

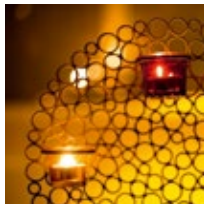


Einzigartig... Ayurveda-Spezial

Stirn-Ölguss (Shirodhara) 60 Min./89 €
Der Ayurveda Klassiker! Die Verbindung aus Kopf-, Schulter- und Nackenmassage bewirkt eine tiefe Entspannung des gesamten Nervensystems.

6-Gelenke Massage 30 Min./45 €
Spezielle Massage mit kostbarem Kräuter-Öl bei Schmerzen und Gelenk-Steifheit.

Peeling-Massage (Udvartana) 70 Min./79 €
Sanfte Massage mit fein gemahlten Körnern, verbessert die Durchblutung und hilft bei Cellulite.



Pakete

„Energie“ 2 Tage/165 €
Steigerung der Energie und Lebenskraft
1. Tag: Gesichtsmassage, Ganzkörpermassage und Kräuterdampfbad 120 Min.
2. Tag: Massage mit Peelingeffekt, Kräuterdampfbad und ayurvedischer Tee 120 Min.

„Kraft schöpfen“ 3 Tage/250 €
Steigerung der Leistungsfähigkeit und Balance für den Körper
1. Tag: Gesichtsmassage, Ganzkörpermassage und Kräuterdampfbad 120 Min.
2. Tag: Massage mit Peelingeffekt, Kräuterbad und Kräuterdampfbad 120 Min.
3. Tag: Stirnölguß und Fußmassage

„Stressabbau“ 1 Tag/130 €
Verspannungen lösen und tiefes Wohlbefinden entfalten 3 Tage/350 €
oder 6 Tage/690 €
pro Tag: Stirnölguß und Ganzkörpermassage 120 Min.

Kontakt & Information

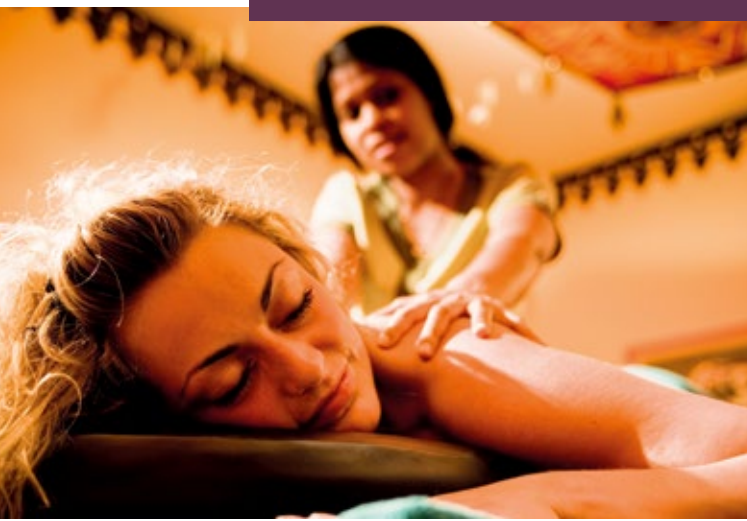
Täglich 10.00 – 18.00 Uhr
Reservierung-Hotline: 0800 / 100 4221
E-mail: reservierung@baltichotel.de

Baltic Sport und Ferienhotel GmbH · Dünenstraße · 17454 Zinnowitz



SRI LANKA AYURVEDA

Von Kopf bis Fuß



Ayurveda ist eine sanfte Massageform. Sie aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers, wirkt entgiftend und harmonisiert Körper und Geist.

Unser professionelles Ayurveda Team aus Sri Lanka hilft Ihnen mit einem umfangreichen Angebot zum inneren Ausgleich. Die 5000 Jahre alte Heilmethode basiert auf dem ganzheitlichen Ansatz, Körper und Geist in Balance zu halten.

