

## Geschenkgutschein

*Schenken Sie sich und Ihren Freunden  
eine besondere Erfahrung: die Harmonie  
von Körper, Geist und Seele.*

# Charis



Institut für Ayurveda  
und Ganzheitskosmetik



Inhaberin: Renate Ratke

## *Willkommen zum Wohlfühlen*

*Entspannung und Schönheit ganz nah.  
Hier stehen Sie als ganzer Mensch  
im Mittelpunkt!*

**Charis**

Institut für Ayurveda  
und Ganzheitskosmetik

Renate Ratke

Weberberggasse 31

88400 Biberach

charis.r.ratke@web.de

[www.ayurveda-institut-charis.de](http://www.ayurveda-institut-charis.de)

Telefon 07351 28961

## Beauty & Wellnessbehandlungen

**Schöne Haut ist kein Zufall!**

**Wahre Schönheit kommt von innen (Ihnen).**

**Wir geben Ihnen sanfte Anwendungen mit ganzheitlicher Wirkung nach Ihrer Persönlichkeit.**

**Lassen Sie sich von uns und der Natur berühren.**

### Basis Beauty-Behandlung

Komplette Gesichtsbehandlung  
Reinigen, Peeling, Kräuterdampf, Korrektur der Augenbrauen,  
Wirkstoffampulle, Massage, Packung.

ca. 60 Min. 55,- Euro

### Zeit zum Träumen

#### Schönheitsprogramme

nach saisonalen Angeboten: Bitte fragen Sie nach.

### Doping für die Haut

Anti-Age-Behandlungen. Bitte fragen Sie nach.



## „Männersache“

### Beauty-Vital speziell für Ihn

Rückenmassage,  
Gesichtsbehandlung: Reinigung, Peeling, Kräuterdampf,  
Tiefenreinigung, Wirkstoffampulle, Gesichtsmassage,  
Spezialmaske  
Augen- und Lippenpflege  
Belebende Behandlung zum Energetisieren, Erholen, Entstressen,  
Erneuern und Vitalisieren.

ca. 90 Min. 79,- Euro

ca. 60 Min. 55,- Euro

### Anti-Stress-Programm für Ihn

Die **Ganzkörpermassage** hilft, Verspannungen zu lockern und bringt Sie wieder ins Gleichgewicht.

ca. 60 Min. 59,- Euro

**Gesichtsbehandlung** speziell für den Mann

macht müde Männer-Haut wieder munter. ca. 60 Min. 55,- Euro

**Ganzkörpermassage** und **Gesichtsbehandlung** in Kombination

ca. 2 Std. 115,- Euro



### Lifting auf natürliche Weise

Zur Straffung der Haut  
Gesichtsschröpfmassage mit Farblicht  
sowie Gesichtsbildung.

ca. 90 Min. 79,- Euro

### Sternschnuppen-Programm

Fußbad mit Aromaölen  
Entspannung der Kopf-Nacken-Rücken-Muskulatur  
Komplette Gesichtsbildung (Reinigen, Peeling,  
Kräuterdampf, Korrektur der Augenbrauen, Wirkstoffampulle,  
Massage, Packung)

Fußmassage, Arm- und Handmassage. ca. 90 Min. ab 79,- Euro

### Beauty für Gesicht und Körper

Körper: Bürsten und Vollmassage  
Körperpackung mit wertvollen Essenzen  
Gesicht: Reinigen, Peeling, Kräuterdampf, Korrektur der Augenbrauen, Ampulle, Massage, pflegende Gesichtspackung.

ca. 2 Std. 30 Min. 149,- Euro

## Körperpflege und Massagen

### Ganzkörperpeeling

Mit einer Mischung aus unbehandeltem Base-Meersalz, pflanzlichen und ätherischen Ölen wird der ganze Körper abgerieben, anschließend in warme Tücher gehüllt und auf einer beheizten Liege zur Ruhe gebettet. Eine Wohltat!

ca. 50 Min. 49,- Euro

### Wellnessmassagen

Ganzkörpermassage mit Aromaölen

ca. 60 Min. 59,- Euro

Ganzkörpervollmassage Klassik

ca. 45 Min. 45,- Euro

Teilmassagen nach Ihrer Wahl

ca. 30 Min. 33,- Euro

### Figur Pur

Figurbildung samt Anti-Cellulite-Behandlung  
Schröpfmassagen mit Farblicht und entsprechenden Essenzen.

Preis je nach Körperzone und Zeit – bitte nachfragen.

