HOLISTIC

Ayurveda

SOLUTIONS

EIN WEGWEISER, UM GESUND ZU BLEIBEN
UND VORZUBEUGEN

MANDIRA

AYURVEDA RESORT

Aus Liebe zu mir

ALLES WACHSENDE AUF DER ERDE WIRD VON DER SUBTILEN ENERGIE DER SONNE, DER LEBENSENERGIE PRANA, DURCHDRUNGEN. WENN UNSERE DOSHAS IM EINKLANG SIND, SIND WIR IM GLEICHGEWICHT, SCHÖPFEN ENERGIE UND UNSER PRANA ENTFALTET SICH IN VOLLER STRAHLKRAFT.

BEHANDLUNGEN &

Leistungen

PHILOSOPHIE » 4–5
EXPERTENTEAM » 6–9
PHILOSOPHIE & DOSHAS » 10–11
HOLISTIC AYURVEDA & BEYOND » 12–13
HEALTH MED DIAGNOSTIK & INFUSIONSTHERAPIE » 14–17
KONSULTATION & PRÄVENTION » 18–19
AYURVEDA-ANWENDUNGEN » 20–25
BEHANDLUNG & REGENERATION » 26–28
MASSAGEN & SPEZIALMASSAGEN » 29–30
ALTERNATIVE BEHANDLUNGSFORMEN » 31
HEALING SPIRIT » 32–35
PERSONAL YOGA » 36–37
PHYTO5 – FÜNF-ELEMENTE-KOSMETIK » 38–39
BEAUTY BASICS & THALGO COSMETICS » 40–43
MANDIRA THERMALQUELLE » 44–47
SPA-ETIKETTE & ÖFFNUNGSZEITEN » 48–49

1976

wurde Ayurveda von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) offiziell als „traditionelle Medizin“ anerkannt.

MIT FREUDE UND DANKBARKEIT MÖCHTE ICH DAS WISSEN UM DIE HEILENDEN KRÄFTE DER NATUR UND AYURVEDA AN SIE WEITERGEBEN.

LIEBE MANDIRA-GÄSTE!

Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand! Allzu oft lassen wir außer Acht, welchen großen Einfluss unsere alltäglichen Gewohnheiten auf unsere Gesundheit haben. Welche Nahrung nehmen wir zu uns? Gönnen wir uns genug Ruhe, um unseren Körper zu regenerieren? Wie ist das Verhältnis von negativem Stress und Erholung? Wie müsste mein Lebensstil aussehen, um die Chancen auf ein gesundes Leben zu erhöhen? Wir zeigen Ihnen Wege auf, wie wir gemeinsam die von Ihnen angestrebten Ziele und Wünsche erreichen können. Mit Holistic Ayurveda & Beyond bringen wir Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht, um ein glücklicheres Leben in einem gesünderen Körper zu führen und mehr Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren. In unserer ganzheitlichen Gesundheitslehre stehen Sie als Mensch und Individuum mit allen Ihren Bedürfnissen im Mittelpunkt. Nur wer ausgeglichen und mit sich im Reinen ist, bleibt gesund und leistungsfähig. Ayurveda bestimmte maßgeblich mein Leben. Ich durfte von meiner Mutter lernen und an ihren Visionen teilhaben. Die ayurvedische Gesundheitslehre hat eine ganz eigene Auffassung von der Konstitution und Funktionsweise des menschlichen Körpers, der sich aus strukturellen Elementen und energetischen Komponenten zusammensetzt. In langjährigen Ausbildungen studierte ich diese Wissenschaft vom Leben. Die Praxis in unserem Mutterhaus war notwendig, um Wirksamkeit und Praktiken einer fundierten Prüfung zu unterziehen. So entwickelte sich Holistic Ayurveda für den europäischen Kulturkreis. Es basiert auf den Wurzeln der ältesten holistischen Heilmethode der Welt und bezieht andere Komplementär- und Therapiemethoden sowie schulmedizinische Erkenntnisse mit ein.

Christina Drexler

Holistic Ayurveda & Beyond

EXPERTEN-TEAM

CHRISTINA DREXLER

Mastermind

- Medizinische Ayurveda-Spezialistin
- Master of Science in Ayurveda-Medizin
- Lizenzierter Holistic Coach
- Lizenzierter Coach zur Tipping-Methode

AKHIL BALACHANDRAN

- Ayurveda-Spezialist
- BAMS Bakkalaureus der Fakultät für ayurvedische Medizin und Chirurgie in Indien
- Yoga Instructor

TIPP: Pulsdiagnose buchen!

BINSON GRAMYA

- Ayurveda Spezialist
- BAMS Bakkalaureus der Fakultät für ayurvedische Medizin und Chirurgie in Indien
- Yoga Instructor

DR. MED. ALEXANDRA KOLLER

- Allgemeinmedizin
- Ganzheitsmedizinische Analyseverfahren
- Integrativmedizinische Behandlungen

Ayurveda-Spezialist

BAMS AKHIL BALACHANDRAN

Ayurveda Praktiker | Holistic Ayurveda Experte | Yoga Instructor

Während seines Studiums an der Rajiv Gandhi University für Gesundheitswissenschaften in Bangalore/Indien hat Akhil Balachandran im dortigen Hospital praktiziert und die Universität mit dem Bachelor in Ayurvedischer Medizin & Chirurgie abgeschlossen. Die einjährige Ausbildung zum Hausarzt hat er am Sushrutha Ayurvedic Medical College & Hospital absolviert. Als stellvertretender Manager bei der Healthcare and Research Organisation koordinierte er Fortbildungen zu Post-Schlaganfall- & neurologischen Erkrankungen. Zuletzt war Akhil Balachandran drei Jahre leitender Ayurveda-Berater & Yogalehrer am Centrum Ajurwedy Szczecin in Polen.

VATA

PITTA

KAPHA

DIE DREI

Doshas

PHILOSOPHIE DES INDISCHEN

Ayurveda

Die ayurvedische Lehre (auf Altindisch bedeutet Ayurveda „das Wissen vom Leben“) geht davon aus, dass jeder Mensch als Bestandteil der Natur über eine individuelle Zusammensetzung der fünf Elemente Feuer, Wasser, Erde, Luft und Äther/Raum verfügt, aus denen das gesamte Universum besteht. Diese prägen seine Konstitution und sein Temperament. Als lebendiger Organismus folgt der Mensch demnach einem „inneren Plan“ bzw. einer „tief verwurzelten Information“, die sich nach den Naturgesetzen richtet.

Die fünf Urelemente werden im Ayurveda zu den drei Lebens- oder Bioenergien, den so genannten Doshas – VATA, PITTA & KAPHA – zusammengefasst. Ein Ungleichgewicht dieser Elemente bzw. der Doshas kann zu Verstimmungen und Krankheiten auf körperlicher und seelischer Ebene führen. Die Lehre des Ayurveda empfiehlt daher eine ganzheitliche Betrachtung des Lebensstils.

