



Bei.Gretel
AYURVEDA HOTEL



**AYURVEDA-
ANGEBOTE**

AYURVEDA - URALTE NATURHEILKUNDLICHE WISSENSLEHRE

Seit vielen tausend Jahren wird Ayurveda in der uralten indischen Hochkultur und in Sri Lanka von Generation zu Generation praktiziert.

Dieses umfassende System der Heilkunde hat das Ziel, Gesundheit und Lebensfreude zu bewahren, körperliches Ungleichgewicht und gesundheitliche Störungen rechtzeitig zu erkennen und zu beseitigen, bevor sich daraus eine Krankheit entwickeln kann.

Ayurveda betrachtet den menschlichen Körper und dessen Sinneswahrnehmungen ganzheitlich als Manifestation der kosmischen Energien, den 5 Grundelementen: Raum/Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde.

Ausgangspunkt ist die persönliche Konstitution, bestimmt von den 3 Grundenergien oder Bioenergien.



VATA
(Äther und Luft)



PITTA
(Feuer und Wasser)



KAPHA
(Wasser und Erde)

Diese 3 Grundenergien, Doshas genannt, sind das biologische Regulationssystem unseres Körpers und sorgen damit für die Aufrechterhaltung der Körperfunktionen.

Geraten diese aus dem Gleichgewicht liegt eine Störung vor, die die physiologischen und psychologischen Vorgänge im Organismus beeinträchtigt.

Die Ayurvedische Lehre beschreibt Methoden, diese Veränderungen zu ermitteln und wendet bestimmte Praktiken und Anwendungen an, um ein Gleichgewicht der Doshas immer bezogen auf die ganz individuelle Konstitution wieder herzustellen.

Ayurvedische Massagen und Anwendungen werden mit einer besonderen Streich-Technik durchgeführt unter Verwendung von warmen, speziellen Kräuter-Ölen.

Sie wirken nicht nur auf Blutzirkulation, Nervensystem, Lymphsystem, lockern nicht nur Verspannungen und lindern nicht nur Schmerzen: Ayurvedische Massagen sind sehr tiefgreifend und nachhaltig und regen Entgiftung und Entschlackung an.

Das Immunsystem wird angeregt und Psyche und Seele werden berührt, eine Beruhigung für Körper, Geist und Seele wird erreicht.

Deshalb können Reaktionen, Empfindungen, Emotionen unterschiedlich ausfallen.

Der Therapeut stellt sich darum gut auf den jeweiligen Gast ein.

Nach der Behandlung können Inhalationen, Kräuterbäder, Dampfbäder oder Pichu Behandlungen durchgeführt werden. Zum Abschluss jeder Behandlung wird ayurvedischer Tee gereicht und die Gäste sollten ruhen.



Bei.Gretel

AYURVEDISCHE ANWENDUNGEN

Shirodhara - Traditioneller ayurvedischer Stirnölguss

Der Stirnölguss beginnt mit einer ayurvedischen Kopf- und Schultermassage im Sitzen. Danach wird warmes wohltemperiertes Kräuteröl in einem feinen Strahl auf Stirn und Schläfen gelenkt. Sie tauchen ein in ein Gefühl einer tiefen Entspannung. Gleichzeitig dient der traditionelle Stirnölguss der Behandlung von Schmerzen und Stress, sowie Schlafstörungen und Migräne.

🕒 60 min.

115,00 EUR

Shirodhara mit Abhyanga

Die traditionelle Ayurvedische Ganzkörperölmassage Abhyanga in Verbindung mit dem traditionellen Stirnölguss Shirodhara.

🕒 90 min.

165,00 EUR

Abhyanga - Traditionelle Ganzkörpermassage

Tauchen Sie ein in ein Gefühl der Harmonisierung und Balance, einer wohltuenden tiefen Entspannung. Lassen Sie sich entführen in ein Reich des sinnlichen Genießens. Mit typgerechten Ölen durchgeführt, dient diese der Harmonisierung der Körperenergien sowie der Regeneration und Verjüngung.

🕒 80 min.

