



# Mana Huna

wellness | care | beauty

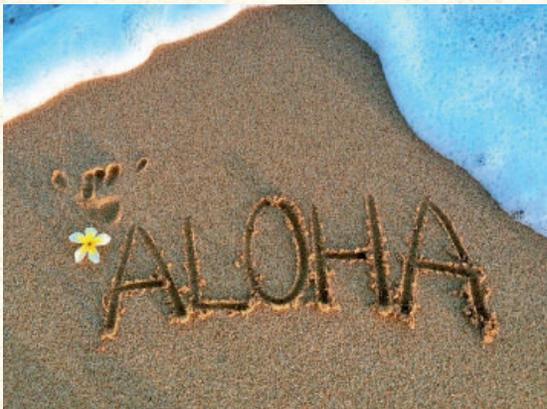
## Reif für die Insel?

Entspannung für den Körper - Streicheleinheiten für die Seele!



Neues  
Programm  
**2023**

Gültig ab  
1. Dez. 2022



Liebe Kundinnen und Kunden,

Sie halten heute unseren aktuellen Prospekt in Ihren Händen.

Seit der Gründung von MANA HUNA im Jahr 2013 hat sich das Unternehmen stetig weiterentwickelt. Wir sind sehr bunt und abwechslungsreich, aber gerade das ist unser Markenkern!

In unseren drei Sparten Wellness, Beauty und Healthcare bieten wir Ihnen neben zahlreichen Wohlfühl- und Entspannungsangeboten auch die ganze Palette der kosmetischen Haut- und Nagelpflege an. Darüber hinaus finden Sie in diesem Programm effektive, ganzheitliche Behandlungen gegen ihre muskulär-faszialen Beschwerden.

Mit dem Schwerpunkt „Gesunde Faszien“ (**siehe Seite 4**) kümmert sich Faszien spezialist Carsten Janssen um Ihre Muskel- und Gelenkprobleme.

Wir bei MANA HUNA glauben daran, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit formen und wir möchten Sie dabei unterstützen Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren und somit Ihre körperliche und seelische Balance zu erhalten oder wiederzuerlangen.

Herzlichst

Carsten Janssen, Jens Olaf Boese & das Team

Herzlich Willkommen!



# Gutscheine



**Gönnen Sie Ihren Freunden, Verwandten oder Bekannten doch auch ein paar Stunden der Erholung. Verschanken Sie einen Gutschein für eine erholsame Behandlung, um den Stress des Alltags zu verarbeiten.**

Sie können die Gutscheine direkt bei uns abholen oder über unsere Internetseite [www.manahuna.de](http://www.manahuna.de) bestellen.

Der Gutschein wird dann umgehend mit beiliegender Rechnung an Sie verschickt oder wir schicken den Gutschein an eine von Ihnen bestimmte Lieferadresse und die Rechnung an Sie.

Bei Abholung können Sie natürlich direkt vor Ort bezahlen.

Das Faszien-system ist das **Halte- und Stützsystem** unseres Körpers. Es umfasst die Bänder, Sehnen und Muskelfaszien, die Gelenkkapseln, das Fettgewebe, die Knochenhaut u.v.m.

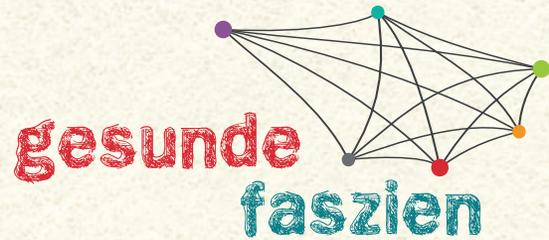
Vor allem durch einseitige Belastungen, eine ange-wöhnte falsche Körperhaltung, Bewegungsmangel und durch negativen Stress kommt es zu schmerzhaften **Überspannungen** unserer Faszien und zu hypersensitiven Reaktionen des feinen **Nervengewebes**.

Die Faszio-pressur ist ein hochwirksames **Akkupressurverfahren**, welches diese Überspannungen unmittelbar und dauerhaft senkt. Hierfür sind i.d.R. nur 3 bis 5 Sitzungen nötig.

Des Weiteren ist die Faszio-pressur zur Entstörung von Narbengewebe, zur Behandlung von Cellu-lite, Lipomen, Ödemen, Hauterkrankungen uvm. einsetzbar. Auch bei Gelenkschmerzen, Arthrose, Rheuma und Fibro-myalgie merken Sie schon nach der ersten Behandlung eine Verbesserung.

Über den genauen Ablauf der Therapie, die Möglichkeiten der Anwendbarkeit und die Kosten beraten wir Sie gern telefonisch.

Weitere Informationen bekommen Sie unter [www.gesundefaszien.de](http://www.gesundefaszien.de)



Einfach faszi(e)nierend!



Bitte beachten Sie  
unseren gesonderten Flyer.

## Die „Klassische“ Wellness-Massage

Ihr perfekter Einstieg in die bunte Vielfalt der „Mana Huna Welt“: Die sanfte Entspannungsmassage bringt Sie wieder in Ihr seelisches Gleichgewicht und lässt Sie den Alltag vergessen.

Auf Wunsch massieren wir auch gerne etwas kräftiger!

