

Energiearbeit

Nutzen Sie Ihren Urlaub, um sich wieder mit Ihrem Ursprung und Ihrer Kraft zu verbinden. Mit einem individuellen, auf Sie abgestimmten, ganzheitlichen Programm, finden und lösen wir Ihre Blockaden. Es ist nicht immer leicht, den richtigen Weg allein zu finden – unser Therapeuten-Team hilft Ihnen dabei und schöpft dabei aus uralten und traditionellen Lehren.

Chakra Healing

60 Minuten 94 Euro

Ausgeschlossen bei Herzschrittmachern oder anderen elektronischen Implantaten!

Die Klassiker

Klassische Massage

25 Minuten 39 Euro
50 Minuten 77 Euro

Fußreflexzonen-Massage

25 Minuten 39 Euro
50 Minuten 77 Euro

Lymphdrainage

Teilkörper – 25 Minuten 39 Euro
Ganzkörper – 50 Minuten 77 Euro

Physiotherapie (auf Anfrage)

30 Minuten 45 Euro
60 Minuten 83 Euro

Sportmassage

Mobilisierende und revitalisierende Ganzkörpermassage mit speziellen Kräuteröl, welches zur Lockerung der Muskulatur und Regeneration beiträgt.

25 Minuten 44 Euro
50 Minuten 83 Euro

Schwangerschaftsmassage

Gerade in der Zeit der Schwangerschaft benötigt der Körper doppelt Energie, um sich selbst und das Baby zu versorgen. Unsere Therapeuten sind speziell für den behutsamen Umgang mit Ihrem Körper geschult.

25 Minuten 39 Euro
50 Minuten 77 Euro

Spa-Körperbehandlungen

Reinigen, Pflegen und Verwöhnen mit dem Luxus, den uns die Natur bietet.

Sesam-Honig-Körperpeeling

Ein pflegendes Körperpeeling aus Sesam und Honig. Sesam hilft, Altersflecken und Austrocknung der Haut zu reduzieren. Durch die Verwendung von ätherischen Ölen können Nährstoffe besser in die Haut eindringen.

30 Minuten 46 Euro

Körperpackung „Love your age“ – Pharmos Natur/Green Luxury

Verjüngung, Straffung, Regeneration und intensive Pflege für Ihre Haut. Diese Behandlung pflegt von Kopf bis Fuß und hinterlässt ein wunderbares entspanntes Haut- und

Körpergefühl. Sehr zu empfehlen in Verbindung mit einem vorhergehenden Ganzkörper-Peeling.

30 Minuten 47 Euro

Spa-Rituale

Detox – natürliche Entgiftung

- Schröpfen – zur Stärkung des Bindegewebes
- Honigmassage – zur Entgiftung
- Himalayasalz-Peeling – zur Anregung des Energiestoffwechsels
- Abschlusspflege

120 Minuten 168 Euro

Entspannt und gepflegt: „Love your age“ – Pharmos Natur/Green Luxury

- Intensive Gesichtsbehandlung zur Faltenglättung und Regeneration. Schenkt der Haut neue Leuchtkraft und Ausstrahlung.
- Ganzkörpermassage – zur Regeneration und Straffung.

Paketpreis: 110 Minuten 154 Euro

DAY SPA - Ayurveda

Ein Wohlfühltag in unserem Ashoka SPA inkl. der herrlichen Panoramasaunen.

- Welcome Frucht Cocktail
- Ayurvedisches Kräuterpeeling
- Shiroabhyanga – ayurvedische Kopf-, Nacken- und Schultermassage
- Abhyanga – ayurvedische Ganzkörpermassage

Preis: 170 Euro

Signature Treatments nach den fünf Elementen

Luft- und Raum-Elemente

- Blumenfußbad für die Sinne
- Fußreflexzonen Massage der Atemwege
- Warme Rückenwickel mit dem ätherischen Öl der Bergamotte oder Salbei

Feuer-Element

- Blumenfußbad für die Sinne
- Körperpeeling in der Dampfsauna
- Vitalisierende Ganzkörpermassage mit dem ätherischen Öl von Ingwer oder Kardamom

Wasser-Element

- Blumenfußbad für die Sinne
- Feine Bürstenmassage für das Gesicht
- Intensive Kopf-, Nacken und Schultermassage mit dem ätherischen Öl von Fenchel oder Ylang-Ylang

Earth

- Blumenfußbad für die Sinne
- Seidenhandschuh-Ganzkörpermassage
- Tiefgehende Bindegewebsmassage der Arme und Beine mit dem ätherischen Öl von Angelika oder Myrrhe

70 Minuten pro Element je 98 Euro



Die Grundlage für Ihre ganzheitliche Erholung stellt die Natur mit ihren fünf Elementen dar. Wir haben verschiedene Massagetechniken, energetische und Beauty-Behandlungen mit den Kräften der Natur in Einklang gebracht.

