

Original Ayurveda-Massagen

Ayurvedische Massagen stärken das Immunsystem und entschlacken den Körper in dem sie Ihren Stoffwechsel stimulieren. Mental wirken sie beruhigend, entspannend, stimmungsaufhellend, beflügelnd und fördern Ausdauer und Konzentration. Ihr Aussehen beeinflussen diese Anwendungen dahingehend, dass sie Ihr Gewebe verjüngen und regenerieren, Ihre Haut straffen und Ihre Ausstrahlung positiver erscheinen lassen.

Abhyanga - Ganzkörperölmassage

Dient der Harmonisierung der Körperenergien (Doshas) und unterstützt die Lösung von "Körperschlacken".

Dauer 70 Minuten *** 85,00 EUR

Garshan - Seidenhandschuhmassage

Traditionelle indische Massage zur Anregung des Stoffwechsels und der Lymphe. Empfehlenswert bei Übergewicht, Cellulite und trockener Haut.

Dauer 40 Minuten *** 65,00 EUR

Prista Vamsa Abhyanga - Rückenmassage

Mit speziellen Kräuterölen und besonderer Massagetechnik werden Energieblockaden und Verspannungen gelöst.

Dauer 30 Minuten ** 45,00 EUR

Shirodara - Stirnölguss

Beim ayurvedischen Stirnölguss lässt man nach einer einleitenden Kopfmassage warmes Sesamöl auf die Stirn fließen. Dieser gleichmäßig fließende Ölstrahl wird in fest definierten Bahnen und Rhythmen über die Stirn gelenkt. Tiefenentspannung, Beruhigung, Kräftigung der Sinne und des Geistes treten ein.

Dauer 45 Minuten *** 80,00 EUR



Udvardana - Ganzkörpermassage mit Kräuterpulvern

Stoffwechelanregend, entschlackend, belebt den Geist. Ebenso regt sie die Durchblutung der Haut an und bewirkt einen Peelingeffekt.

Dauer 50 Minuten *** 75,00 EUR

Mukabhyanga - Gesichts-, Kopf-, Schulter-, Nacken-, Dekolleté-Massage

Sie dient der Entspannung und Hautpflege. Gereizte Nerven werden beruhigt, Konzentrationsfähigkeit gesteigert und die Kopfhaut belebt.

Dauer 45 Minuten ** 60,00 EUR

Padabhyanga - Fußmassage

Wirkt stressreduzierend und stimmungsaufhellend. Warmes Öl und sanfte Berührungen lösen Anspannungen und muskuläre Verspannungen.

Dauer 30 Minuten * 35,00 EUR

Hot-Stone-Massage

Seit Jahrhunderten werden heiße Steine zur Behandlung von stark belasteten Gelenken und Muskelverhärtungen angewandt. Die zirkulierende Wärme löst Energieblockaden und zusammen mit einer gezielt eingesetzten Massagetechnik fördert sie die Harmonie von Geist und Körper. Sie bringt Entlastung und Entspannung für Ihren ganzen Körper.

Teilkörperbehandlung *
Dauer ca. 30 Minuten 35,00 EUR

Ganzkörperbehandlung ***
Dauer ca. 60 Minuten 65,00 EUR



Ayurvedisches Verwöhn-Angebot – ein Erlebnis für Körper & Sinne

Wochenendprogramm

- Frisches Obst und ein flauschiger Bademantel erwartet Sie auf Ihrem Zimmer
- Abends entspannen Sie bei einer Ayurveda-Teilkörperbehandlung (30 Minuten) und lassen Ihren Ayurveda-Typ bestimmen
- 2 Ayurvedische 3 Gang-Abend-Menüs & Ayurvedischer Tee auf Ihren Ayurveda-Typ abgestimmt
- 2 Übernachtungen im First-Class-Zimmer
- 2 reichhaltige Frühstücks-Büffets & Ayurvedischer Tee
- Ayurvedische Ganzkörperbehandlung (ca. 70 Minuten)

