



KAHRAMAN

Massagen . Beauty . Hamam

Relax to Balance

mit warmem Aromaöl

Entspannung pur. Diese speziell von uns entwickelte Massagetechnik mit ihren fließenden und beruhigenden Bewegungen löst Blockaden, baut Stress ab und harmonisiert Körper und Geist.

Große Ganzkörpermassage
mit Problemzonen-, Gesichts- & Kopfmassage 70 min. / 78 €

Ganzkörpermassage
mit Gesichts- & Kopfmassage 50 min. / 59 €

Rückenmassage 20 min. / 26 €

Strong to Balance

mit warmem Aromaöl

Belebend und entspannend. Mit dieser eigens entwickelten, intensiven Massage aktivieren wir Ihre Sinne, stärken die Leistungsfähigkeit des Bewegungsapparates und fördern die Regeneration Ihres Körpers.

Große Ganzkörpermassage
mit Problemzonen-, Gesichts- & Kopfmassage 70 min. / 85 €

Ganzkörpermassage
mit Gesichts- & Kopfmassage 50 min. / 64 €

Rückenmassage 20 min. / 28 €

Ayurvedische Massagen

Ausgewogenheit und Harmonie. Die Jahrhunderte alte indische Lehre vom langen, glücklichen und gesunden Leben ist die Basis für eine Reihe ganzheitlich wirkender Massageanwendungen zur Balance von Körper und Geist.

Die drei Doschas

Die ayurvedische Lehre unterscheidet drei Konstitutionstypen mit unterschiedlichen Temperamenten und Lebensenergien, den sogenannten Doschas.

Vata

Ihre Elemente sind Luft und Wasser. Sie sind sehr aktiv, manchmal etwas zu sehr und benötigen eher sanfte Massagen, die Sie beruhigen und wieder erden.

Pitta

Ihr Element ist das Feuer. Sie besitzen sehr viel Energie, die von Zeit zu Zeit oder manchmal auch dauerhaft aus Ihnen herausbricht. Sie benötigen Massagen mit mittlerem Druck, die Sie erden und auf ein gesundes Maß herunterkühlen.

