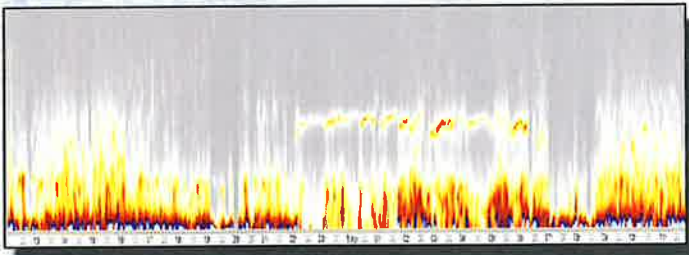


... AND MORE!



## Stress- und Burnout-Prävention

- ✓ Lebensstilanalyse  
(24-Stunden-EKG – „Lebensfeuer“)
- ✓ „AVEM“-Fragebogen  
(Wie erlebe ich meine Arbeit?)
- ✓ Mentaltraining
- ✓ Vorträge und Workshops  
zu Stress- und Healthness-Themen

Nähere Informationen dazu finden Sie  
unter [www.PowerScout.cc](http://www.PowerScout.cc) oder  
[www.lebensfeuer.com](http://www.lebensfeuer.com)



© Andreas Friedle

## Mein beruflicher Werdegang

- |             |                                                                           |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 1983 – 1986 | Musikstudium, Wien                                                        |
| 1984 – 1986 | Ausbildung zum Masseur bei<br>Willi Dungal, Wien                          |
| 1986 – 1988 | Masseur im Biotrainingshotel<br>Dungal-Zentrum, Gars/Kamp                 |
| 1989 – 1993 | Leiter der Wellness-Abteilung<br>Interalpen-Hotel Tyrol, Telfs            |
| seit 1993   | selbständiger Masseur, Seefeld                                            |
| seit 1997   | Vorträge und Workshops für<br>Gesundheitseinrichtungen/Unternehmen        |
| 1999 – 2000 | Ausbildung „Professional Wellnesstrainer“<br>WIFI Innsbruck               |
| 2000 – 2015 | Lehrbeauftragter WIFI Innsbruck                                           |
| 2007 – 2008 | Ausbildung „Lebensfeuer-Professional“,<br>AutonomHealth, Wien             |
| 2009 – 2010 | Ausbildung „Burnout-Präventionstrainer“,<br>Body- & Health Academy, Wien  |
| 2012 – 2013 | Ausbildung „Dipl. Mentaltrainer“,<br>Europ. Mentalakademie, Salzburg      |
| 2012 – 2016 | Mitglied im „Institut für Gesundheits-<br>wissenschaften“, Scharnitz      |
| 2014 – 2015 | Ausbildung „Fachkraft BGM“,<br>CampusPraxis, Bonn                         |
| 2015        | Ausbildung „Lebensfeuer-Dozent“,<br>AutonomHealth, Wien                   |
| seit 2019   | Zusammenarbeit mit dem TCM-Arzt<br>Dr. David Koppensteiner, Hall in Tirol |

# MASSAGE



## ERICH SCHWARZ

### SEEFELD – INNSBRUCK

gültig ab 12/2024

## Lieber Gast!

Vielleicht gehören auch Sie zu den Menschen, die in ihrem Beruf Höchstleistungen erbringen müssen, und ihr Alltag ist geprägt von Stress, Konzentration und Anspannung.

Wer über Jahre hindurch solch hohen Anforderungen ausgesetzt ist, bei dem kommen mit der Zeit oft Erholung, Entspannung und Regeneration zu kurz. Massagen im Urlaub sind nicht nur eine tolle Möglichkeit, vom Alltagsstress loszulassen und gezielt abzuschalten, sondern die Verspannungen der Muskulatur, die sich fast automatisch einschleichen, zu bessern, zu lindern oder ganz zu beseitigen.

Ich biete Ihnen folgende Massagetechniken dazu an:  
**Klass. Massage (30/45/60 Min.), Fußreflexzonenmassage (30 Min.), Lymphdrainage (30/45/60 Min.), Bindegewebsmassage (30 Min.), APM (30/45 Min.) und Kombinierte Massage (60 Min.).**

Zur Terminvereinbarung wenden Sie sich bitte an die **Rezeption** oder rufen Sie mich direkt unter **0043-699-17424600** an.

Bitte haben Sie Verständnis, dass vereinbarte aber nicht konsumierte Termine verrechnet werden, wenn sie nicht storniert wurden. Wenn möglich rechnen Sie bitte die Massagen direkt mit mir ab.

Ihr Masseur  
**Erich Schwarz**



## Dear Guest,

the hotel offers You the possibility to get a massage.  
For the **reservation** of an appointment please contact the **reception**. We ask You to book at least one day in advance.

### Types of massage offered:

- ✓ classical massage (30/45/60 minutes)
- ✓ foot reflex massage (30 min.)
- ✓ lymph drainage (30/45/60 min.)
- ✓ combined massage (60 min.)

I wish You a pleasant and relaxing holiday!  
Your certified masseur

**Erich Schwarz**

## Preise/Prices/Prezzi

30 Minuten/minutes/minuti € 43  
45 Minuten/minutes/minuti € 60  
60 Minuten/minutes/minuti € 75

## Massaggio

Cari Ospiti,

nel nostro albergo avete la possibilità di prendere un massaggio. **La prenotazione** per i appuntamenti è **alla reception**. Vi preghiamo di farlo minimo un giorno in anticipo.

### Tipi di massaggio:

- ✓ massaggio parziale (30 minuti)
- ✓ corpo intero (45/60)
- ✓ linfo drenaggio (30/45/60)
- ✓ riflesso dei piedi (30)
- ✓ massaggio combinato (60)

Una buon e riposante soggiorno vi augura!  
Il vostro massaggiatore diplomato

**Erich Schwarz**



## Massageöle

In den verwendeten Ölen und Salben sind weder Duftverstärker noch Konservierungsmittel enthalten.

Die Firma „Köhle Spagyrik“ stellt ihre Produkte nach einem alten Verfahren von Paracelsus her, um die **hochwertigen Inhaltsstoffe der Heilpflanzen** optimal zu erhalten.