120,00 EUR



Marma Abhyanga - Ayurvedische Intensivmassage

Sie ist eine Ganzkörpermassage mit passiven Dehnungs- und Bewegungsübungen unter Einbeziehung wichtiger Marma-/ Vitalpunkte. Bestimmte Marmapunkte werden länger behandelt und gedrückt (Akupressur), als bei der Abhyanga Ganzkörpermassage. Energetische Blockaden können so ertastet und gelöst werden, Störungen im Körper reguliert und der Energiefluss angeregt werden.

🕒 80 min.

120,00 EUR

Vishesh - Dynamische Ganzkörpermassage

Die einerseits sanfte aber zugleich auch kraftvolle Ganzkörper-Tiefenmassage durch-dringt durch spezielle Drucktechniken alle Gewebsschichten und wird mit einem höheren Tempo durchgeführt. Sie wirkt stimulierend auf den Stoffwechsel, stärkt die Muskulatur und lindert Cellulite.

🕒 60 min.

90,00 EUR

Shiro Abhyanga - Ayurvedische Kopf- und Halswirbelmassage

Dabei wird der gesamte Kopfbereich unter Einbeziehung des Nackenbereiches mit warmem Öl eingerieben und massiert. Diese heilende Massage verbessert die Durchblutung, hilft u.a. Stress und nervöse Unruhe, Anspannungen und Schlafstörungen abzubauen und hat eine ausgleichende und beruhigende und zugleich kräftigende Wirkung auf das Nervensystem.

🕒 40 min.

65,00 EUR

Muk Abhyanga - Ayurvedische Gesichtsmassage

Das Gesicht wird mit einer pflegenden Crème massiert, welche eine reinigende, erfrischende, straffende Wirkung hat. Sie aktiviert die Durchblutung und führt zu einer wohltuenden Tiefenentspannung. Gleichzeitig trägt sie neben der Entspannung der Gesichtsmuskulatur auch zur Lösung von Verspannungen im Nacken und Schulterbereich und zum Energiefluss bei.

🕒 40 min.

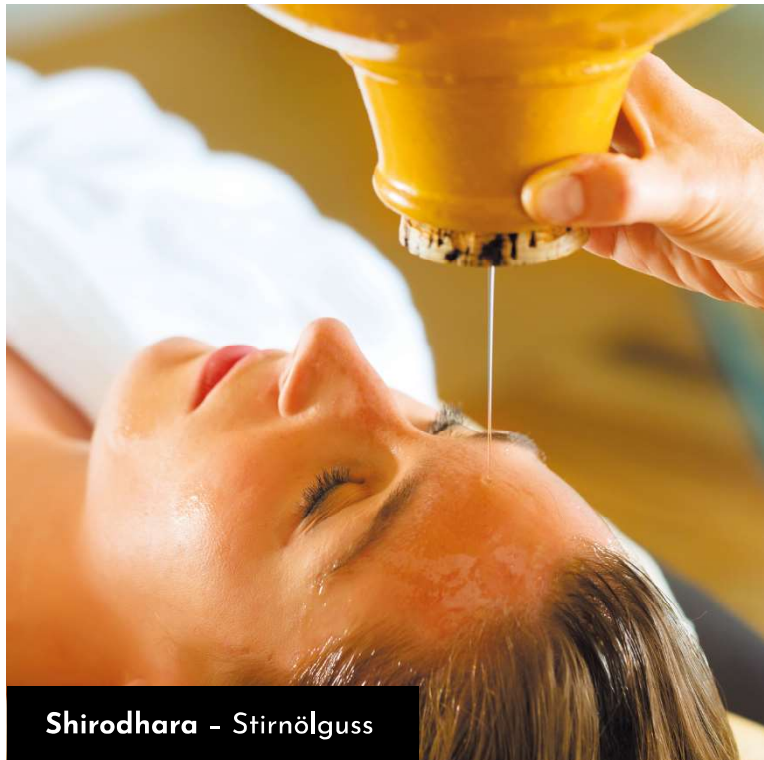
65,00 EUR

Udarabhyanga - Ayurvedische Bauchmassage mit Pichu (Kräuterölwickel)

Sanfte Bauchmassage mit warmem Öl. Sie ist hilfreich bei Beschwerden im Bauch- und Beckenbereich und bei psychischer Anspannung. Im Anschluss erfolgt eine lokale Behandlung mit warmen Kräuterölwickeln. Fördert die Durchblutung und wirkt entzündungshemmend.

🕒 40 min.