UM GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN NACHHALTIG UND PRÄVENTIV ZU STÄRKEN, BRAUCHEN WIR NEUE GANZHEITLICHE ANSÄTZE.

DR. MED. ALEXANDRA KOLLER

Holistic Ayurveda & Beyond

SYNERGIE AUS AYURVEDA, SCHUL- UND GANZHEITSMEDIZIN

In der Prävention hat Ayurveda Jahrtausende Vorsprung. Mit Beyond Ayurveda haben wir diesen Vorsprung mit den aktuellen Erkenntnissen aus Wissenschaft und Forschung sowie validen Methoden und Therapien aus der Schul- und integrativen Ganzheitsmedizin verbun- den. Holistic Ayurveda & Beyond schafft einzigartige Perspektiven der holistischen Prävention und Regeneration.

Wichtig: Ergänzen Sie die Ayurvedische Pulsdiagnose und Konsultation mit unseren holistischen Health Med Messungen und Analysen. Ein ganzheitliches Diagnoseverfahren ist die Basis unserer individuellen Therapien zum Ausgleichen von Disbalancen und zum Regenerieren der Zelle.

HEALTH Med

DR. MED. ALEXANDRA KOLLER

KURZANAMNESE*
*Bei Erstinfusion obligatorisch
ca. 15 min | € 38

MEDIZINISCHE KONSULTATION
ca. 30 min | € 81

ORDINATION NACH VEREINBARUNG

VITALFELDMESSUNG & ANALYSE

GLOBAL DIAGNOSTICS

Fühlen Sie sich erschöpft, gestresst, ausgebrannt, ängstlich oder depressiv? In unserem Ayurveda Spa können Sie Ihr Energielevel und Ihr Wohlbefinden durch individualisierte Frequenzmedizin optimieren. Die non-invasive Vitalfeldmessung basiert auf physikalischen Grundlagen ohne Chemie. Eine Messung dauert weniger als 10 Minuten und erfolgt durch sanfte Impulse. Ursachen chronischer Probleme, Störungen und Blockaden sowie das aktuelle Energieniveau können ermittelt werden. Die biophysikalische Behandlungsmethode unterstützt den Körper dabei, wieder in einen gesunden Energiefluss zu finden. Auf Basis der Messergebnisse werden individualisierte Frequenzmuster generiert und dem Körper zugeführt. Schwerpunkte der jeweiligen Behandlung können Entgiftung, Erholung, Regeneration, Zellgesundheit, Darmgesundheit, die Balancierung endokriner Funktionen, Entzündungsmanagement oder die Unterstützung des Immunsystems sein.

Analyse & Beratung | € 139

Vitalfeldtherapie auf Basis der vorhergehenden Analyse & Beratung | € 1,50 pro Minute

POWER-INFUSIONSTHERAPIE

VITAMIN B COMPLEX

B-Vitamine wirken in unserem Körper nicht nur an zahlreichen Stoffwechselprozessen mit, sondern spielen auch im Nervensystem eine zentrale Rolle. Die wesentlichen Anwendungsgebiete: Hautveränderungen, Depressionen, Schlafstörungen, Antriebslosigkeit, Blutarmut, Nervenstörungen, Erschöpfung, chronische Schmerzen, Immunschwäche.

€ 49

VITAMIN C

Vitamin C ist nicht nur der ideale Immunbooster und Radikalfänger, sondern ein Mikronährstoff, der für viele Stoffwechselprozesse – vom Gehirn bis zur Niere – essenziell ist. Da der Mensch Vitamin C nicht selbst produzieren kann, müssen wir es zuführen. Über die Infusionstherapie wird der Vitamin-C-Haushalt schnell und effizient auf das ideale Niveau gebracht.

€ 68

CELL OPTIMISER

Der intensive Vital-Cocktail aus Aminosäuren, Vitaminen und Mineralien stärkt und vitalisiert die Zellen. Der optimale Energieboost für den Zellstoffwechsel. Tipp: Ideal nach einer Detox-Complex-Infusion.

€ 160

DETOX COMPLEX

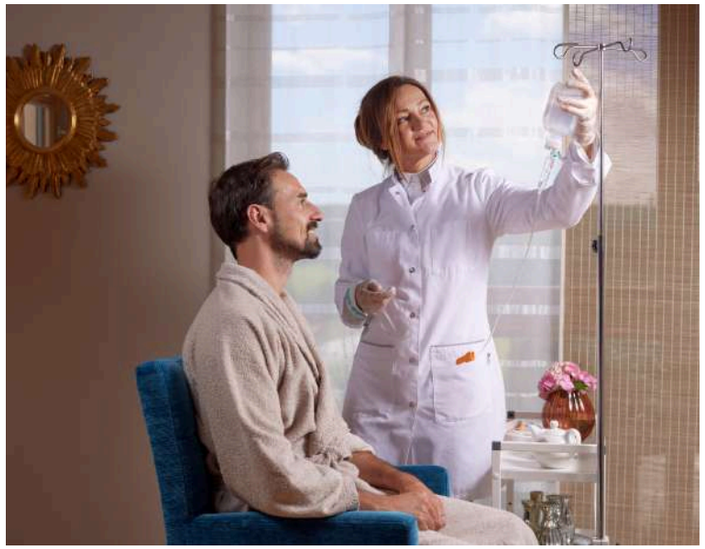
Unterstützt den Körper optimal beim Lösen und Ausleiten von Toxinen und Schadstoffen. Die ideale Nährstoffkombination aus Antioxidantien, Vitaminen und Spurenelementen lässt Sie Ihr Energielevel wieder voll ausschöpfen!

€ 160

ALPHALIPON

Hochwirksame Antioxidans-Infusion, die effektiv freie Radikale fängt, die Zellmembran schützt und damit Alterungsprozesse verlangsamt. Sie schützt Blutgefäße, das Herz-Kreis- lauf-System, stabilisiert den Blutzuckerspiegel und beugt Nervenschädigungen vor.

€ 72



RELAX SPIRIT

Zum Aufbau und zur Stabilisierung des vegetativen Nervensystems, um Körper, Geist und Seele nachhaltig zu stärken!

€ 160

MITO ENERGY

Hochdosierte Vitamin- & Mikronährstoffinfusion zur Reduzierung von mentalem und physischem Stress, Steigerung der Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, Reduzierung von Entzündungen, Optimierung der Regeneration und Stärkung des Immunsystems.

€ 160

Q10 INFUSION

Die Q10-Infusion verbessert die Regulation des Blutzuckerspiegels und des Blutdrucks, steigert die Zellenergie, schützt und stärkt das Herz sowie das Immunsystem und die Insulinfunktion. Der oxidative Stress wird reduziert und Alterungs- prozesse werden verzögert.

€ 179

NAD

„Jungbrunnen" für Körper und Geist: NAD+ ist ein aktives Molekül und Koenzym, das wesentlich zu einer intakten Zellfunktion beiträgt. NAD+ steigert das Energieniveau, aktiviert die Neuronenfunktionen im Gehirn, regt Stoffwechsel und Zellregeneration an und reduziert chronische Entzündungen sowie oxidativen Stress.