Kapha

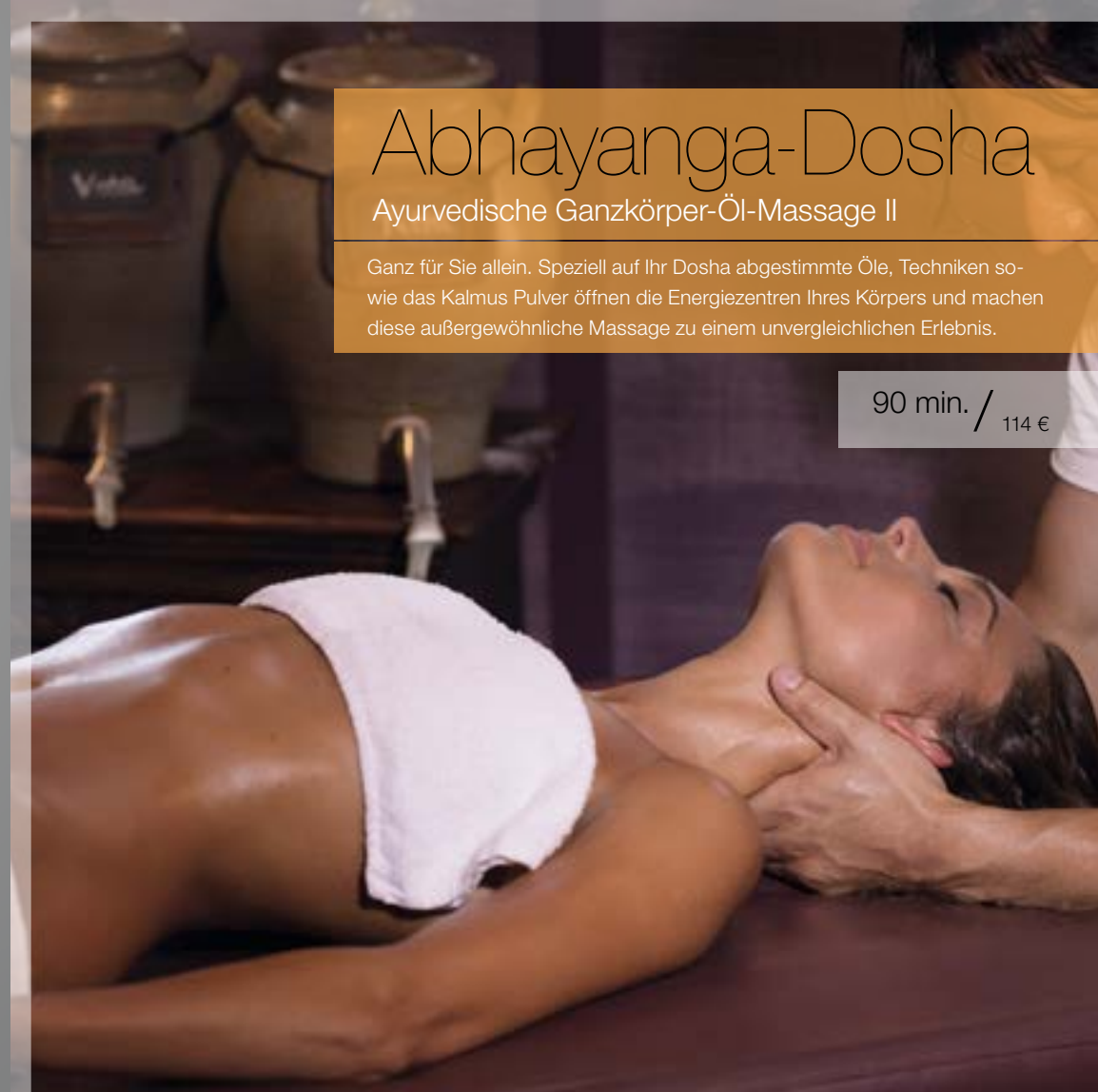
Ihre Elemente sind Erde und Wasser und Ihre eher schwermütigere Art freut sich über eine kräftige Massage, die Ihre Lebensgeister erweckt, Sie wach und wieder feurig macht.

Abhayanga-Dosha

Ayurvedische Ganzkörper-Öl-Massage II

Ganz für Sie allein. Speziell auf Ihr Dosha abgestimmte Öle, Techniken sowie das Kalmus Pulver öffnen die Energiezentren Ihres Körpers und machen diese außergewöhnliche Massage zu einem unvergleichlichen Erlebnis.

90 min. / 114 €



Abhayanga

Ayurvedische Ganzkörper-Öl-Massage I

Die Technik der fließenden Hände. Mit sanften Bewegungen und warmen Ölen massieren wir Sie von Kopf bis Fuß, um die Haut zu entschlacken, zu entgiften und Ihren Körper zu harmonisieren. Für Vitalität sorgt eine spezielle Kopfmassage.

60 min. / 84 €

Shirodara

Ayurvedischer Stirnölguss

Sich vollkommen fallen lassen. Das Geheimnis unserer „Königsbehandlung“ liegt in der vollständigen Tiefenentspannung, die Ihr Denken und Ihre Nerven beruhigt und den ganzen Körper entspannen lässt.

50 min. / 77 €

Die perfekte Kombination
Ayurvedischer Stirnölguss und ayurvedische
Ganzkörpermassage in einem Paket

100 min. / 154 €

Upahanasveda

Ayurvedische Rückenmassage

Die Wohltat für Ihren Rücken. Diese Massage fördert die Regeneration der Rückenmuskulatur, steigert das seelische Wohlbefinden und löst Verspannungen. Zum Ende der Massage wird auf den Schulter- und Nackenbereich fokussiert.

30 min. / 42 €

Mukabhyanga

Ayurvedische Kopf-, Gesicht-, Nacken- und Dekolletébehandlung

Die Blockadelösung. Reinigung, Entspannung sowie bessere Durchblutung und ein geförderter Stoffwechsel machen diese Massage auch ideal für Schwangere (Rückenlage). Die kosmetische Komponente ist ein fester Bestandteil.

