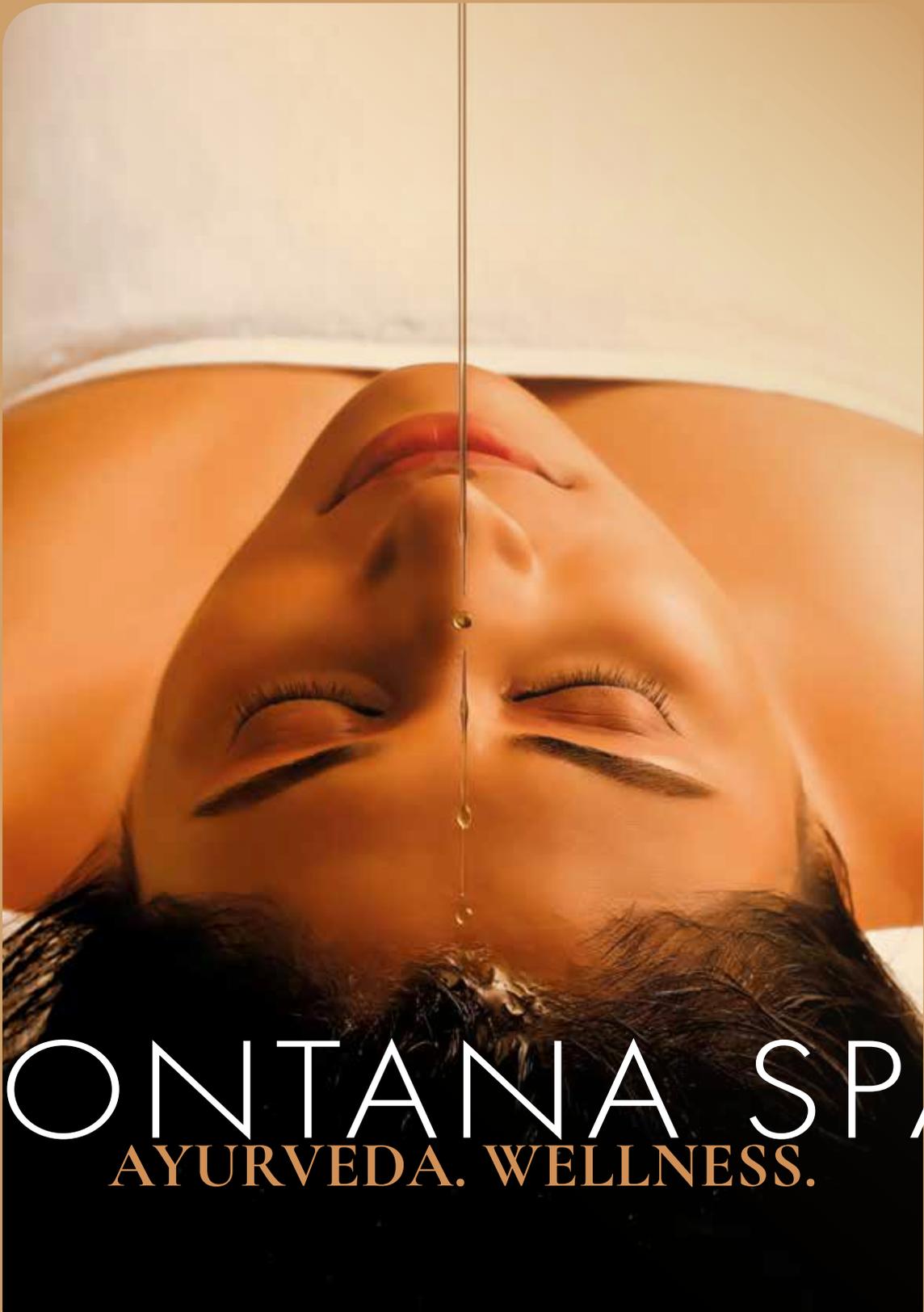


FONTANA

AYURVEDA · HOTEL · WELLNESS



FONTANA SPA  
AYURVEDA. WELLNESS.

# IHRE AUSZEIT BEGINNT JETZT

Erholung im UNESCO-Weltkulturerbe  
Bad Kissingen, ein Ort voller Kultur und Erholung. Einzigartige  
Ayurvedabehandlungen in einem der größten authentischen  
Ayurveda Zentren Deutschlands: Hotel Fontana.





