FIDAZER

HOTEL
RESTAURANT
AYURVEDA

Ayurveda Informationen und Preise

Ayurvedische Beratung
...zeigt Ihnen Ihre ganzheitliche Konstitution auf und öffnet Ihnen neue Wege für Ihr Wohlbefinden in Bezug auf Ernährung und Lebensweise.
- Preis: pro Stunde CHF 130.00
- Zeitbedarf: ab 60 Minuten

Einzel-Abhyanga (Ganzkörper-Ölmassage)
...hat eine verjüngende, zellerneuernde und vitalisierende Wirkung. Sie wird als präventive Gesundheitsvorsorge, zur Entspannung und als Wellness- und Schönheitsbehandlung eingesetzt
- Preis: CHF 125.00
- Dauer der Massage: ca. 50 Minuten

Tiefen-Abhyanga (Ganzkörper-Ölmassage)
...aktiviert das Bindegewebe, die Muskeln und die Gelenke und fördert somit die Entschlackung und Durchblutung, mit Schwerpunkt Nacken/Hals und Schulter.
- Preis: CHF 170.00
- Dauer der Massage: ca. 75 Minuten

Synchron-Abhyanga (Ganzkörper-Ölmassage)
Mit zwei Therapeutinnen/Therapeuten
...ist eine der ältesten Behandlungsformen der ayurvedischen Tradition und dient der Harmonisierung der Körper-Energien, der Entspannung und der Körper-Regeneration.
- Preis: CHF 210.00
- Dauer der Massage: ca. 50 Minuten

Marma-Therapie
... …durch subtilen Einsatz werden Vitalpunkte harmonisiert, Blockaden gelöst und die Doshas (Konstitutionstypen) ausgeglichen.
- Preis: CHF 180.00
- Dauer der Behandlung: ca. 75 Minuten

Prishta-Abhyanga (ayurvedische Rückenöl-Massage)
…hilft bei Rückenschmerzen, zur Bandscheibenregeneration, Entlastung pur durch speziell medizinierte Öle.
- Preis: CHF 90.00
- Dauer der Massage: ca. 45 Minuten

Garshan (Seidenhandschuhmassage)
...ist eine stoffwechselanregende Ganzkörpermassage, die besonders bei häufigem Frösteln und allgemeiner Unausgeglichenheit hilft. Durch die Rohseide werden die verhornten Hautzellen entfernt.
- Preis: CHF 50.00
- Dauer der Massage: ca. 20 Minuten

Shirodhara-Stirnölguss (als Folgebehandlung)
...erzeugt durch warmes Öl, welches als feiner, sanfter Strahl über Ihre Stirn fliesst, ein wohliges Gefühl der Entspannung.
- Preis: CHF 98.00
- Dauer der Behandlung: ca. 20 Minuten

Pinda Sveda
...ist eine Kräuterstempelmassage. Behandlung mit gefüllten Leinensäckchen, der Inhalt bestimmt die Wirkung. Wirkt angenehm bei rheumatischen Beschwerden, geringem Verdauungsfeuer und Cellulite
- Preis: CHF 140.00 / 195.00
- Dauer der Massage: ca. 50 / 75 Minuten

Kalari-Massage
…hilft den Energiefluss des Menschen zu optimieren. Kräftigung und Harmonisierung. Bestmögliche Zeitspanne für diese Anwendung bis 16.00 Uhr.
- Preis: CHF 140.00
- Dauer der Massage: ca. 50 Minuten

Kadi-Basti (Teigring gefüllt mit Öl)
… Nachfolgebehandlung nach einer Einzelabhyanga. Aus Kichererbsenmehl selbst hergestellter Teigring wird gefüllt mit mediziniertem warmen Öl und örtlich auf dem Rücken positioniert.
Entlastung bei Rückenschmerzen, garantiert Beweglichkeit und bessere Durchblutung. Empfohlen 3 Anwendungen an darauffolgenden Tagen.
- Preis: CHF 70.00
- Dauer der Massage: ca. 30 Minuten

Shiromardana (Kopf/Nacken/Schulter)
...belebt und durchblutet die Kopfhaut. Sie wirkt sehr entspannend und hilft bei Schlafstörungen, Nervosität, Stress und Verspannungen im Schulter-Nackenbereich.
- Preis: CHF 55.00
- Dauer der Massage: ca. 20 Minuten

Mukabhyanga (Gesichts- und Halsmassage)
...hat eine verjüngende und verschönernde Wirkung. Sie wird zur Beseitigung von Sorgen, Ängsten und Stress angewendet.
- Preis: CHF 55.00
- Dauer der Massage: ca. 20 Minuten