Ganz nach dem Motto – das Feuer entfacht die Sinne, das Meer bringt uns die Weite, die Luft und der Raum beflügeln die Seele und die Erde gibt den Halt – genießen unsere Gäste ein umfangreiches und wohltuendes Behandlungsprogramm.

Dem Feuerelement sind unsere Saunaanwendungen zugeordnet, das Wasser Element kennzeichnet unsere Beautyanwendungen, das Erd-Element die Massagetechniken und das Luft- und Raum-Element die Peelings/Körperpackungen.

Wir freuen uns auf Sie! Ihr Ashoka-Spa-Team

Spa-Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 09-20 Uhr
Samstag & Sonntag von 10-20 Uhr

Die Spa-Rezeption ist bis 19 Uhr besetzt.

Treatment-Zeiten: 09-18 Uhr (Startzeit)

Informationen und Buchungen:

Telefon: 00351 291 930 942
Intern: 5532



Ashoka Spa
im Hotel
Galo Resort

Informationen und Preise
Stand 11/2023

Ashoka Spa

Madeira/Portugal
info@ashoka-ayurveda.com
www.ashoka-ayurveda.com



Natürliche Pflege – nur das Beste und Reinste für Sie

Es ist uns ein besonderes Anliegen auf Ihre Bedürfnisse und Ihre Wünsche zielgerichtet einzugehen. Mit den Produkten von „Pharmos Natur“ erleben Sie die einzigartige, regenerative Wirkung ausgewählter und adaptogener Heil- und Verjüngungspflanzen. Ihre reichhaltigen Wirkstoffe, ihre intensive Lichtenergie und ihre hohe Schwingung sind enthalten in wertvollen Pflegeprodukten – mit reiner Aloe Vera anstelle von Wasser, ohne Alkohol, ohne klassische Konservierungsstoffe.

Ihre Haut saugt das feuchtigkeitsspendende Gel vollständig auf. Die vielen Wirkstoffe versorgen Ihre Zellen, reparieren und regenerieren. Jetzt kann sich der Alterungsprozess deutlich verlangsamen. Strahlende, wundervolle Haut. Frische und Lebendigkeit. Pures Wohlgefühl in Ihrem ganzen Sein!

Beauty Behandlungen

Gesichts-, Hals- und Dekolleté Behandlung

60 Minuten 93 Euro

Gesichts-, Hals- und Dekolleté Behandlung
Fußkompressen, Schulter-, Nacken- und Arm-Massage

90 Minuten 139 Euro

Vital Gesichtsbehandlung mit Pharmos Natur Men

Peeling, Reinigung, Gesichtsmassage, Abschlusspflege

45 Minuten 69 Euro



Ergänzende Beauty-Behandlungen

Luxuriöse Spa Manicure

Diese entspannende Behandlung beinhaltet Nagelformung, Nagelbad, Nagelhautkur, Handmassage mit einem luxuriösen Peeling und einer nährenden Handmaske.

60 Minuten 65 Euro

inkl. hochqualitative Nagellackierung:
80 Minuten 75 Euro

Luxuriöse Spa-Pedicure

Diese luxuriöse Behandlung beinhaltet ein entspannendes Fußbad für müde Füße, Nagelformung, Nagelhautkur, Fuß Massage mit einem luxuriösen Peeling und einer nährenden Fußmaske.

60 Minuten 65 Euro

inkl. hochqualitative Nagellackierung:
80 Minuten 75 Euro

Wimpern färben 20 Euro

Augenbrauen-Korrektur 20 Euro

Augenbrauen färben 20 Euro

Ayurvedische Behandlungen

Ayurvedische Behandlungen helfen dabei, die Konstitution aufzubauen und wieder gesundes Gleichgewicht in die natürliche Beschaffenheit des einzelnen Menschen zu bringen.

Abhyanga – die ayurvedische Ganzkörpermassage

Eine entspannende Massage, die den Lymphfluss verbessert, das Immunsystem anregt, entgiftet, stärkt und das ganze Nervensystem wiederbelebt.

