

## 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	57,00 €
◆ Rückenmassage groß	60 Minuten	76,00 €
◆ Rückenmassage klein	30 Minuten	38,00 €
◆ Nackenmassage	30 Minuten	38,00 €
◆ Kopfmassage zur Migräneprophylaxe	30 Minuten	38,00 €
◆ Lymphdrainage	30-60 Minuten	38,00 - 76,00 €

### Massagen energetisch

◆ Ganzkörpermassage	60 Minuten	76,00 €
◆ Akupunkt-Massage nach Penzel	60 Minuten	76,00 €
◆ Shiatsu: Chinesische Druckpunktmassage	60 Minuten	76,00 €
◆ Reiki: japanische Energieheilungsmethode	30-60 Minuten	38,00 - 76,00 €
◆ Klangschalenmassage	60 Minuten	76,00 €
◆ Tellington-TTouch for you	30-60 Minuten	38,00 - 76,00 €
◆ Floatingmassage (hawaiianische Lomi Lomi Nui)	75-90 Minuten	95,00 - 114,00 €
◆ Hot Stone (Ganzkörpermassage mit warmem Öl und Lavasteinen aus Hawaii)	90 Minuten	114,00 €
◆ DUO MARE · 4-Hand-Synchron-Massage (Ganzkörpermassage mit warmem Öl von 2 Therapeuten gleichzeitig)	60 Minuten	152,00 €
◆ Edelstein Massage	60 Minuten	76,00 €

### Ayurvedische Massagen

◆ Snehana · Wellness Körpermassage (sensitive, großflächige Ölausstreichung)	60 Minuten	76,00 €
◆ Garshan · Seidenhandschuh Massage	60 Minuten	76,00 €
◆ Mukabhyanga (belebende Kopf- und Gesichtsmassage)	45 Minuten	57,00 €
◆ Padabhyanga (ayurvedische Fußmassage)	45 Minuten	57,00 €

### Naturheilkunde

◆ Beratungsgespräch	30-60 Minuten	38,00 - 76,00 €
◆ Cranio-Sacral Heilbehandlung	60 Minuten	76,00 €
◆ Rhythmisch Energetische Wirbelsäulen- und Gelenkbehandlung	60 Minuten	76,00 €
◆ Ohrakupunktur	30 Minuten	38,00 €
◆ Ohrkerzenbehandlung incl. Ohrkerzen	30 Minuten	49,00 €
◆ 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 385,00 €
◆ Stoffwechselberatung inkl. Laboruntersuchung		ab 185,00 €

## Lebensberatung

◆ Psychologische Beratung / Lebensberatung	60 Minuten	76,00 €
◆ Stressbewältigung im Alltag	60 Minuten	76,00 €
◆ Paarberatung	90 Minuten	114,00 €

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

◆ Gesichtsbehandlung (mit Maske)	90 Minuten	95,00 €
◆ Gesichtsbehandlung	60 Minuten	76,00 €
◆ Depilation - sanfte Haarentfernung	Gesicht	18,00 €
◆ Augenbrauen zupfen		11,00 - 16,00 €
◆ Augenbrauen färben		11,00 €
◆ Augenbrauen und Wimpern färben		25,00 €
◆ Wimpern färben		16,00 €

## Fußpflege

◆ med. Fußpflege + Wohlfühlmassage	60 Minuten	76,00 €
◆ med. Fußpflege	45 Minuten	57,00 €
◆ Lackierung	~15 Minuten	21,00 €

## Gesund-Sein Pakete

◆ „Rückenentzücken“ drei Behandlungen je 60 Minuten	228,00 €
◆ „Willkommen daheim“ vier Behandlungen je 60 Minuten	304,00 €
◆ „Frisch & Knackig“ drei Behandlungen je 60 Minuten und eine Gesichtskosmetik-Behandlung	304,00 €

## 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	76,00 €
---------------------	------------	---------

## Preise für die Kurse

Für Hotelgäste ist die Teilnahme kostenlos. Die Kurse sind für Anfänger und Praktizierende geeignet. 12,00 € je Kurs (1 Std.), 15,00 € (1,5 Std.), 10-er Karte 100,00 € oder 125,00 € (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



DE-ÖKO-006

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