**Ich möchte Sie bitten, falls Sie einen Termin nicht wahrnehmen können, 2 Tage vorher abzusagen. Herzlichen Dank.**

## Beauty & Wellness à la Carte

Wimpern färben	8,- Euro
Brauen färben	8,- Euro
Brauen Korrektur	ab 5,- Euro
Tages-Make-up	ab 18,- Euro
Abend-Make-up	ab 25,- Euro
Braut-Make-up	ab 34,- Euro
siehe Flyer Brautpflegeprogramm	

## Wachsbehandlungen

### Enthaarung

Oberlippe	10,- Euro
Kinn	10,- Euro
Achsel	15,- Euro
Bikini	20,- Euro
Brust/Rücken nach Zeit	ab 20,- Euro
komplette Beinentshaarung	43,- Euro
Unterschenkel bis Knie	22,- Euro

## Klangmassage

### Ich schenke Dir einen Ton

Eine Zellmassage tief bis in die feinsten Zellstrukturen. Stimuliert und harmonisiert Körper, Geist und Seele und stärkt die Selbstheilungskräfte.

Gut bei: Verspannungen jeglicher Art

Burn-out-Syndrom

Stress – beruflich und privat

Erschöpfung, Kopfschmerzen und mehr.

ca. 60 Min. 55,- Euro

ca. 30 Min. 30,- Euro



## Die Kunst, richtig gut auszusehen



### Farb-, Typ- und Imageberatung

Sie möchten eine Typveränderung – Verfeinerung, Ihr Image aufpolieren?

Wir helfen, Ihr Äußeres mit dem Inneren in Einklang zu bringen.

Anschließend erhalten Sie einen Farbpass.

Beratung inkl. Farbpass ca. 120 Min. 180,- Euro

Jeder Mensch hat seine individuellen Farben. Die geerbte Pigmentierung von Haut, Haar und Augenfarbe ist dafür ausschlaggebend, welche Nuance eines Farbtones dem Einzelnen gut zu Gesicht steht. Dieser Dreiklang hat eine große Wirkung auf die natürliche Schönheit und Ausstrahlung.

## Ein wundervolles Wohlfühlen!

### Edelstein-Behandlungen

Edelsteine erfüllen die Aura und strahlen bis ins Herz.

Seit Jahrtausenden dienen kostbare Steine der Schönheit.

Was noch in ihnen steckt? – können Sie hier selbst erfahren.

Saphire z.B. regulieren die Schilddrüse,

Rubine schenken Kraft, Smaragde vertreiben Angst ...

Testbehandlung 30 Min. 30,-Euro

Behandlung nach Zeit 30 Min. 30,-Euro



## Ayurveda

### **Vollkommene Entspannung**

Achten Sie eigentlich ausreichend auf Ihre Bedürfnisse? Reagieren Sie, wenn Anspannung, Stress und Müdigkeit Ihre Leistungsfähigkeit mindern und Ihr Wohlbefinden sich in Luft auflöst? Gerade, wenn hohe Anforderungen an Sie gestellt werden, sollten Sie auch einmal mit dem höchsten Anspruch an sich selbst denken. Tief entspannende Ölmassagen, die zu einer wahren, seltenen Kunst verfeinert wurden, sind eine Wohltat für Ihre physischen und psychischen Ressourcen.

Während der Behandlung gleiten Unruhe und Stress ganz natürlich und unmerklich von Ihnen ab. Am Ende jeder Behandlung genießen Sie, in warme Tücher gehüllt, einen vollkommenen Spannungszustand.



### **Ayurveda: eine leise Medizin für eine laute Zeit**

Ayurveda beruht auf der ältesten medizinischen Tradition der Menschheit, die vor 5000 Jahren von indischen Ärzten aufgezeichnet wurde. Sie ist die Wissenschaft vom langen Leben, sie versteht den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Innere Harmonie und Gleichgewicht aller dem Körper inne wohnenden Kräfte sind Grundlage für ein erfülltes und langes Leben.

Kunstvolle Massagen mit Öl und Seidenhandschuhen, tiefenwirkende Schönheitsbehandlungen und vitalisierende Verjüngungsmethoden sind sehr alte Therapien des Ayurveda.

Immer mehr Menschen auf der Suche nach Vitalität, Gesundheit und Schönheit von innen und außen sind begeistert von Ayurveda.

Ein Genuss für die Reise nach Innen!

## Loslassen und gesunden

Am Anfang jeder Behandlung steht die Pulsdiagnose. Von besonderer Bedeutung ist die Lehre von den drei Doshas (Lebensenergien), grundlegenden und ganzheitlichen Prinzipien, die alle körperlichen und geistigen Vorgänge steuern. Sie heißen Vata, Pitta und Kapha.

Jeder von uns besitzt diese drei Lebensenergien, die individuell verschieden stark sind. Bei der Geburt sind die Doshas noch optimal verteilt, doch durch Ungleichgewicht entsteht Disharmonie von Körper, Geist und Seele; Unwohlsein, seelische Verstimmungen und Krankheiten sind die Folge.

### **Garshan**

Massage mit Rohseidenhandschuhen  
Als Garshan bezeichnet man im Ayurveda eine hautschonende Trockenmassage. Die sanften Auf- und Abwärtsstreichungen wirken stark kreislaufanregend.

