

Augen

Sie können mehr für Ihre Augen tun, als Brillen oder Kontaktlinsen zu tragen. In meiner Augenschule für Gesundes Sehen biete ich Ihnen ein erfolgreiches Selbsthilfeprogramm zur Stärkung der Sehkraft und zur Vorbeugung von Fehlsichtigkeit. Ein Kurs umfasst je 10 mal 2 Stunden, möglich sind aber auch Tageskurse für Augenwellness, Sehtraining und Ergonomie. Ihre Augen werden Augen machen...

... und es gibt noch mehr:

Ayurveda-Kurse

In meinem Studio biete ich Ihnen professionell eine breite Palette von Themen über das alte Wissen des Ayurveda, wie zum Beispiel: Ayurveda-Wellnesstage, ayurvedisches Kochen, Fasten im Ayurveda, Massage für zu Hause.

Nähere Informationen über die aktuellen Angebote finden Sie im Internet unter www.see-relax.de oder rufen Sie mich doch einfach an.

Bei Bedarf organisiere ich auch gern für Sie geeignete Übernachtungsmöglichkeiten (Hotel, Pension, Ferienappartement).

Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich verwöhnen! Ich freue mich auf Ihren Besuch.

Ihre Andrea Sauter-Spektor

Gesundheitspraktikerin, Ayurveda-Körpertherapeutin,
Reiki-Meisterin,
Kursleiterin der Augenschule für Gesundes Sehen,
Augenoptikermeisterin

Wie finden Sie zu mir?

Mit dem Auto:

von der Kreuzung Bärental (Ortsmitte) ca. 100 m Richtung Feldberg / links in den Schrofenweg / rechts in den Panoramaweg (1. Haus linke Seite)

Mit der Bahn:

vom Bahnhof Feldberg-Bärental / Fußweg (ca. 5 Min)

Studio für Ihre Gesundheit

Andrea Sauter-Spektor
Panoramaweg 1
79868 Feldberg - Bärental

Telefon: 0049 - (0)7655 - 378
Mobil: 0049 - (0)162 - 868 66 33
Web: www.see-relax.de



see&relax
Studio für Ihre Gesundheit



Ayurveda
Fußreflexmassage
Reiki
Beauty
Augen



see&relax
Studio für Ihre Gesundheit



Ayurveda

eine alte Heilkunst sorgt für
neues Wohlbefinden

Wohlbefinden und Schönheit – die Ursprünge beider liegen im Körperinneren.

Ayurveda ist eine Jahrtausende alte indische Heilkunst und bedeutet „Die Wissenschaft vom Leben“. Die Ganzkörpermassage (Abhyanga) mit pflanzlichen Ölen ist eine der wichtigsten Anwendungen des Ayurveda.

Die **Klassische Ayurveda-Massage** ist eine Ganzkörpermassage und beinhaltet immer eine Gesichtsmassage und für Sie speziell ausgewähltes Kräuteröl nach der ganzheitlichen ayurvedischen Gesundheitslehre.

Die **Ayurveda-Abhyanga-Ganzkörpermassage** ist eine Ganzkörpermassage wahlweise mit oder ohne Gesichtsmassage mit einem speziellen ayurvedischen Kräuter-Entspannungsöl.

Die **Ayurveda-Rückenmassage** ist eine sehr effektive Teilmassage mit einem speziell dafür konzipierten Sesam-Öl.

Die **Ayurveda-Mukhabhyanga-Kopfmassagen** mit wertvollen Massageölen können sich – je nach Ihren zeitlichen Wünschen - vom Kopf, über das Gesicht, die Schultern bis einschließlich Oberkörper erstrecken.

Bei der **Ayurveda-Padabhyanga-Beinmassage** erhalten Sie vor der Massage ein Kräuterfußbad und danach eine wohltuende Massage Ihrer Füße und Waden mit warmem Öl oder wahlweise eine Beautybehandlung der Füße.

