

Massagen

Anwendungen

Maniküre  
und Fußpflege

## 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.

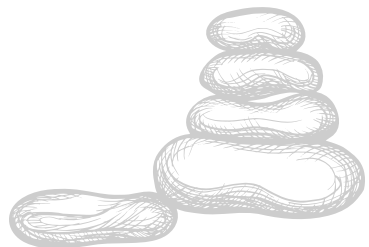
Kosten: 70 €

## 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 Gesichtsbildhandlung und einer Verwöhnpackung für den ganzen Körper.

Die Gesichtsbildhandlung 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](mailto: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)