30 min. / 43 €

Padabhyanga

Ayurvedische Fußreflexzonenmassage

Ihr Körper im Gleichgewicht. Die harmonisierende sanfte indische Form strahlt durch ihre Bewegungen beruhigend auf alle Organe Ihres Körpers und empfiehlt sich besonders bei Nervosität und Schlaflosigkeit.

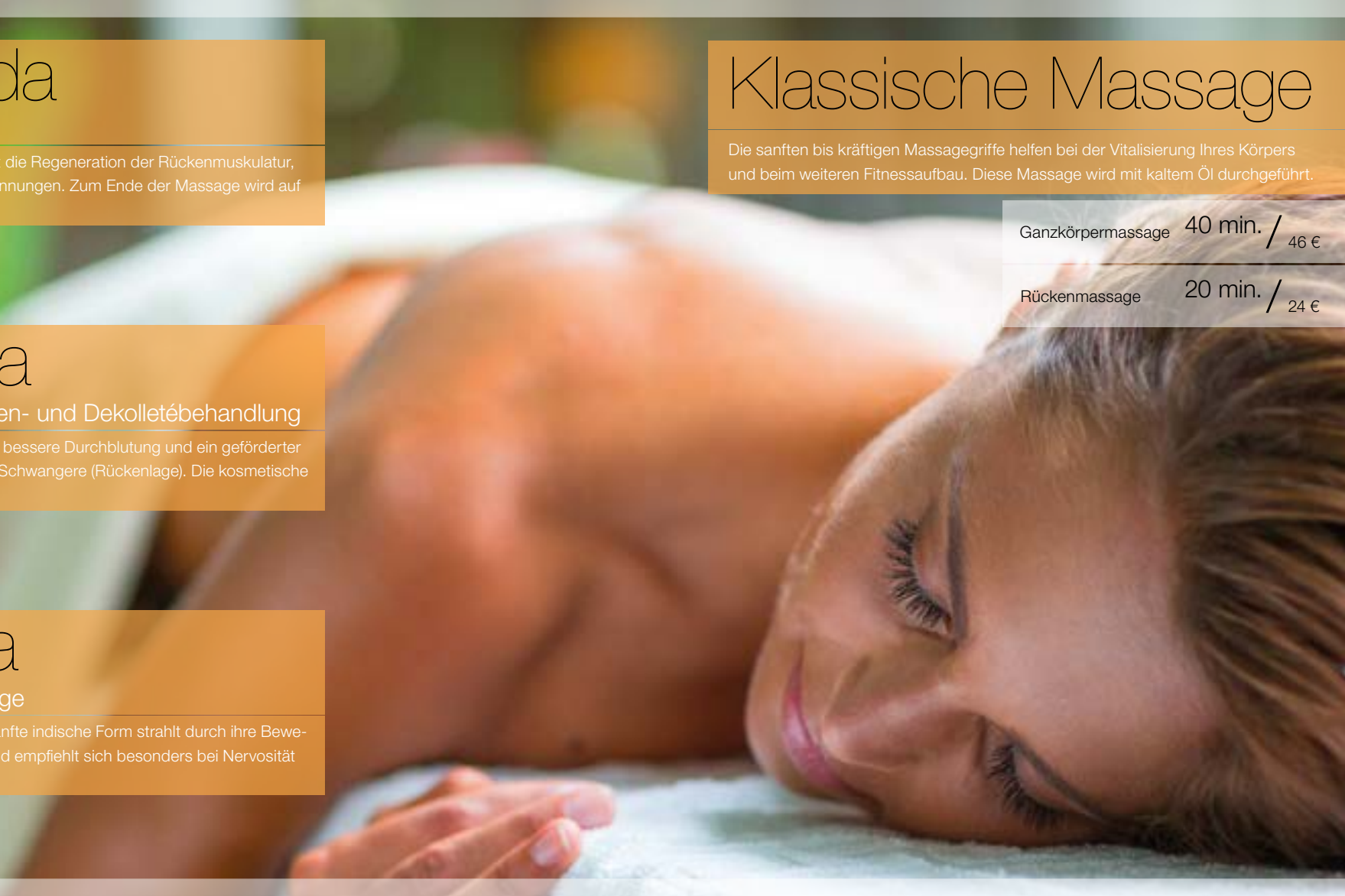
30 min. / 42 €

Klassische Massage

Die sanften bis kräftigen Massagegriffe helfen bei der Vitalisierung Ihres Körpers und beim weiteren Fitnessaufbau. Diese Massage wird mit kaltem Öl durchgeführt.

