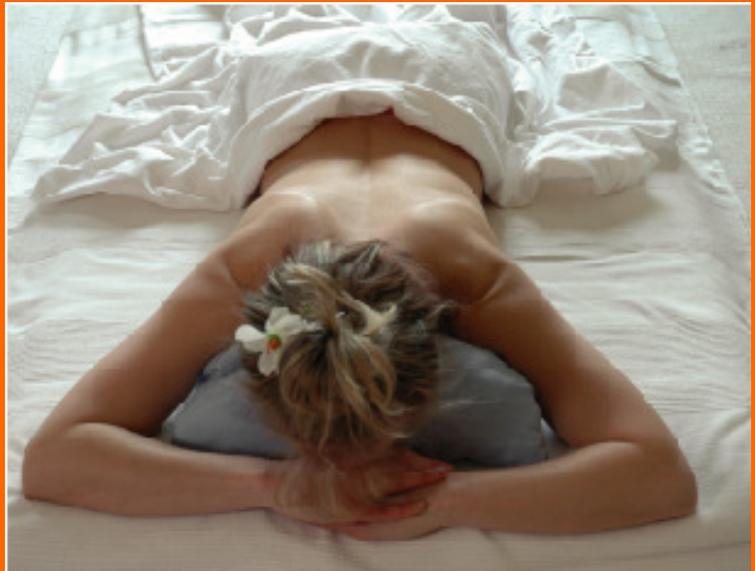


OSTSEE | GUTSHAUS STELLSHAGEN

verwöhntage, minikuren & tagesangebote

das ist der ganz kleine urlaub zwischendurch!
allein oder zusammen mit dem partner oder der
freundin sich ausklinken und eintauchen in die
stille weite des klützer winkels.
und wir kümmern uns um ihr wohl!



ein reiseangebot der partnerfirma
von **andersreisen – kreativ**

wir haben für sie freundliche und nach fengshui richtlinien gestaltete zimmer reserviert und bereiten ihnen zu allen drei mahlzeiten ein köstliches vegetarisches delikatessbuffet in 100 % bio-qualität!

ausserdem laden wir sie ein, im tao gesundheitszentrum 2 wohltuende einzelbehandlungen zu geniessen: eine entspannungsmassage und eine behandlung eigener wahl aus dem grossen angebot. darüber hinaus steht ihnen unser saunahaus mit 3 verschiedenen saunen, wärme- und duschlandschaft sowie der naturbadeteich jederzeit zur verfügung und über den tag verteilen sich die veranstaltungen des hotelprogramms, an denen sie

nach lust und laune teilnehmen können. und die natur um's gutshaus herum ist zu jeder jahreszeit schön, so dass es immer etwas zu erkunden gibt ob per fahrrad, zu fuss (oder auf schlittschuhen).

manchmal auch einfach sitzend auf einer bank mit dem blick ins endlose blau...

verwöhntage

unser pauschalarrangement

- 2 tage unterbringung mit vollpension
- je 1 entspannungsmassage
- 1 behandlung eigener wahl im wert von € 60,-
- 1 begrüssungsgetränk
- 1 verwöhnkorb im zimmer
- 1 cd zum aussuchen und mitnehmen
- saunahaus und naturbadeteich
- teilnahme am täglich stattfindenden hotelprogramm mit
- yoga, qigong, stretching, vorträgen, mini-seminaren,
- lesungen u.v.m.

preise für typ wasser
(mittlere zimmerkategorie)

nebensaison

€ 275 pro person im dz. / ez € 320

hauptsaison

€ 299 pro person im dz. / ez € 330



einzeltag - programmangebote

so ein tagesprogramm im tao-gesundheitszentrum ist wie ein kurzurlaub. wenigstens mal einen tag lang das übliche einerlei vergessen, auf andere gedanken kommen, sich nach innen wenden, sich selbst in den mittelpunkt stellen und verwöhnen lassen. schenken sie sich doch einen solchen tag...!

die programme bestehen jeweils aus 2 behandlungen, dem besuch des saunahauses mit naturbadeteich und verschiedenen extras.



