

# Ayurveda – Kur-Tage

## Ayurveda – ein Tag in Harmonie

- Ayurvedisches Lassi-Getränk, eine ayurvedische Mahlzeit, Ingwerwasser und Tee
- Seidenhandschuhmassage
- Körper-Ölmassage
- Kräuter-Dampfbad
- Gesicht- und Kopfmassage

Dauer ca. 4 Stunden 129 Euro

## Ayurveda schnuppern

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

169 Euro

## Ayurveda entdecken

- Ayurvedisches Lassi-Getränk
- Fuß-Bein-Massage
- Garshan – Seidenhandschuhmassage
- Ganzkörper-Ölmassage, vierhändig
- Kräuter-Dampfbad
- Schönheitspflege des Gesichts, inkl. Peeling, Maske und Marmapunktmassage des Gesichts
- auf Wunsch Yoga und Meditation
- Grundlagen der ayurvedischen Lehre
- Ayurvedische Typanalyse und -beratung, z. B. zum Thema Ernährung und Prävention
- 2 Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer inkl. ayurvedischer Verpflegung

309 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 inkl. ayurvedischer Verpflegung

429 Euro

## Ayurveda-Wellness-Kur

In unserer Ayurveda-Wellness-Kur erhalten Sie täglich zwei auf Ihren Konstitutionstyp abgestimmte Behandlungen zur Harmonisierung, Entschlackung und Entspannung. Das Prinzip des Ayurveda beruht auf der Idee der Prävention und Regeneration. In Kombination mit der ayurvedische Ernährung können Sie bereits nach wenigen Tagen eine Verbesserung in Ihrer körperlichen und seelischen Konstitution feststellen. Reserven können aufgeladen werden und Stress erscheint weniger belastend. Körper und Seele können wieder ins Gleichgewicht zurückfinden. Diesen Zustand erreicht im Ayurveda jeder auf seine eigene Weise, abhängig von seiner Konstitution und seiner aktuellen Lebenssituation.

Neben den Behandlungen erhalten Sie von uns eine Einführung in die Lehre des Ayurveda, eine individuelle Beratung zum Thema Ernährung und Selbstpflege, täglich Yoga und Meditation.

- 4 Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer inkl. ayurvedischer Verpflegung 600 Euro
- 5 Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer inkl. ayurvedischer Verpflegung 720 Euro
- 6 Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer inkl. ayurvedischer Verpflegung 840 Euro

## Ihr Aufenthalt im RONDO SPA

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 anwendungsfreien Zeit ausgiebig genießen.

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. Wenn nicht anders gewünscht, ist die Verpflegung ayurvedisch.

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.

# Ergänzende Anwendungen

## Wohltuende Teilkörper-Ölmassagen:

- Nacken-Schulter-Rücken-Massage
- Fuß-Bein-Massage (mit Kaash-Schalen)
- Gesicht- und Kopfmassage jeweils 35 Euro
- Fuß-Chakra-Massage Dauer inkl. Ruhezeit ca. 30 Minuten
- Klang-Massage Dauer inkl. Ruhezeit ca. 45 Minuten 44 Euro
- Klang-Massage Dauer inkl. Ruhezeit ca. 45 Minuten 35 Euro

## Entspannende Ganzkörper-Ölmassagen:

- Abhyanga – Ganzkörper-Ölmassage Dauer inkl. Ruhezeit ca. 75 Minuten 77 Euro
- Synchron-Ganzkörper-Ölmassage vierhändige Massage durch 2 Ayurvedaspezialisten Dauer inkl. Ruhezeit ca. 60 Minuten 92 Euro
- Marmapunkt-Ganzkörper-Ölmassage mit spezieller Behandlung aller Vitalpunkte Dauer inkl. Ruhezeit ca. 90 Minuten 88 Euro

## Ayurvedische Wärmebehandlungen

- Pristabhyanga Sveda – Rückenmassage mit warmen Kräuterbeuteln und Spezialöl 108 Kräuter Dauer inkl. Ruhezeit ca. 50 Minuten 55 Euro
- Elakhizi – Ganzkörper- und Gelenkmassage mit Kräutersäckchen und medizinierten Ölen vierhändige Massage durch 2 Ayurvedaspezialisten Dauer inkl. Ruhezeit ca. 60 Minuten 92 Euro

## Die ayurvedischen Öl-Güsse

- Shirodhara – der königliche Stirn-Öl-Guss in Kombination mit einer Ganzkörper-Ölmassage Dauer inkl. Ruhezeit ca. 110 Minuten 115 Euro
- Shirodhara – der königliche Stirn-Öl-Guss in Kombination mit einer Mukabhyanga-Gesichtsmassage Dauer inkl. Ruhezeit ca. 110 Minuten 103 Euro
- Shirodhara – der königliche Stirn-Öl-Guss mit vorbereitender Gesichtsmassage Dauer inkl. Ruhezeit ca. 50 Minuten 55 Euro

