BALTIC SPA

Wo die Erholung wohnt

Kontakt & Information

Öffnungszeiten Baltic Spa: Täglich 10.00 – 18.00 Uhr

Reservierungs-Hotline: 038377 7000

E-Mail: spa@baltichotel.de

Baltic Sport und Ferienhotel GmbH & Co. KG • Dünenstraße 2 • 17454 Zinnowitz

Ayurveda

Die 5000 Jahre alte Heilmethode

Ayurveda ist eine sanfte Massageform. Sie aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers, wirkt entgiftend und harmonisiert Körper und Geist.

Unser professionelles Ayurveda Team aus Sri Lanka hilft Ihnen mit einem umfangreichen Angebot zum inneren Ausgleich. Die 5000 Jahre alte Heilmethode basiert auf dem ganzheitlichen Ansatz, Körper und Geist in Balance zu halten.

Unsere Ayurveda-Spezialisten arbeiten mit ISO-Zertifizierten Produkten für Ihre Gesundheit (ISO-Norm 9001 & 14001).

Ganzkörpermassage (Abhyanga)	60 Min. / 75 €
Rückenmassage (Pashima Abhyanga)	30 Min. / 39 €
Schulter- & Nackenmassage (Griva/Skandah Abhyanga)	30 Min. / 39 €
Kopfmassage (Shirobyanga)	30 Min. / 39 €
Oberkörpermassage (Vaksha Abhyanga)	30 Min. / 39 €
Beinmassage (Pada Abhyanga)	30 Min. / 39 €
Fußbad und Fußmassage (Padabhyanga)	30 Min. / 45 €
Armmassage (Baahu Abhyanga)	30 Min. / 39 €
Gesichtsmassage (Mukabhyanga)	30 Min. / 39 €
Handmassage (Hastha Abhyanga)	30 Min. / 39 €

Ayurveda Schmerzbehandlungen

Schmerzpunktbehandlung (Kati Vasti) — **45 Min. / 59 €**
Auf Ihren Schmerzpunkt (z.B. dem unteren Rücken) wird ein spezieller Ring aus Kichererbsen-Teig aufgelegt. Darin enthalten ist warmes, medizinisches Öl. Es hilft bei Schmerzen und Steifheit.

Heißer Milchreis-Stempel (Pindasweda) — **60 Min. / 85 €**
Zur Einstimmung: Kleine Fuß- und Handmassage. Anschließend wird Ihr Körper mit einem warmen Stempel behandelt. Dieser sorgt für die Entgiftung und Gelenkfähigkeit, nährt Haut und Nerven.

Kräuterstempel (Pindasweda) — **30 Min. / 49 €**
Mit einem Leinensäckchen aus medizinischen Kräutern, getränkt in Öl, wird Ihr Körper behandelt. Es dient zur Muskelentspannung bei Schmerzen und Schwellungen.

Kräuter für die Gesundheit

Körper-Ölguss (Piccichil) — **60 Min. / 85 €**
Gleichmäßig verteilt der Ayurveda-Spezialist warmes Öl über Ihren Körper, dazu werden Sie mit sanften Strichen massiert.

Kräuterdampfbad — **20 Min. / 30 €**
In einer edlen Margozaholz-Box wird der gesamte Körper von wohltuendem Kräuterdampf umhüllt. Das Verfahren stärkt das Immunsystem, Giftstoffe werden ausgeschwitzt.

Kräuterbad — **20 Min. / 30 €**
Belebt Körper und Geist.

Kräuter-Körperpackung (Shariira Ubtan) — **70 Min. / 85 €**
Kräuter-öl Körperbalsamierung und Körperpackung zur Regeneration.

Einzigartig ... Ayurveda-Spezial

Stirn-Ölguss (Shirodhara) — **60 Min. / 89 €**
Der Ayurveda Klassiker! Die Verbindung aus Kopf-, Schulter- und Nackenmassage bewirkt eine tiefe Entspannung des gesamten Nervensystems.

6-Gelenke Massage — **30 Min. / 49 €**
Spezielle Massage mit kostbarem Kräuter-Öl bei Schmerzen und Gelenk-Steifheit.

Peeling-Massage (Udvartana) — **70 Min. / 85 €**
Sanfte Massage mit fein gemahlenen Körnern, verbessert die Durchblutung und hilft bei Cellulite.

Ayurveda-Pakete

ENERGIE-Paket – 2 Tage **175 €**

Steigerung der Energie und Lebenskraft

1. Tag: Gesichtsmassage, Ganzkörpermassage und Kräuterdampfbad	120 Min.
2. Tag: Massage mit Peeling-Effekt, Kräuterdampfbad und ayurvedischer Tee	120 Min.

KRAFT SCHÖPFEN-Paket – 3 Tage **260 €**

Steigerung der Leistungsfähigkeit und Balance für den Körper

1. Tag: Gesichtsmassage, Ganzkörpermassage und Kräuterdampfbad	120 Min.
2.Tag: Massage mit Peeling-Effekt, Kräuterbad und Kräuterdampfbad	120 Min.
3.Tag: Stirnölguß und Fußmassage	120 Min.

STRESS ABBAUEN-Paket

1 Tag / 135 € | 3 Tage / 360 € | 6 Tage / 700 €

Verspannungen lösen und tiefes Wohlbefinden entfalten

pro Tag: Stirnölguß und Ganzkörpermassage	120 Min.

HOTEL BALTIC

WhatsApp an Ihre Gästebetreuung

Jetzt zum E-Mail Newsletter anmelden!

Ihr Hotel Baltic auf Instagram

www.baltichotel.de

Baltic Sport und Ferienhotel GmbH & Co. KG • Dünenstraße 2 • 17454 Zinnowitz