



# KAHRAMAN

Massagen . Beauty . Hamam

**F3** SAUNA SPA  
LEBENSART

# Relax to Balance

mit warmem Aromaöl

Entspannung pur. Diese speziell von uns entwickelte Massagetechnik mit ihren fließenden und beruhigenden Bewegungen löst Blockaden, baut Stress ab und harmonisiert Körper und Geist.

Große Ganzkörpermassage  
mit Problemzonen-, Gesichts- & Kopfmassage 70 min. / 93 €

Ganzkörpermassage  
mit Gesichts- & Kopfmassage 50 min. / 69 €

Rückenmassage  
comfort 30 min. / 47 €

Rückenmassage 20 min. / 32 €

# Strong to Balance

mit warmem Aromaöl

Belebend und entspannend. Mit dieser eigens entwickelten, intensiven Massage aktivieren wir Ihre Sinne, stärken die Leistungsfähigkeit des Bewegungsapparates und fördern die Regeneration Ihres Körpers.

Große Ganzkörpermassage  
mit Problemzonen-, Gesichts- & Kopfmassage 70 min. / 99 €

Ganzkörpermassage  
mit Gesichts- & Kopfmassage 50 min. / 75 €

Rückenmassage  
comfort 30 min. / 49 €

Rückenmassage 20 min. / 34 €