wärme-tag

behandlungen, die gut tun, wenn der körper viel kälte bekommen hat

- 1x thermie japan. wärmebehandlung, 1x lastone, kräutertee, 1 wärmflasche

preis: € 139

schietwedder-tag

behandlungen, die einen verregneten tag aufhellen

- 1x entspannungs- massage, 1 einkaufsgutschein für den laden, tee & kuchen im bistro, 1x shiatsu (oder 1x ayurvedische yoga massage), 1 paket sonnenschein-kräutertee

preis: € 138

beratung & entspannung

tipps und hinweise bei beschwerden
diagnose per kirlianfotografie mit farbpunktur (zus. 60 min),

- 1x ernährungsberatung (oder 1x aura-soma), tiefenentspannung und regenerati-

on mittels gehirnwellen-ausgleich, 1 gesundheitstee

preis: € 138

augen relax tag

entspannungstag für überanstrengte augen

- 1x beratung und augenbehandlung, augenkompressen, 1x nacken-schulter-shiatsu oder 1x cranio-sacrale behandlung für die augen (60 min)

preis: € 138

entschlackungstag

den körper einen tag lang entlasten

- 1x bio-algomar, fussbad mit massage, 1x honigmassage (30 min), 1 paket badesalz

preis: € 139

schönheits- und pflegetag

lassen sie sich verwöhnen!

- 1x kosmetikbehandlung gross, 1x entspannungsmassage (oder fussreflexzonen-massage), kosmetikprobchen für zu hause

preis: € 138

ayurveda tageskur

ein erholsamer kurtag in unserem ayurveda-bereich!

- 1x beratungsgespräch, 2x einstündige ayurveda-massagen, 2 mahlzeiten, ayurvedische tees

preis: € 199

kreativtag

eine persönliche entdeckungsreise mit farben und formen

- 1x ausdrucks-malsitzung (ca. 2-3 std), 1 frisch gepr. obstsaft, 1x cranio-sacrale-arbeit, 1 cd geführte meditation.

der tag kann auch in minigruppen begangen werden, dann preisstaffelung

preis: € 165



wer rastet der rostet

minikuren

in den minikuren des tao-gesundheitszentrums haben wir einzelbehandlungen zu einem bestimmten thema zusammengestellt – als eine art modell. am anfang einer solchen behandlungsfolge steht immer eine diagnostische sitzung, in der der betreuende therapeut individuell auf sie abgestimmt eine entsprechende auswahl an behandlungen zusammengestellt. für die dauer eines behandlungspaketes garantieren wir einen rahmen, in dem sie von einem therapeuten begleitet werden bis zum abschliessenden gespräch. ausserdem wartet ein kleines extra auf sie.



mini-kur: ayurveda

- 5 tage regeneration pur! gönnen sie sich diese intensive zeit der erholung durch die tief wirkenden ölmassagen. jede behandlung wird durch einen besuch des ayurveda-dampfbades und das nachruhen am kamin vertieft und abgerundet!
- 1 beratungsgespräch mit konstitutionsbestimmung und absprache ihres individuellen behandlungsablaufs,
- 4 einzelbehandlungen • 1 einzelbehandlung à 90 min. **preis: € 468**

mini-kur : stressabbau

- hektik, stress und arbeitsüberlastung lassen viele nicht zur ruhe kommen. schlafstörungen, verspannte muskulatur, verdauungsstörungen und nervosität sind u.a. die folge. lassen sie sich von uns nach einem eingehenden beratungsgespräch (bei bedarf mit kirliandiagnose) ein entspannungskonzept zusammenstellen, das aus
- 4 behandlungen besteht. sie haben die

wahl zwischen fernöstlichen und westlichen naturheilverfahren, wie shiatsu und bindegewebsmassage, japanischer wärme- und kräuterbehandlung, farbpunktur und akupunktur, fussreflexzonenmassage, rückenbehandlungen, ayurvedischer yoga massage, ernährungsberatung, bewegung und entspannung.

- 1 diagnostikgespräch • 4 einzelbehandlungen. **preis: € 330**

mini-kur: wirbelsäule

wer kennt es nicht – das kreuz mit dem kreuz! bewegungsarmut, einseitige belastungen, falsche ernährung führen zu verspannungen und verkürzungen der rückenmuskulatur. schmerzen sind oftmals die folge. mit unserem rückenprogramm können sich verspannungen und schmerzen lösen. die bandscheiben werden entlastet, fehllhaltungen können korrigiert & muskeln gekräftigt werden.

