatologischem Ansatz. Verbindet wissenschaftliche Forschung mit gezielten Pflegebehandlungen für gesunde, ausgeglichene Haut.

Derma Surgery

Nicht-invasive ästhetische Hautbehandlungen aus der modernen Medizin. Ziel ist Hautverbesserung, Straffung und Regeneration ohne chirurgischen Eingriff.

Detoxification

Ganzheitliche Entgiftungsprogramme aus Naturheilkunde und Wellness. Unterstützen die körpereigenen Reinigungsprozesse und fördern Vitalität und Wohlbefinden.

Diet Therapy

Ernährungsbasierte Therapie zur Gesundheitsförderung. Unterstützt Balance, Stoffwechsel und Prävention und wird häufig in Kur- und Longevity-Programmen eingesetzt.

Facial Massage

Belebende Gesichtsmassage aus klassischer Kosmetik und Wellness. Fördert Durchblutung und Lymphfluss, entspannt die Gesichtsmuskulatur und unterstützt ein frisches, vitales Hautbild.

Facial Scrub

Sanftes Gesichtspeeling aus professioneller Hautpflege. Entfernt abgestorbene Hautzellen, verfeinert das Hautbild und verbessert die Aufnahme nachfolgender Pflegeprodukte.

Floral Bath

Entspannendes Blütenbad aus europäischen und asiatischen Badetraditionen. Wirkt beruhigend auf die Sinne, pflegt die Haut und unterstützt emotionale Ausgeglichenheit.

Forest Bathing

Achtsames Eintauchen in die Natur nach dem japanischen Shinrin-Yoku. Reduziert Stress, stärkt das Immunsystem und fördert mentale Regeneration durch bewusste Naturwahrnehmung.

Golden Spoons Facial

Kühlende Gesichtsmassage mit vergoldeten Löffeln aus moderner Spa-Kosmetik. Wirkt abschwellend, beruhigend und straffend, fördert die Durchblutung und verleiht der Haut ein frisches, entspanntes Erscheinungsbild.

Gommage

Schonendes Körper- oder Gesichtspeeling aus der klassischen Kosmetik. Entfernt abgestorbene Hautzellen sanft, verfeinert die Hautstruktur und verbessert die Aufnahme nachfolgender Pflegeprodukte.

Gong Bath

Klangmeditation aus der spirituellen Klangarbeit. Tiefe Schwingungen der Gongs wirken entspannend auf Nervensystem und Geist, lösen Stress und fördern einen meditativen Zustand.

Green Tea Therapy

Behandlung mit Grüntee-Extrakten aus asiatischer Heil- und Schönheitstradition. Wirkt antioxidativ, entgiftend und revitalisierend und unterstützt Hautschutz sowie Regeneration.

Grotto

Feuchtwarmer Entspannungsraum in Grottenform, inspiriert von natürlichen Höhlen. Fördert Atemwege, Muskelentspannung und tiefe körperliche Ruhe durch gleichmäßige Wärme und Luftfeuchtigkeit.

Hamam

Traditionelles türkisches Dampfbad mit Wurzeln in der orientalischen Badekultur. Kombination aus Wärme, Dampf, Seifenschaum und Massage reinigt die Haut tiefgehend, fördert Entgiftung und sorgt für intensive Entspannung.

Hanging Gardens Therapy

Ganzheitliche Entspannungsanwendung, inspiriert von natürlichen Garten- und Rückzugsräumen. Wirkt stressreduzierend, fördert mentale Erholung und verbindet Natur, Ruhe und Achtsamkeit.

Herbal Bath

Bad mit ausgewählten Kräutern aus europäischer und asiatischer Pflanzenheilkunde. Wirkt entspannend, entgiftend oder belebend und unterstützt Körper und Sinne durch natürliche Wirkstoffe.

Herbal Compress Massage

Massage mit warmen Kräuterstempeln aus Thailand. Kombination aus Wärme, Druck und pflanzlichen Essenzen löst Muskelverspannungen, fördert Durchblutung und unterstützt Regeneration.

Herbal Wrap

Körperpackung mit Kräutern aus der Naturheilkunde. Unterstützt Entgiftung, Hautpflege und tiefe Entspannung und wird häufig in Detox- und Regenerationsprogrammen eingesetzt.

Hot Stone Massage

Massage mit warmen Basaltsteinen aus indianischen und asiatischen Traditionen. Die Wärme dringt tief in die Muskulatur ein, löst Spannungen und harmonisiert den Energiefluss.