# Ayurvedische Massagen

Ausgewogenheit und Harmonie. Die Jahrhunderte alte indische Lehre vom langen, glücklichen und gesunden Leben ist die Basis für eine Reihe ganzheitlich wirkender Massageanwendungen zur Balance von Körper und Geist.

## Die drei Doschas

Die ayurvedische Lehre unterscheidet drei Konstitutionstypen mit unterschiedlichen Temperamenten und Lebensenergien, den sogenannten Doschas.

### Vata

Ihre Elemente sind Luft und Wasser. Sie sind sehr aktiv, manchmal etwas zu sehr und benötigen eher sanfte Massagen, die Sie beruhigen und wieder erden.

### Pitta

Ihr Element ist das Feuer. Sie besitzen sehr viel Energie, die von Zeit zu Zeit oder manchmal auch dauerhaft aus Ihnen herausbricht. Sie benötigen Massagen mit mittlerem Druck, die Sie erden und auf ein gesundes Maß herunterkühlen.

### Kapha

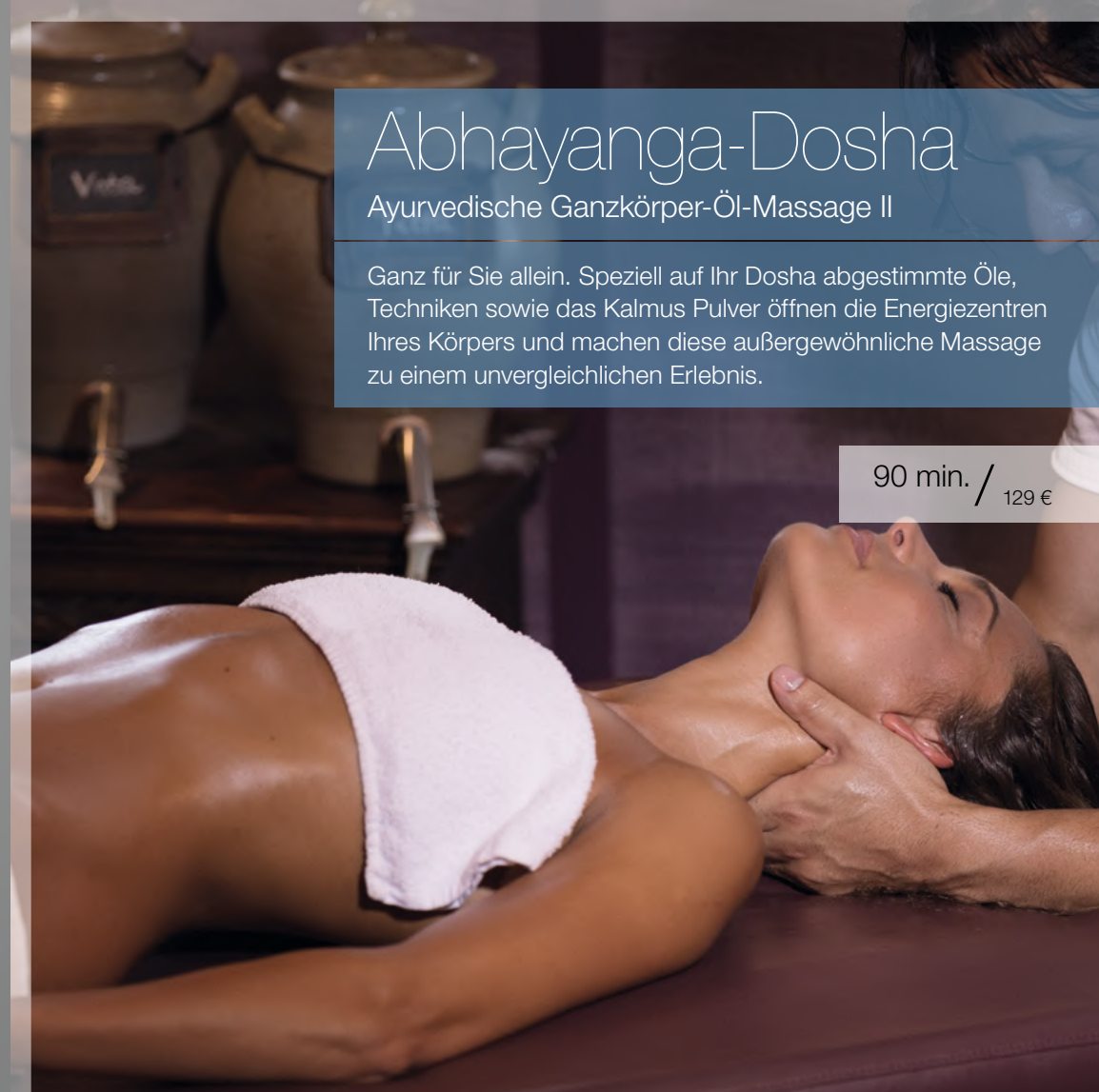
Ihre Elemente sind Erde und Wasser und Ihre eher schwermütigere Art freut sich über eine kräftige Massage, die Ihre Lebensgeister erweckt, Sie wach und wieder feurig macht.