Fußreflexmassage Wohltuend und sanft

Ein Großteil des Lebens verbringen wir auf den Füßen und doch werden sie von vielen Menschen kaum beachtet. Dabei gibt es wichtige Verbindungen und Punkte an den Füßen, die einen direkten Zugang zu den Organen ermöglichen.

So liegt es auf der Hand, auf innere Organe mit einer Behandlung der Fußreflexzonen einzuwirken. Die **Energetische Fußreflexmassage** wirkt reinigend, harmonisierend und entspannend und dauert etwa 60 Minuten.

Reiki

die heilsame Lebensenergie

Das japanische Wort REIKI bedeutet „universelle Lebensenergie“. Universelle Lebensenergie befindet sich überall um uns herum und versorgt unseren Körper, unseren Geist und unser Gefühlsleben. Ein Mangel an Lebensenergie (zum Beispiel durch Stress, Depressionen oder Probleme) erhöht die Anfälligkeit für Krankheiten. Reiki ist eine Methode, bei der durch sanftes Handauflegen innere Blockaden gelöst werden und die universelle Energie weiter geleitet wird. Dadurch wird der Energiefluss intensiviert, er wird freier und stärker. Finden Sie in angenehmer Atmosphäre wieder zu sich selbst und aktivieren Sie Ihre Lebenskraft. Eine **Reikibehandlung** dauert etwa 60 Minuten.

Beauty

Sich hautnah erleben

- Lassen Sie sich von Kopf bis Fuß verwöhnen:
- **Gesichts-Behandlung** (Dauer etwa 45 Minuten)
 - **Gesichts- und Décolleté-Behandlung** mit Massage (Dauer etwa 60 Minuten) oder
 - **kosmetische Fußmassage** (etwa 40 Minuten).



Preise und Angebote

Die beiliegende Preisliste gilt für:

Einzelanwendungen

Um sich langfristig an dem Wohlbefinden Ihres Körpers zu erfreuen, empfehlen wir Ihnen die Behandlungen zu wiederholen.

- im 3er Abo 5% Nachlass
- im 5er Abo 10% Nachlass

Verwöhnpakete

Gerne stellen wir für Sie ein geeignetes Verwöhnprogramm zusammen.

Weitere Informationen erhalten Sie im **Studio für Ihre Gesundheit**.



Preise und Angebote

Einzelanwendungen

Bitte beachten Sie, dass die angegebenen Behandlungszeiten eine Nachruhezeit beinhalten.

Um sich langfristig an dem Wohlbefinden Ihres Körpers zu erfreuen, empfehlen wir Ihnen die Behandlungen zu wiederholen.

Im 3er Abo 5% Nachlass

Im 5er Abo 10% Nachlass



Ayurveda-AbhyangaGanzkörpermassage

1 Stunde/ 1,5 Stunden € 65,- / € 88,-

Eine Massage mit sanften, streichenden Bewegungen, die Ruhe und Entspannung erzeugen, Körperblockaden lösen und Energien fließen lassen. Hochwertige ayurvedische Öle mit verschiedenen Wirkstoffen sind für den Körper eine Wohltat. Hier stehen die Streicheleinheiten ohne und mit Gesichtsbehandlung im Vordergrund.

Klassische Ayurveda-Massage

2 Stunden € 98,-

Eine Druckmassage, die je nach Körpertyp (Kapha, Pitta, Vata) schnellere, dynamische Bewegungen beinhalten kann. Einzelne Körperteile und Energiepunkte (Marmas) erhalten besondere Aufmerksamkeit. Zeitlich und hinsichtlich des Einsatzes von Ölen ist sie umfangreicher als die Abhyanga-Massage. Sie beinhaltet immer eine Gesichtsmassage, das Eingangsgespräch zur konstitutionsgerechten Behandlung und die Ruhepause mit ayurvedischem Tee.

Ayurveda-Rückenmassage

1 Stunde € 55,-

Dies ist eine sehr effektive Rückenmassage mit einem speziell dafür konzipierten Sesam-Öl.

