

Unser Angebot zum  
**Wohlfühlen**

Bodenmais  
**SELECT**  
— UNTERKÜNFTE —

- **Wohlfühlen** -  
Für Sie von uns  
zusammengestellt!



# Unser Angebot zum Wohlfühlen

Bodenmais  
**SELECT**  
— UNTERKÜNFTE —

- Wohlfühlen -  
Für Sie von uns  
zusammengestellt!

Die auf den folgenden Seiten beschriebenen Anwendungen werden von Frau Andrea Menz in unserem Wohlfühlzimmer direkt im Haus durchgeführt. Bitte vereinbaren Sie frühzeitig einen Termin, kurzfristige Anfragen können oft nicht mehr berücksichtigt werden.

## Unsere Anwendungen:

Bürstenmassage	€	29,-
Entspannungsmassage	€	44,-
Rücken-Teilmassage	ab €	19,-
Aroma-Wohlfühlmassage mit ätherischen Ölen	€	44,-
Elies-Massage mit warmen Olivenöl	€	44,-
Rosenölmassage	€	54,-
Padabhyanga Ayurvedische Fußmassage	€	49,-
Mukabhyanga Ayurvedische Gesichtsmassage	€	59,-
Garshana Ayurvedische Seidenhandschuhmassage	€	49,-
Kosmetische Fußpflege für Eilige	€	19,-
Kosmetische Fußpflege für Genießer	€	29,-
Fußraum Wohlfühlbehandlung	€	34,-
Kleine Gesichtsbehandlung	€	39,-
Entspannungs-Gesichtsbehandlung	€	49,-
Collagen-Vliesmaske zu einer Gesichtsbehandlung	€	9,-
Augenbrauen färben	€	6,-
Wimpern färben	€	10,-
Augenbrauen/Wimpern färben kombiniert	€	15,-

## Unsere Produkte:

Himalaya-Salz-Körperpeeling fürs Zimmer 50 ml in der Blauglasdose	€	4,50		
Haka Fußbadeöl	€	12,90	Haka Fußspray	€ 11,90
Haka Fußcreme	€	11,90	Entspannungs-CD	€ 14,90
Hornhautreduzierer	€	9,90		



# Unser Angebot zum Wohlfühlen

Bodenmais  
**SELECT**  
— UNTERKÜNFTE —

- Wohlfühlen -  
Für Sie von uns  
zusammengestellt!

## Unsere Massagen:

### **Bürstenmassage**

Dauer: ca. 45 min.

Stoffwechsellanregende Ganzkörpermassage, die die Haut von abgestorbenen Hautschüppchen befreit und zart und aufnahmefähig macht für die Pflege mit Avocado-Kräutermilch danach.

### **Entspannungsmassage**

Dauer: ca. 80 min.

Diese intensive Ganzkörpermassage (Beine, Arme, Rücken) hilft, die Muskulatur zu lockern und Verspannungen zu lösen. Ideal nach einer anstrengenden Besichtigungstour oder Wanderung!

### **Rücken-Teilmassage**

Dauer: ca. 30 min.

Intensive Rücken- und ggf. Nackenmassage, kann auf Wunsch von der Dauer variiert werden .

### **Aroma-Wohlfühlmassage**

Dauer: ca. 60 min.

Entspannend und wohltuend verbindet sich hier die liebevolle Berührung mit einem Dufterlebnis. Hochwertige ätherische Öle werden für diese Ganzkörpermassage individuell auf Sie abgestimmt.

### **Elies-Massage**

Entspannende Ganzkörpermassage mit hochwertigem warmen Olivenöl aus Griechenland. Verwöhnen Sie Ihren Körper mit den pflegenden Substanzen der „Elies“, griechisch für Oliven, die schon in der Antike geschätzt wurden.

Dauer: ca. 60 min.

### **Rosenölmassage**

Bringt Harmonie und Ausgeglichenheit, ein positives Lebensgefühl. Der natürliche Energiefluss wird gefördert, Spannungen und Blockaden lösen sich. Die körpereigenen Funktionen werden aktiviert. Rosen-Reiskornseife als Präsent zum Abschluss.

Dauer: ca. 60 min.

## Es drückt der Schuh....??

....dann gönnen Sie sich doch eine Fußpflege!

### **Kosmetische Fußpflege für Eilige**

Dauer: ca. 30 min.

Nägel kürzen, Hornhaut entfernen, Pflegecreme auftragen

### **Kosmetische Fußpflege für Genießer**

Dauer: ca. 60 min.

Nägel kürzen, Hornhaut entfernen, Pflegecreme, Fußmassage und auf Wunsch mit Lack

### **Fußtraum Wohlfühlbehandlung**

Dauer: ca. 45 min.

