

Das Wissen vom gesunden Leben

Die jahrtausendalte sanfte indische Heilkunst sieht den Menschen als ganzheitliches System im direkten Austausch mit der Natur.

Ayurveda ist bestrebt, das Gleichgewicht und die Harmonie von Körper, Geist und Seele zu bewahren und wiederherzustellen.

Die **Ölanwendungen** mit natürlichen Ölen, Kräutern, Blüten und Essenzen sind die ältesten Behandlungsformen zur Entspannung und Regeneration der Organsysteme.

Regelmäßige ayurvedische **Massagen** verhelfen zu umfassendem Wohlbefinden, dienen der Gesunderhaltung, Schönheitspflege und Verjüngung. Eine typgerechte Ernährung und Lebensweise sowie Yoga und Meditation ermöglichen ein erfüllendes und zufriedenes Leben mit körperlicher Stärke und Vitalität.

Unsere Besonderheit im RONDO SPA

Wir bieten Ihnen in geschütztem, individuellem Rahmen (max. 8 Gäste sind gleichzeitig in der Ayurveda-Kur) eine kompetente und personenorientierte Begleitung während Ihrer Kurtage durch:

- Qualifizierte Ayurveda-Therapeuten und geschulte Massagespezialisten
- Ganzheitliche Ayurveda-Konzepte zur Prävention/Stressbewältigung/Burnout-Behandlung
- Individuell abgestimmte hochwertige Massage- und Behandlungsformen
- Ruhige, persönlich gestaltete Atmosphäre
- Themen-Workshops, Kurzvorträge, Kochkurse auf Wunsch
- Lebens- und Gesundheitsberatung oder Berufliches Coaching auf Wunsch
- Frische ayurvedische Küche mit Ernährungshinweisen/-beratung

Ayurvedische Ölbehandlungen

Abhyanga – Ganzkörper-Ölmassage

Mit warmen, gereiften Kräuterölen werden Sie sanft massiert und passend zu Ihrem Typ behandelt. Die Massage wird einzeln oder vierhändig synchron in der Luxusversion durchgeführt. Sie schweben in einem Meer von duftenden Ölen und erleben zunehmendes Wohlbefinden.

Wirkung: tiefe Entspannung, stärkend und vitalisierend, regt die Selbstheilungskräfte an, stabilisierend, entgiftend und zellerneuernd.

Marmapunkt-Ganzkörper-Massage

Energetisierende und harmonisierende Massage mit spezieller Behandlung der Marmapunkte (Vitalpunkte) zur Regulierung des gesamten Energieflusses. Die über 100 Marmapunkte sind lebenswichtige Energiezentren und liegen verteilt auf dem ganzen Körper. Diese ausführliche Massage löst tiefsitzende energetische und emotionale Blockaden, regt die Durchblutung und den Lymphfluss an, wirkt belebend und fördert das Körperbewusstsein.

Pristhabyanga Sveda – Ayurvedische Rückenmassage

Mit Ölen und warmen Kräuterbeuteln Nach einer aktivierenden Trockenmassage mit rohseidenen Handschuhen werden die Energie- und Vitalpunkte mit Synergieölen stimuliert. Es folgt eine tiefenentspannende, krampflösende Rückenmassage mit ayurvedischen Spezialölen und warmen Kräuterbeuteln.

Padabhyanga – Ayurvedische Fußmassage

Die äußerst filigrane und wirkungsvolle Massagetechnik wirkt beruhigend und harmonisierend auf den gesamten Organismus. Spezielle Griffe und Ausstreichungen fördern die Entlastung von Füßen und Beinen, reduzieren Stauungen und Schwellungen und regulieren kalte oder überhitzte Füße und Beine.

Shiroabhyanga – Sanfte Massage für Kopf und Gesicht

Diese Spezialmassage behandelt Kopf, Gesicht und Nacken. Sie beruhigt das Nervensystem, reinigt und aktiviert die Energiebahnen im Kopfbereich und führt zu tiefer Entspannung des gesamten Organismus.

Ayurvedische Fuß-Chakra-Massage

Mit dieser sanften Massage der Füße werden die Fuß-Chakren stimuliert und aktiviert. Blockaden werden gelöst und zusätzliche Energien freigesetzt. Die Fuß-Chakra-Massage kann die Abwehrkräfte stärken und Sie mit neuer Kraft erfüllen.

Dhara – die Kunst der Öl-Güsse

Dharas zählen zu den intensivsten Ayurveda-Behandlungen und werden in einem meditativen Umfeld ausgeführt. Eine ergänzende Gesichts- und Kopfmassage steigert den Wohlfühleffekt.