Ganzkörpermassage 40 min. / 46 €

Rückenmassage 20 min. / 24 €



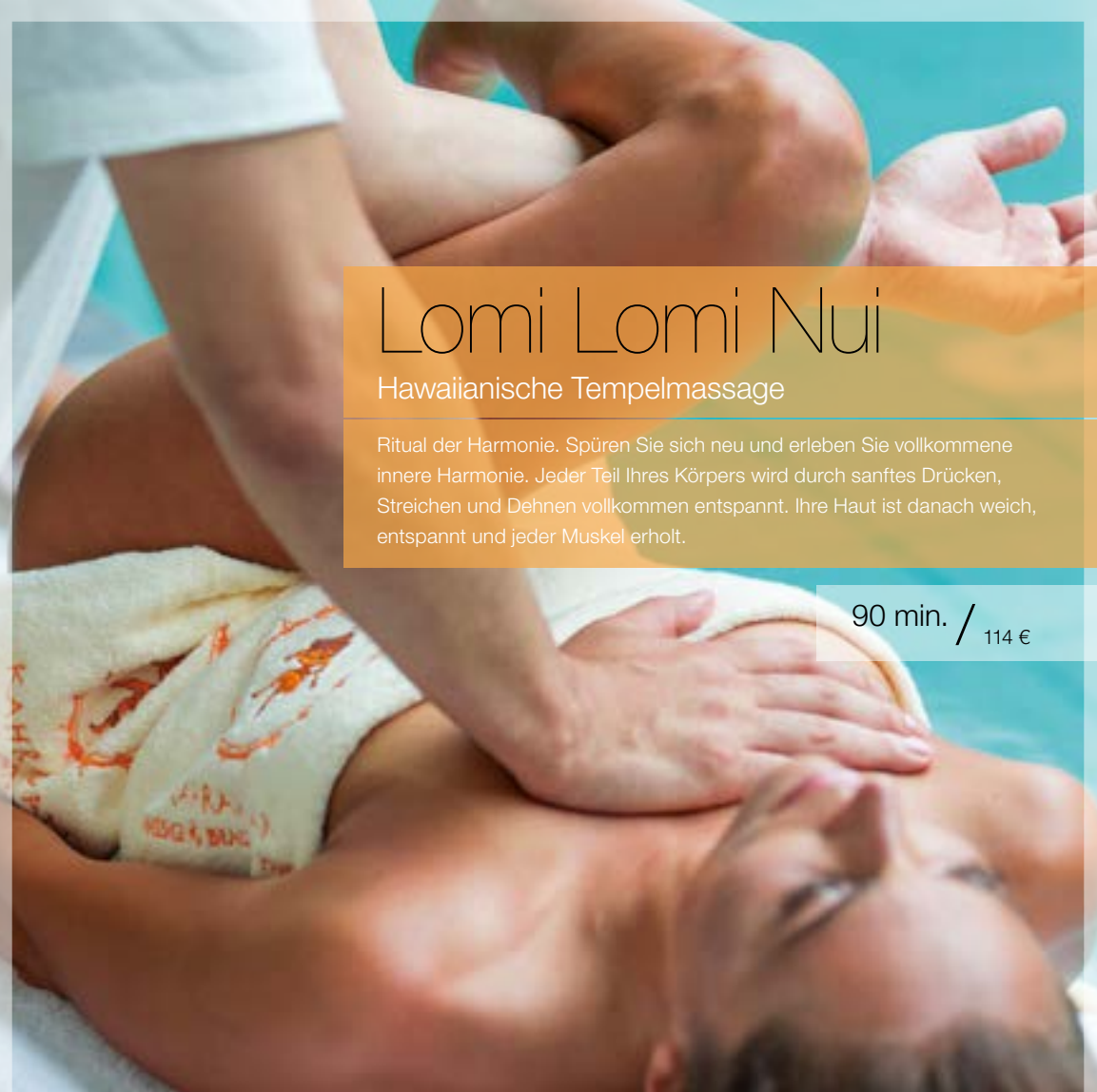


La Stone

Das Original

Ein Wechselbad der sanften Gefühle. Heiße Lava-Basaltsteine und kalte Marmorsteine öffnen Ihre Chakren und die gleichzeitige Ölmassage mit Lavasteinen vitalisiert, entschlackt und befreit wie schon vor 4000 Jahren.

90 min. / 105 €



Lomi Lomi Nui

Hawaiianische Tempelmassage

Ritual der Harmonie. Spüren Sie sich neu und erleben Sie vollkommene innere Harmonie. Jeder Teil Ihres Körpers wird durch sanftes Drücken, Streichen und Dehnen vollkommen entspannt. Ihre Haut ist danach weich, entspannt und jeder Muskel erholt.