Hydrotherapy

Therapieform mit Wasser aus der europäischen Natur- und Rehamedizin. Unterschiedliche Temperaturen und Druckformen

fördern Durchblutung, Regeneration und Kreislaufstabilität.

Ice Fountain

Kälteanwendung aus der europäischen Saunakultur. Eis oder eiskaltes Wasser belebt den Kreislauf, stärkt das Immunsystem und sorgt für einen erfrischenden Kontrast nach Hitze- oder Dampfanwendungen.

Ice Room

Kälteraum zur gezielten Abkühlung nach Sauna oder Dampfbad. Fördert Durchblutung, Vitalität und Regeneration und unterstützt die Abhärtung des Körpers auf schonende Weise.

Infrared Massage

Wärmetherapie mit Infrarotstrahlen aus moderner Physiotherapie. Dringt tief ins Gewebe ein, lockert Muskeln, lindert Verspannungen und unterstützt die Regeneration.

Infrared Therapy

Gezielte Infrarotwärme zur Schmerzlinderung und Muskelentspannung. Fördert Durchblutung, Stoffwechsel und wird häufig in Reha- und Wellnessprogrammen eingesetzt.

Inhalation Therapy

Therapie mit Wasserdampf und ätherischen Ölen aus der Naturheilkunde. Reinigt die Atemwege, erleichtert die Atmung und wirkt wohltuend bei Erkältung oder Stress.

Inner Balance Therapy

Ganzheitliche Behandlung zur Harmonisierung emotionaler, mentaler und körperlicher Ebenen. Kombiniert Entspannungstechniken, Energiearbeit und Achtsamkeit zur inneren Stabilisierung.

Intonga Massage

Afrikanische Massageform mit kräftigen, rhythmischen Bewegungen und Dehnungen. Wirkt erdend, löst Muskelspannungen und fördert Vitalität und Körperbewusstsein.

Jacuzzi

Whirlpool mit warmem Wasser und Massagedüsen aus moderner Badekultur. Fördert Muskelentspannung, Durchblutung und Stressabbau und wird häufig zur Vorbereitung oder Nachruhe von Behandlungen genutzt.

Jamu

Traditionelle indonesische Kräuterheilkunde mit jahrhundertealter Geschichte. Pflanzliche Elixiere und Anwendungen stärken Immunsystem, Stoffwechsel und Vitalität und sind fester Bestandteil balinesischer Wellnesskonzepte.

Jari-Jari Massage

Kräftige balinesische Massage mit rhythmischen Griffen und tiefem Druck. Löst hartnäckige Muskelverspannungen, aktiviert den Energiefluss und vermittelt ein Gefühl von Erdung und Kraft.

Jawansse Lulur

Indonesisches Schönheitsritual aus Java mit Peeling, Packung und Pflege. Dient der Hauterneuerung, Verfeinerung und gilt traditionell als Vorbereitung auf besondere Lebensereignisse.

Kneipp Baths

Wechselbäder nach Sebastian Kneipp aus der europäischen Naturheilkunde. Der gezielte Wechsel von warm und kalt stärkt Immunsystem und Kreislauf und fördert Durchblutung sowie natürliche Abwehrkräfte.

Kobido

Japanische Gesichtsmassage mit Wurzeln in der Kaiserzeit. Schnelle, präzise Handbewegungen stimulieren Muskulatur und Durchblutung, fördern Hautstraffung und gelten als natürliches Anti-Aging-Ritual.

Krauter Bath

Kräuterbad aus europäischer Badetradition. Pflanzliche Zusätze wirken entspannend oder belebend, fördern Durchblutung und

unterstützen Regeneration von Körper und Geist.

Ku Nye

Traditionelle tibetische Massage aus dem Himalaya-Raum. Kombination aus Ölen, Kräutern und rhythmischen Griffen harmonisiert den Energiefluss und wirkt tief entspannend auf Körper und Geist.

KUR

Ganzheitliches Gesundheitsprogramm aus europäischer Kurtradition. Verbindet Anwendungen, Bewegung, Ernährung und Ruhephasen zur nachhaltigen Regeneration und Prävention.

Labyrinth Walk

Meditativer Spaziergang mit Wurzeln in antiken und spirituellen Traditionen. Das bewusste Gehen fördert Achtsamkeit, innere Ruhe und Klarheit und unterstützt mentale Zentrierung und Stressabbau.

