



CRETA PALACE  
GRECOTEL LUXURY RESORT

## Elixir Beauty Spa

# Ayurveda

“Das mantra für gesundheits & glück”

### Willkommen auf einer Reise zur Selbsterkenntnis...

Es eröffnet sich eine ganz neue Spa Dimension. Wir kommunizieren mit Ihnen und berühren Sie auf eine Art und Weise, die die individuelle Beschaffenheit des Körpers achtet und schätzt. Das Spa Erlebnis wird zu einer Umgebung, in der sich Ihre Natur entfaltet und von neuem erleben kann. Und das ist, wonach jeder von uns sucht. Unser großes Angebot aus luxuriösen Ayurveda Gesicht- und Körperbehandlungen kombiniert traditionelle Massagen und verschiedenste Anwendungen im Einklang mit den modernsten Erkenntnissen der Medizin. Ayurveda, die Wissenschaft des Lebens, ist nicht nur eine Wissenschaft, die sich mit der Behandlung von Krankheiten befasst, sondern auch mit dem Leben im Einklang von Körper und Geist. Die Tradition dieser natürlichen Heilmethode hat ihren Ursprung in der indischen Kultur und Geschichte (3000 v. Chr.). Diese Methode ist der natürlichste Weg, dem Energiefluss im Körper zu helfen, Giftstoffe aus den Zellen zu entfernen und so Widerstandskraft und gute Gesundheit zu erlangen. Ayurveda basiert auf den natürlichen Elementen. Kernpunkt sind die Tridoshas (drei Doshas), die auch als die drei Temperamente oder Gemütsarten gelten. VATA besteht aus Luft und Äther. PITTA besteht aus dem Element Feuer. KAPHA besteht aus Erde und Wasser. Ein gesunder Körper beherbergt diese drei Temperamente im Gleichgewicht. Ayurveda umfasst die geistige (Meditation) und körperliche (Yoga) Ertüchtigung sowie eine gesunde und natürliche Ernährung und Lebensführung.

### Wir bieten mehr als nur eine gute Behandlung...

### Wir präsentieren eine Reise zur Selbstentdeckung...

## Körpermassagen & Anwendungen

### Abhyangam 60'/75€

Diese Massage unterstützt die Durchblutung des Körpers und sorgt für die Entspannung des Geistes. Auf traditionelle Art wird warmes Kräuteröl auf Kopf und Körper einmassiert.

### Uzhichil 60'/90€

Durch vorsichtige Druckausübung werden die Vitalpunkte im Körper (Marma) angeregt, dadurch wird mehr vitale Energie erzeugt. Diese Massage eignet sich hervorragend für überarbeitete, müde und gestresste Muskeln. Die Energiebahnen werden gedehnt und dadurch lösen sich Blockaden und die Energie kann wieder frei fließen.

### Elakkizhi 75'/130€

Eine der entspannendsten und erfrischendsten Massagen, bei der frische Kräuter in Ayurvedaölen gekocht, in Säckchen gepackt und dann auf den Körper aufgetragen werden. Vorher jedoch erhält man eine 40-minütige "Abyangham". Diese Massage ist bekannt für die Entspannung der Muskulatur. Sie vermindert Gelenkschmerzen und besonders Rückenschmerzen. Zusätzlich wird die periphere Durchblutung belebt und Giftstoffe nach aussen gedrängt.

### Navarakkizhi 75'/160€

Zuerst wird der Körper mit pflanzlichen Ölen einbalsamiert, gefolgt von einer Massage mit warmen Reissäcken (medizinischer Reis

Navara), die vorher in einer Kräutermischung gekocht worden sind. Die nachfolgende Ölmassage nährt das Gewebe, macht die Haut weicher, verbessert den Teint, stärkt die Körpermuskulatur, kuriert steife Gelenke und verbessert die Verdauung.

### Sirodhara 75'/115€

Eine einzigartige Massage aus Kerala, bei der ein gleichmäßiger Fluss aus warmen medizinischen Ölen auf die Stirn gegossen wird. Zuvor wird eine 30-minütige Ganzkörpermassage gemacht. Diese Methode ist besonders für die geistige Entspannung, gegen Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Haarprobleme und bei Hautkrankheiten zu empfehlen.