Sie machen es sich auf der Massagebank bequem und Ihre Füße werden mit warmen Kompressen, einem Peeling und Massage verwöhnt. Zum Abschluss belebendes Vital-Gel.

## Unser Kosmetikangebot:

### **Kleine Gesichtsbehandlung**

Dauer: ca. 60 min.

Reinigung, Peeling und Bedampfen, Ausreinigen, Massage und Tagespflege

### **Entspannungs-Gesichtsbehandlung**

Dauer: ca. 90 min.

Reinigung, Peeling und Bedampfen, Ausreinigen, Maske, Ampulle, Massage und Tagespflege

### **Collagen-Vliesmaske**

Diese feuchtigkeitsspendende Vliesmaske mit Aloe Vera wirkt beruhigend und schützend auf die Haut. Sie belebt und aktiviert den Regenerations-Mechanismus der Epidermis. Für jeden Hauttyp. Gönnen Sie sich dieses Schmankerl im Rahmen der Entspannungs-Gesichtsbehandlung.

# Unser Angebot zum Wohlfühlen

Bodenmais  
**SELECT**  
— UNTERKÜNFTE —

- Wohlfühlen -  
Für Sie von uns  
zusammengestellt!

## AYURVEDA

Gesunde Schönheit, die von innen kommt

Was ist Ayurveda? Ayurveda ist eine etwa 5000 Jahre alte indische Gesundheitslehre, deren durch Erfahrung und Meditation erlangtes Wissen über Generationen weitergegeben und durch neue Erkenntnisse immer weiter vervollständigt wurde. Hier wird der Mensch als Ganzes betrachtet und behandelt, Körper, Geist und Seele werden als zusammengehörig angesehen. Nur wenn sich Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht befinden, sind wir gesund.

Der Sanskrit-Begriff AYUR bedeutet LEBEN, als Leben in seiner Gesamtheit in allen Aspekten von der Geburt bis zum Tod. VEDA bedeutet WISSEN oder LERNEN. In diesem Sinne ist Ayurveda das Wissen vom Leben, was nichts anderes bedeutet, als dass hier alle Einflüsse auf unser Leben berücksichtigt werden: Umwelt, Klima, Nahrungsmittel, Lebensstil und Verhaltensweisen. Zu lernen, in welchem Maße uns alle diese Einwirkungen positiv oder negativ beeinflussen und das daraus gewonnene Wissen umzusetzen mit dem Ziel, ein gesundes und erfülltes Leben zu führen, all das ist AYURVEDA.

Wohlgefühl und Schönheit, sprich die innere und äußere Schönheit, sind im Ayurveda aufs engste miteinander verbunden. So haben die Massagen im Ayurveda neben der reinigenden, nährenden oder kräftigenden Wirkung auf die Haut auch eine beruhigende, klärende oder anregende Wirkung auf den Geist. Die Geborgenheit vermittelnden Streichungen des Körpers sind gleichzeitig ein Streicheln der Seele.

### Padabhyanga – die ayurvedische Fußmassage

Dauer: ca. 60 min.

Die Fußmassage ist von ihrer Wirkung her nährend und pflegend, beruhigend und ausgleichend. Sehr wohltuend bei Stress und Anspannungen körperlichen und emotionalen Ursprungs.

### Mukabhyanga – die ayurvedische Gesichtsmassage

Dauer: ca. 90 min.

Im Ayurveda wird der Kopf als das „Tor zum Himmel“ bezeichnet, durch das wir Menschen mit der Unendlichkeit des Kosmos verbunden sind und unsere wahre Natur erfahren. Diese Massage hilft, sich auszugleichen, zu beruhigen, zu entspannen und wieder klarer zu denken.

### Garshana – die ayurvedische Seidenhandschuhmassage

Dauer: ca. 80 min.

Eine ausgleichende Ganzkörpermassage mit Handschuhen aus Rohseide, die stimulierend auf das Lymphsystem und intensiv auf die Arbeitsbereitschaft des Fettstoffwechsels wirkt. Die Haut wird gekräftigt und poliert, das Bindegewebe gestrafft und die Hautdurchblutung gefördert. Abgerundet wird die Anwendung mit einem Himalaya-Salz-Peeling unter der Dusche, das Sie in Ihrem Zimmer selbst durchführen. Das Peeling in der dekorativen Blauglasdose erhalten Sie am Ende der Behandlung.

Nicht geeignet bei starker Körperbehaarung, offenen, nässenden Wunden und zierlichem, knöchigem Körperbau. Bitte mit Frau Menz abklären, ob diese Behandlung möglich ist.



Auf Wunsch besteht die Möglichkeit einer individuellen  
Energiebehandlung mit Reiki für Entspannung und Wohlbefinden.

Termine und Preise (abhängig von der Behandlungsdauer) auf Anfrage.