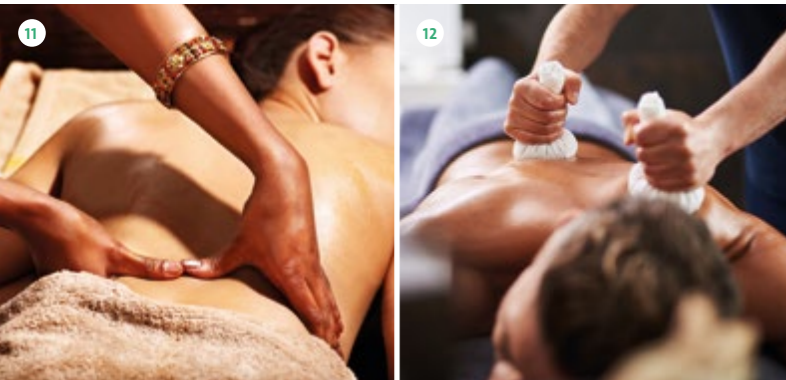


### 11) »ABHYANGA« Ganzkörpermassage

Eine Wohltat für Ihren ganzen Körper! Die »ABHYANGA« Ganzkörpermassage hat einen äußerst positiven Einfluss auf Ihren gesamten Organismus – es werden hochwertige, ayurvedische Öle einmassiert, die sowohl entspannend als auch belebend fungieren. Hierbei wird nicht nur Ihr Gewebe gelockert und durch die bessere Durchblutung auch wieder mit mehr Sauerstoff versorgt, die Inhaltsstoffe aus den Ölen können so auch besser einwirken. Die Massage und die Öle regen Ihren gesamten Stoffwechsel an und fördern die Reinigung und Entschlackung des Körpers.

**Dauer 60 Minuten ..... € 79,00**

**Dauer 90 Minuten ..... € 108,00**



### 12) »PINDA SVEDA« Kräuterstempelmassage

Liebevoll nennen wir diese Massage auch »Seelen-Massage«, da sie eine sehr entspannende Wirkung hat und Ihnen neue Energie zuführt. Zur Anregung Ihrer körpereigenen Selbstheilungskräfte wird mit einem gut duftenden und mit Kräutern gefüllten Baumwollsäckchen (»Stempel«) massiert. Diese wohltuende Massage belebt Ihren Körper und die gesunden Kräuter sorgen zusätzlich für einen sehr entspannenden Zustand. Sprechen Sie uns ganz einfach an, wenn Sie sich diese außergewöhnliche Massage gönnen möchten – Fragen hierzu beantwortet Ihnen jederzeit gerne unser AYURLANKA-Team!

**Dauer 60 Minuten ..... € 89,00**

**Dauer 90 Minuten ..... € 126,00**



### 13) »SHIROABHYANGA« Kopfmassage

Entfliehen Sie dem Alltagsstress! Die »SHIROABHYANGA« Kopfmassage ist eine sanfte und wohltuende Auszeit von Ihren täglichen Belastungen. Wir verwenden hierbei warmes Öl, was Ihre Haarwurzeln und die Kopfhaut kräftigt und mit wertvollen Inhaltsstoffen des Öls versorgt – Ihre Nerven und Muskeln entspannen. »SHIROABHYANGA« kann je nach Ausführung anregend oder entspannend wirken. Beim Vorabgespräch richten wir uns nach Ihren Bedürfnissen aus und entscheiden gemeinsam, welche Massagetechnik für Sie die angenehmere und sinnvollere Variante darstellt. Unser Massageöl nährt Ihr Haar wie bereits erwähnt zusätzlich mit wertvollen Inhaltsstoffen und kann so zu kräftigerem und schönerem Haar beitragen. Weiterhin wird die Durchblutung der Kopfhaut angeregt – eine anfangs entspannende und im Nachhinein sehr vitalisierende Massage!