Shirodhara – königlicher Stirn-Öl-Guss

Warmer, kontinuierlich fließender Ölstrahl, der vom Ayurveda-Therapeuten sanft über die Stirn geführt und konzentriert über das Energiezentrum des dritten Auges gelenkt wird. Diese Behandlung schenkt Ihnen tiefe Entspannung, klärt die Sinnesorgane und wirkt optimal gegen Stress und Überlastung.

Thaila Dhara – der warme Körper-Öl-Guss

Der warme Ölstrahl fließt über den ganzen Körper, beruhigt, nährt und führt zu leichtem Schwitzen. Diese Behandlung ermöglicht Regeneration und Ausgleich bei psychischen und körperlichen Belastungen.



Ayurvedische Kosmetikbehandlungen

Saundarya – Schönheitspflege

Nach eingehender ayurvedischer Hautdiagnose erhalten Sie ein reinigendes Peeling, eine spezielle Marma-Vitalpunkt-Massage des Gesichts und eine ausgleichende typgerechte Maske. Elastizität und Festigkeit der Gesichtshaut, weiche Gesichtskonturen und entspannte Gesichtszüge zeigen die verjüngende und verschönernde Wirkung dieser Behandlungen.

Jambira Pinda Sveda – Anti-Cellulite-Behandlung

Massage mit heißen Zitronen-Kokos-Säckchen Eine Mischung aus Zitronen, Kokosraspeln und Kräuterölen wird in Gazetücher gefüllt und erhitzt. Mit diesen Zitronensäckchen wird eine harmonische Massage durchgeführt, die eine hautstraffende und festigende Wirkung bei Cellulite hat. Diese sehr anregende Massage transportiert Schlacken und Flüssigkeit aus dem Gewebe und kurbelt den Stoffwechsel und Fettabbau an.



Elakhizi – Massage mit heißen Kräuterstempeln

Mit Packungen aus verschiedenen Kräutern und medizinischem Puder wird der gesamte Körper massiert, nachdem sie in Kräuterölen gewärmt wurden. Neben der straffenden und entschlackenden Wirkung ist diese Methode sehr hilfreich bei Gelenkschmerzen, Muskelkrämpfen, Stress und Arthritis.

Garshan Seidenhandschuhmassage

Durch die Ganzkörpermassage mit Rohseide-Handschuhen wird der Stoffwechsel und Lymphfluss im Körper angeregt. Sie erhalten ein wohltuendes Körperpeeling und fühlen sich leicht, vitalisiert und gut durchblutet. Wir empfehlen ein anschließendes Dampfbad und Ruhen auf dem Wasserbett.



Ayurvedische Klang-Massage

Klang-Massage

Schwingungen und Resonanz sind grundlegende Eigenschaften allen Lebens. Schwingungsfähig sein bedeutet gesund und positiv beeinflusst zu sein.

Bei der Klangmassage wirken Massage und harmonische Klänge zusammen. Sanft fließen die Klänge in den Körper. Wohlfühl und tiefe Entspannung entstehen und dies stärkt die heilende Wirkung.



Ayurveda-Kur-Tage

Die Ayurveda-Kurtage werden in Gruppen von 2 bis maximal 8 Personen im RONDO SPA durchgeführt.

Sie wohnen in gemütlichen Einzelzimmern (DU/WC) oder Apartments (zusätzlich mit Kitchenette und TV) für max. 2 Personen.

Sie können das Naturschutzgebiet Dümmer See mit seiner reizvollen Landschaft und erholsamen Umgebung während Ihrer anwendungs-freien Zeit ausgiebig genießen.

Ayurveda – ein Tag in Harmonie

- Ayurvedisches Lassi-Getränk
 - Seidenhandschuhmassage
 - Körper-Ölmassage
 - Kräuter-Dampfbad
 - Gesicht- und Kopfmassage
 - eine Ayurvedische Mahlzeit
- Dauer ca. 6 Stunden 119 Euro

Ayurveda schnuppern

- Ayurvedisches Lassi-Getränk
 - Fuß-Bein-Massage
 - Ayurvedische Gesichtsmaske inkl. Gesichtsmassage
 - Ganzkörper-Ölmassage
 - Kräuter-Dampfbad
 - Ayurvedische Mahlzeiten, Ingwerwasser und Tee
 - 1 Übernachtung im Einzel- oder Doppelzimmer
- 169 Euro

