



**Unsere Wellness-Experten
beraten Sie gern.**

Ute Giesecking

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Shiatsu-Praktikerin

Ayurveda-Massagen,

Wellnes-Massagen

www.Heilpraxis-Körper-und-Seele.de

Unser Team ist selbstständig und auf eigene
Rechnung tätig.

Für Ihren Wunschtermin und Rückfragen
wenden Sie sich bitte an die Rezeption



**Genießen
Entspannen
Sich wohl fühlen**



**Verwöhn-Angebote in der
Wellness-Oase
Baumannshof**



Massagen

Aromaöl-Massage

Während dieser sinnlichen Massage mit warmem Mandelöl und ätherischen Zusätzen dürfen Sie sich rundum verwöhnen lassen. Durch sanftes Ausstreichen wird die Muskulatur gelockert, das Bindegewebe gestrafft und gestaute Energien können wieder freier fließen. Gern passen wir unsere Massage an Ihre individuellen Wünsche an.

Kopf und Rücken	54 €	ca. 45 min.
Ganzkörper	69 €	ca. 60 min.
Ganzkörper	84 €	ca. 75 min.

Candleoil-Massage

Unsere Massagekerzen, die aus Sheabutter und Kakoabutter sowie hochwertigen Ölen (Mandel- und Jojobaöl) bestehen, schenken eine tiefe Entspannung und hinterlassen eine samtweiche, geschmeidige Haut.

Hautpflege und Massage in einem.

80 € ca. 60 min.

Wannenbäder

Kleopatra-Verwöhn-Spa

Erleben Sie ein Wannenbad mit Rosenöl, Blüten und Sahne. Dazu servieren wir einen Prosecco oder einen alkoholfreien Aperitif - gekeltert aus Bioäpfeln mit Rose und Holunder.

Nach einer wohltuenden Ruhepause mit Entspannungsmusik genießen Sie eine Aromaöl-Massage ihrer Wahl.

Entspannung, wie Kleopatra es mochte.

120 € ca. 110 min.



Spa-Zeremonien



Fest der Sinne

Bei sanfter Musik und Kerzenschein wartet im Hamam eine ganz besondere Zeremonie auf Sie. Warme Schokolade auf der Haut, kombiniert mit belebendem Aprikosenkern-Peeling und hochwertigen Ölen.

Ein unvergessliches Erlebnis!

125 € ca. 80 min

Fest der Sinne für Zwei

Für Paare, FreundInnen, ...

Spielerisch und mit fachkundiger Anleitung sind Sie eingeladen, Ihre(n) Freund(in) mit zu verwöhnen. Schauen Sie uns Masseurinnen auf die Finger und schenken Sie sich gegenseitig eine vierhändige Massage.

Im Hamam warten eine beheizte Liege, Öl, Peelings, Schokolade und Überraschungen auf Ihre Haut.

Berührung neu entdecken.

198 € ca. 90 min.

Massagen

Kräuterstempel-Massage

Die Kräuterstempelmassage ist eine wunderbare Kombination aus Massage, Kräuterkunde und Wärme. Schon die Hitze des Beutels allein sorgt für eine erhöhte Durchblutung und angeregten Stoffwechsel für Haut, Muskeln und Gelenke.

*Lassen Sie sich einhüllen
in den Duft der Kräuter.*

98 € ca. 60 min.



Hot-Stone-Massage

Erwärmte Steine aus vulkanischem Basaltgestein werden teils auf den Körper gelegt, teils wird mit ihnen massiert. Die Anwendung ist insbesondere in der kalten Jahreszeit und für Menschen, die zu Unterkühlung neigen, ein heißer Tip. *Wärme, die tief unter die Haut geht!*

115 € ca. 80 min.

Massagen

Partnermassage lernen

Erproben Sie unter fachkundiger Anleitung einen kleinen Werkzeugkasten für eine Aroma-Ölmassage. So kann jede/r von Ihnen zunächst eine vierhändige Massage genießen. Gleichzeitig erforschen Sie Massageelemente, mit denen Sie sich zu Hause weiter verwöhnen können. Individuell an Ihre Wünsche angepasst lernen Sie eine Reihe wohltuender Griffe und Streichungen.

Eine Bereicherung für jede Beziehung.