**Dauer 30 Minuten ..... € 46,00**



### 14) »MUKABHYANGA« Gesicht- & Dekolletémassage

Ihr Gesicht und das Dekolleté werden mit einer reinigenden und pflegenden Creme sanft massiert, hierbei werden die Nervenstrukturen angeregt. Regelmäßig in Anspruch genommen, sorgt diese Massage für einen natürlich entspannten Gesichtsausdruck. Zusätzlich wirkt diese Massage »verjüngend«, da die Haut weicher und geschmeidiger wird.

**Dauer 30 Minuten ..... € 46,00**

### 15) »UPANHASVEDA« Rückenmassage

Die ayurvedische Rückenmassage »UPANHASVEDA« löst Ihre Verspannungen im gesamten Rückenbereich, indem sie eine Schwitzkur mit Kräutern oder Fango mit speziellen Massagegriffen kombiniert. Eine wahre Wohltat für jeden verspannten Rücken – einfach einmal alle Lasten des Alltags über Bord werfen und sich wieder leicht fühlen!

**Dauer 30 Minuten ..... € 46,00**



### 16) »PADABYANGA« Fußmassage

Mit warmem Kräuteröl massieren wir Ihre Füße bis hoch zu den Knien und streichen sie sanft aus. Bestimmte Druckpunkte am Fuß werden dabei von uns gezielt angesteuert, da diese bei Aktivierung eine vitalisierende Wirkung auf den gesamten Geist und Körper haben. Abgerundet wird diese wohltuende Massage durch Kompressen, welche zum Ende hin auf Ihre Beine gelegt werden. So kann das Kräuteröl noch tiefer in die einzelnen Poren einwirken und die reinigende und ausschwemmende Wirkung der Fußmassage verstärken. Gönnen Sie Ihren Füßen etwas Gutes, denn sie tragen Sie immerhin hoffentlich durch Ihr gesamtes Leben!

**Dauer 30 Minuten ..... € 46,00**

### 17) »GARSHAN« Rohseidenhandschuhmassage

Bei dieser Massage handelt es sich um eine sogenannte »trockene Massage«, die von uns mit einem Rohseidenhandschuh ausgeführt wird. Hierbei kümmern wir uns nicht primär um die Muskulatur. Gezielte Bewegungen und Griffe auf der Haut regen den Stoffwechsel an, dadurch wird das Bindegewebe gestärkt und die Haut gereinigt.

**Dauer 40 Minuten ..... € 46,00**



»Gönnen Sie Ihrem Körper etwas Gutes, damit er und Ihre Seele neue Energie tanken können«



# AYURLANKA

Häufig sind wir durch den Alltagsstress sehr eingespannt. Man könnte auch sagen »angespannt«. Diese Anspannung/Verspannung spüren wir dann auch in unseren Muskeln. In einer scheinbar sich immer schneller drehenden Welt, entsteht daher oftmals der Wunsch nach mehr Ruhe und Entschleunigung. Fehlt uns dieser Ausgleich, steigt das Risiko krank zu werden. Verspannte Muskulatur ist ein erstes Anzeichen dafür, dass sich der Alltagsstress auf unseren Körper überträgt.

Unser **hochqualifiziertes AYURLANKA-Team** empfiehlt die passende Massage-Behandlung für Ihre Bedürfnisse, um diese Verspannungen gezielt lösen zu können. Dabei beraten wir aus unserem breiten Angebotsspektrum an Ayurveda-, Wellness- und Sport-Massagen. Zudem runden tolle Arrangements unser Leistungsspektrum ab. Alle Behandlungen finden im Wellness/SPA-Bereich des Fildorado statt. Lassen Sie sich bei einer Massage fallen und die Seele baumeln – unser Team freut sich auf SIE!