Ayurveda-Teilkörpermassagen

Kopfmassage 25 Min. € 35,-

Kopf-, Gesichts-, Schultermassage 45 Min. € 45,-

Kopf-, Gesichts-, Oberkörpermassage 60 Min. € 55,-

Diese ayurvedischen Massagen werden mit wertvollen Massageölen durchgeführt. Sie verleihen Ihnen neue Spannkraft und Ihrer Haut frischen Teint.

Ayurveda-Beinmassage 40 Min. € 42,-

Bei dieser traditionellen Massage werden die Füße und Waden mit warmem Öl gesalbt, ausgestrichen und sanft massiert. Sie hat eine tief beruhigende und ausgleichende Wirkung.

Preise und Angebote

Einzelanwendungen

Bitte beachten Sie, dass die angegebenen Behandlungszeiten eine Nachruhezeit beinhalten.

Um sich langfristig an dem Wohlbefinden Ihres Körpers zu erfreuen, empfehlen wir Ihnen die Behandlungen zu wiederholen.

Im 3er Abo 5% Nachlass

Im 5er Abo 10% Nachlass



Ayurveda-AbhyangaGanzkörpermassage

1 Stunde/ 1,5 Stunden € 65,- / € 88,-

Eine Massage mit sanften, streichenden Bewegungen, die Ruhe und Entspannung erzeugen, Körperblockaden lösen und Energien fließen lassen. Hochwertige ayurvedische Öle mit verschiedenen Wirkstoffen sind für den Körper eine Wohltat. Hier stehen die Streicheleinheiten ohne und mit Gesichtsbehandlung im Vordergrund.

Klassische Ayurveda-Massage

2 Stunden € 98,-

Eine Druckmassage, die je nach Körpertyp (Kapha, Pitta, Vata) schnellere, dynamische Bewegungen beinhalten kann. Einzelne Körperteile und Energiepunkte (Marmas) erhalten besondere Aufmerksamkeit. Zeitlich und hinsichtlich des Einsatzes von Ölen ist sie umfangreicher als die Abhyanga-Massage. Sie beinhaltet immer eine Gesichtsmassage, das Eingangsgespräch zur konstitutionsgerechten Behandlung und die Ruhepause mit ayurvedischem Tee.

Ayurveda-Rückenmassage

1 Stunde € 55,-

Dies ist eine sehr effektive Rückenmassage mit einem speziell dafür konzipierten Sesam-Öl.

Ayurveda-Teilkörpermassagen

Kopfmassage 25 Min. € 35,-

Kopf-, Gesichts-, Schultermassage 45 Min. € 45,-

Kopf-, Gesichts-, Oberkörpermassage 60 Min. € 55,-

Diese ayurvedischen Massagen werden mit wertvollen Massageölen durchgeführt. Sie verleihen Ihnen neue Spannkraft und Ihrer Haut frischen Teint.

Ayurveda-Beinmassage 40 Min. € 42,-

Bei dieser traditionellen Massage werden die Füße und Waden mit warmem Öl gesalbt, ausgestrichen und sanft massiert. Sie hat eine tief beruhigende und ausgleichende Wirkung.

Preise und Angebote

Einzelanwendungen

Bitte beachten Sie, dass die angegebenen Behandlungszeiten eine Nachruhezeit beinhalten.

Um sich langfristig an dem Wohlbefinden Ihres Körpers zu erfreuen, empfehlen wir Ihnen die Behandlungen zu wiederholen.

Im 3er Abo 5% Nachlass

Im 5er Abo 10% Nachlass



Ayurveda-AbhyangaGanzkörpermassage

1 Stunde/ 1,5 Stunden € 65,- / € 88,-

Eine Massage mit sanften, streichenden Bewegungen, die Ruhe und Entspannung erzeugen, Körperblockaden lösen und Energien fließen lassen. Hochwertige ayurvedische Öle mit verschiedenen Wirkstoffen sind für den Körper eine Wohltat. Hier stehen die Streicheleinheiten ohne und mit Gesichtsbehandlung im Vordergrund.