€ 248

Konsultation
& PRÄVENTION

AYURVEDISCHE KONSULTATION
30 min | € 69

AYURVEDISCHE ERNÄHRUNGSBERATUNG
50 min | € 112

AYURVEDISCHE KONSULTATION & PULSDIAGNOSE
50 min | € 122

Empfohlen für: Ayurveda-Einsteiger.
Lernen Sie Ihre persönliche Dosha-Konstellation kennen!

Ayurveda hat Sie verändert?
Ermitteln Sie Ihren persönlichen Status quo!

AYURVEDA
Anwendungen

ABHYANGA

Sanfte Ganzkörperölmassage mit warmen, ayurvedischen Kräuterölen. Feinstoffliche Energiearbeit und wohltemperierte Kräuteröle dringen tief in die Haut ein und lösen fettlösliche Toxine aus dem Gewebebelebende Wirkung auf Haut, Muskeln, Venen, Herz, Kreislauf und Nervensystem.

55 min | € 112
85 min | € 164

SYNCHRON-ABHYANGA

Ayurvedische Ganzkörpermassage mit zwei Therapeuten. Bringt die Energiebahnen wieder in Fluss. Sie wirkt regenerierend und führt zu tiefer Entspannung.

55 min | € 171

GARSHAN – SEIDENHANDSCHUH-MASSAGE

Die Garshan-Behandlung ist eine sanfte Peelingmassage mit einem anregenden Effekt auf das Gewebe und den Körper. Sie umfasst Techniken, die den Lymphfluss aktivieren und Wasseransammlungen abtransportieren. Somit wirkt diese Anwendung entschlackend und entstauend, Cellulite wird verringert und das Hautbild insgesamt verbessert.

55 min | € 112

TIPP: Perfekt in Kombination mit unserem Anti-Cellulite-Wrap

85 min | € 138

JAMBIRA PINDA SVEDA

Diese Ayurveda-Kräuterstempelmassage dient der Entschlackung und zur Belebung des Organismus. Kreisende und streichende Bewegungen mit warmen Zitronenwickelstempeln regen den Lymphfluss an, die Zitrone löst Wassereinlagerungen aus den Zellen und wirkt zudem erhitzend. Jambira Pinda Sveda wird bei Cellulite, Übergewicht, Übersäuerung, Wasseransammlungen und Blockaden im Lymphsystem eingesetzt.

INFO: Eigene Herstellung! Für das Binden der Stempel von Hand verwenden wir ausschließlich hochwertige Bio-Produkte, eigene Rezepturen und ausgewählte Kräuteröle.

55 min | € 115

TIPP: Verlängern Sie die Behandlung, um intensiv auf Teilbereiche einzugehen. Indikationen: Rückenschmerzen, Gelenksschmerzen.

85 min | € 164

JANUVASTI

Eine ayurvedische Spezialbehandlung, bei der warmes Öl auf den Kniebereich gegossen wird. Wir verwenden dazu ein spezielles Kräuteröl namens Mahanarayanam Thailam, was übersetzt „großes Königsöl" bedeutet. Es ist schmerzlindernd und mobilisierend für Knochen, Muskeln und Gelenke. Eine richtige Wohltat für den Bewegungsapparat. Diese Behandlung lindert Schmerzen in den Knien, fördert die Schmierung im Gelenk und verbessert Arthritis in den Kniegelenken.

45 min | € 112

KHADI VASTI

Bei dieser besonderen Rückenbehandlung wird die gewünschte Stelle mit einem Ring aus einer Kräuterpaste begrenzt. Danach wird warmes, therapeutisches Ayurvedaöl verwendet, um die betroffene Körperregion wieder in Einklang zu bringen. Diese Behandlung löst tiefe Verspannungen und harmonisiert die Chakren.

55 min | € 112

MUKABHYANGA

Ayurvedische Kopf-, Gesichts- und Fußmassage mit warmem Öl. Diese Massage hat positive Auswirkungen bei Schlafstörungen, Nervosität sowie Stress und Verspannung.

55 min | € 112

SHIRODHARA – STIRNÖLGUSS

Wohltuende Behandlung am Kopf, hervorragend bei Stresserscheinungen, Schlaflosigkeit, Migräne. INFO: Nur in Kombination mit der ayurvedischen Ganzkörperölmassage Abhyanga buchbar!

30 min | € 76

PADABHYANGA

Ayurvedische Fußmassage. Wirkt beruhigend und stärkt gleichzeitig das Nervenkostüm.

25 min | € 59

PRISTA – „HOLISTIC AYURVEDA"-RÜCKEN-SPEZIALMASSAGE

Eine sehr intensive und wirkungsvolle Behandlung mit warmen Kräuterstempeln in Kombination mit einer ganzheitlichen Rückenmassage und einem speziellen Kräuteröl. Energieblockaden, Verklebungen und Verspannungen werden gelöst.

55 min | € 112

SEKKA – KÖRPERÖLGUSS

Warmes Öl fließt kontinuierlich über den ganzen Körper und wird von zwei Therapeuten gleichzeitig einmassiert. Es entspannt und die Wärme führt zu einer starken Entgiftung. Ideal bei rheumatischen Beschwerden und Immunschwäche.

55 min | € 219

SHIROABHYANGA

Mit einer kurzen Kopf-, Gesichts- und Nackenmassage führen wir Ihren Körper in einen Zustand ganzheitlicher Entspannung. Die Kopfhaut wird vitalisiert, Stress und Überbelastung werden abgebaut. Anschließend erwartet Sie ein Stirnguss, der Ihren Geist klärt und das Innere stärkt. Diese Behandlung wird auch gerne zur Schönheitspflege angewendet.