90 min. / 114 €

Hamam Classic

Für gesunde und glatte Haut. Der Hamam-Klassiker, bei der Sie zuerst ein Peeling mit einem Seidenhandschuh erhalten, damit Ihre Haut wieder frei atmen kann. Bei der anschließenden Massage sind Sie komplett in Schaum gehüllt. Bei der Abschlusspflege verwenden wir Olivenöl.

Ausführliches Peeling und Massage 50 min. / 53 €

Hamam Basic

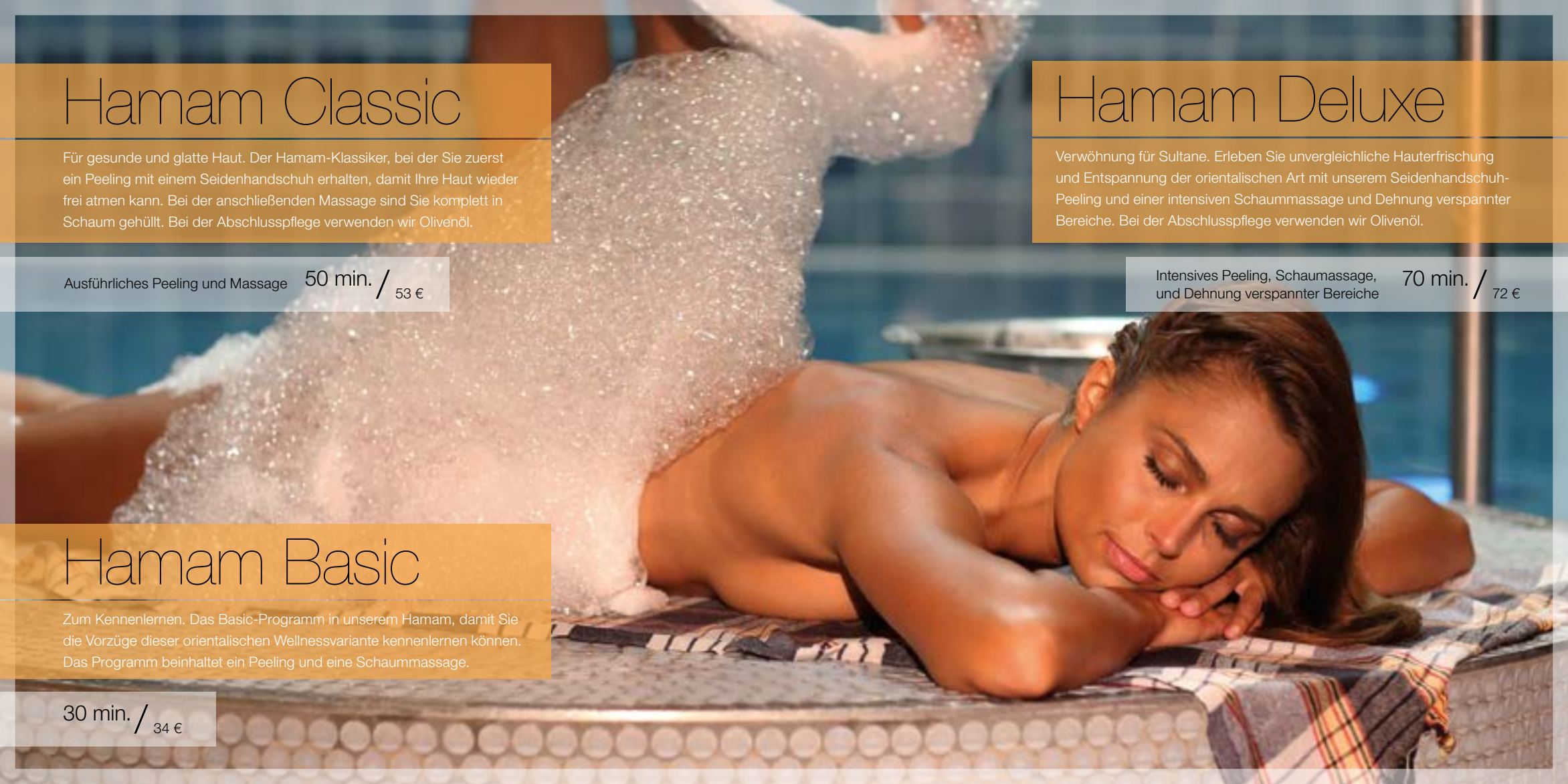
Zum Kennenlernen. Das Basic-Programm in unserem Hamam, damit Sie die Vorzüge dieser orientalischen Wellnessvariante kennenlernen können. Das Programm beinhaltet ein Peeling und eine Schaummassage.

