

Massagen

Anwendungen

Maniküre

Pflege

## Wohlfühlmassage

Gönnen Sie sich eine Auszeit bei einer muskellockernden und durchblutungsfördernden Massage.

Dauer: 25 Min. / 50 Min.

Kosten: 33 € / 66 €

## Aroma Öl Massage

Gönnen Sie sich eine Auszeit bei einer muskellockernden und durchblutungsfördernden Massage mit einem Aroma Öl ihrer Wahl.

Dauer: 25 Min. / 50 Min.

Kosten: 35 € / 70 €

## Rücken-Massage

Lassen Sie den Alltag hinter sich und entspannen Sie bei einer wohltuenden Rücken-Massage. Verspannungen werden gelöst, Ihre Muskeln gelockert und die Durchblutung gefördert.

Dauer: 25 Min.

Kosten: 33 €





## Gesichts-, Nacken- und Kopfmassage

Den Alltag, der Ihnen ins Gesicht geschrieben steht einfach mal abstreifen? Die Welt hinter sich lassen und gleichzeitig Aussehen, Ausstrahlung und Energie auffrischen? Die Kopf- & Gesichtsmassage ist dafür die richtige Anwendung.

Dauer: 25 Min.

Kosten: 33 €

Buchungen unter:

📍 Mare Mara

☎ 04352-808097

✉ [maremara@damp.de](mailto:maremara@damp.de)

## Padabhyanga (Ayurvedische Fuß und Bein Massage)

Eine harmonisierende und ganzheitlich entspannende Unterschenkel-Fußmassage wirkt durchblutungsfördernd und regt Ihren Stoffwechsel an. Ein weiterer positiver Aspekt: Alltagsbelastungen der Füße werden ausgeglichen.

Dauer: 40 Min.

Kosten: 52 €

## Lomi Lomi Nui (hawaiianische Massage)

Diese Massage, vermittelt ein einzigartiges Wohlbefinden, sowohl von innen als auch von außen. Die Lomi Lomi Nui Massage ist eine ganzheitliche Massage.

Dauer: 60 Min.

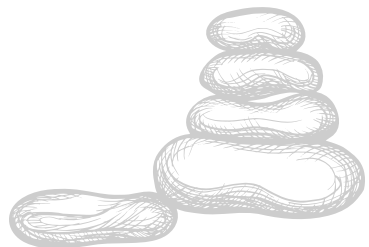
Kosten: 70 €

## Hot Stone Massage

Die wohltuende Massage mit Vulkansteinen verwöhnt Körper und Seele und löst Verspannungen ganz gezielt.

Dauer: 60 Min. / 90 Min.

Kosten: 70 € / 110 €





© by Freepik.com

## Abhyanga (Ayurvedische Ganzkörpermassage)

Kommen Sie in den Genuss einer ayurvedischen Ganzkörper Ölung. Diese sanfte Anwendung entstaut und entschlackt Ihren Körper und versetzt ihn in einen Zustand tiefer Entspannung.

Dauer: 60 Min.

Kosten: 77 €



## Modellierende Bambusmassage „Bamboo Cho“

Bamboo Cho ist eine intensive Massage mit Bambus und Bürsten.

Diese Behandlung wirkt entwässernd und modellierend. Die Massage kann sanft und entspannend oder intensiver und tiefenwirksamer ausgeführt werden. Darüber hinaus erhöht die Bambusmassage die Flexibilität und Festigkeit der Figur. Sie hilft, Cellulite zu mindern, denn die Massage regt die Blut- und Lymphzirkulation an.

Dauer: 60 Min.

Kosten: 70 €

## Balinesische Massage

Die balinesische Massage ist eine Ganzkörpermassage, bei der Streichungen und Knetungen mit der Handfläche und mit den Fingern durchgeführt werden. Dabei werden die unterschiedlichsten Muskeln gelockert, was zu einer tiefen Entspannung und einem erhöhten Wohlbefinden führt.

Dauer: 60 Min. / 90 Min.

Kosten: 70 € / 105 €

Buchungen unter:

📍 Mare Mara

☎ 04352-808097

✉ [maremara@damp.de](mailto:maremara@damp.de)

## Samt und Seide

Eine abwechslungsreiche Kombination aus einer sanften Ganzkörpermassage, einer Gesichtsbehandlung und einer Verwöhnpackung für den ganzen Körper.

