



HOTEL HOF TÜTSBERG

Einzel-Anwendungen:

Abhyanga - Ganzkörper-Ölmassage

Die Abhyanga ist die "Königin" der ayurvedischen Massagen. Warme duftende Kräuteröle werden von Kopf bis Fuß in die Haut einmassiert. Die Massage mit dem Lymphfluss hilft dem Körper, auf sanfte Weise Gift- und Schlackestoffe zu lösen und auszuschleiden. Körpereigene Energien werden harmonisiert und ein tiefes Entspannungsgefühl entsteht. Das verwendete Öl wirkt verjüngend, nährt und schützt gleichzeitig die Haut.
Dauer: 60 min. / 65 EUR

Marma-Massage - Ganzkörper-Energie-/Meridian-Massage

Wie die Abhyanga ist dies eine Ölmassage – welche jedoch intensiver und aktivierender auf den gesamten Organismus wirkt. Unter Berücksichtigung der Marma-Punkte (Energiepunkte) erfolgt eine Harmonisierung des Energieflusses im Körper. So können Blockaden und schmerzhafte Prozesse aufgelöst, sowie innere Organe sanft stimuliert werden.
Dauer: 60 min. / 65 EUR

Upanahasveda - Rücken-/Nackentherapie

Diese Massage mit erwärmten Kräuterölen hilft wirksam, Blockaden der Rücken- und Nackenmuskulatur zu entspannen – oftmals die Ursache von Kopfschmerzen und Abgeschlagenheit. Intensive Ausstreichungen und spezielle Massagegriffe, kombiniert mit Akupressur lockern sanft den empfindlichen Kreuz-, Nacken- und Rückenbereich. Eine abschließende Auflage aus biologischer Ingwerpaste vollendet diese wohltuende Massage.
Dauer: 45 min. / 49 EUR

Garshan - Seidenhandschuhmassage

Die traditionelle ayurvedische Garshanmassage ist eine Trockenmassage mit Handschuhen aus Rohseide. Die sanfte Stimulierung des Bindegewebes regt den Stoffwechsel, das Lymphsystem und die Zellerneuerung an und ist damit besonders hilfreich bei Schwäche- und Schweregefühlen sowie Antriebslosigkeit. Regelmäßig ausgeführt unterstützt sie die Gewichtsreduzierung und hilft, das Gewebe bei Cellulite zu straffen. Garshan empfehlen wir auch als Einstieg vor weiteren Ayurveda Behandlungen.
Dauer: 45 min. / 39 EUR

Udvertana - Pasten-/Pulvermassage

Die Udvertana-Massage ist eine Trockenmassage, bei der eine Paste aus Kräuterpulver und Öl tief und nachhaltig in den vorher leicht geölten Körper einmassiert wird. Diese Massage reinigt das Hautgewebe porentief, regt aktiv den Stoffwechsel und die Fettverbrennung an und unterstützt so die Gewichtsreduktion. Die Haut wird seidig weich und selbst Cellulite kann auf diese Weise reduziert werden.
Dauer: 60 min. / 75 EUR





HOTEL HOF TÜTSBERG

Jambira Pinda Sveda - Kokos-Zitronen-Stempel-Massage

Eine besonders angenehme Stempel-, Klopf- und Streichmassage zur Straffung des Hautgewebes. Warme, duftende, mit Zitronen- und Kokosraspeln gefüllte Baumwollsäckchen gleiten angenehm über die Haut. Diese Schönheits- und Regenerationsmassage hat positive Effekte bei Vernarbungen oder der Bekämpfung von Cellulite.

Dauer: 60 min. / 75 EUR

Tibetische Klangschaalenmassage

Als Teil der vedischen Heilkunst wird Klang schon seit über 5.000 Jahren genutzt. Die Massage mit tibetischen Klangschaalen ist eine höchst wirkungsvolle, sanfte, aber intensive Entspannungsmethode, die äußerst schnell zu einer Tiefenentspannung führt. In diesem Zustand lösen sich Blockaden, so dass die Energie wieder frei fließen kann und sich die Selbstheilungskräfte im Körper optimal entfalten können.

Dauer: 60 min. / 55 EUR

(oder in Verbindung mit einer Ölmassage 60 min / 65 EUR)

Original Hot Stone Massage

Angenehm erwärmte Basaltsteine werden mit Chakra-Edelsteinen auf die Energiepunkte des zuvor eingeölte Körpers gelegt. Die anschließende Massage hat zusammen mit der von den Steinen gespeicherten Wärme eine positive Wirkung auf den Stoffwechsel und aktiviert so körpereigene Energiequellen. Das angenehme Wärmegefühl sowie die sanfte Massage vermitteln dem Körper besonders viel Wohlgefühl, Entspannung und Beruhigung.

Dauer: 60 min. / 65 EUR

Shirodhara-der ayurvedische Stirnölguss

Diese Anwendung können Sie extern im Ayurveda-Wohlfühlstudio in Soltau genießen. Nähere Informationen dazu erhalten Sie von unserer Ayurveda-Spezialistin Elly Peters unter 05191-964375.

Bei den angegebenen Preisen handelt es sich um die reinen Ayurveda-Programme.

Alle Anwendungen können auch auf Ihre Wünsche abgestimmt und kombiniert werden.

Lassen Sie sich von Frau Elly Amala Peters, unserer zertifizierten und erfahrenen Ayurveda-Therapeutin beraten.