65,00 EUR



Shirodhara - Stirnölguss



Pinda Sveda - Kräuterölstempel-Massage

Massage mit heißen Kräutersäckchen. Wird besonders bei Beschwerden im Lendenwirbelbereich, chronischen Erkrankungen und Schmerzen, wie Arthritis und rheumatischen Beschwerden angewendet. Sie hat außerdem eine angenehme Wirkung auf die Haut, strafft das Bindegewebe und kann Cellulite mildern.

🕒 60 min.

90,00 EUR

Mehr Details findet ihr auf:
www.bei-gretel.de



Ayurvedische Rückenbehandlung - Spezial

Zur Einstimmung wird die gesamte Rückenpartie, Schulter und Beckenbereich mit warmen Kräuterölstempeln, traditionell hergestellt aus hochwertigen ayurvedischen Heilkräutern, erwärmt und kräftig massiert. Die Muskeln werden locker und entspannt. Nun kann die eigentliche Massage mit hochwertigen Heilkräuterölen beginnen. Energiebahnen und Marmapunkte werden gedehnt und einbezogen. Zum Abschluss wird der gesamte Bereich nochmals mit warmen Kräuterölstempeln behandelt. Die Spezialtherapie löst Blockaden, fördert den Energiefluss, wirkt schmerzlindernd und gleichzeitig stressabbauend, führt damit zur Anregung der Selbstheilungskräfte und Stärkung des Wohlbefindens.

🕒 60 min.

105,00 EUR

Prist Abhyanga - Ayurvedische Nacken- und Rückenmassage

Die Massage entspannt die Rückenmuskulatur und hilft bei Schmerzen und Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich. Sie wird ebenfalls mit warmen auf den Körpertyp abgestimmten, schmerzlindernden Kräuterölen durchgeführt. Das Behandeln spezieller Marma-/Vitalpunkte entlang der Wirbelsäule löst Blockaden und fördert den Energiefluss. Sie wirkt gleichzeitig stressabbauend.

🕒 30 min.

50,00 EUR





Traditionelle ayurvedische Entspannungs-Zeremonie

Beginnend mit einer Kopfmassage (Shiroabhyanga), gefolgt von einer Ganzkörper-Ölmassage (Abhyanga). Daran schließt sich der traditionelle Stirnölguss (Shirodhara) an. Zum Abschluss eine Teezeremonie und Zeit zum Ruhen.

🕒 120 min.

220,00 EUR

Pada Abhyanga - Ayurvedische Fußmassage

Die Fußmassage erzeugt eine Reflexwirkung auf die inneren Organe. Sie wirkt beruhigend, stressreduzierend, harmonisiert und erzeugt tiefes Wohlbefinden. Empfohlen wird sie u.a. auch zur Schmerzlinderung, bei Unruhe und Schlaflosigkeit.

🕒 30 min.

45,00 EUR

Pada-Gatha Abhyanga - Ayurvedische Fuß- und Beinmassage

Diese Massage kann sanft oder kräftig durchgeführt werden unter Einbeziehung aller Muskeln und Gelenke, einschließlich Hüftgelenk und Beachtung spezieller Marma- /Vitalpunkte. Die Durchblutung wird angeregt sowie der Lymphfluss.

🕒 45 min.

65,00 EUR





Pantai Luar - Navarakizhi Sastika Abhyanga

Indische Kräuter-Ölstempelmassage - wörtlich übersetzt „Zu neuen Ufern“

Bei dieser ganzheitlichen Behandlung werden Gelenke, Energiebahnen, Energiepunkte, Sehnen und Muskeln am gesamten Körper auf eine besondere Art behandelt. Die nach originalen Rezepturen aus Heilkräutern hergestellten und auf 120 Grad erwärmten Öl-Kräuterstempel erzeugen Wärmereize, die die Selbstheilungskräfte im Körper anregen, die Durchblutung fördern und entgiftend wirken. Eine auflockernde Massage unter Einbeziehung der Marmapunkte unterstützt die Muskelentspannung und wirkt schmerzlindernd bei angenehm wohltuender Wärme. Die Haut wird zart und gepflegt, die Zellerneuerung stimuliert.

🕒 60 min.