### Udvarthanam 75'/105€

Nach einer 40-minütigen Öl-Behandlung folgt eine Massage mit pflanzlichem Puder. Es wirkt wie ein Peeling, welches Zellulite und Fett vermindert und die Muskulatur stärkt. Es entfernt Unreinheiten, tote Hautzellen und stimuliert die Zirkulation. Diese Massage bereitet den Körper auf weitere Anwendungen vor.

### Rückenpflege 60'/100€

Die Haut wird mit ätherischen Ölen gesalbt und anschliessend wird eine Kräuterpackung aufgetragen. Ayurvedische Öle, von einem Teigrahnen umgeben, wirken für 30 Minuten auf Nacken oder obere/untere Rückenpartie ein. Diese Therapie lindert Verspannungen, Krämpfe und Schmerzen. Ausserdem ist diese Anwendung sehr effektiv bei Ischiasproblemen.

## Exklusivmassagen

### Anti voyage fatigue 90'/200€

Diese spezielle Massage soll den bei langen Reisen aufgebauten Stress und die damit verbundene Anspannung abbauen. Sie lindert Muskelschmerzen, hilft gegen geschwollene Beine, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und andere durch den Jetlag hervorgerufene Erscheinungen.

### Scrub n' trim 90'/200€

Bei dieser Massage steht die Gewichtsreduktion im Vordergrund. Nach einer exotischen Massage mit warmen Kräuterbeuteln in Öl, wird ein Peeling aus einem Naturpuder aus Kräutern aufgetragen. Bei Übergewicht helfen wiederholte Anwendungen.

## Kopf- & Gesichtsanwendungen

### Nasya & dhooma 40€

Drei bis zehn Tropfen einer speziell ausgewählten Kräuteressenz oder ayurvedischen Ölen werden in die Nase getropft. Darauf werden für einige Sekunden medizinische Dämpfe eingeatmet. Diese Behandlung ist bei verschiedenen Arten von Kopfschmerz, Stirnhöhlenkatarrh, Gesichtslähmung, Nackenproblemen, geistigen Funktionsstörungen und allergisch bedingten Atemproblemen wirksam.

### Kopf- & gesichtsmassage mit heilkräutern 30'/50€

Meist ist bei einer Ganzkörpermassage nicht genug Zeit für eine ausgiebige Kopf- und Gesichtsmassage. Probieren Sie diese entspannende Massage allein oder kombiniert mit Schultern und Nackenbereich.

### Ayurveda kaajal 20€

Ayurveda empfiehlt den täglichen Gebrauch von natürlichem Kaajal und Tropfen für die Gesundheit und Schönheit der Augen. Dies beinhaltet den Gebrauch von Augentropfen und eine Augenwaschung mit Kräuterwasser. Es reduziert geschwollene Augen und optimiert die Haut rund um das Auge.

## Express Behandlungen

### Kopfmassage 15'/25€

Ein wunderbar beruhigendes und kräftigendes Erlebnis. Der Therapeut wird mit dieser Massage den Stress und die Anspannung wegzubringen, indem er die Kopfhaut mit oder ohne ayurvedische Öle im traditionellen indischen Stil massiert, wie es schon seit 4000 Jahren gemacht wird.

### Nacken- & schultermassage 15'/25€

Für viele Menschen sind der Nacken und die Schultern Regionen mit Verspannungen und Schmerzen. Die tägliche Arbeit am Computer oder Schreibtisch verstärkt solche Probleme. Diese Massage mit oder ohne Kräuteröle hilft beim Abbau der Verspannungen und lindert die schmerzenden Stellen.

### Ayurvedische nacken & schulterbehandlung 25'/50€

Bei dieser Behandlung werden frische Kräuter in ayurvedischen Ölen gekocht und in Beutel verpackt, die nach einer Handmassage auf Nacken und Schulter gelegt werden. Dies wirkt gegen Krämpfe und Steifheit des Nackens, der Schulter und der oberen Rückenmuskeln.