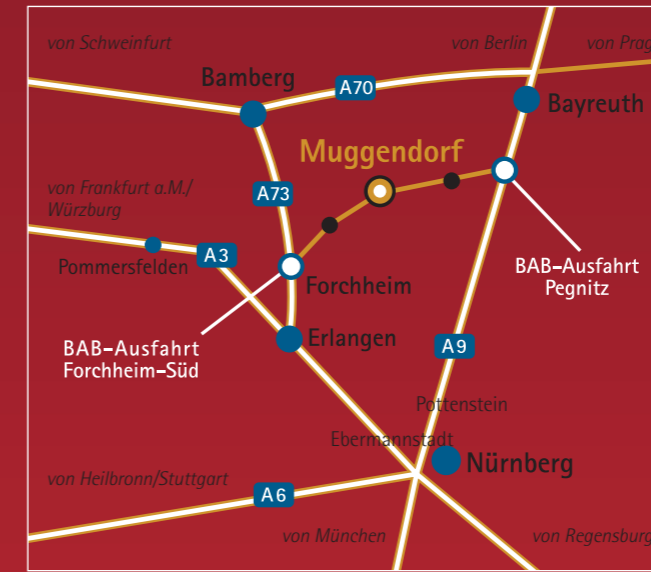
pro Person 219,00 EUR
(Einzelzimmer-Zuschlag 15,00 EUR/pro Tag)

Der hauseigene Wellness-Bereich unserer 4-Sterne-Verwöhn-Hotels bietet Ihnen Saunen, Solarium, Whirlpool, Infrarotkabine, Hallenbad mit Gegenstromanlage und zahlreiche Behandlungsmöglichkeiten.

Unsere Hausgäste können den Wellness-Bereich kostenfrei nutzen.



Ihr Weg zu uns:



Wellness-Urlaub in der Fränkischen Schweiz

Der kurze Weg zum Wohlbefinden – Anwendungen direkt im Haus!



Die FirstClass Tagungs-, Wellness- und Familienhotels in der Fränkischen Schweiz

Ihre Gastgeber
Familie Bugl & Team

Marktplatz 6 · 91346 Muggendorf
Telefon 09196 9298-0 · Telefax 09196 1402

hotel@goldner-stern.de
www.goldner-stern.de



Die FirstClass Tagungs-, Wellness- und Familienhotels in der Fränkischen Schweiz

Wellness, Erholung & Entspannung

Unser neuer Wellnessbereich:

Hallenbad mit Gegenströmung, Finnische Sauna, Infrarot- und Meditationssauna, Dampfbad, Whirlpool, Solarium, Aryvedische- und klassische Massage, Kosmetik. Über 25 Behandlungsmöglichkeiten mit 4 Therapeuten im eigenen Haus.

Ein Erlebnis für Körper und Seele!

Unser Wellness Verwöhn-Angebot:

- 2 Übernachtungen im Doppelzimmer "Landhaus-Stil" mit Dusche, WC, Sat-TV, Telefon, WLAN-Netz DSL, Minibar, Tresor, Kosmetikspiegel, Fön, auf Wunsch Bademantel und Hausschuhe. Parkplätze direkt am Haus!

- Begrüßungscocktail

- Frisches Obst auf Ihrem Zimmer

- 2 leichte regionale Abend-Menüs

- Freie Benutzung des Wellnessbereichs

- 2 gekennzeichnete Behandlungen Ihrer Wahl * (gegen Aufpreis jegliche Behandlungen möglich)

pro Person 199,00 EUR
(Einzelzimmer-Zuschlag 15,00 EUR, Verlängerung pro Tag 50,00 EUR, inkl. Halbpension)



Choocoo- oder Honig-Behandlung

Choocoo-Massage

Die Choocoo-Massage ist eine Behandlungsmethode, die mit einer natürlichen, unbehandelten Kakaomasse durchgeführt wird. Die in der Kakaobohne enthaltenen Substanzen regen die Produktion von Kollagen und Elastin an. Freie Radikale können wirkungsvoll neutralisiert werden.

Honig-Massage

Als Alternative zur Schokolade kann diese Behandlung auch mit Honig durchgeführt werden. Seine heilende und entgiftende Wirkung wird seit Jahrtausenden in der asiatischen Heilkunde eingesetzt. Neben dem angenehmen Peelingeffekt gilt diese Massage auch als perfekte Behandlungsform bei Cellulite.

Erleben Sie die harmonisierende, stimmungsaufhellende Wirkung auf Ihren Körper und Geist und die positiven Hautveränderungen.

