

Ayurveda Gesundheitsberatung
Das Beratungsangebot umfasst: Herz-Kreislauf-System, Verdauung & Stoffwechsel, Immunsystem, Hautkrankheiten, Bewegungsapparat und Nervensystem
à 60 Minuten **80,- EUR**

Marma Therapie
Anregung von Gelenken und Vitalpunkten des Körpers
45 Min. Behandlungsdauer
Inkl. 10 Min. Ruhezeit **100,- EUR**

Shirodhara
Stirnölguss – vorab kurze Kopfmassage
60 Min. Behandlungsdauer
Inkl. 30 Min. Ruhezeit **130,- EUR**

Unser Ayurveda Arzt im Rundlingsdorf Sagasfeld
Dr. Jithin Paul Varghese Namala

Nasya
Nasennebenhöhlen-Reinigung mit Kräuterölen
45 Min. Behandlungsdauer **75,- EUR**

Konstitution Bestimmung
Beratung durch den Ayurveda-Arzt
30 Min.
Beratungsdauer **60,- EUR**



TCM – Chinesische Behandlungen

Wen Liu
Bürstenmassage entlang der Körpermeridiane
30 Min. Behandlungsdauer
Inkl. 10 Min. Ruhezeit **50,- EUR**

Tao Pi – Chinesische Kosmetik
Entspannende Kosmetik, um die Meridiane anzuregen
60 Min. Behandlungsdauer
Inkl. ca. 20 Min. Ruhezeit **85,- EUR**

NICHT BEI THROMBOSEGEFAHR UND SCHWANGERSCHAFT.

Tui Na
Rückenmassage mit sanften Streichungen
20 Min. Behandlungsdauer ohne Ruhezeit **40,- EUR**

Tui Na An Mo
Entspannende chinesische Ganzkörpermassage mit sanften Streichungen
60 Min. Behandlungsdauer
Inkl. 15 Min. Ruhezeit **90,- EUR**

Chin. Fuß- & Beinmassage
Eine Wohltat für die Füße
30 Min. Behandlungsdauer
Inkl. 10 Min. Ruhezeit **50,- EUR**



Thailändische Behandlungen

Herbal Stamp Massage
Ganzkörpermassage mit Thai-Kräuter-Stempeln
45 Min. Behandlungsdauer
Inkl. 15 Min. Ruhezeit **90,- EUR**

Thailändische Fuß- & Beinmassage
Eine Wohltat für Ihre Füße und Beine
45 Min. Behandlungsdauer
Inkl. 10 Minuten Ruhezeit **65,- EUR**

Thailändische Ganzkörpermassage
Nuad traditionelle Massage
60 Minuten Behandlungsdauer
Inkl. 10 Minuten Ruhezeit **100,- EUR**

Cocos Scrub
Ganzkörperpeeling aus Kokosflocken und Kokosöl
30 Min. Behandlungsdauer
Inkl. 15 Min. Ruhezeit **45,- EUR**

Thai Kräuter-Schönheitsbad
Wohltuend und entspannend
60 Min. Behandlungsdauer
Inkl. ca. 20 Min. Baden und ca. 20 Min. Packung **50,- EUR**



Kartoffel-Anwendungen im Kartoffel-Hotel

Kartoffel-Gesichtsmaske
Feuchtigkeitsspendende Maske aus frischen Kartoffeln
35 Min. Behandlungsdauer
Inkl. 15 Min. Einwirkzeit **50,- EUR**

Kartoffel-Handpackung
Feuchtigkeit für raue Hände
30 Min. Behandlungsdauer
Inkl. 15 Min. Einwirkzeit **40,- EUR**

Kartoffel-Nierenwickel
Reinigend und entgiftend für Leber und Nieren
30 Min. Behandlungsdauer
Inkl. 20 Min. Einwirkzeit **45,- EUR**

Kartoffelbad und -packung
Wohltuend und entspannend, feuchtigkeitsspendend und reinigend
60 Min. Behandlungsdauer
Inkl. 20 Min. Baden und 20 Min. Packung **50,- EUR**



