

A Y U R V E D A

Ayurveda ist eine aus Indien stammende Gesundheitslehre, die sich aus zentralen Elementen wie Massage, Ernährungslehre und Pflanzenheilkunde zusammensetzt. Wir bieten Ihnen einen kleinen Teil der Lehre in Form von Massagen an.

Abhyanga

50 Min./110,00 80 Min./168,00

Eine indische Ganzkörpermassage, die durch besondere Massagegriffe und Lagerungstechniken zu einem besonderen Erlebnis wird. Durch das Zusammenspiel von Massage und ausgewählten Kräuterölessenzen wird eine besondere Form der Entspannung erzielt.

Shirobhyanga

35 Min./78,00

Eine sehr angenehme Massage von Kopf, Nacken und Schultern. Verwandt mit der indischen Kopfmassage. Shirobhyanga verbindet verschiedene Massagetechniken und spezielle Ölmischungen. Dabei werden auch einige Marma (Druckpunkte mit besonderer Wirkung) stimuliert.

Padabhyanga

35 Min./78,00

Die indische Form der Fußmassage, bei der Organe und der Energiefluss stimuliert werden, wodurch der gesamte Körper zur Ruhe kommt. Gut geeignet bei hohem Stress und vielem Stehen.

Partnermassage

2 x 50 Min./210,00 2 x 80 Min./310,00

Lernen Sie bei uns die hohe Kunst der klassischen Massage. Wir zeigen Ihnen und Ihrem Partner die Grundlagen und die wichtigsten Handgriffe für eine entspannende und wohltuende Massage. Aber auch, was Sie zur Einstimmung und zur Einrichtung eines geeigneten Massageplatzes benötigen. Außerdem erhalten Sie von uns eine kleine Aufmerksamkeit für zu Hause.

Gerne bieten wir Ihnen weitere Massagen auf Anfrage an:

Craniosacral, Hot Bamboo-Massage, Hot Chocolate-Massage, Lymphatische Massage, Pantai Luar, Reiki, Schwangerschaftsmassage, Sportmassage

Für unsere Massagen verwenden wir Produkte von SPA MANUFACTUR®. Sie werden von Hand aus frischen, zertifizierten Bio-Ingredienzen gefertigt und liebevoll mit Blüten, Kräutern und Labels veredelt.

Die Aromatherapeutischen Duftprofile aus Basis-, Herz- und Kopfnote werden aus 100% naturreinen ätherischen Ölen von Hand gemischt.

SPA MANUFACTUR® verzichtet auf Paraffine (Mineralöle), Parabene (Konservierer), synthetische Emulgatoren, Weichmacher, Farbstoffe und Tierversuche. Sie verzichten auf überflüssige Umverpackungen und handeln fair sowie sozial.

Wir führen folgende Collectionen von SPA MANUFACTUR®:

Lavande Provençal – beruhigend, sensitiv und klärend:
Lavendel, Sandelholz, Ylang Ylang und süße Orange

Naranja Mallorquin – erfrischender Vitamin-Booster:
Blutorange, Ingwer, Mandarine und Limette

Dune Rose – regenerierend & pures Anti Aging:
Rosenholz, Rosengeranie, Grapefruit und Palmarosa

Mountain Herbs – Tiefengewebe Aktivierung und Detox:
Lemongras, Rosmarin, Pinie, Salbei und Minze

Y O G A U N D P E R S O N A L T R A I N I N G

Yoga-Session

50 Min./83,00 80 Min./125,00

Ein seit Jahrhunderten bewährter Weg zur Vitalisierung und um Entspannung zu finden. Durch Atemübungen, Körperposen und Meditation bringen Sie Ihren Körper und Geist wieder in Einklang. Ganz nach Ihren Bedürfnissen wird auf bestimmte Bereiche Ihres Körpers besonders eingegangen.

Personal Training

50 Min./100,00

Nach einem kurzen Check Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit, berät Sie unser Personal Trainer zum anstehenden Training und erarbeitet mit Ihnen ein auf Sie abgestimmtes Programm. Natürlich steht der Trainer während der gesamten Zeit helfend zur Seite, sodass Sie unter besten Bedingungen trainieren können. Gerne erarbeiten wir auch langfristige Programme für Sie, um eine stetige Verbesserung Ihres Trainingszustandes zu gewährleisten.