Die Gesichtsbehandlung beinhaltet eine Reinigung mit einer Reinigungsmilch, ein Peeling und einer Abschlusspflege.

Für eine samtige Wohlfühlhaut voller Vitalität.

Dauer: 60 Min.

Kosten: 85 €

## Shiroabhyanga

Die Ayurveda Kopfmassage-Shiroabhyanga ist ein sanftes Massage-Ritual. Bei dieser Kopfmassage mit warmen Öl werden die Haarwurzeln und die Kopfhaut gekräftigt und die Nerven und Muskeln beruhigt. Das Haaröl, das in die Kopfhaut einmassiert wird, nährt diese und führt zu kräftigem und schönem Haar und zur Kräftigung der unter der Kopfhaut liegenden Muskulatur.

Weiterhin wird die Durchblutung der Kopfhaut gesteigert.

Diese Massage lässt sich auch zur Bekämpfung von Kopfschmerzen einsetzen.

Dauer: 45 Min.

Kosten: 54 €





© by Freepik.com

## Udvaartana

Udvaartana ist eine spezielle ayurvedische Ganzkörpermassage mit feinem Kräuter Pflanzenpulver, die eine tiefe Gewebeentgiftung- und Entschlackung bewirkt. Sie wird gerne als natürliche Cellulite-Behandlung angewendet.

- entgiftend, entschlackend
- Förderung der Durchblutung
- Anregung des Stoffwechsels
- Anregung des Hautstoffwechsels
- Straffung des Gewebes
- Verfeinerung und Straffung des Hautbildes
- effektive, natürliche Cellulite-Behandlung durch Zellentgiftung
- Reduktion von Fettgewebe
- den Lymphfluss anregend

Dauer: 60 Min.

Kosten: 80 €





## Gua Sha

Eine Gesichtsmassage mit dem Gua Sha Steinen. Die aus China stammende Pflegemethode der Haut bringt Linderung bei verspannter Muskulatur.

Die Behandlung bewirkt folgendes:

- Strafft und glättet die Haut
- Reduziert Falten und Verfärbung
- Stimuliert Durchblutung und die Produktion des Kollagens
- Verbessert den Lymphfluss

Dauer: 60 Min.

Kosten: 75 €

## Gua Sha Premium

Zusätzlich zu der Behandlung Gua Sha werden Sie mit einer Algenmaske und einem Serum verwöhnt.

Dauer: 90 Min.

Kosten: 110 €

Buchungen unter:

 Mare Mara

 04352-808097

 maremara@damp.de

## Kobido

Die japanische Gesichtsmassage ist eine der wirkungsvollsten Massagetechniken zur Gesichtsverjüngung. Sie verbindet traditionelle japanische Gesichtsmassagetechniken mit dem Wissen altbewehrter, ostasiatischer Medizin. Mit ihren sehr virtuosen Streich-, Klopf- und Zupftechniken unterscheidet sie sich deutlich von der herkömmlichen Gesichtsmassage.

- die Haut und das Unterhautgewebe werden besser durchblutet
- die Zellen können besser mit Nährstoffen versorgt werden
- die Collagenbildung des Körpers wird angeregt
- die Regeneration der Haut wird beschleunigt
- ein Zustand von tiefer Entspannung und Erholung stellt sich ein

Eine regelmäßige Behandlung wirkt der Fältchen Bildung und Hauterschlaffung entgegen. Ihre Gesichtshaut erhält eine gesunde Spannkraft.

Dauer: 90 Min.

Kosten: 105 €

## Lomi Maka

Eine kurze Gesichtsmassage um zur Ruhe zu kommen, zum Kraft auftanken, erholen oder einfach zum Entspannen. Eine Massage die Durchblutung anregt und einen strahlenden Teint unterstützt. Die Haut wirkt frisch, erholt und jugendlich. Beinhaltet die Reinigung des Gesichts, Massage und anschließend eine Algenmaske.

Dauer: 60 Min.

Kosten: 72 €



## Fußreflexzonen-Massage

Die Fußreflexzonenmassage ist eine sanfte Berührungstherapie. Sie dient der Entspannung, der Stoffwechselanregung und der Harmonisierung.

Dauer: 60 Min.