30 min. / 34 €

Hamam Deluxe

Verwöhnung für Sultane. Erleben Sie unvergleichliche Hauterfrischung und Entspannung der orientalischen Art mit unserem Seidenhandschuh-Peeling und einer intensiven Schaummassage und Dehnung verspannter Bereiche. Bei der Abschlusspflege verwenden wir Olivenöl.

Intensives Peeling, Schaumassage, und Dehnung verspannter Bereiche 70 min. / 72 €



Algenmassage

Kahraman Spezial

Verwöhnung aus dem Meer. Reine und natürlich mikropulverisierte Algen wirken in Kombination mit der Massage entschlackend und stoffwechsellanregend. Mit Peeling, Gesichtspackung, Massage und Sheabutter als Abschluss.

50 min. / 57 €

Honigmassage

Ganzheitlich harmonisierend. Basiert auf russischen und tibetischen Heilprinzipien und entzieht dem Körper durch spezielle Massagetechniken Schlackenstoffe und Gifte. Mit Peeling, Massage und Aprikosenkernöl als Abschluss.

50 min. / 55 €

Hot Chocolate Massage

Die zarteste Versuchung. Unser außergewöhnlicher und absoluter Hochgenuss für seidigweiche Haut und Glücksgefühle durch beruhigende und zugleich stimulierende Kakao-Wirkstoffe. Mit Peeling und Massage.