# Abhayanga-Dosha

## Ayurvedische Ganzkörper-Öl-Massage II

Ganz für Sie allein. Speziell auf Ihr Dosha abgestimmte Öle, Techniken sowie das Kalmus Pulver öffnen die Energiezentren Ihres Körpers und machen diese außergewöhnliche Massage zu einem unvergleichlichen Erlebnis.

90 min. / 129 €



# Abhayanga

Ayurvedische Ganzkörper-Öl-Massage I

Die Technik der fließenden Hände. Mit sanften Bewegungen und warmen Ölen massieren wir Sie von Kopf bis Fuß, um die Haut zu entschlacken, zu entgiften und Ihren Körper zu harmonisieren. Für Vitalität sorgt eine spezielle Kopfmassage.

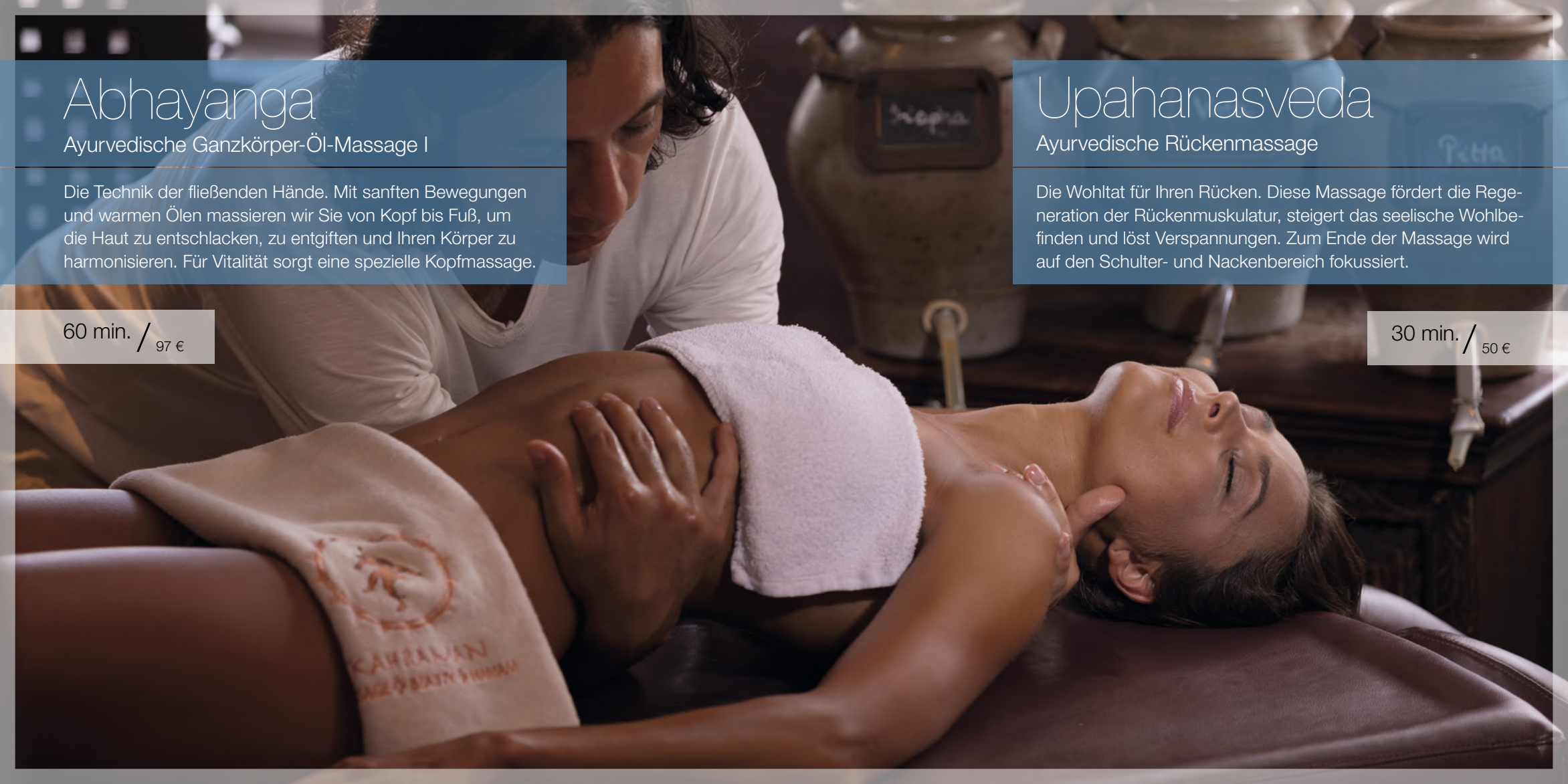
60 min. / 97 €

# Upahanasveda

Ayurvedische Rückenmassage

Die Wohltat für Ihren Rücken. Diese Massage fördert die Regeneration der Rückenmuskulatur, steigert das seelische Wohlbefinden und löst Verspannungen. Zum Ende der Massage wird auf den Schulter- und Nackenbereich fokussiert.

30 min. / 50 €



# Mukabhyanga

Ayurvedische Kopf-, Gesicht-, Nacken- und Dekolletébehandlung

Die Blockadelösung, Reinigung, Entspannung sowie bessere Durchblutung und ein geförderter Stoffwechsel machen diese Massage auch ideal für Schwangere (Rückenlage). Die kosmetische Komponente ist ein fester Bestandteil.

30 min. / 50 €

# Padabhyanga

Ayurvedische Fußmassage

Ihr Körper im Gleichgewicht. Die harmonisierende sanfte indische Form strahlt durch ihre Bewegungen beruhigend auf alle Organe Ihres Körpers und empfiehlt sich besonders bei Nervosität und Schlaflosigkeit.