55 min | € 127

THAKRA DHARA – JOGHURT-KRÄUTER-STIRNGUSS

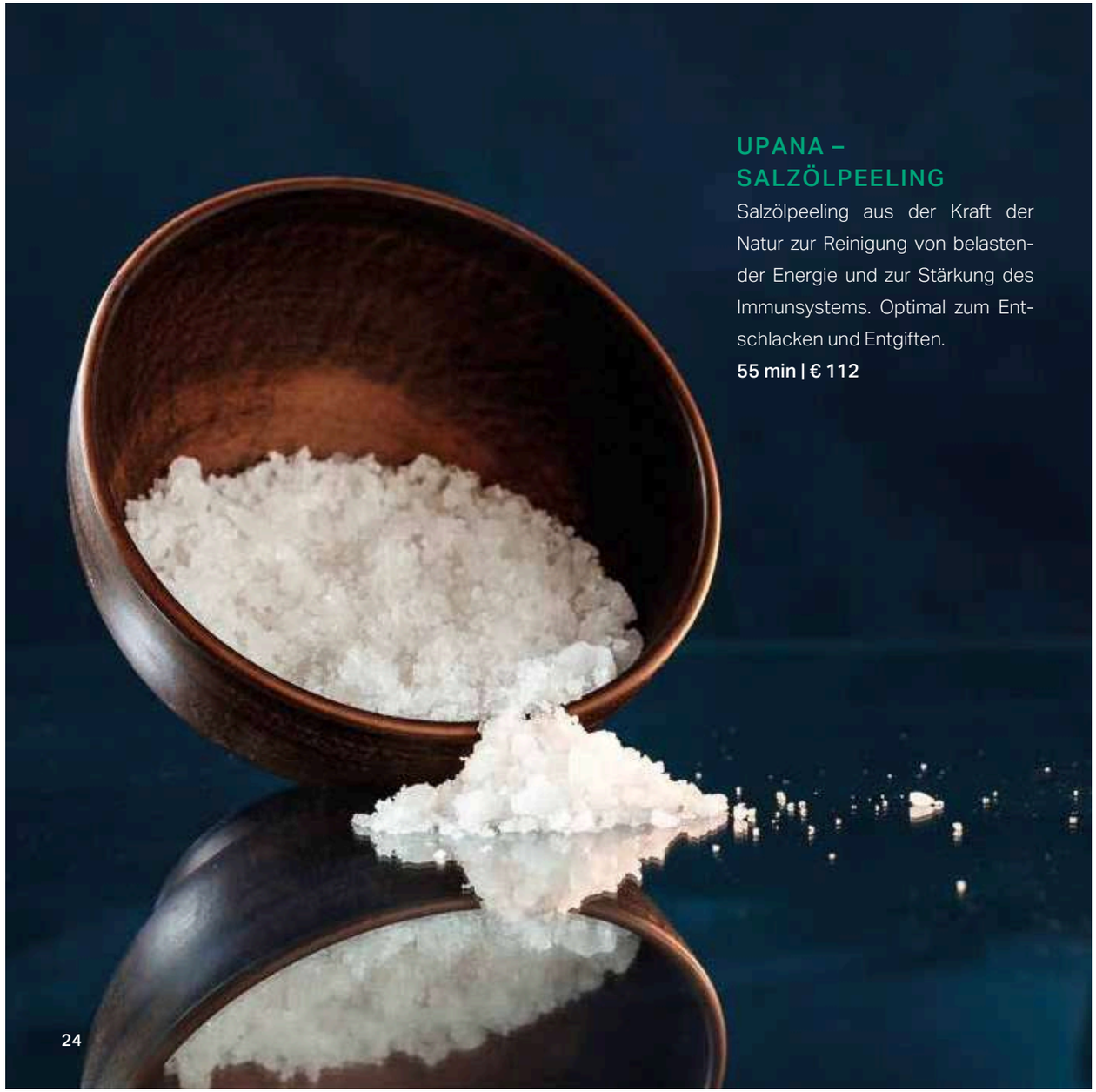
Diese besondere Form des Shirodhara wird mit einer kühlenden Joghurt-Kräuter-Mischung durchgeführt. Die Behandlung ist besonders wirksam bei Nervosität, Schlafstörungen und innerer Unruhe.

50 min | € 127

UDANAVATA – AYURVEDA-BAUCH-SPEZIALBEHANDLUNG

Diese spezifische Massage und Energiepunktbehandlung wirkt kräftigend und entschlackend auf das Gewebe. Der venöse sowie der lymphatische Rückfluss werden angeregt und Blockaden beseitigt.

55 min | € 112



UPANA – SALZÖLPEELING

Salzölpeeling aus der Kraft der Natur zur Reinigung von belastender Energie und zur Stärkung des Immunsystems. Optimal zum Entschlacken und Entgiften.

55 min | € 112

VISHESH

Vitalisierende Ganzkörper-Energiemassage mit wohltemperiertem Kräuteröl. Diese Behandlung führt zu einem Aus- gleich der Lebensenergien. Stress wird abgebaut, der Körper regeneriert sich und der Geist kann tief entspannen.

55 min | € 112

UDVARTANA

Eine kräftige Pulvermassage mit Gerstenschrot. Regt den Stoffwechsel an, erhitzt, reinigt das Gewebe und baut Wasseransammlungen ab. Die Behandlung hat einen angenehmen Peeling-Effekt und wirkt entschlackend.

55 min | € 115

SYNCHRON-UDVARTANA

Gerstenschrotpulver-Massage mit zwei Therapeuten zur Anregung des Stoffwechsels und tiefen Reinigung mit Peeling.

55 min | € 175

SHIROMARDANA

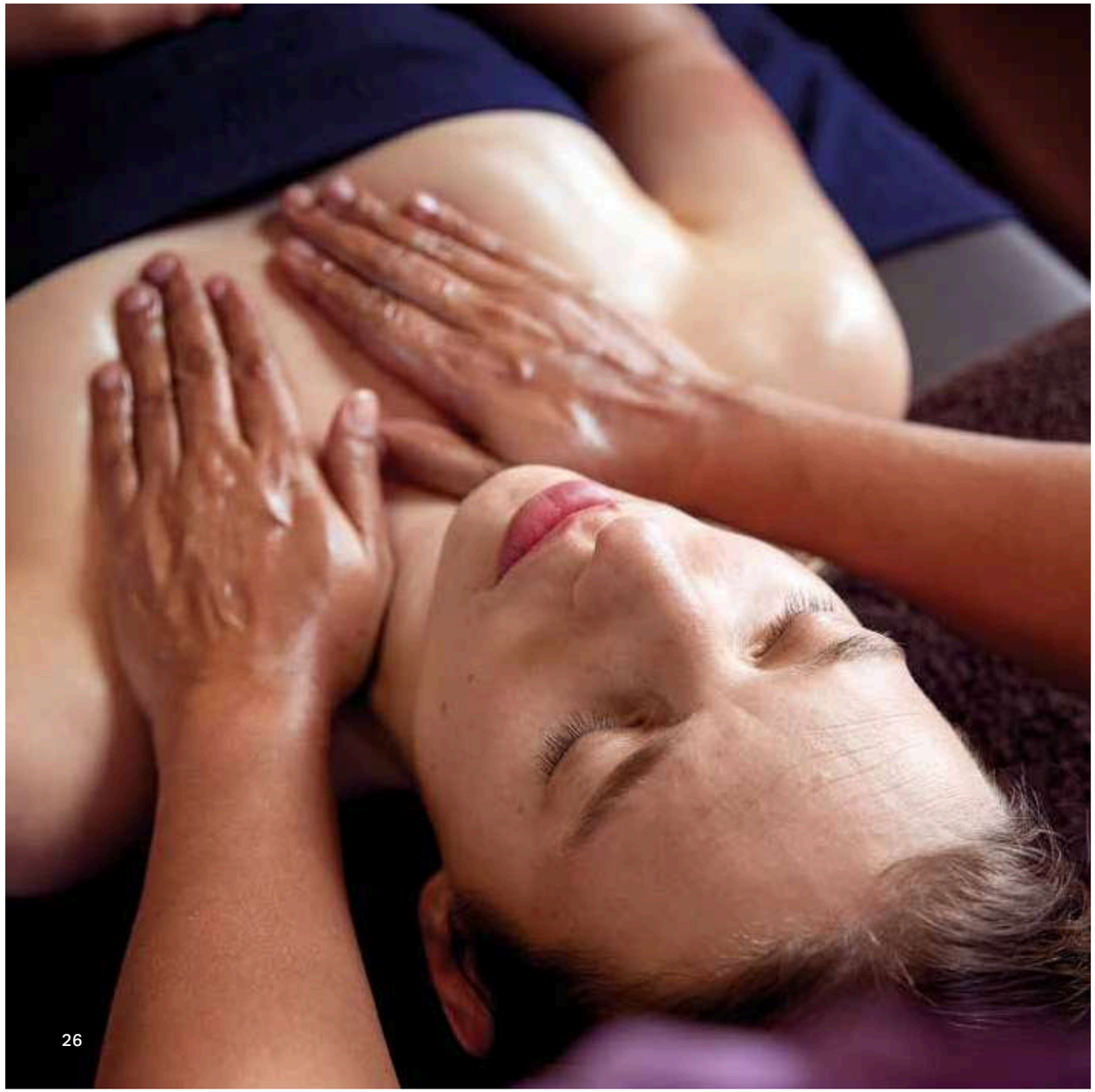
Ayurvedische Kopf-, Nacken-, Dekolleté- und Gesichtsmassage. Wirkt belebend, regt die Durchblutung an und stimuliert die Kopfhaut.