Ayurveda entdecken

- Kurzeinführung in Ayurveda
 - Ayurvedische Typanalyse
 - Ayurvedisches Lassi-Getränk
 - Fuß-Bein-Massage
 - Seidenhandschuhmassage
 - Ganzkörper-Ölmassage synchron vierhändig
 - Kräuter-Dampfbäder
 - Schönheitspflege des Gesichts mit Marmapunktmassage
 - auf Wunsch Yoga und Meditation
 - Ayurvedische Mahlzeiten, Ingwerwasser und Tee
 - 2 Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer
- 279 Euro

Ayurveda intensiv

- Angebot wie unter „Ayurveda entdecken“, zusätzlich:
- Wannenvollbad mit Blüten- und Kräuteresenzen
 - Ganzkörper-Kräuterbeutel-Massage
 - Stirn-Öl-Guss im Anschluss
 - an die Ganzkörper-Ölmassage
 - 3 Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer
- 389 Euro

Ayurveda-Wellness-Kur

Die Kur enthält täglich mindestens zwei auf den Konstitutionstypen abgestimmte Ayurveda-Behandlungen zur Harmonisierung, Entschlackung und Entspannung u.a.:

- Abhyanga – Ganzkörper-Ölmassagen (synchron)
- Saundarya – Schönheits- und Gesichtspflege
- Padabhyanga – Fuß-Bein-Massage
- Shirodhara – Stirn-Öl-Guss mit Kopfmassage
- Mukabhyanga – Gesichtsmassage
- Thaila Dhara – Körper-Öl-Guss mit Massage
- Elakhizi – Körpermassage mit warmen Kräuterstempeln
- Garshan – Seidenhandschuhmassage
- Svedana – Kräuter-Dampfbad oder Kräuterbad
- Ayurvedische Mahlzeiten, Ingwerwasser und Tee

Einführung in die Lehre des Ayurveda und individuelle Beratung zum Thema Ernährung und Selbstpflege, täglich Yoga und/oder Meditation

- 4 Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer 550 Euro
- 5 Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer 660 Euro
- 6 Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer 770 Euro

Für alle mehrtägigen Angebote gilt: Anreise jeweils zwischen 15.00 und 17.00 Uhr, Abreise bis 12.00 Uhr. In allen Angeboten sind die freie Nutzung des Wellness- und Saunabereichs sowie Bademantel und Handtücher enthalten.

Während Ihrer Aufenthalte können Sie nach Absprache individuelle Ernährungsberatung, Coaching für private und berufliche Anliegen oder Stressbewältigungsprogramme in Anspruch nehmen. Melden Sie bitte frühzeitig Ihre Wünsche an.

Preise gültig ab 1. September 2011, alle anderen Angebote verlieren mit dem Erscheinen dieses Flyers ihre Gültigkeit.

Ergänzende Anwendungen:

Wohltuende Teilkörper-Ölmassagen:

- Nacken-Schulter-Rücken-Massage
- Fuß-Bein-Massage (mit Kaash-Schalen)
- Gesicht- und Kopfmassage
- Dauer jeweils ca. 30 Minuten jeweils 33 Euro
- Fuß-Chakra-Massage
- Dauer ca. 45 Minuten 44 Euro

Entspannende Ganzkörper-Ölmassagen:

- Abhyanga – Ganzkörper-Ölmassage
- Dauer ca. 75 Minuten 66 Euro
- Synchron-Ganzkörper-Ölmassage
- vierhändige Massage durch 2 Ayurvedaspezialisten
- Dauer ca. 60 Minuten 82 Euro
- Marmapunkt-Ganzkörper-Ölmassage
- mit spezieller Behandlung aller Vitalpunkte
- Dauer ca. 90 Minuten 88 Euro

Ayurvedische Wärmebehandlungen

- Pristabhyanga Sveda – Rückenmassage
- mit warmen Kräuterbeuteln und Spezialöl 108 Kräuter
- Dauer ca. 50 Minuten 55 Euro
- Elakhizi – Ganzkörper- und Gelenkmassage
- mit Kräutersäckchen und medizinierten Ölen
- Dauer ca. 60 Minuten 72 Euro
- Garshan-Massage –
- Ganzkörpermassage mit Rohseide-Handschuhen
- Dauer ca. 20 Minuten 22 Euro
- Entspannungsbad mit Aroma-Ölen,
- Blüten oder Kräutern 18 Euro