MADUKKAKUZH  
AYURVEDA ZENTRUM BAD KISSINGEN



# AYURVEDA

## Heilkunst seit über 5000 Jahren

Ayurveda ist seit über 5000 Jahren das traditionelle indische Medizinsystem. Es betrachtet den Menschen in der Gesamtheit seiner physischen und mentalen Konstitution sowie seinem sozialen Umfeld und hat sich bei vielen chronischen Erkrankungen bewährt. Von der WHO ist Ayurveda als Naturheilverfahren anerkannt.

Das Wort „Ayurveda“ stammt aus dem Sanskrit, der alten Hochsprache Indiens, und setzt sich aus den Wörtern „Ayus“ für „Leben“ und „Veda“ für „Wissen/Weisheit“ zusammen. Ayurveda ist demnach nichts Geringeres als das „Wissen vom Leben“.

Das Fundament dieses Wissens bildet die Erkenntnis von der Ganzheit des Lebens. Nach ayurvedischer Auffassung kann der Körper nicht isoliert von der Seele betrachtet werden und der Mensch nicht getrennt von seiner Umwelt. Es gibt unzählige Wechselwirkungen und komplexe Zusammenhänge. Ayurvedische Diagnose und Therapien berücksichtigen daher alle Lebensbereiche des Menschen wie Emotionen, Verstand, Körper, Verhalten, Wohnumfeld, soziales Leben und den Einfluss der Tages- und Jahreszeiten in ihrem Zusammenspiel.

In der westlichen Welt wird Ayurveda leider oft verkannt und mit Wellness gleichgesetzt, weil fast jedes Hotel Wohlfühl-Massagen unter dem Oberbegriff Ayurveda anbietet. Solche Anwendungen haben mit authentischer Ayurveda-Medizin meist nicht viel zu tun.

Madukakkuzhy Ayurveda im Hotel Fontana ist authentisch wie in Indien, mit indischen Ayurveda-Spezialisten und einem liebevollen, in der Heimat ausgebildeten indischen Therapeuten-Team.



# AYURVEDA

## ÄRZTLICHE KONSULTATION

Aufnahmegespräch, ayurvedische Diagnostik mit Typ-Bestimmung, Besprechung des persönlichen Gesundheitsfragebogens mit Emp-

fehlung individueller Behandlungen, typgerechter Ernährung und eventueller Lebensstil-Veränderung

---

30 Minuten	€ 50
60 Minuten	€ 90
90 Minuten	€ 120
Folge-Konsultation (15 Minuten)	€ 30

## PIZHICHIL – KÖNIGLICHER GANZKÖRPERGUSS

Auch „Königsguss“ genannt, eine der intensivsten Anwendungen im Ayurveda. Sie stärkt das Immunsystem und regt die Durchblutung

an. Warmes medizinisches Öl wird gleichmäßig aufgetragen und aktivierend-kräftigend von 2 Therapeuten einmassiert.

---

50 Minuten	€ 155
------------	-------

## SHIRODHARA – KÖNIGLICHER STIRNÖLGUSS

Nach einer leichten Ganzkörper-Massage lassen wir einen feinen Strahl medizinierten Kräuteröls oder, bei Pitha-Störungen, kühler Buttermilch über die Stirn im Atemrhythmus von links nach rechts fließen. Diese sanft-

te Massage der zentralen Nervenverzweigungen hinter der Stirn bewirkt tiefste Entspannung, verbindet rechte und linke Hirnhälfte und beruhigt das gesamte vegetative Nervensystem.

---

50 Minuten	€ 130
------------	-------

## ABHYANGA SYNCHRON-KÖRPERÖLMASSAGE

Bei dieser traditionellen ayurvedischen Massage arbeiten zwei Therapeuten auf beiden Seiten des Körpers in einer perfekt aufeinander abgestimmten Bewegungsabfolge. Die Therapie wirkt entgiftend, entspannt die Mus-

keln, verbessert die Blutzirkulation und regt das Lymphsystem an. Lauwarmes medizinisches Öl wird auf dem Körper verteilt. Es stimuliert die 107 Marmapunkte des Körpers durch fließende Massagebewegungen.

