



stratmanns
Haus am See
hotel & spa

AYURVEDISCHE MASSAGEN

HEILSAM · NÄHREND

AKTIVIEREND · ENTSPANNEND



Wirkung

AYURVEDISCHE MASSAGEN

Abhyanga-Massagen wirken durch die Verwendung unterschiedlichster hochwertiger Bio-Kräuteröle und Bio-Sesamöl. Das warme Öl wirkt heilsam auf der Haut und es dringt tief ins Gewebe ein, wo es nährend und ausgleichend wirkt. Giftstoffe können hierdurch gelöst und ausgeleitet werden. Der Energiefluss im Körper wird aktiviert und eine Tiefenentspannung tritt ein.



ALLE ANWENDUNGEN BEINHALTEN DEN AUFENTHALT IN UNSEREM SPA-RUHERAUM BEI WOHLTUENDEM ENTSPANNUNGS-TEE.



Nach jeder Behandlung folgt eine 10-minütige Ruhezeit. Die Ruhezeit ist in der Massagezeit enthalten und unterstützt die Regeneration. Zur Unterstützung des Reinigungsprozesses solltet ihr nach einer Ayurveda-Massage viel warmes Wasser oder Tee trinken.



„PRISTABHYANGA-MASSAGE“

Ayurvedische Rücken-, Nacken- und Armmassage

Die ayurvedische Rückenmassage kann, durch speziell aufeinander abgestimmte wohltuende Massagetechniken, Schmerzen und Blockaden im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich lösen. Entlang der Wirbelsäule verlaufen wichtige Meridiane, Energiepunkte und Chakren, die durch die Massage angeregt und harmonisiert werden.

50 Minuten | 65 €



„ABHYANGA-MASSAGE“

Tradi. ayurvedische Ganzkörpermassage

Sie verbindet harmonisch fließende Bewegungen und Techniken mit mehr Druck und sanften Ausstreichungen. Das einmassierte warme Öl reinigt und nährt das Körpergewebe und stärkt das Immunsystem.

60 Minuten | 75 €

75 Minuten | 90 €

90 Minuten | 105 € (inkl. kleiner Fußmassage)

„MUK-, SHIRO- UND PRISTABHYANGA-MASSAGE“

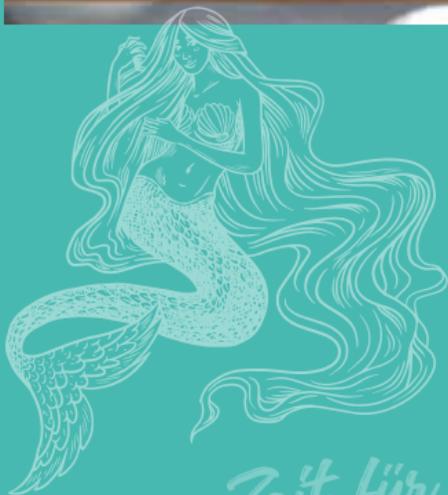
Ayurvedische Gesichts- und Kopf-, Nacken- und Rückenmassage

Bei dieser Massage werden Kopf, Nacken, Schultern, Rücken und Arme massiert. Mit bestimmten Massagetechniken wird das Öl in die Haut eingearbeitet und führt so zu einer tiefen Entspannung. Diese alte Massagetechnik ist besonders bei Kopfschmerzen, Migräne, Stress- und Spannungsgefühlen oder einfach nur zur Entspannung zu empfehlen.

50 Minuten | 65 €

60 Minuten | 75 €





Zeit für dich

„UDVARTANA“

Die Pulvermassage

Die Pulvermassage ist eine sehr intensive aktivierende Ganzkörpermassage. Erst wird der Körper mit Öl massiert, danach ein Peeling zur Anregung des Stoffwechsels mit Pulver aus Kräutern, Salzen oder Heilerde einmassiert.

Klassische ayurvedische Schönheitsanwendung für eine reine und geschmeidige Haut. Wirkt entschlackend und strafft das Bindegewebe.

60 Minuten | 85 €

75 Minuten | 100 €

90 Minuten | 115 € (inkl. Gesicht,
Kopf, Nacken)

„PINDA SVEDA“

Ayurvedische Kräuterstempelmassage

Diese wird mit heißen, duftenden Kräuterstempeln ausgeführt. Pinda Sveda fördert die Durchblutung der Haut, entschlackt und entspannt die Muskeln. Die intensive Wärme der Stempel geht tief in die Muskulatur und Hautschichten und kann Blockaden und Verspannungen lösen. Es ist eine besonders angenehme Behandlung zur Straffung des Hautgewebes. Indiziert u.a. bei Gelenkbeschwerden, Stoffwechselproblemen und Energielosigkeit oder auch bei Skoliose, Rheuma, Arthrose und Rücken- oder Schulterschmerzen.

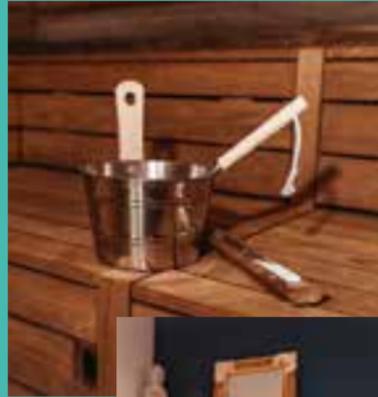
60 Minuten | 90 €

75 Minuten | 110 €

90 Minuten | 130 €

DAS ERWARTET EUCH IN UNSEREM SPA BEREICH

- 9 Meter langer, beheizter Indoor-Pool
- Finnische Salz-Sauna 85°
- Bio-Sauna 60° und 35% Luftfeuchtigkeit
- Infrarot-Sitzbänke
- Lesecke
- Entspannungsbereich
- Massage- und Behandlungsraum



Für noch mehr Entspannung findet ihr bei uns in regelmäßigen Abständen inspirierende und wohltuende Yoga Retreats und - Events unter professioneller Leitung.

**Detaillierte Infos findet
ihr auf unserer Website.**



ÖFFNUNGSZEITEN

Montags bis Sonntag

Pool 9.00 Uhr – 20.00 Uhr

Sauna 11.00 Uhr – 20.00 Uhr

PREISE

Spa-Bereich für unsere Hotelgäste kostenfrei

Early Bird 11.00 – 14.00 Uhr 15,00 €

Day Spa 11.00 – 20.00 Uhr 25,00 €

SAUNATASCHE

Hotelgäste kostenfrei (Pfand 15,00 €)

Saunatasche inkl. Bademantel, Saunatuch
und Badeschlappen 15,00 €

Stratmanns Haus am See · Birkenallee 41 · 49459 Lembruch

Für Fragen und Buchungen: Telefon: 05447 - 900 800 · hallo@stratmanns-hausamsee.de



@stratmannshausamsee

www.stratmanns-hausamsee.de



stratmanns
Haus am See
hotel & spa