Klassische Ayurveda-Massage

2 Stunden € 98,-

Eine Druckmassage, die je nach Körpertyp (Kapha, Pitta, Vata) schnellere, dynamische Bewegungen beinhalten kann. Einzelne Körperteile und Energiepunkte (Marmas) erhalten besondere Aufmerksamkeit. Zeitlich und hinsichtlich des Einsatzes von Ölen ist sie umfangreicher als die Abhyanga-Massage. Sie beinhaltet immer eine Gesichtsmassage, das Eingangsgespräch zur konstitutionsgerechten Behandlung und die Ruhepause mit ayurvedischem Tee.

Ayurveda-Rückenmassage

1 Stunde € 55,-

Dies ist eine sehr effektive Rückenmassage mit einem speziell dafür konzipierten Sesam-Öl.

Ayurveda-Teilkörpermassagen

Kopfmassage 25 Min. € 35,-

Kopf-, Gesichts-, Schultermassage 45 Min. € 45,-

Kopf-, Gesichts-, Oberkörpermassage 60 Min. € 55,-

Diese ayurvedischen Massagen werden mit wertvollen Massageölen durchgeführt. Sie verleihen Ihnen neue Spannkraft und Ihrer Haut frischen Teint.

Ayurveda-Beinmassage 40 Min. € 42,-

Bei dieser traditionellen Massage werden die Füße und Waden mit warmem Öl gesalbt, ausgestrichen und sanft massiert. Sie hat eine tief beruhigende und ausgleichende Wirkung.

Fußreflexmassage (energetische Massage)

1 Stunde € 50,-

Diese spezielle Fußreflexzonenmassage wirkt einfach harmonisierend und entspannend.

Reiki (energetische Massage)

1 Stunde € 50,-

Diese tibetische Methode der Energieübertragung und des Energieausgleichs setzt die „ universelle Lebensenergie“ (wörtliche Übersetzung) auf natürliche Weise frei und vermittelt tiefe Entspannung. Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Reiki kann zu körperlicher, seelischer und geistiger Harmonie verhelfen.

Beautybehandlungen

Gesicht 45 Min. € 45,-

Lassen Sie sich verwöhnen mit einer Reinigung, Hautanalyse, Peeling, Kompresse, Maske und Tagespflege.

Gesicht und Décolleté 1 Stunde € 55,-

Eine wohltuende Gesichts-, Hals- und Schultermassage. Es werden individuell für Ihr Hautbild wirksame Pflegeprodukte ausgewählt und kann mit/ohne Peeling und/oder Maske empfohlen werden.

Füße 40 Min. € 42,-

Eine Beautybehandlung der Füße mit Fußbad, Peeling, Massage mit einer speziellen Fußcreme und Frischelotion nach der Behandlung (Jafra cosmetics).

Verwöhnpakete

Gerne stellen wir für Sie ein geeignetes Verwöhnprogramm zusammen. Zum Beispiel:

Harmonietag

Lassen Sie sich auf sanfte, wundervolle Art verwöhnen.

1 Energetische Fußreflexmassage

1 Ayurveda AbhyangaGanzkörpermassage (60Min.)

Preis pro Person € 103,-

Verwöhn-Kur

1 Energetische Fußreflexmassage

2 Ayurveda AbhyangaGanzkörpermassagen

1 Reikibehandlung

Preis pro Person € 207,-

Weitere Informationen erhalten Sie im

Studio für Ihre Gesundheit

*Panoramaweg 1 - 79868 Feldberg-Bärental -
Tel.0049-(0)7655-378 - www.see-relax.de*

Stand 1.10.2008 frühere Preislisten sind damit ungültig

Fußreflexmassage (energetische Massage)

1 Stunde € 50,-

Diese spezielle Fußreflexzonenmassage wirkt einfach harmonisierend und entspannend.