## Ayurvedische Schönheitsbehandlung

- Mukabhyanga – intensiv-entspannende Ölmassage von Kopf, Gesicht, Hals, Nacken und Oberkörper für die Pflege und Beruhigung der Haut. Dauer inkl. Ruhezeit ca. 75 Minuten 65 Euro
- Saundarya – sanftes Peeling des Gesichts mit Marmavitalpunkt-Massage zur tiefen Entspannung und typgerechter Fruchtmassage. Dauer inkl. Ruhezeit ca. 45 Minuten 44 Euro

## Entspannung pur

Vor Ort haben Sie die Möglichkeit, Yoga, Meditation und Autogenes Training zu buchen. Bitte sprechen Sie uns an.

## Herzlich willkommen

### Öffnungszeiten

Behandlungen: Durchgehend von Dienstag bis Samstag  
Ladenöffnungszeiten: Dienstag 9.00 bis 13.00 Uhr,  
Donnerstag 15.00 bis 20.00 Uhr, Samstag 11.00 bis 13.00 Uhr

Wir freuen uns über eine Terminabsprache per Telefon oder E-Mail. Für Gruppen ab sechs Personen sind auch individuelle Terminvereinbarungen außerhalb unserer Öffnungszeiten möglich.

## Ayurveda verschenken!

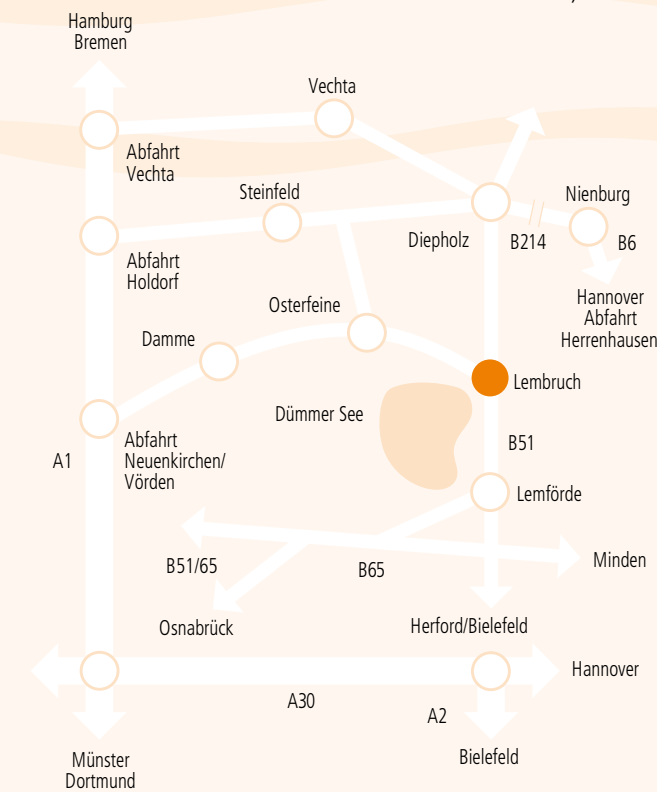
Alle RONDO SPA Ayurveda-Angebote können Sie natürlich auch verschenken. Unsere **Gutscheine** werden speziell für Sie gestaltet und individuell beschrieben!



Mit dem Erscheinen dieses Flyers verlieren alle anderen Preise ab dem 15. Oktober 2018 ihre Gültigkeit.

# 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](http://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 59  
E-Mail: [info@rondo-spa.de](mailto:info@rondo-spa.de)  
Internet: [www.rondo-spa.de](http://www.rondo-spa.de)

# Ayurveda am Dümmer See

## Das Wissen vom gesunden Leben

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



## 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) eine kompetente und personenorientierte Begleitung während Ihrer Kurtagung durch:

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

Unser Team setzt sich zusammen aus einem Ayurveda-Therapeuten, einem Entspannungs-Therapeuten, einem Ayurveda Health Coach und einer Spezialistin für ayurvedische Kosmetik und Schönheitspflege.

## 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.



## 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 verschönern- de Wirkung dieser Behandlungen.

### Mukabhyanga – Streicheleinheiten für Gesicht und Seele

Mit dieser ayurvedischen Ölmassage behandelt man sanft Gesicht, Kopf, Nacken und Oberkörper. Sie dient der Entspannung, der Hautpflege und der Beruhigung von Körper und Seele. Stress und Ängste können durch die Mukabhyanga gelindert werden. Die Haut beginnt zu strahlen und der Geist kann sich regenerieren.



### 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.



## 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.