25 min | € 59

MARMAPUNKT-MASSAGE

Eine ayurvedische Ganzkörperbehandlung, bei der durch Druck die Energiepunkte (Marmapunkte) ins Gleichgewicht gebracht werden. Bei einem gesunden Menschen fließt das Prana (Lebensenergie) frei in den Energiekanälen des menschlichen Körpers. Verletzungen, dauerhaft schlechte Körperhaltung, seelische Probleme oder Stress können den Fluss von Prana nachhaltig beeinträchtigen. Die Behandlung der Vitalpunkte löst Blockaden durch Druck und sanfte Ausstreichungen. Somit kann die Lebensenergie wieder fließen.

55 min | € 112



BEHANDLUNG &

Regeneration

ENERGETISCHE ANWENDUNGEN.
MASSAGEN. SPEZIALMASSAGEN.
ALTERNATIVE
BEHANDLUNGSMETHODEN.

ENERGETISCHE

Anwendungen

APM & ENERGIE-AUSGLEICHS-MASSAGE

Diese Behandlung ist eine Kombination aus Teil- und Akupunktur-Massage nach Penzel. Um die Meridianbehandlung optimal zu unterstützen, werden Akupunkturpunkte mit dem Stäbchen aktiviert. Der Therapeut geht individuell auf Ihr Anliegen ein und kombiniert dies gegebenenfalls mit Schröpfen und Gua Sha (traditionelle chinesische „Schabe"-Massage). Indikationen: Erschöpfung und Stress, Gelenksbeschwerden, Wirbelblockaden, Schlafstörung, Verdauungsprobleme, Narbenentstörung und zur Schmerzlinderung.

55 min | € 112

MASSAGEN &

Spezial-Massagen

KLASSISCHE RÜCKENMASSAGE

Die klassische Massage dient zur Vorbeugung und Behandlung von Verspannungen der Rückenmuskulatur. Sie wirkt entspannend, lockernd und durchblutungsfördernd.

25 min | € 61

KLASSISCHE GANZKÖRPERMASSAGE

Entspannungsmomente für ganzheitliches Wohlbefinden oder zur Behandlung von Symptomen. Verringerung von Verspannungen, Rückgang von Muskelblockaden, Linderung von Schmerzen, Kräftigung des Bewegungsapparates, Stärkung des Immunsystems, Förderung der Durchblutung, innere Ausgeglichenheit.

50 min | € 105

FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Reflexzonen am Fuß werden massiert, um entsprechende Bereiche und Funktionen des Körpers zu stimulieren. Die Massagetechnik wird bei Rücken-, Kopf- oder Menstruationsbeschwerden, Funktionsstörungen von Organen, Schlaflosigkeit oder Erschöpfungszuständen angewendet.

25 min | € 61

MANUELLE LYMPHDRAINAGE

Die Lymphdrainage ist eine spezielle, medizinische Form der Massage, die die Lymphgefäße stimuliert und zu einem verstärkten Abtransport der Lymphflüssigkeit anregt. Sie wirkt entschlackend, entstauend und entwässernd, Säuren und Schlacken werden aus dem Gewebe gelöst, um es zu straffen und zu festigen.

50 min | € 89

FASZIENMASSAGE

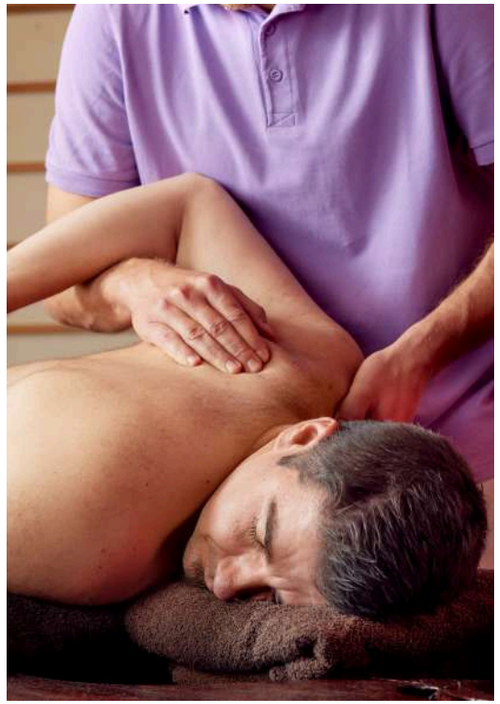
Bei der Faszienmassage werden durch tiefe Massagestriche die Verklebungen der Faszien gelöst und die Faszien gelockert. Faszienbehandlungen unterstützen die Bewegungsfreiheit, schaffen eine gute Durchblutung, helfen Schmerzen zu lindern, wirken stressabbauend und bewirken ein wohltuendes Körpergefühl.

55 min | € 112

WIRBELSÄULENTHERAPIE NACH DORN-BREUSS

Rückenschmerzen sind oft auf Fehlstellungen der Gelenke und Wirbel zurückzuführen und haben auch Auswirkungen auf die Psyche und auf innere Organe. Die Dorn-Breuss-Methode wird bei Rückenschmerzen, Halswirbel- oder Lendenwirbel- schmerzen, Ischias-beschwerden, Schulterschmerzen, Tennisarm oder Beschwerden, die durch einseitige Körperhaltung, Hexenschuss und Überlastungen entstehen, angewendet. Mit sanftem Druck werden Fehlstellungen korrigiert. Kombiniert wird das Verfahren „Dorn" mit der Massage nach „Breuss". Diese sanfte Behandlung mit Massageöl hilft bei der Regeneration der Bandscheiben und lockert die Muskeln.