---

50 Minuten	€ 130
------------	-------

MIT INDISCHEN THERAPEUTEN  
AUTHENTISCH WIE IN INDIEN



### ABHYANGA SINGLE – KLASSISCHE GANZKÖRPERMASSAGE

Ganzkörpermassage mit Kräuterölen, die nach individueller Konstitution ausgewählt werden.

50 Minuten € 90

### UDWARTHANAM – SYNCHRON-KRÄUTERPEELING

Intensive Massage mit rauem Kräuterpulver zur Anregung des Stoffwechsels und zur Gewichtsreduzierung – ausgeführt von zwei Therapeuten

50 Minuten € 130

### PINDA SWEDA – SYNCHRON-KRÄUTERSTEMPEL-MASSAGE

Mit Stempeln aus Baumwolle, Seide oder Leinen, die individuell gefüllt und z.B. in Kräuteröl erhitzt werden, wird die hohe Wirkstoffkonzentration in den Körper „eingestempelt“.

50 Minuten € 130

### EKANGA PINDA SWEDA – KRÄUTERSTEMPEL-MASSAGE

Mit Stempeln aus Baumwolle, Seide oder Leinen, die individuell gefüllt und z.B. in Kräuteröl erhitzt werden, wird die hohe Wirkstoffkonzentration in den Körper „eingestempelt“.

30 Minuten € 60

### KADEE VASTHI – FOKUSSIERTE WIRBELSÄULENANWENDUNG

Nach einer kurzen Rückenmassage wird ein Mehlteigring im Bereich der unteren Wirbelsäule mit Kräuteröl gefüllt. Lindert Schmerzen und löst Verspannungen in der Lendenwirbelsäule. Empfohlen auch bei Ischias-Beschwerden.

60 Minuten € 130

### MUKHA LEPAM – GESICHTSMASSAGE

Tief entspannende Massage des Gesichts – revitalisierend und verjüngend

45 Minuten € 75

### EKANGA ABHYANGA – TEILKÖRPERMASSAGE

Nacken-Schulter-Rücken mit warmem Aroma-Kräuteröl entsprechend Ihrem Dosha-Typ

30 Minuten € 50

### SHIRO ABHYANGA – KOPFMASSAGE

Entspannende Massage von Kopf und Marmapunkten. Beruhigt das Denken.

30 Minuten € 50

### PADA ABHYANGA – WADEN-FUSSMASSAGE

Sanfte Massage von Füßen und Waden zur Förderung der Tiefenentspannung und Stärkung des gesamten Körpers

30 Minuten € 50

### NASYAM – NASENNEBENHÖHLEN-BEHANDLUNG

Öle oder Kräuterauszüge werden in die Nase eingebracht, so dass Ablagerungen aus dem Schulter-, Nacken- und Kopfbereich über die Nase ausgeleitet werden können.

30 Minuten € 50



# BEAUTY

## GESICHTSBEHANDLUNGEN

### KLASSISCHE GESICHTSBEHANDLUNG

Klassische Gesichtsbildung 50 Minuten	€ 85
Intensive Gesichtsbildung 80 Minuten	€ 105

### INTEGRIERBAR IN DIE GESICHTSBEHANDLUNG

Augenbrauenkorrektur	€ ab 10
Augenbrauen färben	€ ab 10
Wimpern färben	€ 15

# RINGANA

## FRISCHEKOSMETIK

Wir legen besonders großen Wert auf natürliche, hochwertige und nachhaltige Kosmetik und arbeiten deshalb mit den High-Performance-Produkten der Firma Ringana, deren Wirkung auf der Haut sicht- und spürbar ist.

Mehr über die Ringana-Frischeprodukte erfahren sie unter:

[www.ringana.com/blog/fresh-is-more](http://www.ringana.com/blog/fresh-is-more)

Wenn auch Sie begeistert sind von der Ringana-Kosmetik und diese auch für die Pflege zuhause verwenden möchten, dann schauen Sie in den Online-Shop und lassen sich Ihre Wunsch-Kosmetik bequem nach Hause liefern.