Kartoffel-Ganzkörperpackung
Feuchtigkeitsspendend und reinigend
90 Min. Behandlungsdauer
Inkl. ca. 65 Min. Einwirkzeit **90,- EUR**

Kartoffel-Crememaske
Eine Wohltat für trockene Gesichtshaut
30 Min. Behandlungsdauer
Inkl. 15 Min. Einwirkzeit **50,- EUR**

Kartoffel-Halspackung
Feuchtigkeit für die trockenen Halspartien
30 Min. Behandlungsdauer
Inkl. 15 Min. Einwirkzeit **40,- EUR**

Kartoffel-Rückenpackung
Fangoähnliche Wirkung, wohltuende Wärme aus frischen Kartoffeln
30 Min. Behandlungsdauer
Inkl. 20 Min. Einwirkzeit **45,- EUR**

Info & Reservierung

Tel 05841 1360
office@heidefarmen.de

Die angegebenen Behandlungszeiten beinhalten das An- und Auskleiden sowie mögliche Ruhezeiten.

Bitte schicken Sie uns Ihre Wellness- & Beauty-Zubuchungen spätestens zwei Wochen vor Anreise per E-Mail. Wir bemühen uns grundsätzlich alle im Voraus gebuchten Anwendungen zu realisieren, können es aber nicht garantieren.

Insbesondere gilt dies für die Nicht-Durchführbarkeit, weil wir ausgebucht sind, aufgrund von Krankheitsausfällen bei unseren Mitarbeitern, persönlicher Verfassung des Gastes oder schlechter Kombinierbarkeit der Anwendungen.

Die Möglichkeiten für Zubuchungen sind in der Woche deutlich einfacher umzusetzen als am Wochenende. Nicht in Anspruch genommene Leistungen entfallen ersatzlos. Um unserem Wellness-Team ein freies Wochenende im Monat zu gönnen, ist immer das letzte Wochenende im Monat Wellness „frei“. Natürlich ist auch an diesem Wochenende die Sauna für Sie den ganzen Tag geöffnet.

meine Heidefarmen
Natur-Wellness-Hotels in der Lüneburger Heide

Beauty- und Wellnessanwendungen

1. Deutsches Kartoffel-Hotel



www.kartoffel-hotel.de



Wellnessdorf Sagasfeld



www.sagasfeld.de



*Wellnessurlaub
inmitten
schönster Natur.*

www.heidefarmen.de/beauty-wellness





Lass Dich verwöhnen!

Deine Entspannung für Körper und Geist.



Kosmetische Behandlungen

Kosmetikgrundbehandlung

Für eine schöne gepflegte Haut voller Vitalität und Ausstrahlung
60 Min. Behandlungsdauer
Ruhezeit ca. 20 Min. **85,- EUR**

Anti-Age-Behandlung

Kosmetikgrundbehandlung mit Hautspezifischen Ampullen, einer Rückenpackung und Paraffin
90 Min. Behandlungsdauer
Inkl. Ruhezeit ca. 20 Min. **130,- EUR**

Mini Lifting

Effekt-Maske mit Paraffin für einen strahlenden Teint
30 Min. Behandlungsdauer
Inkl. 15 Minuten Ruhezeit **55,- EUR**

Vliesmaske

Feuchtigkeitsbooster für die Haut
30 Min. Behandlungsdauer
Inkl. 20 Min. Ruhezeit je **45,- EUR**

Kopfmassage

Entspannung für die Kopfhaut
15 Min. ohne Ruhezeit **19,50 EUR**

Augen- und Halspackung

Für trockene Augen- und Halspartien
30 Min. Behandlungsdauer
Inkl. Ruhezeit ca. 15 Min. je **27,50 EUR**