55 min | € 112



ALTERNATIVE

Behandlungs Formen

CRANIO-SACRAL-BEHANDLUNG

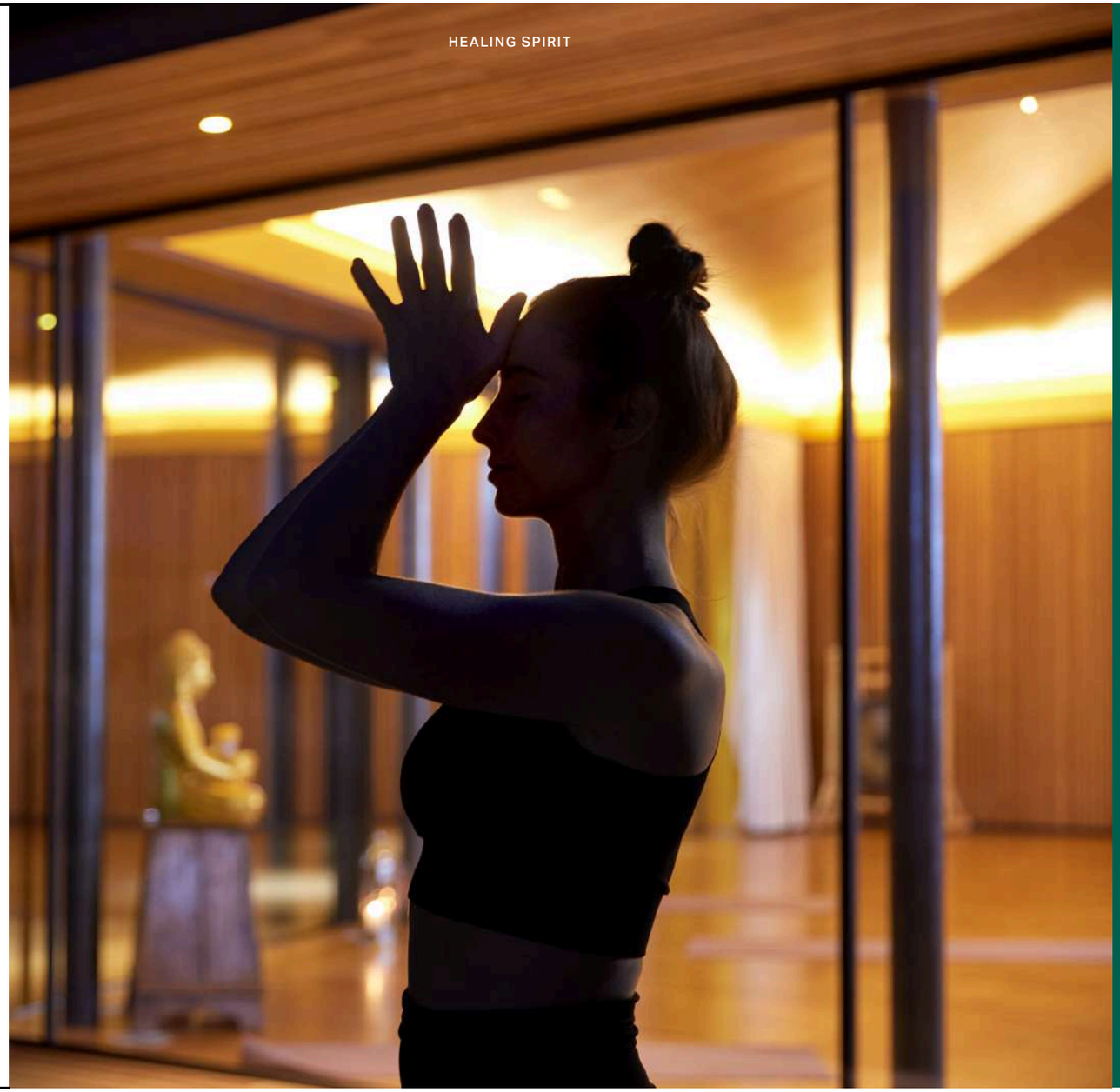
Die Cranio-Sacral-Behandlung ist eine effektive und zugleich sanfte manuelle Behandlung, um Blockaden zu lösen. Bei der Cranio-Sacral-Behandlung werden durch sanfte Berührungen Blockaden im Körper erfühlt und durch feine energetische Impulse gelöst. Ziel ist es, die natürlichen Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren und Blockaden zu lösen. Die Behandlung kann sowohl präventiv als auch therapeutisch eingesetzt werden – zur Vorsorge bzw. zum Erhalt der Gesundheit oder zur Wiederherstellung der Körperbalance.

55 min | € 112

OHRKERZEN-BEHANDLUNG

Von den Hopi-Indianern überlieferte, naturnahe Behandlung. Die Ohrkerzen aus Bienenwachs, Kräutern, Kamille und Johanniskraut bewirken im Ohrenbereich ein langanhaltendes, wohltuendes, befreiendes und leichtes Gefühl.

25 min | € 54



HEALING SPIRIT

SPIRITUAL HEALING

In einer Welt, die oft hektisch und überwältigend erscheint, ist es von größter Bedeutung, Momente der Ruhe und Selbstreflexion zu finden. Unsere Spirituelle Heilbehandlung bietet Ihnen genau das – eine transformative Erfahrung, die auf individueller Energiearbeit basiert und Sie auf Ihrer Reise zur inneren Ausgeglichenheit unterstützt.

Die Sitzung beginnt mit einer persönlichen, spirituellen Interaktion zwischen Ihnen und unseren erfahrenen Therapeuten. In einem geschützten Raum laden wir Sie ein, sich zu entspannen und loszulassen. Durch gezielte Energiearbeit wird ein harmonisches Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele hergestellt.