Reiki (energetische Massage)

1 Stunde € 50,-

Diese tibetische Methode der Energieübertragung und des Energieausgleichs setzt die „ universelle Lebensenergie“ (wörtliche Übersetzung) auf natürliche Weise frei und vermittelt tiefe Entspannung. Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Reiki kann zu körperlicher, seelischer und geistiger Harmonie verhelfen.

Beautybehandlungen

Gesicht 45 Min. € 45,-

Lassen Sie sich verwöhnen mit einer Reinigung, Hautanalyse, Peeling, Kompresse, Maske und Tagespflege.

Gesicht und Décolleté 1 Stunde € 55,-

Eine wohltuende Gesichts-, Hals- und Schultermassage. Es werden individuell für Ihr Hautbild wirksame Pflegeprodukte ausgewählt und kann mit/ohne Peeling und/oder Maske empfohlen werden.

Füße 40 Min. € 42,-

Eine Beautybehandlung der Füße mit Fußbad, Peeling, Massage mit einer speziellen Fußcreme und Frischelotion nach der Behandlung (Jafra cosmetics).

Verwöhnpakete

Gerne stellen wir für Sie ein geeignetes Verwöhnprogramm zusammen. Zum Beispiel:

Harmonietag

Lassen Sie sich auf sanfte, wundervolle Art verwöhnen.

1 Energetische Fußreflexmassage

1 Ayurveda AbhyangaGanzkörpermassage (60Min.)

Preis pro Person € 103,-

Verwöhn-Kur

1 Energetische Fußreflexmassage

2 Ayurveda AbhyangaGanzkörpermassagen

1 Reikibehandlung

Preis pro Person € 207,-

Weitere Informationen erhalten Sie im

Studio für Ihre Gesundheit

*Panoramaweg 1 - 79868 Feldberg-Bärental -
Tel.0049-(0)7655-378 - www.see-relax.de*

Stand 1.10.2008 frühere Preislisten sind damit ungültig

Fußreflexmassage (energetische Massage)

1 Stunde € 50,-

Diese spezielle Fußreflexzonenmassage wirkt einfach harmonisierend und entspannend.

Reiki (energetische Massage)

1 Stunde € 50,-

Diese tibetische Methode der Energieübertragung und des Energieausgleichs setzt die „ universelle Lebensenergie“ (wörtliche Übersetzung) auf natürliche Weise frei und vermittelt tiefe Entspannung. Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Reiki kann zu körperlicher, seelischer und geistiger Harmonie verhelfen.

Beautybehandlungen

Gesicht 45 Min. € 45,-

Lassen Sie sich verwöhnen mit einer Reinigung, Hautanalyse, Peeling, Kompresse, Maske und Tagespflege.

Gesicht und Décolleté 1 Stunde € 55,-

Eine wohltuende Gesichts-, Hals- und Schultermassage. Es werden individuell für Ihr Hautbild wirksame Pflegeprodukte ausgewählt und kann mit/ohne Peeling und/oder Maske empfohlen werden.

Füße 40 Min. € 42,-

Eine Beautybehandlung der Füße mit Fußbad, Peeling, Massage mit einer speziellen Fußcreme und Frischelotion nach der Behandlung (Jafra cosmetics).

Verwöhnpakete

Gerne stellen wir für Sie ein geeignetes Verwöhnprogramm zusammen. Zum Beispiel:

Harmonietag

Lassen Sie sich auf sanfte, wundervolle Art verwöhnen.

1 Energetische Fußreflexmassage

1 Ayurveda AbhyangaGanzkörpermassage (60Min.)

Preis pro Person € 103,-

Verwöhn-Kur

1 Energetische Fußreflexmassage

2 Ayurveda AbhyangaGanzkörpermassagen

1 Reikibehandlung

Preis pro Person € 207,-

Weitere Informationen erhalten Sie im

Studio für Ihre Gesundheit

*Panoramaweg 1 - 79868 Feldberg-Bärental -
Tel.0049-(0)7655-378 - www.see-relax.de*

Stand 1.10.2008 frühere Preislisten sind damit ungültig