

Bio ★ ★ ★ ★
HOTEL MIRAMAR
Meine kleine Auszeit

**Unsere Wellness- und
Gesundheitsleistungen**

Inhalt

☞	Seite	3 – 6	Ayurveda und Wohlfühlmassagen
☞	Seite	7 - 8	Kosmetikbehandlungen
☞	Seite	8 – 9	Physiotherapie
☞	Seite	9	Naturheilpraxis

Alle Zusatzleistungen können Sie per Telefon unter der 04861/9090,
per Mail an rezeption@biohotel-miramar.de oder vor Ort persönlich buchen.



Ayurveda

„Snehana“ - Ganzkörperölmassage

Ihr Körper badet mit liebevollen Ausstreichungen und sanften Berührungen in warmen Öl und schenkt ihnen mit jeder Behandlung neue Lebenskraft und Freude. Die sanften Ausstreichungen wirken ausgleichend und stressreduzierend.

90 Minuten / 95,- €

„Mukabhyanga“ - Kopf- und Gesichtsmassage

Diese Gesichtsmassage ist eine liebevolle und sinnliche Schönheitspflege mit warmen Öl.

Hierbei werden Kopf-, Gesicht-, Nacken-, Schulter- und Brustbereich in besonderer Weise massiert.

Neben ihrer verjüngenden und verschönernden Wirkung hat die Gesichtsmassage einen großen Einfluss auf das Seelenleben. Sie beseitigt Sorgen als auch Stress und schenkt eine Fülle an Liebe und Harmonie.

Die Haut ist glatt und erfrischt, die persönliche Ausstrahlung wird erhöht.

60 Minuten / 65,- €

zusätzlich nährende Maske aus Sandelholz inkl. kleiner Fußmassage +15,- €

„Kleiner Traum“ - Kopf- und Gesichtsmassage

Eine kleine Kopf- und Gesichtsmassage mit wohlriechenden, wertvollen Edelsteinölen und ...Träumen sie dahin und lassen Sie Sich überraschen.

45 Minuten / 49,- €

„Tibetanische Honigmassage“ - Reizmassage für den Rücken

Warmer Honig wird auf den Rücken aufgetragen. Durch die besondere Technik des Einmassierens werden Schlackenstoffe und Gifte an die Oberfläche transportiert. Es kommt zu einer starken Durchblutung, die Muskulatur entspannt sich und der Rücken fühlt sich vital an. Die Honigmassage stärkt den gesamten Organismus, reinigt und aktiviert das Immunsystem.

30 Min. / 35,- €

„Padabhyanga“ - ayurvedische Fußmassage

Die wohltuende Fußmassage ist eine wirkungsvolle Massagetechnik mit speziellen Griffen und Ausstreichungen an den Füßen, Waden und Knien. Vor Beginn der Massage nehmen Sie ein wohltuendes Fußbad. Das Massieren der Füße mit warmen Ghee (gereinigte Butter) kann positiven Einfluss nehmen auf Schlafstörungen und Kopfschmerzen, sowie Nervosität und Erschöpfung. Darüber hinaus wirkt sie trockenen und rauen Füßen entgegen. Heiße Kompressen runden die Anwendung ab.

60 Minuten / 60,- €

„Garshan-Massage“ – Seidenhandschuhmassage

Diese traditionelle, ölfreie Ganzkörpermassage wird mit speziellen Seidenhandschuhen ausgeführt. Die stoffwechselstimulierende Massage ist belebend und erfrischend. Durch den Peelingeffekt wird die Haut und besonders das Fett- sowie Bindegewebe angeregt, Schlacken auszuscheiden. Weiter fördert es den Lymphfluss und stärkt den Kreislauf und wirkt damit verjüngend.

55 Minuten / 60,- €

„Traumreise“ - Entspannungsmassage für Kinder bis 12 Jahre

Entspannung tut Kindern gut. Im Dialog mit Ihrem Kind, wird die Massage sanft und individuell angepasst. Am Ende dieser Massage erleben die Kinder eine geführte Phantasiereise in deutscher Sprache. Zusammen fördert es die Kreativität und das Selbstbewusstsein Ihres Kindes. Auch körperliche Beschwerden, die durch Stress, Reizüberflutung etc. bedingt sind, können auf diese Weise gelindert werden.

ca. 30 Minuten / 35,- €

„Upanahasveda“ - ayurvedische Rückenmassage

Upanahasveda ist eine äußerst wohltuende und sehr tiefgehende Rückenmassage mit wertvollem warmen Öl. Die Massage beinhaltet sanfte Ausstreichungen bis über die Arme und Beine, sowie festere Griffe im Schulter- und Nackenbereich. Die verspannten Muskelpartien werden gelockert und Vitalpunkte angeregt. Zum Ausklang der Behandlung werden warme Ingwerkompressen aufgelegt. Diese wirken durch das sanfte Schwitzen entschlackend und muskelentspannend. Sie ist eine wohltuende Behandlungsform zur Entlastung und Stärkung eines gestressten Rückens, damit Sie leichter aufrecht durchs Leben gehen können.