### Bein- & fussmassage 15'/25€

Unsere Beine und Füße werden oft ignoriert und kleine Beschwerden und Schmerzen nicht beachtet. Diese Massage sorgt dafür, diese Spannungen zu lindern und diesen gewichtstragenden Teil des Körpers zu revitalisieren. Gönnen Sie Ihren Füßen von den Sohlen bis zu den Zehenspitzen, in den Genuss dieser exotischen Rituale zu kommen.

### Ayurvedische beinmassage 25'/50€

Bei dieser Behandlung werden frische Kräuter in ayurvedischen Ölen gekocht und in Beutel verpackt, die nach einer traditionellen Handmassage auf die Beine gelegt werden. Dies befreit die Beine von Krämpfen, Steifheit, Muskelkrämpfen, Ischiasschmerzen, Knie- und Knöchelbeschwerden. Diese Massage fördert die Blutzirkulation und die Lymphen und ist sehr wirksam bei geschwollenen Beinen.

## Anwendungsprogramme

### Von 1 Bis 5 Tagen

#### Ayurveda erfrischungsprogramm 1 Tag 215€

Elakkizhi – Dauer: 75 Min. (morgens) Ayurveda Kräutertee  
Sirodhara – 75 Min. (abends)

#### Ayurveda erfrischungsprogramm 3 Tage 445€

Enthalten sind Kombinationen aus traditionellen Massagen, Herbal Soothe, Tranquility, Body Revive zusammen mit Kräutertees für die gänzliche Erfrischung und Stärkung von Körper und Seele.

#### Gewichtsreduktion 5 Tage/880€

Mit der Ayurvedaphilosophie übereinstimmend wird die Gewichtsabnahme nicht durch Hungern oder Appetitzügel erreicht, sondern dadurch, den Fettstoffwechsel ins Gleichgewicht zu bringen. Man muss nicht hungern oder bis zum Umfallen trainieren. Der Schlüssel ist das Gleichgewicht und die Individualisierung der Therapie je nach Bedarf und Konstitution des Patienten. Die Behandlung enthält Körpermassage mit speziellen Kräuterpudern und Kräuterarzneien. Es kann pro Woche eine Gewichtsreduktion von 2-3 Kilos erreicht werden.

#### Anti Stress Program 5 Tage/880€

Ein sehr wirksames und beliebtes Programm, welches vom Alltagsstress befreit. Es beruhigt und entspannt den Körper und die Sinne und hilft, das natürliche Gleichgewicht wiederherzustellen.

## Ayurvedabehandlungen Für Kinder

### Kaumara Abhyangam 30'/50€

Bei dieser speziellen Körpermassage werden die Feuchtigkeit der Haut wieder hergestellt, die Nerven beruhigt, die Knochen gekräftigt und das Gewebe mit Nährstoffen versorgt.

### Anna Lepa 45'/80€

Eine belebende Technik, die den gesamten Körper transpirieren lässt. Es wird medizinischer Reis in Kräutern gekocht zusammen mit Milch mit einer sanften Ölmassage auf den Körper aufgetragen. Dies löst die Blockaden im Körper, regt die Blutzirkulation an, vertreibt giftige Stoffe aus dem Körper, sorgt für einen schönen Teint, stärkt die Verdauung und verleiht dem Körper neue Vitalität. Der gesamte Körper wird gekräftigt und die Sinne werden geschärft.

# Elixir Beauty Spa Guidelines

## PREPARATION

- Please arrive 15 minutes before your treatment. Before your treatment, you will be asked to complete a lifestyle questionnaire.
- You will be provided with a bathrobe, towels and slippers.
- Please remove all jewellery and clothing, leaving on your undergarments. For some treatments you will be provided with disposable undergarments by your therapist.
- The management will not be held responsible for the loss of any personal items.