Unsere Ayurveda-Spezialisten arbeiten mit ISO-Zertifizierten (ISO-Norm 9001 & 14001) Produkten für Ihre Gesundheit.

| | |
|---|--------------|
| Ganzkörpermassage (Abhyanga) | 60 Min./69 € |
| Rückenmassage (Pashima Abhyanga) | 30 Min./35 € |
| Schulter-Nackmassage (Griva/Skandah Abhyanga) | 30 Min./35 € |

| | |
|-------------------------------------|--------------|
| Kopfmassage (Shirobyanga) | 30 Min./35 € |
| Oberkörpermassage (Vaksha Abhyanga) | 30 Min./35 € |
| Beinmassage (Pada Abhyanga) | 30 Min./35 € |
| Fußbad und Fußmassage (Padabhyanga) | 30 Min./39 € |
| Armmassage (Baahu Abhyanga) | 30 Min./35 € |
| Gesichtsmassage (Mukabhyanga) | 25 Min./35 € |
| Handmassage (Hastha Abhyanga) | 25 Min./35 € |

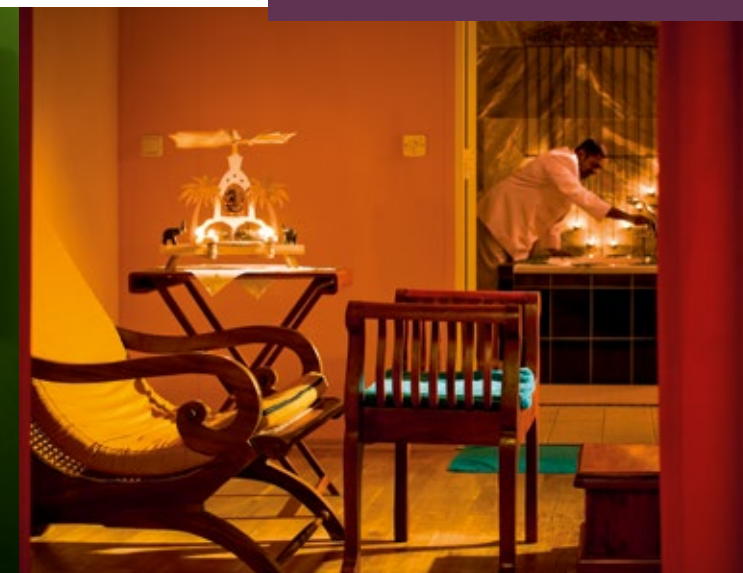


Ayurveda Schmerzbehandlungen

Schmerzpunktbehandlung (Kati Vasti) 45 Min./55 €
Auf Ihren Schmerzpunkt (z.B. unterer Rücken) wird ein spezieller Ring aus Kichererbsen-Teig aufgelegt. Darin enthalten ist warmes, medizinisches Öl. Es hilft bei Schmerzen und Steifheit.

Heißer Milchreis-Stempel (Pindasweda) 60 Min./79 €
Zur Einstimmung: Kleine Fuß- und Handmassage. Anschließend wird Ihr Körper mit einem warmen Stempel behandelt. Dieser sorgt für die Entgiftung und Gelenkfähigkeit, nährt Haut und Nerven.

Kräuterstempel (Pindasweda) 30 Min./45 €
Mit einem Leinensäckchen aus medizinischen Kräutern, getränkt in Öl, wird Ihr Körper behandelt. Es dient zur Muskelentspannung bei Schmerzen und Schwellungen.



Kräuter für die Gesundheit

Körper-Ölguss (Piccichil) 60 Min./79 €
Gleichmäßig verteilt der Ayurveda-Spezialist warmes Öl über Ihren Körper, dazu werden Sie mit sanften Strichen massiert.

Kräuterdampfbad 20 Min./29 €
In einer edlen Margozaholz-Box wird der gesamte Körper von wohltuendem Kräuterdampf umhüllt. Das Verfahren stärkt das Immunsystem, Giftstoffe werden ausgeschwitzt.

Kräuterbad 20 Min./29 €
Belebt Körper und Geist.

Kräuter-Körperpackung (Shariira Ubtan) 70 Min./79 €
Kräuter-Öl Körperbalsamierung und Körperpackung zur Regeneration.

Kleine Helfer aus Sri Lanka

Nasal-Inhalation (Nasna) 20 Min./25 €
Bei Erkältung, Heuschnupfen oder Kopfschmerz.