## Terminvereinbarung:

- vor Ort an der Wellness-Rezeption
- telefonisch (täglich) unter 07 11 / 70 70 969 - 26
- oder per E-Mail (Mo-Fr) an [wellness@fildorado.de](mailto:wellness@fildorado.de)

**Beachten Sie bitte, dass alle unsere Anwendungen selbstverständlich auch ohne Saunatarif möglich sind!** Bitte geben Sie dies ganz einfach bei der Buchung an und finden Sie sich 15 Minuten vor Terminbeginn an der Rezeption im Fildorado ein. Saunagäste erhalten bei allen Anwendungen eine Zeitgutschrift von 1 Min. / € 1,- Umsatz. Termine müssen 24 Stunden vor Behandlung abgesagt werden, ansonsten wird eine Bearbeitungsgebühr von 50 % des Betrages fällig.

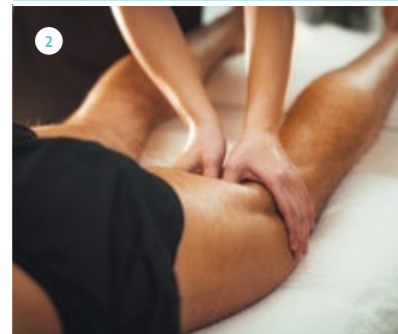


1

## 1) »KLASSISCHE MASSAGE«

Streichen, kneten, dehnen – auf diese Weise und in Kombination mit unterschiedlichen Druckpunktbehandlungen werden Verspannungen und Verhärtungen Ihrer Muskulatur sanft gelockert. Diese Massage eignet sich auch sehr gut zur Vorbeugung solcher Verhärtungen und somit zukünftiger Verspannungen. Die klassische Massage sorgt zudem für eine bessere Durchblutung der Haut und Muskulatur, dient der Entspannung im Allgemeinen und der gleichzeitigen Vitalisierung des ganzen Körpers.

**Dauer 30 Minuten..... € 42,00**  
**Dauer 60 Minuten ..... € 74,00**



2



3

## 2) »SPORT-MASSAGE«

Diese kraftvolle, in die Tiefe gehende Massage, dient besonders stark beanspruchter Muskulatur. Der Stoffwechsel wird hierbei einerseits angeregt, andererseits erhalten Muskeln, Bindegewebe, Bänder und Sehnen wieder mehr Elastizität. Abgerundet wird dieses Massage-Angebot mit der Einreibung von Arnika.

**Dauer 30 Minuten..... € 46,00**  
**Dauer 60 Minuten ..... € 76,00**

## 3) »LOMI LOMI-MASSAGE«

Diese hawaiianische Massage wirkt ganzheitlich auf Ihren Körper und Ihre Seele. Massiert wird großflächig mit den Unterarmen, um die gesamte Muskulatur zu lockern und Blockaden zu lösen. Eine perfekte Massage für jeden, der unter Verspannungen leidet und sich wieder nach etwas mehr »Lockerheit« sehnt.

**Dauer 30 Minuten..... € 46,00 Teilkörper**  
**Dauer 60 Minuten ..... € 79,00 Ganzkörper**

## 4) »HOT STONE-MASSAGE«

Ein faszinierendes Zusammenspiel von Massage und Thermotherapie. Es werden heiße und kalte Steine verwendet, die anregend und ausgleichend auf das vegetative Nervensystem einwirken und somit Ihren Stoffwechsel anregen. Sprechen Sie uns einfach an, gerne bringen wir Ihnen diese angenehme und interessante Massage-Technik näher und hoffen dabei, Sie begeistern zu können!

**Dauer 40 Minuten..... € 56,00 Teilkörper**  
**Dauer 60 Minuten ..... € 79,00 Ganzkörper**

## 5) »SCHOKO-MASSAGE«

Ein wohltuendes Fußbad zu Beginn lässt Sie dem Alltag entfliehen und stimmt Sie auf diese außergewöhnlich entspannende Massage ein. Im Anschluss wird eine nährenden Kakaobutter-Creme mit hochwertigen Inhaltsstoffen einmassiert. Gönnen Sie sich mit diesem »Lecker-Schmecker« selbst etwas Gutes und lassen Sie Ihre Seele einfach dabei baumeln!