## TREATMENT

- During treatments, please let your therapist know if you're comfortable or uncomfortable, too warm or too cold, or if the pressure is too light or too firm. Your comfort and care is our greatest concern and priority.
- If you have a particular injury or physical condition, please inform the therapist who can suggest appropriate adjustments to the treatment for your comfort and to enhance the treatment's effectiveness.
- If you have any questions, your therapist will gladly answer them.

## CANCELLATION

We request a minimum of 4 hours' cancellation notice for a single treatment or 24 hours' advance notice for rituals. If you fail to cancel or reschedule your appointment, you will be charged for the scheduled service. Being late for your appointment may shorten the length of your treatment.

## CHILDREN'S POLICY

Persons aged under 18 years are not allowed in the Elixir Beauty Spa unless accompanied and with the consent of an adult.

## KINDLY NOTE

- Mobile phones are not permitted in Elixir Beauty Spa. This is the time for your body and mind to release the worries and stress of the day.
- Smoking is not permitted in Elixir Beauty Spa.

## VORBEREITUNG

- Bitte kommen Sie spätestens 15 vor Behandlungsbeginn zum Empfang. Zuvor werden Sie gebeten, einen persönlichen Fragebogen auszufüllen
- Sie werden mit einem Bademantel, Handtüchern, und Hausschuhen versorgt
- Entfernen Sie bitte, bis auf Ihre Unterwäsche, alle Schmuckstücke und Kleidung. Für einige Behandlungen werden Sie von Ihrem Therapeuten mit Einwegunterbekleidung versorgt.
- Wertsachen sollten in Ihrem Safe aufbewahrt werden. Das Management kann für den Verlust von Gegenständen keine Haftung übernehmen

## BEHANDLUNGEN

- Sagen Sie Ihrem Therapeuten bitte Bescheid, ob Sie die Behandlung als angenehm oder unangenehm empfinden, wenn es Ihnen zu warm oder zu kalt ist oder der Druck zu leicht oder zu fest wirkt. Ihre Wohlbefinden steht im Mittelpunkt und hat immer Vorrang.
- Informieren Sie den Therapeuten über eventuelle Verletzungen oder physische Beeinträchtigungen, so dass die Behandlung entsprechend angepasst und die Wirksamkeit erhöht werden kann
- Sie haben Fragen? Der Therapeut steht Ihnen gerne Rede und Antwort

## STORNIERUNG

Wir bitten Sie für den Fall, dass Sie die Behandlung ausfallen lassen möchten, sich rechtzeitig zu melden. Die Abmeldefrist beträgt bei Einzelbehandlungen vier Stunden, bei Programmen 24 Stunden. Wenn Sie Ihre Behandlung nicht rechtzeitig annullieren oder einen Ersatztermin vereinbaren, müssen wir Ihnen die Behandlung in Rechnung stellen. Sollten Sie zu spät zu Ihrem Behandlungstermin kommen, wird dies die Dauer der Behandlung verkürzen

## ALTERSBESCHRÄNKUNG

Eintritt im Elixir Beauty Spa, für Kinder unter 18 Jahre alt, ist ohne Zustimmung nicht gestattet und müssen von einem Erwachsenen begleitet sein.

## BITTE BEACHTEN SIE

- Mobiltelefone sind im Elixir Beauty Spa nicht gestattet. Dies ist die Zeit für Ihren Körper und Geist, um die Sorgen und den Stress des Tages los zu lassen.
- Rauchen ist im Elixir Beauty Spa nicht gestattet.

## ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

- Παρακαλούμε να βρίσκεστε στο ραντεβού 15 λεπτά νωρίτερα, για την υποδοχή, την αλλαγή ρούχων και τη συμπλήρωση του προσωπικού σας ερωτηματολογίου.
- Στους πελάτες παρέχονται ρόμπες, πετσέτες και παντόφλες.
- Παρακαλούμε πριν τη θεραπεία να αφαιρέτε τα κοσμήματα και τα ρούχα σας εκτός από τα εσώρουχα. Για κάποιες από τις θεραπείες θα προμηθεύσετε εσώρουχα μιας χρήσης.
- Δεν φέρουμε καμία ευθύνη για αντικείμενα που τυχόν χάσετε.

## ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

- Κατά τη διάρκεια της θεραπείας παρακαλούμε ενημερώστε τους θεραπευτές μας για το αν αισθάνεστε άνετα ή όχι και αν η θερμοκρασία δωματίου σας ικανοποιεί. Το να αισθάνεστε άνετα είναι το κυριότερο μέλημά μας.
- Ενημερώστε τους θεραπευτές μας για τυχόν εκδορές, τραυματισμούς ή πόνους σε συγκεκριμένα σημεία του σώματός σας. Έτσι η αντιμετώπιση θα είναι η πρόποσα βάσει των δικών σας αναγκών.
- Αν έχετε ερωτήσεις ή απορίες οι θεραπευτές μας με χαρά θα σας τις λύσουν.

## ΑΚΥΡΩΣΕΙΣ

Σε περίπτωση ακύρωσης κάποιας συγκεκριμένης θεραπείας, πρέπει να μας ενημερώνετε τουλάχιστον 4 ώρες νωρίτερα από το ραντεβού σας, ενώ στα πακέτα θεραπειών 24 ώρες νωρίτερα. Χωρίς έγκαιρη προειδοποίηση θα επιβαρυνθείτε για το συγκεκριμένο ραντεβού. Σε περίπτωση που καθυστερήσετε αυτό ίσως μειώσει το χρόνο που θα έχετε στη διάθεσή σας για τη θεραπεία.

## ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

Απαγορεύεται η είσοδος στο Elixir Beauty Spa, σε παιδιά κάτω των 18 ετών χωρίς την συγκατάθεση και την συνοδεία κηδεμόνα.

## ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ

- Τα κινητά τηλέφωνα δεν επιτρέπονται στους χώρους του Elixir Beauty Spa, άλλωστε μην ξεχνάτε πως ήρθατε να χαρίσετε στον εαυτό σας στιγμές χαλάρωσης στο σώμα και στο πνεύμα σας.
- Σας υπενθυμίζουμε ότι το κάπνισμα στο Elixir Beauty Spa απαγορεύεται. Σας ευχαριστούμε που δεν καπνίζετε!

## ΠΟΔΓΟΤΟΒΚΑ

- Пожалуйста, приходите за 15 минут до начала вашей процедуры. Перед процедурой, пожалуйста, заполните предлагаемую анкету.
- В Спа-центре Вам предоставляются: купальный халат, полотенца, и шлепанцы.
- Пожалуйста, снимите все драгоценности и украшения, а также одежду до нижнего белья. Для некоторых процедур терапевт Вам предоставит специальное нижнее белье.
- Администрация центра не несёт ответственности за утерю ваших личных вещей.

## ΠΡΟЦΕΔΟΥΡΕΣ

- Во время процедур, пожалуйста, не стесняйтесь сообщить врачу, о тех или иных удобствах или неудобствах, слишком холодной или горячей воде, низком или высоком давлении воды. Наш главный приоритет - забота о Вас и Вашем комфорте!
- Если у Вас имеется специфическая рана или физический недостаток, пожалуйста, не стесняйтесь сообщить об этом врачу, который предложит соответствующие условия для прохождения вами процедуры и повышения её эффективности.
- Ваш врач с удовольствием ответит на все Ваши вопросы.

## ΟΠΟΖΔΑΝΙΕ Ι ΑΝΝΟΥΛΑЦΙΑ

Убедительно просим Вас уведомить нас об отмене посещения не менее чем за 4 часа до начала процедуры или за сутки до посещения специальной программы. При более поздней аннуляции мы вынуждены выставить в счет полную стоимость аннулированных процедур. Если вы опоздали на процедуру, то время ее проведения соответственно сокращается.

## ΔΕΤΙ

Дети в возрасте до 18 лет могут посещать Elixir Beauty Spa только с разрешения опекуна и только в сопровождении взрослых.

## ΠΟЖАЛУЙСТА, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

- На территории Спа - центра Elixir Beauty Spa пользование мобильными телефонами не разрешается. Это – время заботы о вашем теле и духе!
- Курение на территории Elixir Beauty Spa запрещено.