

## THERAPEUTIN

Unsere ausgebildete Therapeutin Manuela Budnik steht Ihnen zur persönlichen Beratung in unserem SPA Bereich zur Verfügung. Schauen Sie gerne vorbei und starten Sie mit einer 3 oder 5 tägigen Ayurveda Auszeit.

## KONTAKT

Calle Taula 2  
07160 Camp de Mar Mallorca  
hotel-campdemar.com  
campdemar@steigenberger.com  
Tel.: +34 971 628-271

## ÖFFNUNGSZEITEN

Pool 07:00 - 20:00 Uhr  
Spa 10:00 - 19:00 Uhr

Weitere Infos finden Sie in unserer digitalen Gästemappe.



# AYURVEDA



## AYURVEDA DIE WISSENSCHAFT FÜR EIN LANGES UND GESUNDES LEBEN

Verändern Sie Ihr Leben positiv und nehmen Sie an ein paar Tagen der Entgiftung und Entspannung teil. Lassen Sie Ihre Seele baumeln und schalten Sie vom Alltagsstress ab. "Jeder Mensch hat das Geburtsrecht glücklich zu sein." Ayurveda ist eine über 5000 Jahre alte Gesundheitsmethode, die sich auf körperliche, mentale, emotionale und spirituelle Aspekte konzentriert. Das Ziel ist es, auf harmonische Art und Weise das Leben in Balance zu halten und Gesundheit, Ausgeglichenheit und ein langes Leben zu erfahren. Ayurveda betrachtet den Menschen als eine individuelle, spirituelle Seele, die in einem menschlichen Körper wohnt und sich im intellektuellen Geist manifestiert. Das Wissen um die fünf Elemente (Wasser, Feuer, Äther, Erde und Luft) bildet die Grundlage für die drei Doshas des Ayurvedas.

## ZIEL VON AYURVEDA IST ES:

- Gesundheit zu erhalten
- Harmonie zwischen Körper, Geist & Seele herstellen
- Eine spirituelle Harmonie und Glückseligkeit zu erfahren.

## WAS KANN MIT AYURVEDA ERREICHT WERDEN?

- Mehr Lebensqualität und Vitalität
- Balance von Körper, Geist und Seele
- Gewichtskontrolle und Lösung von Schlaflosigkeit
- Präventiv und gesundheitsfördernd
- Stress loslassen

## AYURVEDA RELAX - & WOHLFÜHLTAGE

Sie möchten sich etwas Gutes tun, den Alltagsstress vergessen und zu sich selbst finden? Genießen Sie Ihre Auszeit in Camp de Mar. Entspannen Sie sich und tanken neue Energie und stärken Ihr Nervensystem.

## GEZIELTE PAKETE an 3/5 TAGEN

- Balance fördern
- Regeneration
- Vitalisierend

Diese werden individuell nach dem Beratungsgespräch zusammengestellt.

## KENNELNERN-BEHANDLUNG

Einen Tag mal so richtig loslassen und die Seele baumeln lassen. Gönnen Sie sich eine erholsame Auszeit vom Alltag.

### Abhyanga - Salz - Öl Peeling

75 Minuten 189 €

**Beispiel Paket 3 Tage Vitalisierend** 255 €

Tag 1 Beratungsgespräch & Shiromardana 70 Min.  
Tag 2 Seidenhandschuhmassage 25 Min.  
Tag 3 Padabhyanga 45 Min.  
Abschluss Gespräch 15 Min.

### Mukabhyanga

50 Minuten 110 €  
Eine wohltuende Massage mit warmen Öl für Gesicht und Kopf, Nacken und Füße mit aktivierten Marmapunkten. Fördert innere Stärke, Klarheit und nährt das Nervensystem. Hilfreich bei Spannungskopfschmerzen, Nackenverspannungen und Schlaflosigkeit.

### Shiromardana

40 Minuten 85 €  
Eine belebende und intensive Kopf- und Schulter-Nacktenmassage mit ayurvedischen warmen Öl, welche sehr entspannt wirkt.

### Padabhyanga

45 Minuten 105 €  
Die ayurvedische Fuß- und Beinmassage entspannt, regeneriert und vitalisiert. Sie mindert Kopfschmerzen, verbessert den Schlaf und das Sehvermögen. Padabhyanga löst Blockaden durch die gezielte Behandlung der Marmas.

### Garshan - Seidenhandschuhmassage mit Udara

80 Minuten 165 €  
Die Seidenhandschuhmassage fördert den Lymphfluss und transportiert Wasser - ansammlungen ab. Die Udara-Behandlung wirkt durch die spezielle Massage der Bauchregion, dem Hauptsitz von Vata, allgemein harmonisierend und entspannend und hilft daher auch bei nervöser Unruhe, Unregelmässigkeiten der Verdauung und Einschlafproblemen, wie sie z.B. auch bei Reisen auftreten.

**Beispiel - Paket: 5 Tage Regeneration** 485€

Tag 1 Beratungsgespräch und Upanahasveda-Rückenmassage 50 Min.  
Tag 2 Abhyanga 75 Min.  
Tag 3 Pinda Sweda 50 Min.  
Tag 4 Marmamassage 50 Min.  
Tag 5 Mukabhyanga 50 Min.  
Abschluss Gespräch 15 Min.

### Upanahasveda- Rückenmassage

50 Minuten 110 €  
Diese wirkt sich positiv auf die Muskeln aus, hilft bei Gelenkschmerzen, löst Verspannungen, wirkt reinigend.

### Marmamassage

50 Minuten 110 €  
Diese wohltuende Massage harmonisiert die Doshas und löst Verspannungen auf physischer und energetischer Ebene. Sie wirkt bei Stress durch Emotionen, Gedanken oder körperliche Belastungen.

### Abhyanga

75 Minuten 160 €  
Eine ayurvedische Ganzkörpermassage mit warmen Öl, die entspannt, die Durchblutung und Stoffwechselprozesse im Körper anregt und somit das allgemeine Wohlbefinden fördert.

### Pinda Sweda

50 Minuten 115 €

### Inklusive Rückenmassage

75 Minuten 155 €  
Diese äusserst effektive Ganzkörpermassage mit würzigen Kräuterstempeln ist eine universelle Therapie, welche bei Migräne, Rheuma, Gelenkschmerzen, Erschöpfungssyndromen, Cellulite und Heuschnupfen eingesetzt werden kann.