

Für einen besonderen  
Moment...

Herzlich Willkommen  
Im Wellness- und Massagebereich



# Angebote & Preise

## Klassische Massage

Diese Massagetechnik befreit sie von Verspannungen und fördert die Durchblutung.

- 20 Minuten Rückenmassage: € 20,00
- 30 Minuten Rückenmassage mit Schulter- und Nackenbehandlung: € 30,00
- 20 Minuten Bein- und Armmassage: € 20,00
- 60 Minuten Ganzkörpermassage: € 60,00

## Sport-Massage

Gezielte Sportmassagen lockern die Muskulatur und unterstützen die Regeneration nach dem Training

- 35 Minuten Massage: € 45,00
- 50 Minuten Massage: € 60,00
- 80 Minuten Massage: € 95,00

## Hot Stone-Massage

Erhitzte Basaltsteine durchwärmen den ganzen Körper, lösen tiefsitzende Verspannungen, fördern die Durchblutung

- 20 Minuten Rückenmassage: € 24,00
- 60 Minuten Ganzmassage: € 65,00

## Hot Chocolate-Massage

beruhigende Harmoniemassage - Der Geruch von Schokolade lässt unser gestresstes Nervenkostüm wieder regenerieren, der Genuss und der Geruch von Schokolade setzt Glücksgefühle frei, unser Nervensystem kommt wieder in Einklang und wird harmonisiert.

HOT CHOCOLATE spendet Haut und Sinnen ein besonderes Wellness-Feeling. Doch noch mehr als Wohlgefühl wird der Haut zuteil: Kakao-Polyphenole werden als regelrechte Konservierungsstoffe aktiv - sie fangen die für den Abbau und Alterungsprozess der Hautzellen verantwortlichen freien Radikale ein und neutralisieren sie. Die wertvolle Shea-Nuss-Butter wirkt besonders als aktiver Lipoid auf die Haut. Deren unverseifbaren Anteile wirken festigend auf erschlaffte Haut ein, schaffen neues Volumen und verleihen der Haut einen glatten, jugendlich frischen Teint. Fazit: HOT CHOCOLATE ist eine kombinierte Beauty- und Wellness-Harmony-Behandlung, die die gesamte Haut in einen kompletten Verwöhn- und Regenerationsprozess einbezieht.

- 30 Minuten Rückenmassage mit heißer Schokolade: € 32,50
- 50 Minuten Ganzkörpermassage mit heißer Schokolade: € 59,00

## Kräuterstempel-Massage

Kräuterstempel- Gesichts- oder Rückenmassage

Die warmen Kräuterstempel werden von Ihnen ausgewählt und frisch gebunden! Steigen Sie ein in die Welt der Düfte! Eine ostasiatische Massagetechnik mit warmen Ölen und Kräuterstempeln. Durch Beeinflussung von Energiepunkten werden die Selbstheilungskräfte angeregt, die Haut gestrafft und der Körper erfährt eine tiefe Entspannung. Der erste Kontakt mit einem erhitzten Stempel ist ein wunderbares Gefühl - mit leichtem Druck regen die erwärmten Kräuterstempel den Stoffwechsel an, aktivieren die Durchblutung, verwöhnen und harmonisieren die Haut. Die Kräuterstempel werden in Wasser erhitzt, wahlweise auch im Cleopatra-Bad. Jede Haut braucht Streicheleinheiten - jede Haut braucht Pflege und Feuchtigkeit. Die Kräuterstempel Massage verbindet asiatische Naturheilkunde mit westlicher Phyto-Kosmetik. Sie spendet Haut und Seele Harmonie und Entspannung. Gleichzeitig werden die Feuchtigkeitsdepots der Haut aufgefüllt.

**30 Minuten Kräuterstempelmassage Gesicht: € 29,00**

**30 Minuten Kräuterstempelmassage Rücken: € 29,00**

Stempel im Wasserdampf erhitzt

## Fußreflexzonenmassage & Fußreflexzonenmassage

70.000 Nervenstränge verbinden die inneren Organe mit den Fußsohlen. Diese zu stimulieren ist eine alte Naturheilkunst für ein verbessertes Wohlbefinden und zur Gesundheitsvorsorge. Die ganzheitliche Fußdruckpunktmassage hat als Wellnessbehandlung folgende Grundwirkungen Auflösung energetischer Blockierungen Entspannung des vegetativen Nervensystems Entschlackung/Entgiftung Verbesserung der Durchblutung Harmonisierung der Organfähigkeit Stärkung des Immunsystems. Alle Organe und Gewebe des Körpers sind in reflektierenden Bildern auch auf den Füßen abgebildet. Durch die Massage dieser Punkte kann der Energiefluss und der Muskeltonus (Muskelspannung) verbessert werden. Gezielte Massagegriffe an den Reflexzonen der Fußsohlen führen zur Entspannung und Lockerung des Körpers. Sogar innere Organe und Gelenkstrukturen können mit ihr positiv beeinflusst werden. Durch Ausgleichung des energetischen Gleichgewichts und durch Anregung des Immunsystems kann die Massage bei der Lösung von Blockaden beitragen und den Organismus zur Selbstheilung anregen. Eine Wohltat für die Füße und für die Seele. Dient der Entspannung, dem Stressabbau und der Stärkung der Selbstheilungskräfte.

**30 Minuten Massage: € 29,00**

## Ayurvedische Anwendungen

Ayurveda gibt dem Menschen den Ausgleich, den er für seine Gesunderhaltung braucht. Körperliche Wirkung: Nur in einem Körper, der entspannt und stressfrei ist kann die Energie frei fließen. Mit unterschiedlichen Griffen und Ausstreichungen und warmen Sesamöl wird der Körper, Das Gewebe wird gekräftigt, die Haut gepflegt, das Nervensystem ausgeglichen, die Selbstheilungskräfte angeregt und das Immunsystem gestärkt! Geist und Seele bei einer Ayurveda-Massage harmonisiert.

### **Kopf- & Gesichtsmassage - Shiro-Dhara**

Wohltuende Gesichts- und Kopfmassage aus wohltemperierten Sesamölen, beruhigt das gesamte zentrale Nervensystem, sorgt für innere Ruhe und tiefe Entspannung.

**30 Minuten Behandlungsdauer: € 39,00**

auf Wunsch der krönende Abschluss: der ayurvedische Stirnguss mit entspannender Kopfmassage

**10 Minuten Behandlungsdauer: € 10,00**

zusätzlich zur Gesichtsmassage

### **Ganzkörpermassage – Abhyanga**

Bekannteste und beliebteste ayurvedische Ölmassage. Warmes Sesamöl wird aufgetragen und es folgt eine tiefenentspannende Massage.

**60 Minuten Behandlungsdauer: € 64,00**

**90 Minuten Behandlungsdauer: € 89,00**

auf Wunsch mit einem besonderen Ayurveda-Ritual: der Stirnguss mit erwärmtem Sesam-Öl

**20 Minuten Behandlungsdauer: € 15,00**

zusätzlich zur Gesichtsmassage

## **Termine nach Vereinbarung**



**Gabriele Poppen**

Staatlich geprüfte Masseurin und medizinische Bademeisterin

Sportphysiotherapeutin und Chi Therapeutin

Telefon: 05035/307

Mobil: 0170 69 10 800

Email: Gabriele\_P1@web.de