55 min | € 112

YOGA- &
MEDITATIONS-
RAUM – ON TOP

Yoga

ENERGIE IM FLUSS

PRIVATE YOGASTUNDE

Individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

60 min | € 109

PHYTO5

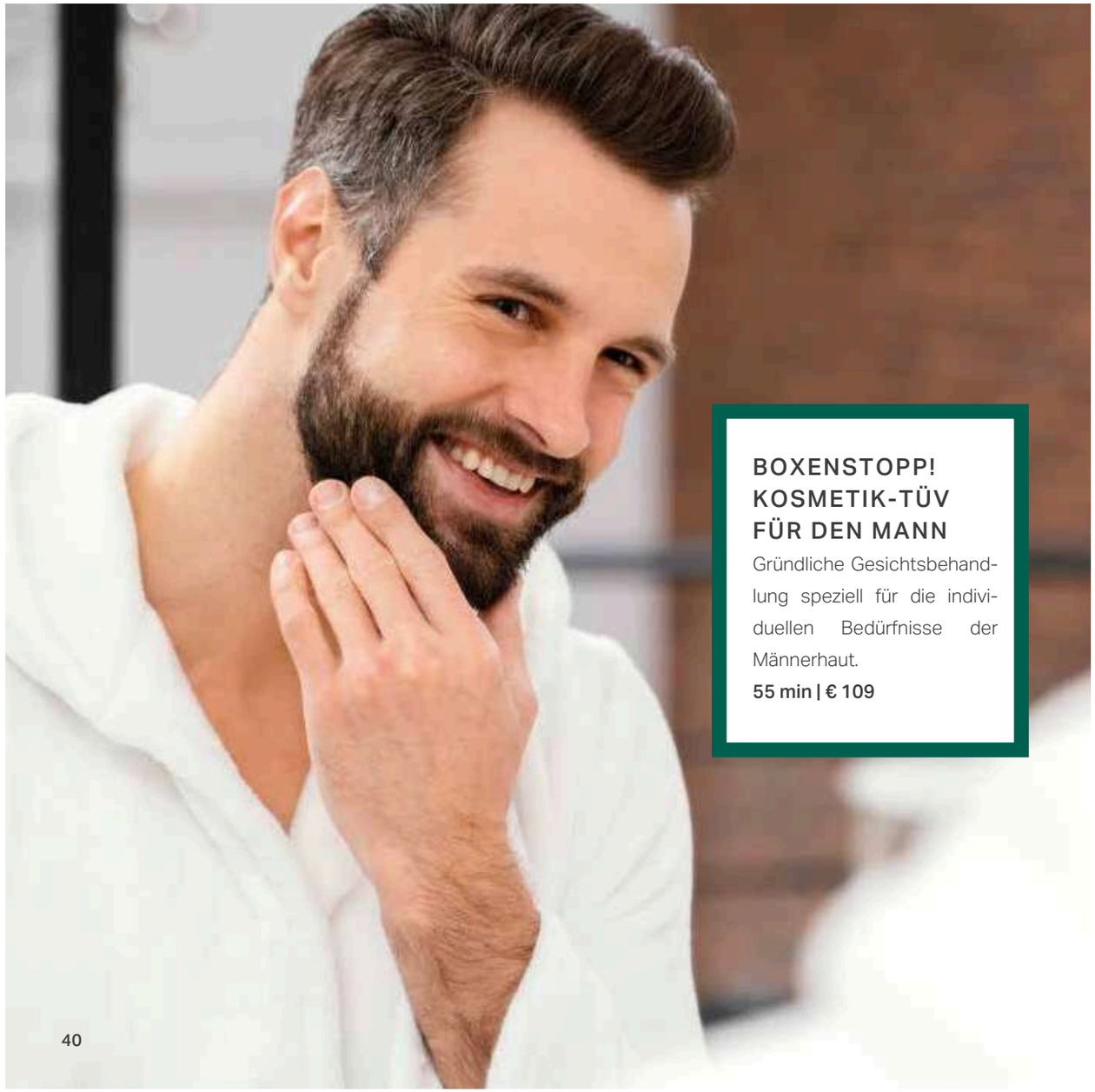
Phytobiodermie

DAS JUWEL DER GANZHEITLICHEN KOSMETIK NACH DER FÜNF-ELEMENTE-LEHRE

HOLZ – FEUER – ERDE – METALL – WASSER

Unser Körper besteht nicht nur aus Materie, sondern auch aus Energie. Kosmetische Probleme zeugen immer von energetischem Ungleichgewicht. Phyto5 ist eine Wirkstoffkosmetik, die auf den Prinzipien der energetischen 5-Elemente-Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sowie modernster Quanten-Physik und innovativem Schweizer Know- how basiert. Alle Linien der Ganzheitskosmetik bringen die natürlichen Körperenergien wieder in harmonische Balance und führen damit zu einem sichtbar regenerierten, vitalen Erscheinungsbild.

> Schweizer Know-how & modernste Quantenphysik
> Hauptbestandteil: Schweizer Quellwasser
> Strenge Kontrollen der Wasserqualität
> Natürliche Wirkstoffe wie Tonerden, ätherische Öle, Algen, Mineralsalze, Getreideöle – keine Parabene
> Herstellung ohne Tierversuche & frei von tierischen Inhaltsstoffen



BOXENSTOPP! KOSMETIK-TÜV FÜR DEN MANN

Gründliche Gesichtsbehandlung speziell für die individuellen Bedürfnisse der Männerhaut.

55 min | € 109

DER WAHRE *Luxus*

BASIC-GESICHTSBEHANDLUNG PHYTO5

Eine individuell auf Ihren Hauttyp abgestimmte Gesichtsbehandlung inklusive Tiefenreinigung, um die Strahlkraft der Haut wieder zu wecken.

55 min | € 98

QUANTEN-ENERGIEBEHANDLUNG FÜR DAS GESICHT

5 Elemente – 5 Hauttypen – 5 Jahreszeiten

Erleben Sie eine energetische Anwendung der besonderen Art. Individu- elle Gesichtsbehandlung je nach Element und Jahreszeit mit Farblicht- Energiedrainage. Die Anwendung stimuliert die Abwehrenergie der Haut, entschlackt, entstaut und verfeinert das Hautbild.

85 min | € 125

ENERGY-GESICHTSBEHANDLUNG

Verjüngende und sofort sichtbare Tiefenregeneration dank des Frische- kicks für Ihre Haut. Sie wird belebt und die natürliche Energiebalance wieder hergestellt.

55 min | € 109

ANTI-AGING-BEHANDLUNG „DIAMANT-MIKRODERMABRASION“

Hautverjüngung durch Zellerneuerung. Das Ziel der DIAMANT-Mikrodermabrasion ist eine optische Verjüngung der Haut durch verfeinerte Poren und eine geringere Faltentiefe. Die Mikrodermabrasion ermöglicht nach intensiver Ausreinigung die sanfte und schmerzfreie Abtragung der oberen Hautschichten und hilft, die natürliche Hautregeneration und -erneuerung wieder anzuregen. Indikationen für die DIAMANT-Mikrodermabrasion: Narben, Verhornungen, Pigmentstörungen, Altersflecken, Licht- und Sonnenschäden.

85 min | € 135

Mehr Schönheit & Wohlbefinden

BEAUTY BASICS & THALGO COSMETICS

Nach dem Motto: DIE KRAFT DES MEERES FÜR IHRE SCHÖNHEIT steht THALGO seit mehr als 5 Jahrzehnten für höchste Qualität, einzigartige SPA-Treatments und ausgezeichnete Pflegeprodukte aus der Kraft des Meeres. Der visionäre, französische Apotheker André Bouclet hat es in den 60er-Jahren geschafft, durch ein einzigartiges Verfahren zur Mikropulverisierung von Algen Wirkstoffe freizusetzen, welche die Durchblutung der Organe und der Haut wirksam beeinflussen.

In der Folge wurde in den 70er-Jahren das THALGO-Labor an der Côte d'Azur aufgebaut. THALGO entwickelt sein Produktsortiment sowie die Verwendung der Meeresrohstoffe, sozial und ökologisch verantwortungsbewusst, beständig weiter. Die maritimen und innovativen High-Tech-Wirkstoffe in Kombination sorgen für perfekte Pflegeergebnisse.