- 1 diagnostikgespräch • 4 einzelbehandlungen. **preis: € 330**

mini-kur: rebalancing

rebalancing bedeutet: wieder ins gleichgewicht kommen. mit tiefer, einfühlsamer berührung werden festgefahrene körperstrukturen aufgeweicht und der körper an längst vergessene bewegungsmöglichkeiten erinnert. dabei wird mit bindegewebsmassage und gelenklockerung gearbeitet.

- 5 auf einander aufbauende einzelbehandlungen à 90 minuten • 1 begleitbuch und 1 dvd. **preis: € 499**

minikur: entsäuerung-entschlackung

kompaktkur in 5 tagen – sinnvoll bei müdigkeit, erschöpfung, abgeschlagenheit, gliederschmerzen, verdauungsstörungen & anderen funktionellen beschwerden.



ein blühendes blumenmeer und mehr

zusammen mit ihrem berater wählen sie behandlungen aus, die das bindegewebe entschlacken, die muskulatur entspannen & das nervensystem ausgleichen. wir beraten sie ausserdem, welche bewegungsübungen, ernährung od. entspannungs-techniken für sie geeignet sind • 5 einzelbehandlungen • fussbäder • detox-elektrolyse-system • tees **preis: € 330**

mini-kur: shiatsu

die 5-elemente-reise macht versch. aspekte der wandlungen (holz, feuer, erde, metall, wasser) für den klienten erfahrbar. vitalität, selbstbe-



wusstsein & die kraft für den persönlichen weg zu finden sind ziele dieser reise. in diesem prozess werden die elementbezogenen meridiane & körperzonen mit ausgewählten shiatsu-techniken massiert. spezielle körperübungen tragen dazu bei, eine dauerhafte wirkung zu erzielen. • 5 shiatsu-einzelbehandlungen, beratung & anleitung für zu hause • 2 büchlein.

preis: € 349

mini-kur: kopfschmerz

kopfschmerzen & migräne können viele ursachen haben. wir versuchen, gemeinsam mit ihnen die möglichen ursachen aufzudecken & behandeln sie mit akupunktur, farbpunktur, evt. craniosacral- oder massagesitzungen. auch chinesische heilkräuter, eine ernährungsumstellung können langfristig eine besserung herbeiführen. • 5 einzelbehandlungen. **preis: € 299**

mini-kur: augenentspannung

die augen sind unsere wichtigsten sinnesor-

gane. sie werden im berufsleben, im alter & zunehmend auch im täglichen leben grossen belastungen ausgesetzt. fehl-sichtigkeit, kopfschmerzen, vermehrter druck & andere augenbeschwerden sind häufige folgen. das augenentspannungspaket ist ein regenerations- & fitnessprogramm, das individuell auf ihr augenproblem oder ihren sehfehler abgestimmt wird. das programm eignet sich für alle sehfehler, z.b. kurz-, altersweit-sichtigkeit, trockene & tränende augen, durch bildschirmtätigkeit überanstrengte augen, netzhautablösung, grüner & grauer star. • 1 diagnostikgespräch • 2 oder 4 einzelbehandlungen. **preis: € 199 / € 330**

mini-kur: visionsuche

manchmal geht ein lebensabschnitt zu ende und das neue ist noch nicht in sicht. in einer solchen zeit ist es wichtig, auf die innere stimme zu hören. alle erfahrungen können sich in lernprozesse verwandeln - besonders die schwierigen. aber oft ist es noch nicht klar, in welche richtung es geht. wir haben verschiedene verfahren zusammengestellt, die ihnen helfen können, klarheit zu finden. • 4 einzelsitzungen, **preis: € 239**

mini-kur: schönheit von kopf bis fuss

„diese tage gönn' ich mir“ ist das motto der kosmetik-kur. wir haben ein verwöhnprogramm aus massagen & pflegenden behandlungen für sie zusammengestellt:

• 4 einzelbehandlungen. **preis: € 349 / 399** (incl. dr. hauschka-behandlung)

mini-kur: raucherentwöhnung

ein individuell abgestimmtes programm aus akupunktur und psychotherapeutischer beratung unterstützt sie dabei, sich das rauchen abzugewöhnen. • 5 tage • 5 behandlungen • vor und nachgespräch **preis: € 330**

