



## AYURVEDISCHE MASSAGEN



### TRADITIONELL UND AKTUELL



**AYURVEDA** gilt als eines der ältesten Heil-  
kundesysteme der Welt. Das Ziel der indi-  
schen „Wissenschaft vom Leben“ ist es, die  
Energie im Körper wieder frei fließen zu  
lassen, Selbstheilungskräfte zu mobilisieren  
und seine ganz persönliche innere Balance  
zu erlangen.

#### **ABHYANGA – AYURVEDISCHE GANZKÖRPERMASSAGE (ca. 50/80 Minuten)**

Bei dieser Ganzkörperbehandlung werden Sie von Kopf bis Fuß mit viel warmem Öl massiert. Die Massage erfolgt teils in kräftiger Form, um Giftstoffe aus Ihrem Gewebe zu entfernen, teils sanfter, um Ihr Nervensystem zu harmonisieren. Abhyanga stärkt das Immunsystem und fördert den Energiefluss in Ihrem Körper.

#### **ABHYANGA MIT SHIRODARA – AYURVEDISCHE GANZKÖRPERMASSAGE MIT STIRNÖLGUSS (ca. 75 Minuten)**

Der an die Abhyanga anschließende Stirnölguss ist wohl die bekannteste und tiefenentspannendste Behandlung des Ayurveda. Zunächst wird ein feiner, kontinuierlich fließender Strahl warmen Öls über Ihre Stirn geführt. Eine Kopfmassage rundet die Behandlung ab. Das Nervensystem wird zur Ruhe gebracht und eine tiefe Ausgeglichenheit stellt sich ein.



## TRADITIONELL UND AKTUELL

### AYURVEDISCHE RÜCKENMASSAGE (ca. 40 Minuten)

Diese regenerierende Massage wird bereits seit Jahrhunderten in Indien wirkungsvoll angewendet. Durch ein besonderes Kräuter-Öl und tiefenwirksame Massagetechniken werden Verspannungen im Rücken sowie im Nacken- und Schulterbereich sanft gelöst. Diese Partien fühlen sich nach dieser Massage wieder leicht und entspannt an.

### MUKABHYANGA – AYURVEDISCHE GESICHTS- UND KOPFMASSAGE (ca. 40 Minuten)

Diese besonders einfühlsame Gesichts-, Kopf- und Nackenmassage dient auch der Hautpflege und der Beruhigung. Die erlangte Entspannung lässt Spuren von Stress sowohl äußerlich als auch mental verschwinden.

### PADABHYANGA – AYURVEDISCHE FUSSMASSAGE (ca. 40 Minuten)

Ein Traum für Ihre Füße: Bei dieser Behandlung werden Ihre Füße mit warmem Öl bis zu den Knien hinauf massiert. Ähnlich wie bei der Akupressur werden Ihre Organe zu gesunder Funktion stimuliert. Über spezielle Punkte wird der Energiefluss in Ihrem Körper angeregt und Ihre Selbstheilungskräfte werden aktiviert.



PREISE

PREISE

Art der Behandlung	Dauer in Minuten	Alstertal (Hamburg)	Am Michel (Hamburg)	Barmbek (Hamburg)	Eppendorf (Hamburg)	Wandsbek (Hamburg)	Spandau Arcaden (Berlin)	Skyline Plaza (Frankfurt)	Sophienhof (Kiel)
<b>Traditionell und Aktuell</b>									
Abhyanga – Ayurvedische Ganzkörpermassage	50	69€	69€	69€	69€	69€	69€	74€	69€
Abhyanga – Ayurvedische Ganzkörpermassage	80	95€	95€	95€	95€	95€	95€	102€	95€
Abhyanga mit Shirodara – Ayurvedische Ganzkörpermassage mit Stirnölguss	75	109€	109€	109€	109€	109€	109€	110€	110€
Ayurvedische Rückenmassage	40	52€	52€	52€	52€	52€	52€	55€	52€
Mukabhyanga – Gesichts- und Kopfmassage	40	52€	52€	52€	52€	52€	52€	55€	52€
Padabhyanga – Ayurvedische Fußmassage	40	52€	52€	52€	52€	52€	52€	55€	52€