ÄSTHETISCHE BEAUTY BASICS

IHRE HÄNDE – IHRE VISITENKARTE

Mit einem wohltuenden Handbad und der anschließenden professionellen Pflege der Nägel, Nagelhaut und Hände wird Ihre Maniküre zum sichtbaren Genuss!

Maniküre ohne Lack	**€ 44**
Maniküre mit Lack	**€ 53**

PEDIKÜRE

... auf leichten Sohlen sanfte Spuren hinterlassen.

Bei einem wohltuenden Fußbad, professioneller Pflege der Hornhaut, Nägel und Haut inklusive Fußmassage wird Ihre Pediküre zu einem bewegenden Genuss.

Pediküre ohne Lack	**€ 59**
Pediküre mit Lack	**€ 64**

Als besonderes Präsent des Hauses bekommen Sie bei den Behandlungen mit Lack diesen als Geschenk für zu Hause!

AUGEN UND WIMPERN

Rundum-Service

Augenbrauen fassonieren, Augenbrauen und Wimpern färben	**€ 36**
Augenbrauen oder Wimpern färben (nur im Zuge einer Behandlung möglich)	**€ 12**
Augenbrauen fassonieren (nur im Zuge einer Behandlung möglich)	**€ 12**

DEPILATION MIT WARMWACHS

Unterschenkel bis Knie	**ab € 36**
Unter- und Oberschenkel	**ab € 54**
Bikinizone oder Achseln	**ab € 18**
Oberlippe oder Kinn	**ab € 12**

THALGO HYALURON-PROCOLLAGEN-GESICHTSBEHANDLUNG

Die sensationelle Wirkstoffinnovation sorgt für einen sofort spür- und sichtbaren faltenfüllenden und glättenden Effekt durch 3-faches Hyaluron und Collagen.

Mit Tiefenreinigung	**85 min | € 125**
Ohne Tiefenreinigung	**55 min | € 111**

THALGO GESICHTS-FORMING

Straffende Behandlung bei Verlust der formgebenden Gesichtskonturen und schlaffem Gewebe durch eine hochwirksame Kombination aus maritimem Silizium und Vitamin C.

Mit Tiefenreinigung	**85 min | € 135**
Ohne Tiefenreinigung	**55 min | € 119**

HEILENDE *Quelle*

THERMALWASSERBECKEN

Das berühmte Bad Waltersdorfer Thermalwasser ist offiziell als Heilwasser anerkannt. Die Natrium-Hydrogencarbonat-Chlorid-Therme entfaltet bei 27 °C bis 32 °C ihre wohltuende Tiefenwirkung auf den Organismus.

SO WIRKT DAS HEILTHERMALWASSER

> Entlastet die Gelenke und entspannt die Muskeln
> Baut Muskulatur und Knochensubstanz auf
> Steigert die Beweglichkeit
> Baut Stress ab und beugt Burnout vor
> Reduziert Erschöpfungszustände
> Beugt Rheumabeschwerden vor
> Stabilisiert den Rücken
> Stärkt die Abwehrkräfte
> Strafft die Haut und entschlackt

UNSERE HEILTHERMAL-BECKEN

> Panorama-Indoorpool (32 °C)
> Relax-Whirlpool im Freien (32 °C)

TIPP: Schwimmen Sie 1 x täglich in unserem heilenden Thermalwasser. Wir empfehlen eine Dauer von ca. 20 Minuten. Bitte benützen Sie den Thermalwasser-Pool nicht unmittelbar nach Ihrer Anwendung, sodass das Öl seine volle Wirkung entfalten kann.

Im Mandira Spa und der Thermal-Heilquelle stehen Ruhe, Entspannung und Wohlbefinden im Mittelpunkt, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Diese Atmosphäre sollte nicht gestört werden. Darum bitten wir Sie, Ihre Mobiltelefone auszuschalten. Wir überlassen es Ihrem Feingefühl, sich entsprechend zu verhalten.

SPA-Etikette

BERATUNG UND RESERVIERUNG

Um Ihnen Ihren ganz persönlichen Wunschtermin garantieren zu können, empfehlen wir eine frühzeitige Reservierung an der Ayurveda- & Spa-Rezeption. Unser Angebot ist sehr vielfältig, nützen Sie die langjährige Erfahrung unseres Kompetenzteams, welches Sie gerne berät. Lassen uns bitte auch während der Anwendung etwaige Wünsche, Besonderheiten oder Unwohlsein wissen, um ein optimales Ergebnis erzielen zu können.

GESUNDHEIT IST UNS WICHTIG

Um Sie bestmöglich und individuell behandeln zu können, bitten wir Sie, uns bei der Reservierung Ihrer Anwendungen über etwaige gesundheitliche Beschwerden wie Allergien o.Ä. zu informieren. Es ist uns ein Anliegen, alle Behandlungen optimal auf Ihre Bedürfnisse und Ihren Gesundheitszustand abzustimmen.

NEHMEN SIE SICH ZEIT

Für ein optimales Therapieerlebnis und -ergebnis empfehlen wir Ihnen, sich ein paar Minuten vor Behandlungsbeginn in der Ayurveda- & Spa-Lounge einzufinden. Entspannen Sie bei einer Tasse Tee und kommen Sie zur Ruhe. Ihr Therapeut holt Sie dann persönlich ab.

PASSENDE BEKLEIDUNG

Wir bitten Sie, zu Ihren Anwendungen im Bademantel zu erscheinen. Für Körperbehandlungen stehen auch Einmalslips für Damen und Herren zur Verfügung. Für den Besuch in unserem Spa und der Thermal-Heilquelle steht auf Ihrem Zimmer eine Badetasche für Sie bereit.

VERSPÄTUNGEN UND STORNIERUNGEN

Aus Rücksicht auf nachfolgende Gäste bitten wir Sie um Verständnis dafür, dass verspätetes Eintreffen zu einer verkürzten Behandlung bei voller Verrechnung führt. Sollten Sie Termine nicht wahrnehmen können, bitten wir Sie höflichst, die gebuchte Behandlung 24 Stunden im Vorhinein zu stornieren. Andernfalls müssen wir Ihnen den vollen Behandlungspreis in Rechnung stellen.

WIR SIND Für Sie da!

TERMINVEREINBARUNGEN

AYURVEDA- & SPA-REZEPTION
9 bis 18 Uhr (außerhalb der Rezeptionszeiten stehen Ihnen gerne die Mitarbeiter der Hotel-rezeption für Fragen zur Verfügung)

AYURVEDA-THERAPIE
9 bis 18 Uhr

THERMAL SPA
7 bis 22 Uhr

MANDIRA SAUNAWELT
10 bis 20 Uhr

YOGA- & MEDITATIONSRAUM ON TOP
siehe Wochenprogramm

FITNESSRAUM
7 bis 22 Uhr

T +43 3333 2801-563
spa@mandira-ayurveda.at

MANDIRA

AYURVEDA RESORT

Aus Liebe zu mir

WAGERBERG 120 . 8271 BAD WALTERSDORF . AUSTRIA . T +43 3333 2801
INFO@MANDIRA-AYURVEDA.AT . WWW.MANDIRA-AYURVEDA.AT