**Für eine kostenlose Produktberatung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.**



## MANIKÜRE & PEDIKÜRE

Gepflegte Hände und Füße sind bei Frauen und Männern gleichermaßen wichtig. Bei unseren Anwendungen verleihen wir Ihnen ein schönes Aussehen. Wir behandeln ausschließlich Naturnägel und bieten kosmetische Maniküre und Pediküre an.

### MANIKÜRE

mit Hand- und Armmassage oder Lack

---

50 Minuten € 55

### PEDIKÜRE

mit Fußmassage oder Lack

---

50 Minuten € 55

## WELLNESSMASSAGEN

### FUSSMASSAGE

Gönnen Sie sich eine verbindende und erdende Fußmassage mit pflegenden Ölen und verspüren Sie tiefe Entspannung und Entschleunigung.

---

20 Minuten € 30

### GANZKÖRPERMASSAGE

Nehmen Sie all Ihre Sinne auf einzigartige Weise wahr und lassen Sie sich ein auf einen neuen Energiefluss.

---

50 Minuten € 80

### RÜCKENMASSAGE

Tiefenwirksame Erholung für Körper und Geist, ganz nach Ihren individuellen Wünschen. Das warme Öl und der angenehme Duft unterstützen das Ergebnis dieser Entspannungsmassage.

---

30 Minuten € 50



**HOTELGÄSTE**  
nehmen kostenfrei  
am täglichen  
Morgenyoga  
und wechselnden  
Abendprogrammen  
teil.

# YOGA · MEDITATION

BY MAHESH

## **MARMA YOGA MASSAGE** GANZKÖRPER

Marma-Punkte sind lebenswichtige Punkte im menschlichen Körper. Blockaden in den Marmas, die hauptsächlich auf einen ungesunden Lebensstil oder übermäßige Arbeit zurückzuführen sind, können zu Müdigkeit, Steifheit und verspannten Muskeln führen. Die Marma-Yoga-Massage ist eine Kombination aus spezifischen Yoga-Stellungen und einer energetisierenden Ölmassage, die zu einer besseren Flexibilität und zu Entspannung führt.

Ganzkörper 60 Minuten

€ 99

## **MARMA YOGA MASSAGE** RÜCKEN ODER BEINE

Müdigkeit, Steifheit und verspannte Muskeln am Rücken oder in den Beinen? Diese Tiefengewebsmassage konzentriert sich auf die Marma-Punkte des Rückens oder der Beine - für besseren Energiefluss und pure Entspannung.

Rücken oder Beine 30 Minuten

€ 59

## **SPORT-YOGA**

Sport-Yoga mit Mahesh ist eine moderne Übungsmethode mit einer Kombination aus mittleren/fortgeschrittenen Yoga-Asanas, Atemübungen und Funktionstraining, die Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Fettabbau verbessert.

60 Minuten

€ 59

## **PRANAYAMA & MEDITATION**

Prana bedeutet „Lebenskraft“ und Yama bedeutet „kontrollieren“. Bei Pranayama handelt es sich um Varianz-Atemübungen zur Verbesserung von Atmung, Energiefluss und Entspannung.

50 Minuten

€ 49

## **YOGA**

Indisches traditionelles Yoga mit Asanas und Mantras für körperliches, geistiges und spirituelles Gleichgewicht.