110,00 EUR

Washpa Sweda - Kräuterdampfbad

Bei diesem Kräuterdampfbad wird der Körper von wohltundem Kräuterdampf umhüllt, die Hautporen öffnen sich, angesammelte Giftstoffe werden ausgeschwitzt. Die Anwendung in der „Schwitzbox“ stärkt das Immunsystem und unterstützt bei der Gewichtsabnahme.

Empfohlen in Verbindung mit einer Ganzkörpermassage

🕒 25 min.

35,00 EUR

Awagaha Sweda - Kräuterbad

Das Baden in ayurvedischen Kräutern bringt das Gefühl von Leichtigkeit in den Körper, lindert Schmerzen und veranlasst das Ausspülen von Giftstoffen, was zu einer klaren, strahlenden Haut führt.

🕒 25 min.

35,00 EUR

AYURVEDA
QUELLE JAHRTAUSENDE-
ALTER HEILKUNST

Erlebe besondere Effekte
Vitalisierung - Verjüngung - Entgiftung



Cell-O2 Sauerstofftherapie (IHHT)

Sanfte Regeneration. Spürbare Vitalisierung.

Inmitten von Ruhe, Natur und Achtsamkeit eröffnen wir euch mit dem Cell O2 Höhenttraining eine moderne Methode zur Unterstützung von Regeneration, Energie und Wohlbefinden. Diese Anwendung nutzt die positiven Effekte eines simulierten Höhenaufenthalts - ganz entspannt im Liegen und individuell auf euren Körper abgestimmt.

Durch den Wechsel von sauerstoffreduzierter und sauerstoffreicher Luft wird der Organismus angeregt, Sauerstoff effizienter zu verwerten. Dies kann die Zellaktivität unterstützen, die Regeneration fördern und das allgemeine Energieempfinden verbessern.

Cell O2 wirkt belebend und zugleich ausgleichend - ideal als Ergänzung zu unseren ayurvedischen Anwendungen, nach aktiven Tagen in der Sächsischen Schweiz oder einfach als bewusster Impuls für neue Kraft.



Bei.Gretel

**Ein Moment für Ihre Zellen.
Ein Plus für Ihr Wohlbefinden.**

**Aktiviert die Zellregeneration
Steigert Energie und Belastbarkeit
Fördert Balance und Wohlbefinden**



🕒 45-60 min.

Einzelsitzung 109,00 EUR

3er-Paket 299,00 EUR - Für nachhaltige Effekte

SPA-ETIKETTE

Öffnungszeiten

Bei.Gretel Ayurveda-Center	09.00 - 19.00 Uhr
Bei.Gretel Saunawelt	14.00 - 21.30 Uhr
Bei.Gretel Fitnessraum	07.00 - 21.00 Uhr



Bei.Gretel

Zeit ist kostbar

Um bereits vor der Behandlung Ruhe zu finden, bitten wir euch, 5 Minuten vor Anwendungsbeginn in den Spa-Bereich zu kommen. Wir bitten um euer Verständnis, dass sich bei einer Verspätung die Behandlungszeit aus Respekt gegenüber den nachfolgenden Gästen dementsprechend verkürzt.

In den Behandlungszeiten sind je nach Anwendung 5-15 Minuten Ruhezeit eingerechnet. Ihr erhaltet nach der Anwendung einen ayurvedischen Tee.

Stornierungen

Bei Stornierungen bis 12 Stunden vor Behandlungsbeginn entstehen keine Kosten. Falls ihr eure Behandlung kurzfristig absagt, verrechnen wir 100 % des Behandlungspreises.

Bekleidung

Bitte kommt zu euren Anwendungen im Bademantel. Zum Schutz eurer Intimsphäre erhaltet ihr vor der Anwendung vom Therapeuten einen Einwegslip.

Behandlungstermine

Um eure Wünsche bezüglich Behandlungstermin optimal zu erfüllen, empfehlen wir euch, die Buchungen -soweit möglich- vor der Anreise zu tätigen. Bitte informiert unsere Therapeuten über eventuelle Erkrankungen, eine bestehende Schwangerschaft oder Allergien, damit wir euch eine auf eure Bedürfnisse abgestimmte Behandlung anbieten können.





*Dein Platz in der
Sächsischen Schweiz
mit viel Raum,
du selbst zu sein.*

Weißig 7d
01796 Struppen OT Weißig

T 035021 593370

willkommen@bei-gretel.de
www.bei-gretel.de

