

## Preise Massagen und Anwendungen

Das Team des GesundSein-Zentrums im GINKGO MARE steht Ihnen mit einem breiten Angebot an Behandlungen und Massagen zur Verfügung. Bitte sprechen Sie einen Termin an der Hotelrezeption ab.

### Massagen klassisch

◆ Fußreflexzonenmassage	45 Minuten	61,50 €
◆ Rückenmassage groß	60 Minuten	82,00 €
◆ Rückenmassage klein	30 Minuten	41,00 €
◆ Nackenmassage	30 Minuten	41,00 €
◆ Kopfmassage zur Migräneprophylaxe	30 Minuten	41,00 €
◆ Lymphdrainage	30-60 Minuten	41,00 - 82,00 €

### Massagen energetisch

◆ Ganzkörpermassage	60 Minuten	82,00 €
◆ Akupunkt-Massage nach Penzel	60 Minuten	82,00 €
◆ Shiatsu: Chinesische Druckpunktmassage	60 Minuten	82,00 €
◆ Reiki: japanische Energieheilungsmethode	30-60 Minuten	41,00 - 82,00 €
◆ Klangschalenmassage	60 Minuten	82,00 €
◆ Tellington-TTouch for you	30-60 Minuten	41,00 - 82,00 €
◆ Hawaiianische Lomi Lomi Nui-Massage	75-90 Minuten	102,50 - 123,00 €
◆ TouchLife-Massage (entspannende Ganzkörpermassage)	60 Minuten	82,00 €
◆ Hot Stone (Ganzkörpermassage mit warmem Öl und Lavasteinen aus Hawaii)	90 Minuten	123,00 €
◆ Edelstein Massage	60 Minuten	82,00 €

### Ayurvedische Massagen

◆ Snehana · Wellness Körpermassage (sensitive, großflächige Ölausstreichung)	60 Minuten	82,00 €
◆ Garshan · Seidenhandschuh Massage	60 Minuten	82,00 €
◆ Mukabhyanga (belebende Kopf- und Gesichtsmassage)	45 Minuten	61,50 €
◆ Padabhyanga (ayurvedische Fußmassage)	45 Minuten	61,50 €

### Naturheilkunde

◆ Beratungsgespräch	30-60 Minuten	41,00 - 82,00 €
◆ Cranio-Sacral Heilbehandlung	60 Minuten	82,00 €
◆ Rhythmisch Energetische Wirbelsäulen- und Gelenkbehandlung	60 Minuten	82,00 €
◆ Ohrakupunktur	30 Minuten	41,00 €
◆ Ohrkerzenbehandlung incl. Ohrkerzen	30 Minuten	51,00 €
◆ Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht©	60-90 Minuten	85,00 - 125,00 €
◆ HNC (Human Neuro Cybernetics)	60-90 Minuten	85,00 - 125,00 €
◆ „gesund & aktiv“ · Das individuelle Ernährungsprogramm inkl. Stoffwechselanalyse und Beratung		ab 405,00 €
◆ Stoffwechselberatung inkl. Laboruntersuchung		ab 205,00 €

## Lebensberatung

Psychologische Beratung / Lebensberatung	60 Minuten	82,00 €
Stressbewältigung im Alltag	60 Minuten	82,00 €
Paarberatung	90 Minuten	123,00 €

## Natur-Kosmetik für Sie und Ihn mit Produkten von Martina Gebhardt

Gesichtsbehandlung (mit Maske)	90 Minuten	102,50 €
Gesichtsbehandlung	60 Minuten	82,00 €
Depilation (sanfte Haarentfernung), Augenbrauen zupfen, Augenbrauen färben, Wimpern färben, Augenbrauen und Wimpern färben		
nach Aufwand:	10 Minuten - 13,50 €, 15 Minuten - 20,50 €, 20 Minuten - 27,00 € 25 Minuten - 34,00 €, 30 Minuten - 41,00 €	

## Fußpflege

med. Fußpflege + Wohlfühlmassage	60 Minuten	82,00 €
med. Fußpflege	45 Minuten	61,50 €
Lackierung	~15 Minuten	21,00 €

## Gesund-Sein Pakete

„Rückenentzücken“ drei Behandlungen je 60 Minuten	246,00 €
„Willkommen daheim“ vier Behandlungen je 60 Minuten	328,00 €
„Frisch & Knackig“ drei Behandlungen je 60 Minuten und eine Gesichtskosmetik-Behandlung	328,00 €

## Kurse im GINKGO MARE GesundSein-Zentrum

Faszien-Yoga	Montag:	17.00 - 18.00 Uhr
Yoga „für eine starke Mitte“	Dienstag:	17.00 - 18.00 Uhr
Bauch, Beine, Po & Entspannung	Mittwoch:	17.00 - 18.00 Uhr
Hatha-Yoga	Donnerstag:	17.00 - 18.00 Uhr
Wirbelsäulengymnastik	Freitag:	17.00 - 18.00 Uhr
Yoga für Alle	Freitag:	18.00 - 19.30 Uhr

## Einzelstunden

Einzelstunde Yoga	60 Minuten	82,00 €
-------------------	------------	---------

## Preise für die Kurse

Für Hotelgäste ist die Teilnahme kostenlos. Die Kurse sind für Anfänger und Praktizierende geeignet. 15,00 € je Kurs (1 Std.), 18,00 € (1,5 Std.), 10-er Karte 125,00 € oder 150,00 € (übertragbar)

## Anmeldung

Eine Anmeldung ist erwünscht!

Das GesundSein-Zentrum des GINKGO MARE finden Sie  
in der Buchenstraße 41a, 18375 Ostseebad Prerow  
Telefonische Auskunft unter: 038233 7013