Wimpern färben

20 Min. Behandlungsdauer
Inkl. 10 Min. Einwirkzeit **17,50 EUR**

Augenbrauen färben

15 Min. Behandlungsdauer
Inkl. 5-10 Min. Einwirkzeit **12,50 EUR**

Wimpern und Augenbrauen färben

30 Min. Behandlungsdauer
Inkl. 10 Min. Einwirkzeit **27,50 EUR**

Handpackung mit Paraffin

Die extra Pflege für Ihre Hände inklusive Peeling und Massage
30 Min. Behandlungsdauer
Inkl. 15 Min. Einwirkzeit **40,- EUR**

Maniküre

30 Min. Behandlungsdauer **40,- EUR**

Maniküre mit Lack zum Mitnehmen

45 Min. Behandlungsdauer **50,- EUR**



Handpackung

Pediküre

40 Min. Behandlungsdauer **50,- EUR**

Pediküre mit Lack zum Mitnehmen

55 Min. Behandlungsdauer **60,- EUR**

Entstauende Beinbehandlung

Gegen müde und schwere Beine
20 Min. Behandlungsdauer **30,- EUR**

Cellulitebehandlung

Für glatte Haut – Bauch, Beine und Po
60 Min. Behandlungsdauer
Inkl. ca. 20 Min. Ruhezeit **75,- EUR**

Spezial-Cellulitebehandlung

Cellulitebehandlung + Algen-schlamm-packung + Körperpeeling
90 Min. Behandlungsdauer
Inkl. ca. 40 Min. Ruhezeit **120,- EUR**

Buchen Sie Ihre Wellnesszubuchungen spätestens zwei Wochen vor Anreise.



Milch-Honig-Bad und Packung

Entspannung pur mit Heidewellness
60 Min. Behandlungsdauer
Inkl. 20 Min. Baden, 20 Min. Ruhezeit in Packung **50,- EUR**

Ganzkörperpeeling und -packung

Abgestorbene Hautschüppchen werden entfernt, die Haut wird streichelzart
20 Min. Behandlungsdauer
anschließend 20 Min. Ruhezeit **40,- EUR**

Aromatherapie

Der Körper wird intensiv von Schlacken befreit
45 Min. Behandlungsdauer
Inkl. 30 Min. Einwirkzeit **50,- EUR**

Massagen

Rückenmassage – Löst Verspannungen

20 Min. Behandlungsdauer **35,- EUR**

Ganzkörpermassage

Löst Verspannungen im Körper
60 Min. Behandlungsdauer
Inkl. 15 Min. Ruhezeit **85,- EUR**

Honig-Ingwer-Ganzkörpermassage

Entspannende Massage mit Honig- Ingwer- Öl
60 Min. Behandlungsdauer
Inkl. ca. 15 Min. Ruhezeit **90,- EUR**

Heidekräuter-Rückenmassage

Mit warmem Kräuterstempel
30 Min. Behandlungsdauer
Inkl. 10 Min. Ruhezeit **45,- EUR**

Heidekräuter-Ganzkörpermassage

Massage mit warmem Kräuterstempel
60 Min. Behandlungsdauer
Inkl. 15 Min. Ruhezeit **90,- EUR**

Hot-Stone-Teilkörpermassage

Rückenmassage mit heißen Steinen
45 Min. Behandlungsdauer
Inkl. 15 Min. Ruhezeit **75,- EUR**

Hot-Stone-Ganzkörpermassage

Massage mit heißen Steinen
90 Min. Behandlungsdauer
Inkl. 30 Min. Ruhezeit **135,- EUR**

Rückenbehandlung

Reinigung für den Rücken
30 Min. Behandlungsdauer
Inkl. ca. 10 Min. Ruhezeit **40,- EUR**

Erdbeeryoghurt-Schaumbad

Entspannung in Erdbeerduft
60 Min. Behandlungsdauer
Inkl. ca. 20 Min. Baden und ca. 20 Min. Packung **50,- EUR**

Erdbeer-Total

Kombination aus Erdbeerpeeling und Erdbeeryoghurt-Schaumbad
60 Min. Behandlungsdauer **70,- EUR**