80 Minuten / 85,- €

Energetische Massage für die Wirbelsäule nach Breuß

Die Breuß-Massage ist eine feinfühlig, energetisch-manuelle Rückenmassage, die seelische und körperliche Verspannungen lösen kann. Das verwendete Johanniskrautöl wirkt auf die Nerven, das Gewebe und besonders auf die Bandscheiben, die wieder elastisch und geschmeidig werden. Die Breuß-Massage wirkt darüberhinaus entspannend, schmerzlindernd und wohltuend für Körper, Geist und Seele. Am Ende der Massage wird ein Seidenpapier aufgelegt, das die blockierende Energie neutralisiert. Das Ausstreichen der Wirbelsäule ermöglicht dann wieder den freien Energiefluss.

45 Minuten inkl. Nachruhe / 40,- €

Ayurvedische Schwangerschaftsmassage

Die Schwangerschaft ist eine wundervolle Zeit im Leben einer Frau. Regelmäßige Ölmassagen schenken Kraft und Entspannung auch über die Schwangerschaft hinaus. Sie wirken aufbauend und beruhigend. Sie fördert das Wohlbefinden der Schwangeren und Mutter. Die Haut und das Gewebe werden verwöhnt und erhalten sich so straff und geschmeidig. Oft sind Frauen in der Schwangerschaft auch psychisch angespannt. Durch die Ausstreichungen kann die Frau in einen tiefen Entspannungszustand gebracht werden. Spätestens bei der Kopf- und Gesichtsmassage schalten die meisten Frauen vollkommen ab. Das wichtigste ist sicherlich, dass die Frau Zeit und Ruhe findet, sich innerlich auf eine neue Situation einzustimmen und eine Beziehung zu ihrem Kind aufzubauen.

Die ayurvedische Schwangerschaftsmassage kann helfen bei:

- Übelkeit
- Spröden Brustwarzen
- Rückenschmerzen
- Schlafproblemen
- Angst / Sorgen
- Verstopfungen
- Geschwollene Knöchel
- Wadenkrämpfe / schwere Beine
- Des weiteren hilft die Massage vorbeugend gegen Schwangerschaftsstreifen

Die ayurvedische Schwangerschaftsmassage kann mit Beginn des 4. Monats und über die Geburt hinaus gegeben werden, sofern die Frau keine außergewöhnlichen Beschwerden hat. Im Zweifelsfall empfiehlt es sich Rücksprache mit ihrer Hebamme und ihrem Arzt zu halten. Besonders vorsichtig wird 6 Wochen vor der Geburt massiert, da dies eine sehr fragile Phase für Mutter und Kind ist. Sie dient der Vorbereitung auf die Geburt und ist gut für die Milchbildung.

Wellnessmassagen

Basisches Körperpeeling (Michael Droste-Laux)

Diese Peelingmassage weckt müde Zellen auf. Basisches Edelsteinsalz, natürliche Öle und frische Zitrone schenken Ihnen ein schönes, samtiges weiches Hautbild. Dieses Peeling sorgt für Entsäuerung und unterstützt die Selbstregulation Ihrer Haut.

35 Min./Nachruhe/40,00 €

Teilkörpermassage

Erleben Sie ein besonderes Wellnessgefühl mit einer Teilkörpermassage nach Ihren Wünschen. Im Vorgespräch wählen wir Ihre individuelle Massage aus, die aus einem Teilgebiet oder aus einer Kombination mehrerer Teilgebiete aufgebaut ist.

40Min./Nachruhe/45,00 €

Ganzkörper Wohlfühlmassage

Eine entspannende Ganzkörpermassage von Kopf bis Fuß mit naturreinen Ölen, individuell auf Sie abgestimmt. Die tiefe Entspannung läßt Körper, Geist und Seele vereinen. Das allgemeine Wohlbefinden wird gesteigert.

60Min./Nachruhe/ 69,00 €

Ein Hauch von Luxus

Eine Ganzkörper-Wohlfühlmassage mit kostbaren Pflanzenölen von Weleda. Die Öle sind individuell auf Sie abgestimmt, z.B.: aufbauend, belebend, entspannend, beruhigend und durchwärmend, mit Auszügen aus Heilpflanzen und ätherischen Ölen.

Tanken Sie neue Energie und lassen Sie sich verwöhnen mit liebevollen und sanften Ausstreichungen, die schnell den Alltag vergessen lassen.