Padabhyanga (Fussmassage)
...wirkt sehr beruhigend und ausgleichend bei Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Nervosität und Kältegefühl.
- Preis: CHF 55.00
- Dauer der Massage: ca. 20 Minuten

Hotel FidazerHof CH-7019 Flims-Fidaz Telefon +41 (0)81 920 90 10 Fax +41 (0)81 920 90 19 info@fidazerhof.ch

FIDAZER

HOTEL
RESTAURANT
AYURVEDA

Ayurveda Informationen und Preise

Kräuter-Inhalation
...hat eine reinigende Wirkung der Atemwege und hilft bei Katarrh und Erkältungserscheinungen.
- Preis: CHF 35.00
- Dauer der Inhalation: ca. 25 Minuten

Kräuter-Inhalation mit Nasya (ayurvedischen Nasentropfen)
...befreit Ihre Nasennebenhöhlen, verbessert die Gehirnfunktion, erhöht die Wachheit und stärkt die Sinne.
- Preis: CHF 55.00
- Dauer der Behandlung: ca. 40 Minuten

Svedena – Kräuteressenz-Dampfbad (als Folgebehandlung)
...führt durch die intensive Durchwärmung des gesamten Körpers mit Kräuterdampf zu einer Erweiterung der Gefässe und zu einer Aktivierung der Drüsen. Dadurch wird der Abtransport der Giftstoffe aus den Geweben erleichtert (speziell wirkungsvoll nach einer Ganzkörper-Ölmassage).
- Preis: CHF 50.00
- Dauer der Behandlung: max. 20 Minuten

Udvartana (Peelingmassage)
...ist eine Ganzköper-Peelingmassage mit einer Paste aus Sesamöl und Getreideschrot. Eine intensive Anregung des Zell- und Organstoffwechsels sowie des Kreislaufs. Belebende und entgiftende Wirkung.
- Preis CHF 150.00
- Dauer der Behandlung: ca. 50 Min.

Geniessermassage für Kinder (bis 12 Jahren)
...ist eine Massage, die den kindlichen Körper physisch und mental entspannt.
- Preis: CHF 50.00
- Dauer der Massage: ca. 20 Minuten

Ayurveda - „PanchaKarma-Kur“ (9/12 Tage)
...die ayurvedische Reinigungskur. Aufeinander abgestimmte Behandlungen und gezielte Ernährung lösen Stoffwechselschlacken und Umweltgifte. Anschliessend werden diese sorgfältig und nachhaltig eliminiert. Reinigt, verjüngt, entschlackt, beugt vor und revitalisiert: buchstäblich ein Jungbrunnen.
- Verlangen Sie die speziellen Unterlagen

Ayurveda - „Erholungstage“
...bei den ayurvedischen Erholungstagen können Sie Ihr ganz persönliches Ayurveda Programm wählen.
- Verlangen Sie die speziellen Unterlagen

HydroStar Dauerbrause

...ist eine Wasser-Ganzkörpermassage. Unzählige feinste Wasserstrahlen treffen auf die Haut, öffnen und reinigen die Poren. Dies bewirkt eine erhöhte Durchblutung, eine bessere Sauerstoffversorgung und eine vermehrte Schlackenausscheidung. Stärkt das Immunsystem durch den Kneip-Effekt.
- Preis: CHF 60.00
- Dauer der Behandlung: ca. 40 Minuten

FidazerHof-Kosmetika

...beruht auf rein pflanzlichen Stoffen und Substanzen, ist absolut ohne Konservierungsstoffe mit viel Sorgfalt hergestellt: für sie und ihn. Ausgesprochen gute Verträglichkeit, gute Aufnahmefähigkeit, Konsistenz und exklusive Duftnoten sind die wesentlichen Merkmale dieser natürlichen Kosmetiklinie.
- Tagescrème CHF 35.00
- Nachtcrème CHF 35.00
- After-Shave-Crème CHF 35.00
- Bodylotion CHF 30.00

Zeitbedarf:
Für ayurvedische Behandlungen sollten ca. 20-40 Minuten Zeitbedarf zusätzlich zum Ruhen eingerechnet werden.
Für die klassischen Anwendungen sollten ca. 10 Minuten Zeitbedarf zusätzlich eingerechnet werden.

Annullierungsbedingungen:
Terminänderungen sind so früh wie möglich, spätestens 24 Stunden vor der vereinbarten Behandlungszeit vorzunehmen. Für nicht eingehaltene oder zu spät abgegebene Terminänderungen wird Ihnen der volle Preis in Rechnung gestellt.

Preisänderungen vorbehalten!

Hotel FidazerHof CH-7019 Flims-Fidaz Telefon +41 (0)81 920 90 10 Fax +41 (0)81 920 90 19 info@fidazerhof.ch