Migränebehandlung

Energiemassage

Neue Energie tanken
90 Min. Behandlungsdauer
Inkl. 30 Min. Ruhezeit **140,- EUR**

Aromaölmassage

Sie dürfen das Aroma wählen
60 Min. Behandlungsdauer
Inkl. 15 Min. Ruhezeit **90,- EUR**

Migränebehandlung

Kann bei Spannungskopfschmerzen helfen
60 Min. Behandlungsdauer
Inkl. 20 Min. Ruhezeit **75,- EUR**

Heißluft

Wohltuende Wärme vor der Massage
15 Min. Behandlungsdauer
Inkl. 10 Min. Einwirkzeit **17,50 EUR**

Fußreflexzonenmassage

Anregung der Reflexzonen im ganzen Körper
30 Min. Behandlungsdauer
ohne Ruhezeit **50,- EUR**

Ayurvedische Behandlungen

Mukabhyanga

Sehr entspannend, Massage mit warmem Öl für Kopf, Gesicht, Dekollete und Brust, mit anschließender Sandelholzmaske
90 Min. Behandlungsdauer
Inkl. 20 Min. Ruhezeit **130,- EUR**

Ayurvedische Kosmetik

Entspannende Kosmetik ohne ausreinigen und zupfen, mit Sandelholzmaske
60 Min. Behandlungsdauer
Inkl. ca. 20 Min. Ruhezeit **85,- EUR**

Einzelabhyanga

Sanfte Massage mit warmem Öl
90 Min. Behandlungsdauer
Inkl. 30 Min. Ruhezeit **140,- EUR**

Shiroabhyanga Kopfmassage

Gut bei Kopfschmerzen, mit warmem Öl
30 Min. Behandlungsdauer
Inkl. 15 Min. Ruhezeit **40,- EUR**

Marmapunkt Gesichtsmassage

Gut bei Problemen der Nebenhöhlen, mit warmem Öl,
30 Min. Behandlungsdauer
Inkl. 15 Min. Ruhezeit **40,- EUR**

Shirodhara

Tiefenentspannend, warmes Öl fließt über das dritte Auge und die Stirn
60 Min. Behandlungsdauer
Inkl. 30 Min. Ruhezeit **130,- EUR**

Panchkarma Kuren

www.sagasfeld.de/ayurveda-kuren-deutschland



Shirodhara

Synchronmassage

Zwei Personen massieren gleichzeitig mit warmem Öl
60 Min. Behandlungsdauer
Inkl. 30 Min. Ruhezeit **140,- EUR**

Pizzi Chili

Kombination aus Synchronmassage und Shirodhara, während der Massage fließt die ganze Zeit Öl über die Chakren
90 Min. Behandlungsdauer
Inkl. 30 Min. Ruhezeit **280,- EUR**

Padabhyanga

Eine Wohltat für die Beine und Füße
45 Min. Behandlungsdauer
Inkl. 15 Min. Ruhezeit **65,- EUR**

Haatabhyanga

Eine Wohltat für die Arme und Hände
45 Min. Behandlungsdauer
Inkl. 15 Min. Ruhezeit **65,- EUR**

Rosenblütenbad und Packung

Entspannung in duftenden Rosenblüten
60 Min. Behandlungsdauer
Inkl. ca. 20 Min. Baden und ca. 20 Min. Packung **50,- EUR**

3-Stufenbad und Packung

Anregendes und reinigendes Bad mit Totem Meersalz
60 Min. Behandlungsdauer, inkl. ca. 25 Min. baden mit voran gegangener Garshan Seidenhandschuh Massage und ca. 20 Min. Packung **55,- EUR**

Doshabad

Ölbad mit Doshatypgerechten Aromaölen und anschließender Packung
60 Min. Behandlungsdauer
Inkl. ca. 20 Min. Baden und ca. 20 Min. Packung **50,- EUR**

Yoga-Haus