Da Garshan die Stoffwechsellätigkeit in der Haut aktiviert, ist sie besonders für Menschen geeignet, die unter fettiger Haut, Übergewicht und Cellulite leiden.

Sehr gute Vorbereitung an Abhyanga

ca. 40 Min. 49,- Euro



### **Shirodara – Stirnölfluss**

Der Ölfluss mit wohl temperierten Kräuteresenzen auf die Stirn beruhigt das gesamte Nervensystem.

Sehr gut bei Nervenschwäche, nervösen Darmbeschwerden, Nervosität, Herzkrankheiten, vegetativen Störungen, gegen Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Schlaflosigkeit und bei Erschöpfungszuständen.

Mit Kopf und Gesichtsmassage ca. 40 Min. 69,- Euro  
ca. 60 Min. 89,- Euro

### **Sharira – Shiroabhyanga**

Massage für Kopf, Nacken, Schulter und Rücken  
Verspannungen werden gelöst und die Durchblutung verbessert.  
ca. 40 Min. 49,- Euro

**Für die ayurvedischen Behandlungen bitte 1 Badetuch und Kopfbedeckung mitbringen.**

### **Bliss – Facial Shiro-Mukabhyanga**

Kosmetische Ayurveda-Schönheitsbehandlung mit Tiefenwirkung. Durch Reinigung, Tonisierung, Peeling, Entspannungsmaske, Pflegecreme und eine Gesichts-, Arm- und Handmassage wird Ihre Haut ausbalanciert.

Wir verwenden hochwertige Pflegeprodukte einer ayurvedischen Naturkosmetik, die Ihrer Haut wertvolle Nährstoffe zuführt.

Verjüngend, entspannend und erfrischend.

Mit ayurvedischen Präparaten und entsprechend Ihrem Konstitutionstyp.

Kopf – Gesicht – Hals – Dekolleté (Vata, Pitta, Kapha)

Hand – Arm – Massage ca. 60 Min. 65,- Euro

### **Padabhyanga**

Die Fuß- und Beinmassage von den Knien bis zu den Füßen beruhigt, hilft bei stressbedingten Symptomen, wie Schlaflosigkeit, Unruhe, Depressionen und ruft ein Wohlbefinden im ganzen Körper hervor.

ca. 40 Min. 49,- Euro

### **Karna Purana**

Ohrbehandlung – Ohrguss

Das Ohr ist mit den Augen, der Nase und dem Rachen sehr eng verbunden, ebenso mit den Fußsohlen.

Nützlich bei Ohrenschmerzen, Taubheit, Schwerhörigkeit, Kopfschmerzen und Schwindel.

Verhindert kalte Füße und das Brennen an den Fußsohlen.

ca. 30 Min. 33,- Euro

### **Ernährungsempfehlung**

nach Ayurveda

Typermittlung

Persönliche Beratung

ca. 60 Min. 59,- Euro



### **Jambira Pinda Sweda**

Warme Zitronen-Kokos-Massage

– angenehme Thermomassage wirkt peelend, entgiftend, entspannend und Gewebe festigend.

Mit Gesichts- und Kopfmassage

ca. 90 Min. 85,- Euro

### **Pinda Sweda**

Mit warmen Kräutersäckchen nach Konstitution –

schmerzlindernd und aufbauend mit Gesicht- und Kopfmassage.

ca. 90 Min. 85,- Euro

### **Akshitarpana Augenbad**

Entspannung und Entgiftung für die Augen und das umliegende Gewebe. Verleiht eine goldene Sicht. Wird nach ausführlicher Gesichtsmassage durchgeführt.

Bei müden, trockenen, entzündeten Augen oder Verlust der Wimpern.

Mit Gesichtsmassage

ca. 60 Min. 55,- Euro

Ohne Gesichtsmassage

ca. 30 Min. 33,- Euro

### **Die Intelligenz der Natur**

Im menschlichen Körper arbeiten ca. 100 Billionen Zellen zusammen. Jede einzelne Zelle ist ein Wunderwerk mit unüberschaubar vielen Reaktionen. Das reibungslose Zusammenspiel aller Zellen lässt sich kaum begreifen.

### **Problem**

Hektik, Stress, Fehlernährung und Krankheiten stören dieses Gleichgewicht. Der Stoffwechsel wird schlechter. Schlacken sammeln sich im Gewebe an. Lange, bevor daraus Krankheiten entstehen, lässt die Leistungsfähigkeit nach, die Nerven werden schlechter, es kommt zu Stimmungsschwankungen. Es entsteht ein Ungleichgewicht.

Das Wissen um die Harmonie von Körper, Geist und Umwelt ist so alt wie die Menschheit. Demnach ist es schwer, sich aus dem Strudel zu lösen. Man ist zu gehetzt, um sich Zeit zu nehmen, hat keine Ruhe, um Gelassenheit zu üben.

