

# TERVA SPA

## ÖFFNUNGSZEITEN

**SAUNA:** täglich von 15:30 bis 19:30 Uhr

## MASSAGEN & BEHANDLUNGEN:

Nur auf Vereinbarung

*Den Moment genießen, heißt das Leben genießen...*

### KLASSISCHE MASSAGEN

**Rücken- Nacken- Schulter- Kopf- Gesichtsmassage:** Euro 70,00 (ca. 55 Min)  
Sehr empfehlenswerte Massage bei Schulter- und Nackenverspannungen sowie bei Spannungskopfschmerzen. Für ein entspanntes Lebensgefühl.

**Antistress Ganzkörpermassage:** Euro 65,00 (ca. 55 Min)  
Lassen Sie den stressigen Alltag zu Hause und kommen Sie zur Ruhe.  
Mit erwärmten Mandelöl wird Ihr Körper von Kopf bis Fuß sanft entspannt und Stress abgebaut.

**Sportmassage mit ätherischen Ölen:** Euro 70,00 (ca. 55 Min)  
Diese Massage belebt Körper und Sinne und spendet müden Gelenken und Muskeln neue Fitness. Ideal nach dem Sport.

**Spezielle Ayurvedische Rückenmassage:** Euro 45,00 (ca. 30 Min)  
Entkrampfung der Muskulatur, Stressreduzierung- Aktivierung der zentralen Energiezentren längs der Wirbelsäule.

**Ayurveda – Abhyanga:** Euro 70,00 (ca. 55 Min) oder Euro 115,00 (ca. 90 Min)  
Diese Ganzkörpermassage wird mit reichlich warmen Öl ausgeführt. Während der Massage wird der gesamte Körper von Kopf bis Fuß mit dem zuvor aufgewärmten Öl massiert, der gesamte Körper wird in eine sehr tiefe Entspannung gebracht.

**Traditionelle und ayurvedische Fussreflexzonenmassage:** Euro 80,00 (ca. 55 Min)  
Die Füße reflektieren wie ein Spiegel unseren Organismus. Durch gezielte Massagen am Fuß können blockierte Energien wieder fließen. Sie erleben tiefe Entspannung, in der körpereigene Selbstheilungskräfte mobilisiert werden und zu einem besseren Wohlbefinden führen.

**Lymphdrainage am Fuß – nicht schmerzhaft:** Euro 70,00 (ca. 55 Min)  
Über die am Fuß vorhandenen Reflexzonen werden betroffene Körperteile durch spezielle kreisende und pumpende Hand- und Fingerbewegungen angeregt, den Lymphfluss wieder in Gang zu bringen.

**Nach den Behandlungen sollte Duschen bzw. Saunieren für ca. 30 Minuten vermieden werden.**