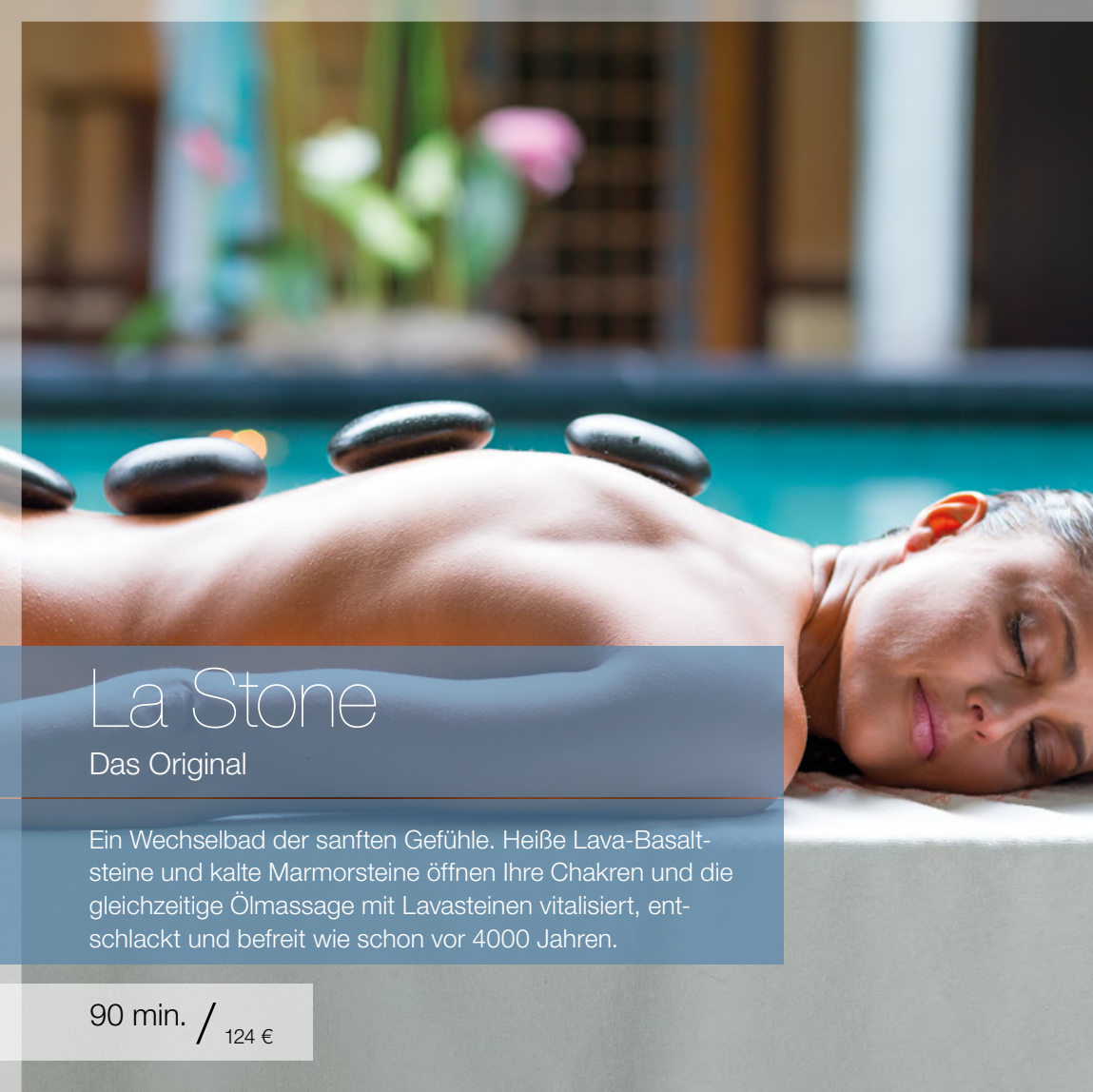
30 min. / 50 €

# Klassische Massage

Die sanften bis kräftigen Massagegriffe helfen bei der Vitalisierung Ihres Körpers und beim weiteren Fitnessaufbau. Diese Massage wird mit kaltem Öl durchgeführt.

Ganzkörpermassage	40 min. /	56 €
Rückenmassage comfort	30 min. /	45 €
Rückenmassage	20 min. /	30 €





## La Stone

Das Original

Ein Wechselbad der sanften Gefühle. Heiße Lava-Basaltsteine und kalte Marmorsteine öffnen Ihre Chakren und die gleichzeitige Ölmassage mit Lavasteinen vitalisiert, entschlackt und befreit wie schon vor 4000 Jahren.

90 min. / 124 €

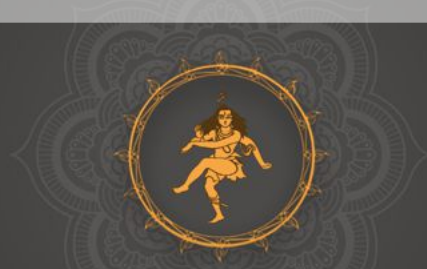


## Aloha Pua

Polynesische Tempelmassage

Die fließenden Bewegungen des Pazifiks waren die Inspiration für dieses Ritual der Sanftheit und Entspannung. Harmonie durch immerwährende Bewegung. Jeder Teil Ihres Körpers wird durch sanftes Drücken, Streichen und Dehnen vollkommen entspannt. Ihre Haut ist danach weich, entspannt und jeder Muskel erholt.

90 min. / 132 €



# KAHRAMAN

Massagen . Beauty . Hamam

Verlängern Sie einfach jede  
Massage um 10 Minuten. / 16 €

## KAHRAMAN

Massagen . Beauty . Hamam  
Esslinger Str. 102, 70734 Fellbach

f3@kahraman-massagen.de  
www.kahraman-massagen.de

## Öffnungszeiten

Montag - Sonntag, 11.00 - 20.00 Uhr  
Terminvereinbarungen bitte an der Rezeption oder unter Telefon: 07 11 - 79 485 485

## Ihr Beitrag zur Umwelt

Wir bedanken uns für das Mitbringen eines eigenen Handtuches.