130 € ca. 90 min



Spa-Zeremonien

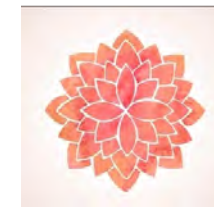
Hamam-Schaum-Zeremonie

Eine einzigartige Reinigungszeremonie aus dem Orient. Genießen Sie belebende und durchblutungsfördernde Peelings mit dem Kese (traditioneller Waschhandschuh), ausgiebige Schaummassagen, sanfte, warme Duschen (auf Wunsch im Wechsel mit erfrischenden kalten Aufgüssen).

Nach einer kurzen Relax-Pause im Ruheraum wartet eine entspannende Aromaöl-Massage (ca. 30 Minuten) auf Sie.

Erfrischung und Entspannung pur!

130 € ca. 100 min.



Ayurveda-Massagen

Snehana- Abhyanga (Ganzkörper)

Die ganzheitlich ausgerichtete Snehana-Massage nährt und entspannt den ganzen Körper. Liebevolle Ausstreichungen mit warmen Öl wirken ausgleichend und sanft entschlackend.

*Spüren Sie die Einheit von
Körper und Geist.*

90 € ca. 75 min

Marma-Abhyanga (Vitalpunkte)

Eine vertiefende Ganzkörpermassage. Mittels einer gezielten Stimulation der Marmas (Vitalpunkte) erfährt der Körper eine tiefgreifende Unterstützung in seinen Reinigungs- und Erneuerungsprozessen.

[Tauchen sie ein in ein Gefühl von Geborgenheit und Wohlbefinden, in eine ganz persönliche Körper- und Seelenreise.](#)

Der Himmel lässt grüßen.

108 € ca. 90 min

Gruppenangebote

Mädelszeit

Miteinander in geselliger Atmosphäre ein Fußbad nehmen und nacheinander eine Fußmassage von unserer Masseurin genießen. Dazu servieren wir einen Prosecco oder einen alkoholfreien Aperitif.

2 Personen 60 min 90 €

3 Personen 75 min 110 €

4 Personen 90 min 130 €

Sich gegenseitig verwöhnen

Geselliges Angebot für bestehende Gruppen von 3 bis 6 Personen.

Verwöhnt Euch gegenseitig unter fachkundiger Anleitung. Wir ermutigen, spielerisch Verschiedenstes auszuprobieren: Füße und Beine, Schulter und Nacken ganz nach Wunsch.

35 €/ Person ca. 60-75 min.

Ayurveda-Massagen

Ayurveda ist eine über 6.000 Jahre alte ganzheitliche Gesundheitslehre. Ayurveda bedeutet: "das Wissen vom gesunden Leben". Die überlieferten Ölmassagen entspannen und stärken den Organismus. Stoffwechselschlacken und Umweltgifte werden sanft aus unserem Körper geleitet.

Charakteristisch sind Streichungen und das Arbeiten mit kleinen Kreisen (insbesondere auf den Gelenken und den Marmas, den Energiepunkten).

Upanahasveda (Rücken)

Upanahasveda ist eine tiefgehende, äußerst wohltuende Ölmassage. Die Massage beinhaltet festere Griffe am Kreuzbein und im Schulter- und Nackenbereich sowie sanfte Ausstreichungen bis über die Arme. Die verspannten Muskelpartien werden gelockert und Vitalpunkte angeregt.

Genießen Sie am Ende eine entspannende Gesichts- und Kopfmassage.

Den Alltag hinter sich lassen.

74 € ca. 60 min.

Ayurveda-Massagen

Mukhabhyanga (Gesicht)

Mukhabhyanga ist eine sinnliche und wohltuende Kopf- und Gesichtsmassage bis in den Oberkörperbereich hinein.

Diese Massage wirkt gleichzeitig belebend und entspannend. Die Gesichtshaut wird gereinigt und genährt, der Teint erfrischt.

*Unterstützend bei Stress,
Nervosität oder Kopfweg.*

74 € ca. 60 min.



Padhabhyanga & More (Vorderseite)

Diese kombinierte Ölmassage verwöhnt Ihre komplette Körpervorderseite. Zu Beginn werden die Füße und Beine, dann die Hände und Arme behandelt. Im weiteren Verlauf werden der Oberkörper, der Nacken und zuletzt das Gesicht und der Kopf sanft massiert und gezielt stimuliert.

74 € ca. 60 min.