Lava Shell Massage

Massage mit erwärmten Lavamuscheln aus pazifischen Regionen. Die sanfte, konstante Wärme dringt tief ins Gewebe ein, löst Muskelspannungen und wirkt beruhigend auf das Nervensystem.

Light Technique

Therapie mit gezielten Lichtimpulsen aus moderner Medizin und Wellness. Unterstützt körpereigene Regenerationsprozesse, wirkt aktivierend oder beruhigend und fördert das allgemeine Wohlbefinden.

Liquid Sound Therapy

Tiefenentspannung im warmen Wasser mit Unterwasserklängen und Vibrationen. Die Kombination aus Schwerelosigkeit und Klang wirkt stresslösend, meditativ und mental ausgleichend.

Lomi Lomi Massage

Hawaiianische Ganzkörpermassage aus schamanischer Tradition. Fließende Bewegungen mit Unterarmen lösen Spannungen,

fördern Energiefluss und vermitteln ein Gefühl von Geborgenheit und Harmonie.

Luk Pra Kob

Thailändische Kräuterstempelmassage aus der traditionellen Thai-Medizin. Warme Kräuterbündel lindern Muskelbeschwerden, fördern Durchblutung und verbinden Wärme mit pflanzlicher Heilkraft.

Lulur

Traditionelles indonesisches Körperpeeling aus Java. Pflanzliche Pasten glätten die Haut, fördern Erneuerung und sind Teil klassischer Schönheits- und Reinigungsrituale.

Lymphatic Drainage

Sanfte Massagetechnik aus der medizinischen Therapie. Aktiviert das Lymphsystem, unterstützt Entgiftung, reduziert Schwellungen und fördert Regeneration.

Macrobiotics

Ganzheitliche Ernährungslehre mit Wurzeln in der japanischen Philosophie. Ziel ist Balance von Körper und Geist durch naturbelassene Lebensmittel, abgestimmt auf Jahreszeiten, Lebensphase und individuelle Konstitution.

Manicure

Pflegebehandlung für Hände und Nägel aus der klassischen Kosmetik. Umfasst Reinigung, Formgebung, Nagel- und Hautpflege und sorgt für gepflegte Hände und ein harmonisches Erscheinungsbild.

Mantra

Wiederholte Silben oder Worte aus hinduistischer und buddhistischer Tradition. Mantras fördern geistige Fokussierung, innere Ruhe und werden zur Meditation oder energetischen Ausrichtung genutzt.

Manuluxe

Intensive Handpflegebehandlung aus modernen Spa-Konzepten.

Hochwertige Pflegeprodukte regenerieren die Haut, spenden Feuchtigkeit und verbessern sichtbar Geschmeidigkeit und Spannkraft.

Marine Aerosol Treatment

Anwendung mit fein zerstäubten Meeresaerosolen aus der Thalassotherapie. Unterstützt Atemwege, Hautstoffwechsel und wirkt vitalisierend durch mineralhaltige Meeresluft.

Marma Points

Energiepunkte aus dem Ayurveda. Ihre gezielte Stimulation beeinflusst Organe, Muskeln und Nervensystem und unterstützt die Harmonisierung von Körper, Geist und Lebensenergie.

Massage

Manuelle Behandlung aus verschiedenen Kulturkreisen. Dient der Entspannung, Lockerung der Muskulatur, Förderung der Durchblutung und dem allgemeinen körperlichen und mentalen Wohlbefinden.

Meditation

Geistige Praxis aus östlichen Weisheitstraditionen. Fördert Achtsamkeit, Klarheit und innere Ruhe und unterstützt Stressreduktion sowie emotionale Stabilität.

Meridian Massage

Massage entlang der Meridiane aus der TCM. Ziel ist die Harmonisierung des Energieflusses, Lösung von Blockaden und Förderung von Balance und Vitalität.

Mesotherapy

Minimalinvasive Behandlung aus der ästhetischen Medizin. Wirkstoffe werden gezielt in die Haut eingebracht, um Regeneration, Straffung und Anti-Aging-Effekte zu unterstützen.

Mud Bath

Schlammbad aus europäischen und orientalischen Badetraditionen. Mineralhaltiger Schlamm wirkt

entgiftend, hautpflegend und lindert Muskel- und Gelenkbeschwerden.

Mukhabhyanga

Ayurvedische Gesichtsmassage mit warmen Ölen. Fördert Hautregeneration, entspannt Gesichtszüge und wirkt ausgleichend auf Nervensystem und Energiefluss.