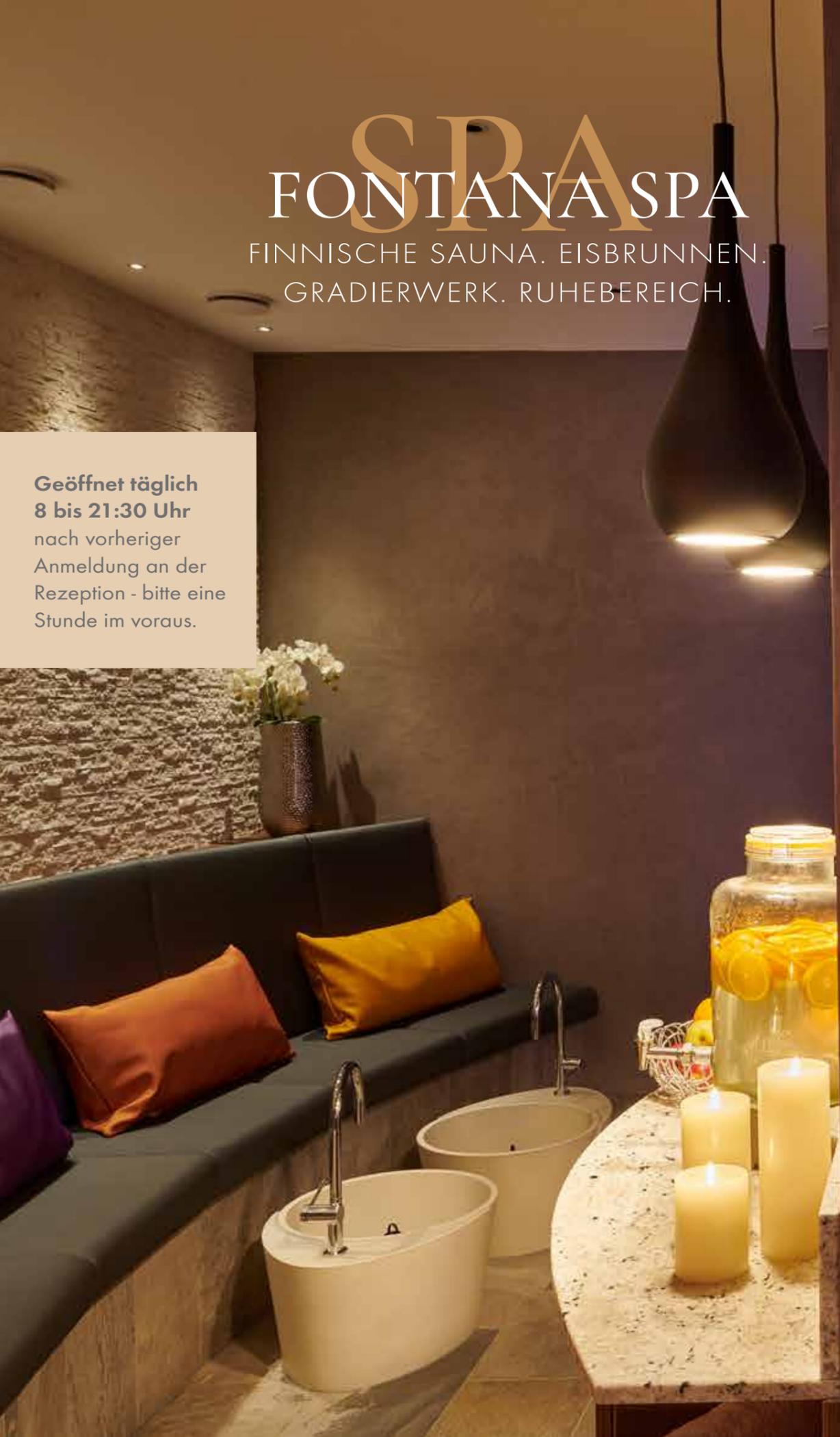
60 Minuten

€ 59

# FONTANA SPA

FINNISCHE SAUNA. EISBRUNNEN.  
GRADIERWERK. RUHEBEREICH.

**Geöffnet täglich  
8 bis 21:30 Uhr**  
nach vorheriger  
Anmeldung an der  
Rezeption - bitte eine  
Stunde im voraus.



# FONTANA FITNESS

Geöffnet täglich  
8 bis 21:30 Uhr



## PRIVATE SPA

FINNISCHE SAUNA. EISBRUNNEN.  
GRADIERWERK. RUHEBEREICH.