Teilmassage *
Dauer ca. 30 Minuten 35,00 EUR

Ganzkörpermassage ***
Dauer ca. 60 Minuten 65,00 EUR

Lymphdrainage

Diese sanfte "Streichel"-Massage regt den Lymphfluss an, entschlackt, entspannt und entlastet die inneren Organe.

Teilbehandlung, 1 Körperbereich *
Dauer ca. 30 Minuten 25,00 EUR

Komplettbehandlung **
Dauer ca. 60 Minuten 50,00 EUR



Kosmetik und Fußpflege

Pediküre, 30 Minuten * 22,00 EUR

Fußmassage, 15 Minuten * 18,00 EUR

SPA-Fußpflege, 40 Minuten ** 40,00 EUR
Fußbad, Peeling, Pflegepackung, Pediküre und Fußmassage

Maniküre, 30 Minuten * 20,00 EUR

Wimpern- und Augenbrauen färben * 15,00 EUR

Augenbrauenkorrektur ab 5,00 EUR

Klassische Gesichtsbehandlung, 40 Minuten ** 40,00 EUR
Reinigung, Tonisieren, Peeling, Maske, Tag- oder Nachtpflege

SPA-Gesichtsbehandlung, 60 Minuten ** 60,00 EUR
Reinigung, Tonisieren, Peeling, eine auf den Hauttyp abgestimmte Maske mit Ampulle, Massage, Tag- oder Nachtpflege

Massage und Fango

Klassische Massage, 30 Minuten * 25,00 EUR

Bindgewebssmassage, 30 Minuten * 25,00 EUR

Massage mit Fango, 60 Minuten ** 42,00 EUR

Fangopackung, 30 Minuten * 20,00 EUR

* Unsere Anwendungen sind bei unseren Wellness-Pauschalangeboten folgendermaßen buchbar:

Die mit "***" gezeichneten Anwendungen können Sie nur einmal buchen und ersetzt beide Behandlungen. Die mit "**" gezeichneten Anwendungen können Sie mit einer "*" Anwendung kombinieren. Oder Sie buchen 2 x eine "*" Anwendung.



Breuss-Massage

Eine sanfte, energetische Rückenmassage, die körperliche und seelische Verspannungen löst. Sie wird gerne in Kombination mit der Dorn-Methode angewandt. Aber auch selbstständig eingesetzt, hilft sie z.B. bei Verspannungen, Bandscheibenleiden, Schlafstörungen, Angstzuständen, Depressionen u.v.m.

Dauer 30 Minuten * 35,00 EUR

Relax-, Aktiv- oder Regenerations-Massage

Lassen Sie sich in einem sinnlichen Mix aus Aromen und einer sanften Massage in eine tiefe Entspannung fallen. Verspannungen und Schmerzpunkte in der Muskulatur werden gezielt behandelt und Ihr erschöpfter Körper regeneriert sich.

Teilmassage *
Dauer ca. 25 Minuten 30,00 EUR

Ganzkörpermassage **
Dauer ca. 55 Minuten 55,00 EUR

Arm- oder Fuß-Massage

Lassen Sie partiell nur Ihre Arme oder Füße massieren. Nach einer Wanderung oder Klettertour wirkt diese Anwendung wahre Wunder. Sie werden sich entspannt fühlen, die reichhaltigen Massageöle machen Ihre Haut angenehm geschmeidig.

Teilmassage *
Dauer ca. 20 Minuten 20,00 EUR

Termine nur nach Vereinbarung. Die Behandlungen werden von qualifiziertem Fachpersonal durchgeführt.



Fußreflexzonen-Massage

Diese Massagetechnik konzentriert sich gänzlich auf die Reflexpunkte der Organe und Körperbereiche in den Fußsohlen, die über das Meridiansystem dort zusammenlaufen. So beeinflusst sie das allgemeine Wohlbefinden deutlich spürbar.

Dauer ca. 30 Minuten * 35,00 EUR

Der hauseigene Wellness-Bereich unserer 4-Sterne-Verwöhn-Hotels bietet Ihnen Saunen, Solarium, Whirlpool, Infrarotkabine, Hallenbad mit Gegenströmung und zahlreiche Behandlungsmöglichkeiten.

Unsere Hausgäste können den Wellness-Bereich kostenfrei nutzen.