Neck & Shoulder Massage

Gezielte Massage für Nacken- und Schulterbereich aus therapeutischer Körperarbeit. Löst Verspannungen durch Fehlhaltung oder Stress, fördert Durchblutung und wirkt entlastend auf Muskulatur und Nervensystem.

Nordic Walking

Gelenkschonende Ausdauerbewegung aus Skandinavien. Der Einsatz von Stöcken aktiviert den ganzen Körper, verbessert Kondition und Haltung und eignet sich ideal für Prävention und sanfte Fitnessprogramme.

Oxygen Facial

Gesichtsbehandlung aus moderner Kosmetik und Medical Spa. Sauerstoff wird gezielt in die Haut eingebracht, fördert Zellstoffwechsel, Regeneration und verleiht dem Teint Frische, Leuchtkraft und neue Vitalität.

Oxygen Therapy

Therapie mit medizinischem oder angereichertem Sauerstoff. Verbessert die Zellversorgung, steigert Vitalität und unterstützt Regeneration, Konzentration und allgemeines Wohlbefinden.

Ozone Therapy

Behandlung mit Ozon aus der komplementären Medizin. Fördert Durchblutung, unterstützt Entgiftungsprozesse und wird zur Aktivierung des Stoffwechsels und der Abwehrkräfte eingesetzt.

Padabhyanga

Ayurvedische Fußmassage aus Indien mit warmen Ölen. Über Reflexzonen werden Organe und Nervensystem angesprochen, was tief entspannend

wirkt, den Schlaf verbessert und innere Balance fördert.

Panchakarma

Klassisches ayurvedisches Reinigungs- und Regenerationsprogramm. Durch abgestimmte Anwendungen, Ernährung und Ruhephasen werden Entgiftung, Dosha-Ausgleich und nachhaltige Erneuerung unterstützt.

Paraffin Treatment

Wärmebehandlung für Hände oder Füße aus der therapeutischen Kosmetik. Warmes Paraffin pflegt die Haut intensiv, lindert Gelenksteifheit und fördert Durchblutung sowie Entspannung.

Pilates

Ganzheitliches Körpertraining mit Ursprung in der westlichen Bewegungstherapie. Stärkt Tiefenmuskulatur, verbessert Haltung und Körperkontrolle und unterstützt eine gesunde, bewusste Bewegung.

Pranayama

Atemübungen aus dem Yoga. Regulieren den Atemrhythmus, beruhigen den Geist und beeinflussen den Energiefluss positiv – zentrale Praxis zur Stressreduktion und mentalen Klarheit.

Purification Therapy

Reinigende Anwendungen aus Naturheilkunde und Wellness. Unterstützen die Entlastung des Körpers von Toxinen und fördern Regeneration, Leichtigkeit und Vitalität.

Reflexology

Reflexzonenmassage aus der Naturheilkunde. Durch gezielte Stimulation von Zonen an Füßen oder Händen werden Organe reflektorisch angesprochen, Selbstheilung aktiviert und innere Balance gefördert.

Reiki

Japanische Energiearbeit nach Mikao Usui. Durch sanfte Handauflage wird universelle Lebensenergie übertragen,

was Entspannung, Stressabbau und Harmonisierung von Körper und Geist unterstützt.

Restorative Therapy

Sanfte, regenerierende Therapieform aus moderner Wellnesspraxis. Fördert tiefe Erholung, beruhigt das Nervensystem und unterstützt nachhaltige Regeneration bei Erschöpfung oder Stress.

Rolling

Massage- und Bewegungstechnik aus der Faszientherapie. Rollen und gezielter Druck lösen Verklebungen, verbessern Beweglichkeit und unterstützen Muskelentspannung und Regeneration.

Sauna

Heißluftbad aus nord- und mitteleuropäischer Badekultur. Fördert Entgiftung durch Schwitzen, stärkt das Immunsystem und wirkt entspannend auf Muskulatur und Kreislauf.

Scrub

Peelingbehandlung aus der Kosmetik. Entfernt abgestorbene Hautzellen, regt Durchblutung an und sorgt für ein glattes Hautbild sowie bessere Aufnahme von Pflegeprodukten.

Shiatsu

Japanische Druckpunktmassage entlang der Meridiane. Wirkt regulierend auf den Energiefluss, löst Spannungen und fördert körperliches und emotionales Gleichgewicht.

Shirodhara

Ayurvedischer Stirnölguss aus Indien. Warmer Ölstrom beruhigt das Nervensystem, reduziert Stress und fördert tiefe mentale Entspannung und Klarheit.

