

Das Team des GesundSein-Zentrums im GINGKO 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	45,00 €
🌿	kleine Rückenmassage	30 Minuten	30,00 €
🌿	Nackentherapie	30 Minuten	30,00 €
🌿	Bauchmassage	15 Minuten	15,00 €
🌿	Kopfmassage zur Migräneprophylaxe	30 Minuten	30,00 €
🌿	Rückenmassage nach Breuß	60 Minuten	60,00 €
🌿	Lymphdrainage	30-60 Min.	30,00 - 60,00 €

### Massagen energetisch

🌿	Ganzkörpermassage	60 Minuten	60,00 €
🌿	Akupunkt-Massage nach Penzel	60 Minuten	60,00 €
🌿	Ohrakupunktmassage nach Luck	30 Minuten	30,00 €
🌿	Shiatsu: Chinesische Druckpunktmassage	60 Min.	60,00 €
🌿	Reiki: japanische Energieheilungsmethode	30-60 Min.	30,00 - 60,00 €
🌿	Klangschalenmassage	45-60 Min.	45,00 - 60,00 €
🌿	Tellington-TTouch for you	30-60 Minuten	30,00 - 60,00 €
🌿	Floatingmassage (hawaiianische Lomi Lomi Nui)	75-90 Min.	75,00 - 90,00 €
🌿	Hot Stone Ganzkörpermassage mit warmen Öl und Lavasteinen aus Hawaii	90 Minuten	90,00 €
🌿	DUO MARE- 4Hand-Synchron-Massage; Ganzkörpermassage mit warmen Öl von 2 Therapeuten gleichzeitig	60 Min.	120,00 €
🌿	Edelstein Massage	45 Minuten	45,00 €

### Ayurvedische Massagen

🌿	Snehana Wellness Körpermassage. Sensitive, großflächige Ölausreichung	60 Minuten	60,00 €
🌿	Garshan Seidenhandschuh Massage Ganzkörpermassage mit Rohseidenhandschuhen	60 Minuten	60,00 €
🌿	Mukabhyanga belebende Kopf- und Gesichtsmassage	45 Minuten	45,00 €
🌿	Padabhyanga ayurvedische Fußmassage	45 Minuten	45,00 €

### Naturheilkunde

🌿	Beratungsgespräch	30-60 Min.	25,00 - 50,00 €
🌿	Anamnesegespräch	30-60 Min.	25,00 - 50,00 €
🌿	Lymphdrainage	30-60 Min.	30,00-60,00 €
🌿	Cranio-Sacral Heilbehandlung	60-90 Min.	60,00 - 90,00 €
🌿	Rhythmisch Energetische Wirbel- säulen- und Gelenkbehandlung	60 Minuten	60,00 €
🌿	Dorn Therapie für Wirbelsäule und Gelenke	60 Minuten	60,00 €
🌿	Bewegungstherapie Erstellung indiv. Bewegungsabläufe	60 Minuten	60,00 €
🌿	Ohrakupunktur	30 Minuten	30,00 €
🌿	Ohrkerzenbehandlung incl. Ohrkerzen	30 Minuten	40,00 €
🌿	Ganzheitliche Labordiagnostik		auf Anfrage
🌿	Pflanzenheilkunde		auf Anfrage
🌿	Homöopathie nach Hahnemann		auf Anfrage
🌿	Blutegel Therapie	90 Minuten	150,00 €
🌿	Bioenergetik	60 Minuten	60,00 €
🌿	Bachblüten Anamnese und Beratung	60 Minuten	60,00 €
🌿	Schüssler Salze Anamnese und Beratung	60 Minuten	60,00 €
🌿	HNC (Human Neuro Cybernetics)	60 Minuten	75,00 €

### Lebensberatung

Psychologische Beratung	60 Minuten	60,00 €
Stressbewältigung im Alltag	60 Minuten	60,00 €
Familienstellen / Biographiearbeit	90 Minuten	90,00 €
Paarberatung	90 Minuten	90,00 €
Achtsamkeits- und Meditationstraining	60 Minuten	60,00 €

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

Gesichtsbehandlung	90 Minuten	75,00 €
kleine Gesichtsbehandlung	60 Minuten	60,00 €
Depilation-sanfte Haarentfernung	Gesicht	15,00 €
Depilation-sanfte Haarentfernung	Bikini	25,00 €
Depilation-sanfte Haarentfernung	Beine	30,00 - 45,00 €
Augenbrauen zupfen		10,00 €
Augenbrauen färben		10,00 €
Augenbrauen und Wimpern färben		18,00 €
Wimpern färben		10,00 €

### Kurse im GINKGO MARE GesundSein-Zentrum

Tai Chi / Qi Gong	Montags: 17.00 - 18.00 Uhr	Hotelprogramm
Achtsamkeits-Praxis	Dienstags: 17.00 - 18.00 Uhr	Hotelprogramm
Entspannungs-Yoga Nidra	Mittwochs: 15.30 - 16.30 Uhr	Ausgleich € 10,00
Yoga	Mittwochs: 17.00 - 18.00 Uhr	Hotelprogramm
Bauch, Beine, Po, Entspannung	Donnerstags: 15.30 - 16.30 Uhr	Ausgleich € 10,00
Infostunde (GFK)	Donnerstags: 17.00 - 18.30 Uhr	Hotelprogramm
Gewaltfreie Kommunikation		
Wirbelsäulengymnastik	Freitags: 17.00 - 18.00 Uhr	Hotelprogramm
Yoga für Alle	Freitags: 18.00 - 19.30 Uhr	Ausgleich € 10,00

### Einzelstunden

Einzelstunde Yoga, Qi Gong ; Tai Chi, Reiki	60 Minuten	60,00 €
---	------------	---------

### Anmeldung

- Alle Kurse sind für Anfänger sowie Fortgeschrittene, jeder ist herzlich willkommen. Eine vorherige Anmeldung ist für alle Programme mit Ausgleich gewünscht.
- Teilnahme: € 10,00, eine 10-er Karte für € 80,00 ist auf Jedermann übertragbar. Für Hotelgäste ist die Teilnahme kostenlos.

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