**Dauer 60 Minuten ..... € 79,00**

5



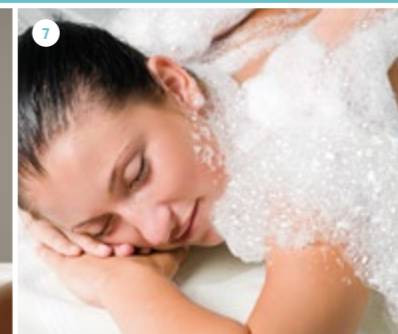
## 6) »HONIG-MASSAGE«

Ein ganz besonders süßes Erlebnis bietet Ihnen unsere Honig-Massage. Durch eine spezielle Druck- und Zupftechnik wirkt der Honig reinigend und entgiftet dabei Ihre Haut. Ein Rückenpeeling im Anschluss inklusive einer Honig-/Ingweröl-Massage rundet dieses Erlebnis ab und verleiht Ihnen ein geschmeidigeres und gesünderes Hautgefühl. Gönnen Sie sich diese süße Auszeit!

**Dauer 40 Minuten..... € 56,00 Teilkörper**  
**Dauer 60 Minuten ..... € 76,00 Ganzkörper**



6



7

## 7) »HAMAM SEIFENSCHAUM-MASSAGE«

Auf einer warmen Nass-Massageliege, umhüllt von weichem Seifenschäum, können Sie sich so richtig schön entspannen und einfach mal Ihre Gedanken fließen lassen, während Ihr Körper die sanft-reinigende Massage in vollen Zügen genießt. Diese Massage verleiht strahlende und frische Haut, ebenso wird die Durchblutung Ihres Gewebes verbessert.

### Mit Peeling:

**Dauer 40 Minuten..... € 56,00**

### Mit Peeling, Schlamm-packung & Einölung:

**Dauer 60 Minuten ..... € 76,00**

## 8) »FUSSREFLEXZONEN-MASSAGE«

Zu Beginn der Behandlung tauchen Sie Ihre Füße in ein duftendes Fußbad. Im Anschluss daran werden durch sanfte Druck- und Streichbewegungen an den Reflexpunkten der Füße verschiedene Organe und Körperregionen stimuliert und vitalisiert. Diese in seiner Wirkung oft unterschätzte Massage hat sehr effektive und positive Auswirkungen auf Ihren Körper – testen Sie es selbst aus!

**Dauer 40 Minuten..... € 56,00**



4

8

## 9) Arrangement »Stressfrei«

- Klassische Ganzkörpermassage mit Aromaöl nach Wahl, 40 Min.
- Entspannende Gesichtsmassage oder Kopfmassage, 20 Min.
- Ofenkartoffel mit Schmand und Salatgarnitur, Mineralwasser 0,5 l inklusive
- Smoothie/Milchshake oder alkoholfreier Cocktail
- Tageseintritt für den gesamten Wellness/SPA-Bereich

€ 133,-

## 10) Arrangement »Auszeit«

- Ayurveda-Entschlackungspackung, 30 Min.
- Ayurveda-Massage, 60 Min.
- Bunter Salatteller mit Hähnchenbrustfilet und 5 Paninis, Mineralwasser 0,5 l inklusive
- Smoothie/Milchshake oder alkoholfreier Cocktail
- Tageseintritt für den gesamten Wellness/SPA-Bereich

€ 167,-

### AYURLANKA – Chaminda Kulatunga

Mahlestraße 50 | 70794 Filderstadt-Bonlanden  
[www.fildorado.de](http://www.fildorado.de)

### Unsere Öffnungszeiten:

**Montag - Samstag: 10 - 20 Uhr | Sonntag + Feiertag: 10 - 20 Uhr**