Sound Therapy

Klangtherapie mit Instrumenten oder Frequenzen. Schwingungen wirken auf Nervensystem und Emotionen und fördern innere Ruhe, Konzentration und energetische Balance.

Spa Ritual

Abfolge aufeinander abgestimmter Anwendungen. Verbindet Reinigung, Massage und Entspannung zu einem ganzheitlichen Wellness-Erlebnis für Körper und Geist.

Steam Room

Dampfbad aus römischer und orientalischer Badekultur. Reinigt Haut und Atemwege, fördert Entspannung und bereitet den Körper auf weitere Anwendungen vor.

Stretching

Dehnübungen aus Sport- und Bewegungstherapie. Verbessern Beweglichkeit, lösen Muskelspannungen und fördern Körperwahrnehmung und Regeneration.

Swedish Massage

Klassische Ganzkörpermassage aus Europa. Lockert Muskulatur, fördert Durchblutung und wirkt entspannend sowie ausgleichend auf den gesamten Organismus.

Thai Massage

Aktive Ganzkörpermassage aus Thailand. Dehnungen, Druckpunkte und Mobilisation fördern Beweglichkeit, Energiefluss und körperliche Vitalität.

Thermal Bath

Wärmebad mit mineralhaltigem Wasser aus Kur- und Badetraditionen. Lindert Muskel- und Gelenksbeschwerden und unterstützt Regeneration und Entspannung.

Thalassotherapy

Meeresbasierte Therapie aus Küstenregionen Europas. Nutzt Wasser, Algen und Mineralien zur Revitalisierung, Entgiftung und Hautpflege.

Tibetan Massage

Ganzheitliche Massageform aus dem Himalaya-Raum. Wirkt energetisch ausgleichend, fördert innere Ruhe und

verbindet Körperarbeit mit spiritueller Tradition.

Toning

Straffende Behandlung aus moderner Wellness- und Fitnesspraxis. Verbessert Muskelspannung und Hautstruktur und unterstützt ein festes, vitales Körpergefühl.

Vichy Shower

Hydrotherapie aus französischer Spa-Tradition. Mehrere warme Wasserstrahlen massieren den Körper, fördern Durchblutung und vertiefen Entspannung während Anwendungen.

Visualization

Mentale Technik aus Meditation und Coaching. Innere Bilder unterstützen Entspannung, Fokus und positive Ausrichtung und ergänzen therapeutische Prozesse wirkungsvoll.

Water Therapy

Therapieform mit Wasser aus Naturheilkunde und Rehabilitation. Wirkt entspannend, mobilisierend und fördert Regeneration durch Temperatur- und Druckreize.

Wellness Program

Ganzheitliches Programm aus Anwendungen, Bewegung und Erholung. Ziel ist nachhaltiges Wohlbefinden, Stressabbau und die Förderung von Balance und Vitalität.

Yoga

Ganzheitliches Übungssystem aus Indien. Verbindet Körperhaltungen, Atmung und Meditation zur Förderung von Kraft, Flexibilität, innerer Balance und mentaler Klarheit.

Zen Therapy

Meditative Therapieform aus dem Zen-Buddhismus. Fördert innere Ruhe, bewusste Präsenz und Klarheit durch Achtsamkeit, Stille und gezielte Wahrnehmung.



TCTT

wellness • spa • education

WELLNESS IST KEIN ORT.



*Es ist das Gefühl,
wieder bei sich selbst anzukommen.*

Zwischen Stille und Bewegung.
Zwischen Loslassen und Auftanken.
Zwischen Körper und Geist.
Zwischen Alltag und einem Moment,
der nur Ihnen gehört.

Manchmal beginnt Wohlbefinden mit einer Reise.
Manchmal mit einem Ritual.
Und manchmal einfach mit einem tiefen Atemzug.

Nehmen Sie sich Zeit.
Für Ruhe.
Für Balance.
Für sich selbst.



TCTT Wellness Collection
Inspiring journeys to wellbeing.





TCTT

wellness • spa • education

WELLNESS GLOSSARY



Für Ihr Wohlbefinden.

Mit Wissen. Mit Herz. Für Sie.



REISEGARANTIE



TCTT GmbH - The Travel Experts
Ultra Collection



Seefeldstr. 128 | 8008 Zürich | Switzerland
Dorfstr. 87 | 8706 Meilen | Switzerland



Tel +41 44 260 22 88



info@tctt.ch



www.tctt.ch | www.ultracollection.com

Your journey to wellbeing.