60 Minuten 93 Euro

Abhyanga als Vier-Hand-Massage

Doppelte Anzahl der Hände, doppelte Entspannung. Die beruhigende Massage umfasst zwei Therapeuten, die synchron Ihren Körper massieren, um Körper, Geist und Seele zu entspannen.

60 Minuten 160 Euro

Trimurti – die ayurvedische Ganzkörper-Druckpunktmassage

Eine ayurvedische Tiefengewebemassage, um Giftstoffe aus dem Körper zu ziehen und gleichzeitig Tiefenentspannung zu erreichen.

60 Minuten 93 Euro

Panahasveda – die ayurvedische Rückenmassage

Dient zur Muskelentspannung und Belebung, um Rückenschmerzen zu lindern und von Verspannungen zu befreien

60 Minuten 93 Euro

Shiroabhyanga – die ayurvedische Kopf-, Nacken- und Schultermassage

Eine spezielle Massage mit warmem Öl, um von akuten und chronischen Schmerzen und Verspannungen zu befreien. Verbessert die Durchblutung im Kopf und beseitigt Müdigkeit.

45 Minuten 69 Euro

Mukabhyanga – die ayurvedische Gesichts- und Oberkörpermassage

Eine sensitive Massage mit besonderen Ölen und Düften. Durch sanfte Akupressur der Energiepunkte wirkt diese Gesichtsmassage vitalisierend und entspannend auf Mund – und Augenpartie, sowie Nacken und Schulter. Gleichzeitig hat diese Massage eine verschönernde und harmonisierende Wirkung.

45 Minuten 69 Euro

Padabhyanga – die ayurvedische Fußmassage

Bei dieser tiefenentspannenden Fuß- und Beinmassage werden besondere ayurvedische Öle zur Regeneration, Entspannung und Harmonisierung des ganzen Körpers verwendet.

45 Minuten 69 Euro

Udvardhana – die ayurvedische Kräuterpeelingmassage

Fein gemahlene ayurvedische Kräuter werden mit wertvollem Öl für die Peelingmassge verwendet und verleihen ihrer Haut einen seidig sanften Glanz.

60 Minuten 93 Euro



Komplementäre Behandlungen

Lomi Lomi Nui – hawaiianische Tempelmassage

Eine Ganzkörpermassage, die durchaus kein reines Streichelprogramm ist. Der Körper wird geknetet, gerieben, gedrückt, gedehnt, gestreckt und dann wieder wohlig massiert: Ziel ist es, alte Verspannungen und Blockaden zu lösen.

60 Minuten 93 Euro

Hot-Stone-Massage

Eine wahrhaft entspannende Behandlung, bei der erwärmtes vulkanisches Gestein in Öl getaucht und tief in die Muskeln einmassiert wird.

25 Minuten 39 Euro

50 Minuten 77 Euro

Shiatsu

Japanische Fingerdruckmassage mit dem Ziel, die Lebensenergie im Körper zum optimalen Wirken zu bringen. Durch wohldosierten Druck mit Daumen und Handflächen wird das Nervensystem über die Meridiane positiv beeinflusst.

60 Minuten 99 Euro

100 Minuten 165 Euro

Thai-Massage

Diese traditionelle Massage besteht aus passiven, dem Yoga entnommenen Streckpositionen, Dehnbewegungen, Gelenkmobilisationen und Druckpunktmassagen. Energielinien werden über sanfte Dehnung und mit dem rhythmischen von Handballen, Daumen, Knien, Ellenbogen und Füßen bearbeitet. Die Thai-Massage findet bekleidet auf einer Bodenmatte statt. Sie zeichnet sich durch ihren dynamischen und kraftvollen Aspekt aus.

100 Minuten 165 Euro

Kalari massage

Durch diese Marmapunkt Massage werden Blockaden und Spannungsmuster im ganzen Körper gelöst, um so Druck und Stress in Wirbelsäule und Gelenken zu reduzieren. Diese Behandlung wirkt nachhaltig positiv auf Schmerzzustände, Haltung, Beweglichkeit und Vitalität.

60 Minuten 99 Euro

Aromatherapie-Massage

Aromatherapie ist eine einzigartige Körpermassage, in der reine ätherische Öle aus Pflanzenextrakten dabei helfen, physische und mentale Verspannungen zu lösen und bestimmte Beschwerden gezielt zu entlasten.

25 Minuten 42 Euro

50 Minuten 80 Euro