Kosten: 69 €

Buchungen unter:

📍 Mare Mara

☎ 04352-808097

✉ [maremara@damp.de](mailto:maremara@damp.de)



## Kobido Deluxe

Genießen Sie die Kobido mit einem zusätzlich Kavitations- oder Enzympeeling, einer wohltuenden Gesichtsmaske mit Vitamin C sowie einem Serum.

Dauer: 120 Min.

Kosten: 135 €

Buchungen unter:

📍 Mare Mara

☎ 04352-808097

✉ [maremara@damp.de](mailto:maremara@damp.de)

## Willkommen im Meer (Dekolleté- & Gesichtsbehandlung)

Anwendung für alle Hauttypen.

- pflegend und feuchtigkeitsspendend
- regenerierend und stabilisierend
- aufbauend und nährend
- schützend und revitalisierend
- belebend und erfrischend

Dauer: 60 Min.

Kosten: 85 €

## Meerestiefenbehandlung (Dekolleté- & Gesichtsbehandlung)

Anwendung für alle Hauttypen.

Mit Ausreinigung und Augenbrauenkorrektur

- pflegend und feuchtigkeitsspendend
- regenerierend und stabilisierend
- aufbauend und nährend
- schützend und revitalisierend
- belebend und erfrischend

Dauer: 80 Min.

Kosten: 105 €



## Ozean Collagen (Dekolleté- & Gesichtsbehandlung)

Um mit den vielen Belastungen unserer Zeit entspannt umgehen zu können, braucht gerade anspruchsvolle Haut einen besonderen Schutz.

- Stärkung der Gefäßwände
- aufbauend, straffend und belebend
- pflegend und feuchtigkeitsspendend
- erfrischend, glättend und regenerierend

Dauer: 60 Min.

Kosten: 95 €



## Ozean Collagen Premium (Dekolleté- & Gesichtsbehandlung)

Zusätzlich zu der Behandlung Ozean Collagen erhalten Sie eine Ausreinigung und Augenbrauenkorrektur.

Dauer: 80 Min.

Kosten: 115 €

## Rasul Zeremonie

Orientalisches Pflegezeremoniell. Ein besonderes Peeling, dass selbst auf den ganzen Körper aufgetragen wird. Das Rasul wirkt entschlackend, strafft das Bindegewebe und regt den Stoffwechsel an.

Dauer: 30 Min.

Kosten: für 2 Personen 45 €



## Nadelfreie Mesotherapie

Das ist eine wirksame Methode um die Haut mit Nährstoffen zu versorgen. Durch den Einfluss von elektrischen Impulsen verbessert sich die Durchlässigkeit der Zellmembranen für aktive Substanzen. Die Haut wird straffer, befeuchtet und geglättet. Bereits nach der ersten Behandlung sehen Sie die Effekte.

Genießen Sie eine Hautreinigung, die Mesotherapie und eine Algenmaske zum Abschluss.

Dauer: 90 Min.

Kosten: 150 €



## Maniküre

Das Verwöhnprogramm für Hände und Nägel. Wählen sie zusätzlich eine Handmaske oder einen Lack.

- Nagelhaut entfernen
- Nägel in Form feilen
- Handpeeling

Dauer: 50 Min.

Kosten: 59 €

Buchungen unter:

📍 Mare Mara

☎ 04352-808097

✉ [maremara@damp.de](mailto:maremara@damp.de)



## Schöne Augen

- Stärkung der Gefäßwände
- aufbauend, straffend und belebend
- pflegend und feuchtigkeitsspendend

Dauer: 40 Min.

Kosten: 39 €



## Fußpflege

Pflege und schönes Aussehen für Ihre Füße in einer Anwendung.  
Wohltuendes Fußbad – Kürzen der Nägel – Entfernen von  
Horn- und Nagelhaut- Abschlusspflege.

Dauer: 45 Min.

Kosten: 35 €

## Ohrkerzen-Behandlung

Fühlen Sie sich wunderbar entspannt, geborgen und genießen Sie das Glücksgefühl. Die Ohrkerzen wirken rein physikalisch. Durch die Bewegung der Flamme hervorgerufene Vibrationswellen der Luft in der Kerze wirken wie eine sanfte Trommelfellmassage. Diese führt zu einem intensiven Gefühl angenehmer Wärme und befreiend empfundenen Druckausgleich im Ohr-, Stirn- und Nebenhöhlenbereich.

Dauer: 40 Min.

Kosten: 45 €