



Ihre perfekte Auszeit im DAS TEGERNSEE | Spa

Zwischen Himmel und Erde gibt es einen Ort ... für mich.

Freuen Sie sich auf Inspirationen, wie Sie Ihre Zeit in unserem Haus noch intensiver erleben können.

Die für Sie zusammengestellten Anwendungen bieten Ihnen zusätzliche Möglichkeiten zur Erholung und für unvergleichlich schöne Stunden im DAS TEGERNSEE | Spa.



Entspannung & Verwöhnung | € 229

Ihre ganzheitliche Erholung

Inhalte:

- **Anti Stress Tiefenentspannung | 60 Min**
Tiefe Entspannung und Entschleunigung für Körper und Seele. Die ideale Massage, um Stress abzubauen und Ausgeglichenheit auf allen Ebenen zu fühlen.
- **Mukabhyanga Gesichts-, Kopf- und Nackenmassage | 30 Min**
Sanftes Massieren bestimmter Marma-Punkte (Vitalstellen) im Bereich von Kopf, Gesicht sowie Nacken stimulieren den Energiefluss und regen die Zirkulation des Blutes an. Sorgen, Stress und Ängste werden abgebaut. Natürliche Schönheit ebenso wie ein Gefühl von Vitalität sowie Wohlbefinden bleiben.
- **Padabhyanga Fuß- und Beinmassage | 30 Min**
Kräftigende und stabilisierende Wirkung auf Körper und Geist für ein anhaltendes Gefühl von Vitalität und Erdung. Spezielle Griffe und Streichungen bestimmter Vitalstellen im Bereich der Füße, Waden und Knie wirken positiv auf Organismus, Organe sowie Drüsensysteme. Unruhe, Nervosität und Erschöpfung weichen.



Sport & Aktivität | € 229

Fit mit belebenden Momenten

Inhalte:

- **Padabhyanga Fuß- und Beinmassage | 30 Min**
Kräftigende und stabilisierende Wirkung auf Körper und Geist für ein anhaltendes Gefühl von Vitalität und Erdung. Spezielle Griffe und Streichungen bestimmter Vitalstellen im Bereich der Füße, Waden und Knie wirken positiv auf Organismus, Organe sowie Drüsensysteme. Unruhe, Nervosität und Erschöpfung weichen.
- **Massage „Zeit für mich“ | 60 Min**
Eine ganzheitliche Wohlfühlanwendung – ausgerichtet auf Ihre individuellen Bedürfnisse. Besprechen Sie gemeinsam mit den Spa-Experten die Schwerpunkte der Massage und genießen Sie Ihre persönliche Auszeit – „Zeit für mich“.
- **Fußreflexzonen | 30 Min**
Diese wohltuende Behandlung nutzt die Nervenverbindungen zwischen den Füßen und verschiedenen Körperteilen, wodurch ein ganzheitlicher Effekt erzielt wird. Mittels Fingerdruck und Massage der Reflexzonen erfolgt ein direktes Einwirken auf Körperstellen und Organe.



Schönheit & Pflege | € 529

Das Beste für Körper, Geist und Seele

Inhalte:

- **Gesichtsanwendung „Zeit für mich“ | 60 Min**
Ihre Verwöhnanwendung zur Pflege von Gesicht, Hals und Dekolleté – ausgerichtet auf die individuellen Bedürfnisse Ihrer Haut. Wir bieten Ihnen einzigartige Entspannung und verwöhnen Sie mit Produkten der Natur-Kosmetik-Linie Pharmos Natur.
- **Abhyanga Ganzkörpermassage | 90 Min**
Angenehm warme Sesamöl-Güsse eröffnen diese ayurvedische Zeremonie, gefolgt von einer energetischen Massage. Dabei steht die Entgiftung des Körpers im Vordergrund. Selbstheilungskräfte werden aktiviert und die Haut genährt.
- **Anti Stress Tiefenentspannung | 60 Min**
Tiefe Entspannung und Entschleunigung für Körper und Seele. Die ideale Massage, um Stress abzubauen und Ausgeglichenheit auf allen Ebenen zu fühlen.
- **Maniküre mit Nagelöl | 50 Min**
Alles für gesunde, schöne Hände: Handbad | Handpeeling | Pflege der Nagelhaut | Behandlung mit Nagelöl
- **Pediküre mit Nagelöl | 50 Min**
Ein intensives kosmetisches Programm für gepflegte Füße: Fußbad | Fußpeeling | Pflege der Nagel- und Hornhaut | Behandlung mit Nagelöl

Weitere Informationen und Buchung unter 08022 182 570
oder reservierung@dastegernsee.de