Die ayurvedischen Öl-Güsse

- Shirodhara – der königliche Stirn-Öl-Guss
- in Kombination mit einer Ganzkörper-Ölmassage
- Dauer ca. 110 Minuten 99 Euro
- Shirodhara – der königliche Stirn-Öl-Guss
- mit vorbereitender Gesichtsmassage
- Dauer ca. 50 Minuten 55 Euro
- Thaila Dhara – der Körper-Öl-Guss
- mit sanften Ausstreichungen des gesamten Körpers
- Dauer ca. 60 Minuten 72 Euro

Ayurvedische Schönheitsbehandlung

- Saundarya – sanftes Peeling des Gesichts mit Marma-Vitalpunkt-Massage zur tiefen Entspannung und typgerechter Fruchtmaske
- Dauer: ca. 45 Minuten 44 Euro
- Anti-Cellulite-Behandlung mit vorbereitender Ölmassage und anschließender Behandlung mit heißen Zitronen-Kokos-Säckchen
- Dauer ca. 60 Minuten 66 Euro

Entspannung pur

- Meditation (30 Min.) 15 Euro
- Autogenes Training (45 Min.) 20 Euro
- Yoga (45 Min.) 20 Euro
- Klang-Massage (45 Min.) 35 Euro

Herzlich willkommen

Öffnungszeiten

- Dienstag bis Freitag 13.00 bis 22.00 Uhr
- Samstag 9.30 bis 18.00 Uhr

Wir freuen uns über eine Terminabsprache per Telefon oder E-Mail. Individuelle Terminvereinbarungen sind auch außerhalb unserer Öffnungszeiten jederzeit möglich.

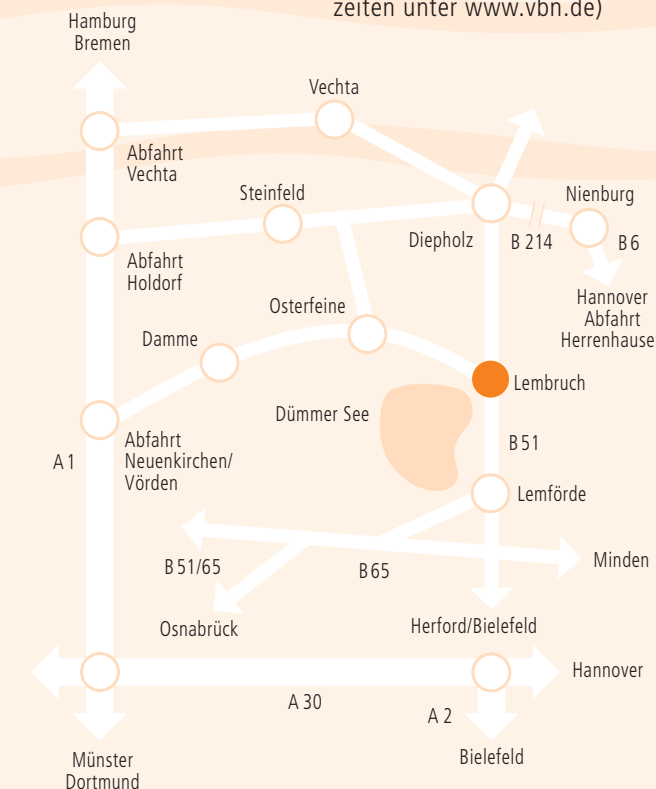
Ayurveda verschenken!



Alle RONDO SPA Ayurveda-Angebote können Sie natürlich auch verschenken. Unsere Gutscheine werden speziell für Sie gestaltet und individuell beschrieben!

Ihr Weg zum Ayurveda Ihr Weg zum RONDO SPA

Bei Anreise mit der Bahn fahren Sie bitte den Bahnhof in Diepholz an (Bahnstrecke Köln - Osnabrück - Diepholz - Hamburg). Von dort weiter mit dem Bus bis Haltestelle „Börger“ in Lembruch (Abfahrtszeiten unter www.vbn.de)



RONDO SPA
Wellness am Dümmer See
Große Straße 30
49459 Lembruch am Dümmer See
Tel.: 0 54 47 / 16 98
Fax: 0 54 47 / 16 98
E-Mail: info@rondo-spa.de
Internet: www.rondo-spa.de

Ayurveda am Dümmer See

Das Wissen vom gesunden Leben

- Ölmassagen
- Kosmetik
- Schönheit
- Öl-Güsse
- Klang-Massagen
- Ernährung
- Kur-Tage

49459 Lembruch
Tel.: 0 54 47 / 16 98
www.rondo-spa.de