60 Min./Nachruhe/ 74,00 €

Kosmetik & Schönheit

Miramar Deluxe

Hauttypbestimmung, Reinigung, Peeling, Vapozon (Bedampfung), Tiefenreinigung, Augenbrauen zupfen, Wimpern färben, wohltuende Massage des Dekolletés, Halses und des Gesichtes, Wirkstoffampulle, pflegende Maske, Handmassage, Abschlusspflege

ca. 110 min. / 88,- €

Nordseefeeling

Hauttypbestimmung, Reinigung, Peeling, Vapozon (Bedampfung), Tiefenreinigung, Augenbrauen zupfen, entspannende Gesichtsmassage, Wirkstoffampulle, erfrischende Maske, Abschlusspflege

ca. 90 min. / 74,- €

Meeresbrise

Hauttypbestimmung, Reinigung, Peeling, Vapozon (Bedampfung), wahlweise mit Tiefenreinigung oder Gesichtsmassage, pflegende Maske, Abschlusspflege

ca. 60 min. / 50,- €

Auftanken

Hauttypbestimmung, sanfte Reinigung, evtl. Peeling, Wirkstoffampulle, kühlende und beruhigende Maske, erfrischende Abschlusspflege

ca. 45 min. / 38,- €

Augenblick

Ihre Augen werden strahlen und Sie werden jeden mit Ihrem Blick verzaubern. Bei dieser Behandlung werden kleine Mimikfältchen gemindert, der Zellstoffwechsel wird angeregt und die Augenhaut wird sichtbar erfrischt.

Sanfte Reinigung, entstauende Massage, erfrischende Algenmaske, Augenpflege

ca. 30 min. / 25,- € - gut mit einer Gesichtsbildung kombinierbar

Gesichtsmassage „Auszeit“

Entspannen Sie bei wohltuenden Streicheleinheiten für Gesicht, Hals und Dekolleté, schalten Sie ab und genießen Sie Ihre Auszeit.

ca. 25 min. / 21,- €

Extras

Augenbrauen färben	5,- €
Augenbrauen zupfen	5,- €
Wimpern färben	7,- €
Wirkstoffampulle	6,- €

Physiotherapie

• Krankengymnastik	ca. 30 Min	30 €
• Manuelle Therapie	ca. 30 Min	35 €
• Manuelle Lymphdrainage	ca. 30 Min	35 €
• Manuelle Traktionsbehandlung HWS	ca. 25 Min	25 €
• <u>Orthopädischer Check - "TÜV"</u>	60 Min	70 €
(beinhaltet: Tests auf Beinlänge, WS-Verkrümmung, Muskelbalance, Dehnungsstatus, Kraftstatus, Gelenkbeweglichkeit, Haltungsschäden, Rückenschule, individuelle Beratung... und mehr)		
• Naturmoor-Packung groß 56x38cm	20 - 30 Min	15 €
• Rotlicht-Energie Bestrahlung Rücken	ca. 15 Min	10 €
• Elektro (Elektrisch Relaxing Stimulation)	ca. 20 Min	15 €
• Ultraschalltherapie	ca. 15 Min	15 €
• Klassische Massage (Rücken)	ca. 25 Min	25 €
• Sport - Massage (mit Fluid)	25 - 30 Min	27 €
• Partnermassage – Schulung für Paare (Grundkenntnisse/Basisgriffe/Tricks)	ca. 60 Min	60 €
• Entspannung durch lösende manuelle Wirbelsäulen-Mobilisation	ca. 30 Min	35 €

• Sport-Physiocheck mit Erstbehandlung (insb. Kraft- und Dehnungsstatus, Tests und Übungen)	ca. 60 Min	70 €
• Kinesio-Tape Behandlung / Sporttaping incl. Material – je nach Gelenk- oder Muskelgruppe nach Bedarf		ca. 15 €
• Assisted Stretching - Dehnungsprogramm (wichtiger hypertoner Muskelketten)	ca. 30 Min	30 €
• Kryo-Triggerpoint - Schmerztherapie	ca. 30 Min	35 €
• Cranio-Sacral-Therapie	ca. 45 Min	50 €
• Triggerpoint mit Penzel-Massagestäbchen	ca. 30 Min	35 €
• Schröpfen	ca. 30 Min	20 €
• Fußpflege - kosmetisch	30 - 45 Min	18 €
• Fußpflege - Rund-um-Behandlung	30 - 45 Min	25 €
• Fußreflexzonenmassage	30 - 45 Min	25 €

Naturheilpraxis

TCM & Hypnose

• Stundensatz:	60 Minuten	60,00 €
• Akkupunktur inkl. Puls-/Zungendiagnose:		40,00 - 50,00 €
• Rezepturerstellung Kräutermedizin:		30,00 - 60,00 €
• Folgerezeptur:		10,00 - 20,00 €
• Konsultation per Telefon:		10,00 - 30,00 €

Gern können Sie mehrere Behandlungen kombinieren und Ihr eigenes Wohlfühlpaket zusammenstellen. Für Ihren Wunschtermin buchen Sie bitte 2 Wochen vor Anreise Ihre Behandlung. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!