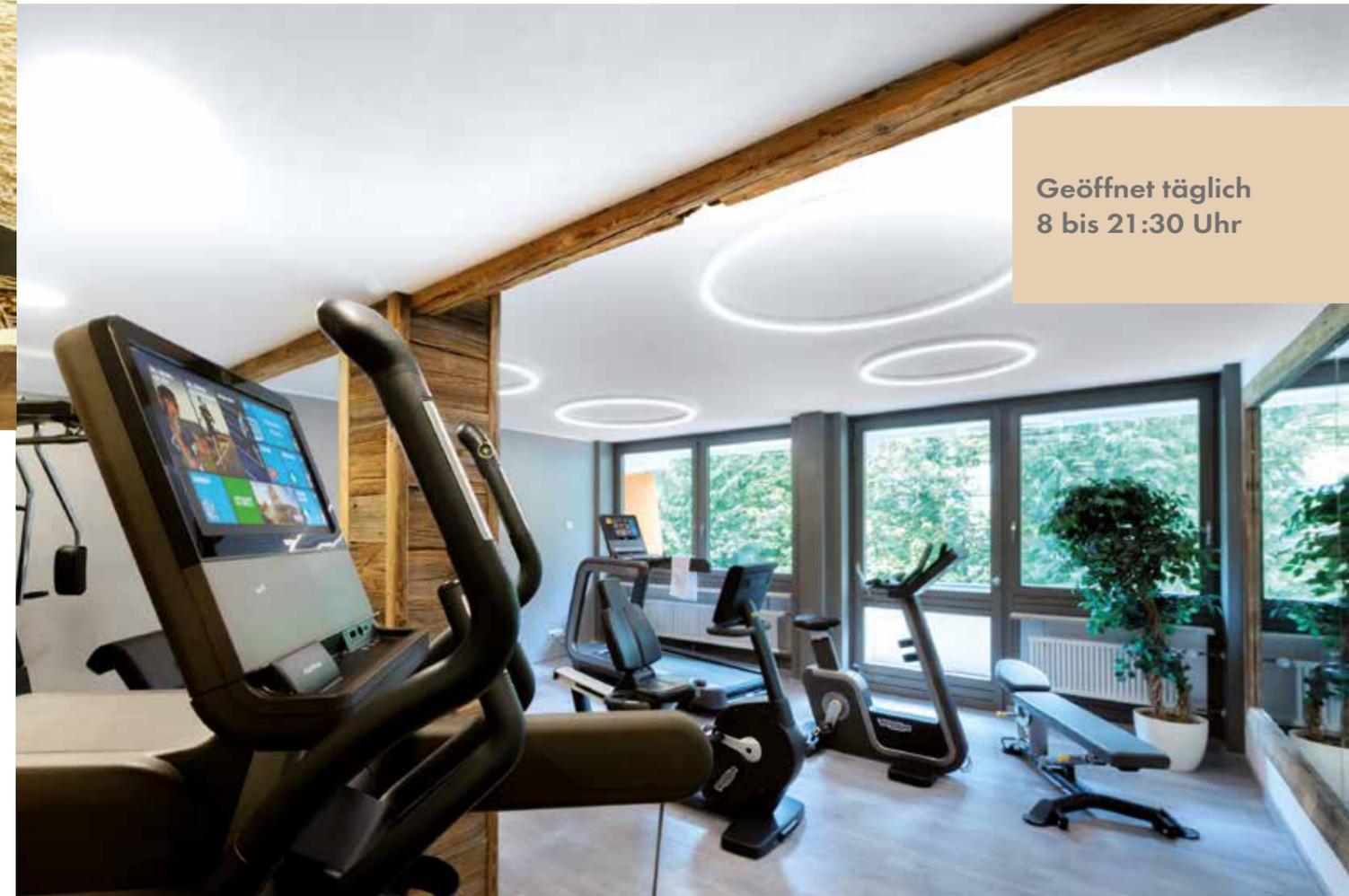
### PRIVATE SPA

Zeit nur für sich! Schenken Sie sich eine kleine Auszeit in privater Atmosphäre und machen Sie sich im FONTANA SPA mit Sauna, Regendusche, Eisbrunnen, Ruheraum mit Gradierwerk und Sole-Inhalation eine besondere Wohlfühlzeit. Außerdem erwarten Sie saisonale Früchte und Softgetränke.

60 Minuten (Preis personenabhängig) € 45

### WIR EMPFEHLEN DAZU

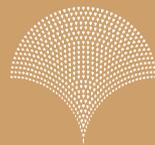
Flasche Sekt (0,375 ml), Massage nach Wunsch (30 Min. nach Absprache) € 65



### PERSONAL TRAINING

Effizient und nachhaltig betreites Training mit Kontrolle der korrekten Bewegungsausführung. Individuelle Beratung zu wirkungsvollen Übungen entsprechend Ihren Schwerpunkten bzw. Problemzonen sowie Motivation für Ihre neue Bestleistung von Training zu Training.

50 Minuten € 39



FONTANA

AYURVEDA · HOTEL · WELLNESS

