

## Preise Massagen und Anwendungen

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	51,00 €
◆ Rückenmassage groß	60 Minuten	68,00 €
◆ Rückenmassage klein	30 Minuten	34,00 €
◆ Nackenmassage	30 Minuten	34,00 €
◆ Kopfmassage zur Migräneprophylaxe	30 Minuten	34,00 €
◆ Rückenmassage nach Breuß	60 Minuten	68,00 €
◆ Lymphdrainage	30-60 Minuten	34,00 - 68,00 €

### Massagen energetisch

◆ Ganzkörpermassage	60 Minuten	68,00 €
◆ Akupunkt-Massage nach Penzel	60 Minuten	68,00 €
◆ Ohrakupunktmassage nach Luck	30 Minuten	34,00 €
◆ Shiatsu: Chinesische Druckpunktmassage	60 Minuten	68,00 €
◆ Reiki: japanische Energieheilungsmethode	30-60 Minuten	34,00 - 68,00 €
◆ Klangschalenmassage	45-60 Minuten	51,00 - 68,00 €
◆ Tellington-TTouch for you	30-60 Minuten	34,00 - 68,00 €
◆ Floatingmassage (hawaiianische Lomi Lomi Nui)	75-90 Minuten	85,00 - 102,00 €
◆ Hot Stone (Ganzkörpermassage mit warmem Öl und Lavasteinen aus Hawaii)	90 Minuten	102,00 €
◆ DUO MARE · 4-Hand-Synchron-Massage (Ganzkörpermassage mit warmem Öl von 2 Therapeuten gleichzeitig)	60 Minuten	136,00 €
◆ Edelstein Massage	60 Minuten	68,00 €

### Ayurvedische Massagen

◆ Snehana · Wellness Körpermassage (sensitive, großflächige Ölausstreichung)	60 Minuten	68,00 €
◆ Garshan · Seidenhandschuh Massage	60 Minuten	68,00 €
◆ Mukabhyanga (belebende Kopf- und Gesichtsmassage)	45 Minuten	51,00 €
◆ Padabhyanga (ayurvedische Fußmassage)	45 Minuten	51,00 €

### Naturheilkunde

◆ Beratungsgespräch	30-60 Minuten	34,00 - 68,00 €
◆ Akupunkturmassage nach Penzel	60 Minuten	68,00 €
◆ Cranio-Sacral Heilbehandlung	60 Minuten	68,00 €
◆ Rhythmisch Energetische Wirbelsäulen- und Gelenkbehandlung	60 Minuten	68,00 €
◆ Bewegungstherapie: Erstellung individueller Bewegungsabläufe	60 Minuten	68,00 €
◆ Ohrakupunktur	30 Minuten	34,00 €
◆ Ohrkerzenbehandlung incl. Ohrkerzen	30 Minuten	45,00 €
◆ Ganzheitliche Labordiagnostik (siehe gesund & aktiv)		auf Anfrage
◆ Blutegel Therapie	90 Minuten	150,00 €
◆ Bachblüten Anamnese und Beratung	60 Minuten	68,00 €
◆ Schüssler Salze Anamnese und Beratung	60 Minuten	68,00 €
◆ HNC (Human Neuro Cybernetics)	60-90 Minuten	80,00 - 120,00 €
◆ „gesund & aktiv“		
◆ Das individuelle Ernährungsprogramm inkl. Stoffwechselanalyse und Beratung		365,00 €
◆ Stoffwechselberatung inkl. Laboruntersuchung		185,00 €

## Lebensberatung

Psychologische Beratung / Lebensberatung	60 Minuten	68,00 €
Stressbewältigung im Alltag	60 Minuten	68,00 €
systemisches Familienstellen / Biographiearbeit	90 Minuten	102,00 €
Paarberatung	90 Minuten	102,00 €
Achtsamkeits- und Meditationstraining	60 Minuten	68,00 €

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

Gesichtsbehandlung (mit Maske)	90 Minuten	85,00 €
Gesichtsbehandlung	60 Minuten	68,00 €
Depilation - sanfte Haarentfernung	Gesicht	17,00 €
Augenbrauen zupfen		10,00 - 15,00 €
Augenbrauen färben		10,00 €
Augenbrauen und Wimpern färben		23,00 €
Wimpern färben		15,00 €

## Gesund-Sein Pakete

„Rückenentzücken“ · drei Behandlungen je 60 Minuten ·	204,00 €
„Willkommen daheim“ · vier Behandlungen je 60 Minuten ·	272,00 €
„Frisch & Knackig“ · drei Behandlungen je 60 Minuten und eine Gesichtskosmetik-Behandlung ·	272,00 €

## Kurse im GINKGO MARE GesundSein-Zentrum

Faszien-Yoga	Montag:	17.00 - 18.00 Uhr	Hotelprogramm
Achtsamkeits-Praxis	Dienstag:	17.00 - 18.00 Uhr	Hotelprogramm
Yoga	Mittwoch:	17.00 - 18.00 Uhr	Hotelprogramm
Bauch, Beine, Po - Zirkeltraining	Donnerstags:	17.00 - 18.30 Uhr	Hotelprogramm
Wirbelsäulengymnastik	Freitag:	17.00 - 18.00 Uhr	Hotelprogramm
Yoga für Alle	Freitag:	18.00 - 19.30 Uhr	Ausgleich 12,00 €

## Einzelstunden

Einzelstunde Yoga, Qi Gong, Tai Chi, Reiki	60 Minuten	68,00 €
--	------------	---------

## Anmeldung

- Alle Kurse sind für Anfänger sowie Fortgeschrittene, jeder ist herzlich willkommen. Eine vorherige Anmeldung ist für alle Programme mit Ausgleich gewünscht.
- Teilnahme: 12,00 €, eine 10-er Karte für 100,00 € 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



DE-ÖKO-006

Gedruckt entsprechend Umwelt-  
management-Norm ISO 14001  
auf Circle Matt White -  
ausgezeichnet mit dem  
Umweltzeichen Blauer Engel