**Hinweis:** Tagesgäste zahlen zusätzlich eine Servicepauschale in Höhe von 3 Euro je Behandlung



## INFORMATIONEN

---

### TERMINE & ANMELDUNG

#### TERMINVEREINBARUNG

Suchen Sie Ihre Lieblingsbehandlungen aus. Buchen Sie jederzeit bequem über die Website, über die Meridian-App oder melden Sie sich telefonisch unter 040/65 89-0 bzw. persönlich an der Rezeption an. Sollten Sie einen Termin einmal nicht wahrnehmen können, ist es kein Problem, diesen bis zu 24 Stunden vorher kostenfrei zu verschieben oder zu stornieren. Bei einer kurzfristigeren Absage oder Änderung berechnen wir den vollen Behandlungspreis, sofern der Termin nicht anderweitig vergeben werden kann.

#### DER WERT IHRER ZEIT

Finden Sie sich bitte 15 Minuten vor Behandlungsbeginn im Meridian und mindestens 5 Minuten vorher im Face & Body-Bereich ein, um entspannt in Ihre Behandlung zu gehen. Bei späterer Ankunft verkürzt sich leider Ihre Behandlungszeit. Nach jeder Massage haben Sie auch als Nicht-Mitglied bis zum Check-out 30 Minuten Zeit zum Nachruhen im Wellness-Bereich, Duschen und Umkleiden. Nach allen Ayurveda-Behandlungen, der Meridian Recovery und der Lomi Lomi Massage sind es 45 Minuten. Bei Überschreitung dieser Zeit berechnen wir pro angefangene Stunde 18 Euro (in Kiel 12.50 Euro), insgesamt maximal 36 Euro (in Kiel maximal 25 Euro) bzw. die entsprechend gültige Tageskarte Wellness. Das Mitbringen eines Duschtuchs, Bademantels, eigener Badeschuhe und Badebekleidung wird erbeten. Gern können Sie Bademantel und Duschtuch auch an der Rezeption gegen eine geringe Gebühr ausleihen. Badeschuhe bieten wir zum Kauf an.



## INFORMATIONEN

---

### WEITERE INFORMATIONEN

#### GUTSCHEINE

Möchten Sie Ihren Lieben eine besondere Freude machen und ihnen entspannende Stunden bereiten? Dann verschenken Sie doch einen Gutschein aus unserem Angebot. Sie erhalten sie an der Rezeption jeder Meridian-Anlage und auf [www.meridianspa.de/eshop](http://www.meridianspa.de/eshop) mit Versand an Ihre Wunschadresse oder zum Selbstaussdrucken.

#### ABONNEMENTS

Nutzen Sie für alle Anwendungen den Preisvorteil unserer „10 plus 1“-Abonnements. Weitere Informationen erhalten Sie an der Rezeption.

---

#### RUNDUM-VERWÖHNPROGRAMM

Gönnen Sie sich doch einmal einen ganzen Tag Entspannung und Wohlfühl pur und kombinieren Sie Ihren Face & Body-Termin mit einer Tageskarte für den Wellness-Bereich. Diese ist für Sie kostenfrei, wenn die von Ihnen in Anspruch genommenen Anwendungen einen Gesamtbetrag von 120 Euro übersteigen.

#### KINDERBETREUUNG IM MERIDINI

Während der Öffnungszeiten der Meridini-Kinderbetreuung kümmern sich unsere Mitarbeiter um Ihre Kleinen, damit Sie Ihre Wellness-Zeit unbeschwert genießen können. Dieser Service ist für Kinder von Mitgliedern kostenlos, Nicht-Mitglieder zahlen pauschal lediglich 2 € pro Aufenthalt. Zu den Details unseres Betreuungsangebots informieren Sie sich bitte vorab telefonisch unter 040/65 89-0 und auf [www.meridianspa.de](http://www.meridianspa.de).

#### TAGESGÄSTE

Der Preis für Tagesgäste beinhaltet eine Servicepauschale in Höhe von 3 Euro je Behandlung. Parkmöglichkeiten vorhanden. Die genauen Konditionen erfahren Sie auf [www.meridianspa.de](http://www.meridianspa.de).