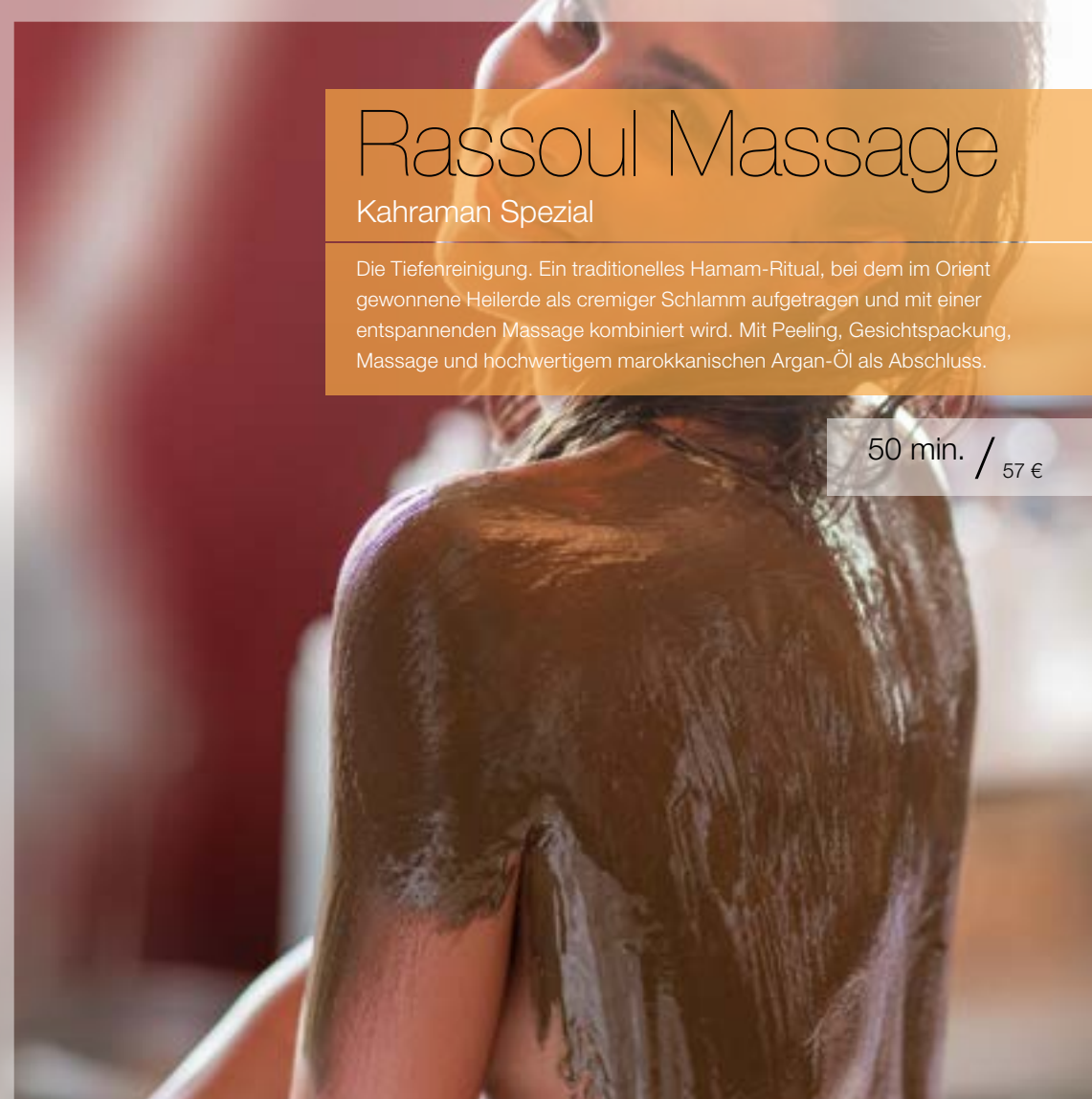
40 min. / 53 €

Rassoul Massage

Kahraman Spezial

Die Tiefenreinigung. Ein traditionelles Hamam-Ritual, bei dem im Orient gewonnene Heilerde als cremiger Schlamm aufgetragen und mit einer entspannenden Massage kombiniert wird. Mit Peeling, Gesichtspackung, Massage und hochwertigem marokkanischen Argan-Öl als Abschluss.

50 min. / 57 €





KAHRAMAN

Massagen · Beauty · Hamam

Verlängern Sie einfach jede
Massage um 10 Minuten. / 12 €

KAHRAMAN

Massagen · Beauty · Hamam
Albrechtser Str. 12, A-3950 Gmünd

gmueund@kahraman-massagen.de
www.kahraman-massagen.de

Öffnungszeiten

Sonntag bis Donnerstag, 10.00 - 20.00 Uhr

Freitag und Samstag, 10.00 - 21.00 Uhr

Terminvereinbarungen bitte an der Rezeption oder unter Telefon: 0 28 52 - 20 20 30

Ihr Beitrag zur Umwelt

Wir bedanken uns für das Mitbringen eines eigenen Handtuches.