### Als Teilkörpermassage (Rücken, Schulter, Nacken)

**30 Min. 35,00 €**

**50 Min. 45,00 €**

### Als Ganzkörpermassage

**80 Min. 75,00 €**

## Die „Mana Huna“ Massage

Bei unserer kräftigen Hausmassage kombinieren wir Griffe der klassischen Massage mit hawaiianischen Techniken, Shiatsu und Griffen der Thaimassage.

Mit speziellen Dehnungsgriffen und gezielter Triggerpunktbehandlung werden Verspannungen gelöst. Für eine nachhaltige Schmerzbehandlung empfehlen wir die Faszioressur (siehe Seite 4).

Als Teilkörpermassage (Rücken, Schulter, Nacken) **50 Min. 48,00 €**

Als Teilkörpermassage (Nacken intensiv) **50 Min. 48,00 €**

Als Teilkörpermassage (Fuß und Wade) **50 Min. 48,00 €**





### **Lomi Lomi Nui**

Die hawaiianische Massage ist so sanft und fließend wie die Brandung des pazifischen Ozeans. Eine Ganzkörpermassage mit viel Öl, besonderen Griffen und behutsamen Dehnungen. Tiefenentspannung pur!

**80 Min. 85,00 €**

### **Lomi Koa**

Die intensive hawaiianische Kriegermassage ist der „große Bruder“ der Lomi Lomi Nui. Mit Unterarm und Ellenbogen werden effektiv die Verspannungen gelöst.

**80 Min. 85,00 €**

### **Ayurveda Massage (Abhyanga)**

Diese Ölmassage dient der Harmonisierung der Körperenergien: mit sanften Ausstreichungen entfaltet sich die ausgleichende Wirkung der Massage.

**80 Min. 85,00 €**

### **Lava Shells Massage**

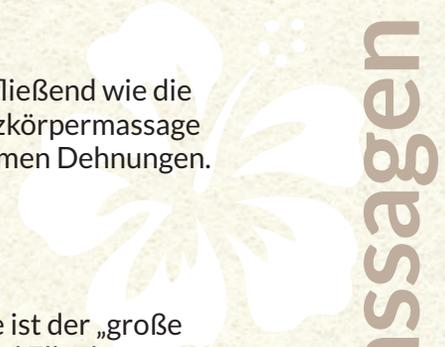
Wohltuende Massage mit heißen Muscheln: Ein Wirkstoffpäckchen erwärmt die Muscheln von innen heraus und verströmt einen tollen Meeresduft. Urlaubsfeeling garantiert!

**50 Min. 58,00 €**

### **Indisch-tibetische Honigmassage**

Mit heißem Honig wird Ihr Rücken mal sanft und mal kräftig massiert. Mit heißen Kompressen wird der Honig am Ende rückstandslos entfernt.

**50 Min. 58,00 €**



**Thailändische Tigerzahnmassage**

Der Tigerzahn ist ein Trigger- und Ausstreichholz und dient der optimalen Behandlung verklebter Faszien. Hartnäckige Verhärtungen der Rückenmuskulatur wird der Kampf angesagt!

**50 Min. 48,00 €**

**Balinesische Kopf- und Gesichtsmassage**

Sanfte Streichungen gepaart mit kräftiger Akupressur, dazu ein Peeling und eine Tagespflege. Lassen Sie sich verwöhnen!

**50 Min. 48,00 €**

**Chinesische Fußreflexzonenmassage**

Dient der allgemeinen Gesundheitsfürsorge. Akupressur und gezielte Ausstreichungen harmonisieren den Energiefluss und aktivieren die Selbstheilungskräfte. Eine Wohltat für den ganzen Körper.

**50 Min. 48,00 €**

**Klangschalenmassage**

Lassen Sie sich vom Klang und von der Vibration der Klangschalen entspannen und spüren Sie, wie diese in Ihrem Körper nachwirken.

**50 Min. 38,00 €**



Nach jeder Massage stehen Ihnen heiße, feuchte Handtücher zur Verfügung. Sie können nach den Ölmassagen gern auch unsere Gästedusche benutzen.





## Wellnesspakete inkl. Pool und Sauna

... für Paare, beste Freundinnen, Stammtische, Cliquen und andere Gruppen

Jedes Paket beinhaltet einen exklusiven Aufenthalt von drei Stunden in unserem hauseigenen beheizten Schwimmbad (8 x 4 m) und in der finnischen Holzsauna zur **alleinigen Nutzung**.

Getränke und ein kleiner Snack gehören ebenfalls dazu.

Paket 1 (mit 30 Min. Wellness-Massage) **59,00 € pro Person**

Paket 2 (mit 50 Min. Wellness-Massage) **69,00 € pro Person**

Paket 3 (mit 80 Min. Wellness-Massage) **99,00 € pro Person**

Meine Auszeit

## Body Peelings

Ein wunderschönes, reinigendes Peeling ist das ideale Vorprogramm zu Ihrer Wellnessmassage!

Das „Charlotte Meentzen“ Zuckerpeeling **20 Min. 19,00 €**

... mit Kristallen des südamerikanischen Rohrzuckers, Jojobaöl, Vitamin E und Grapefruit pflegt, glättet und vitalisiert die Haut.

Die „Garshan“ Seidenhandschuhmassage **20 Min. 19,00 €**

... ist ein ayurvedisches Peeling und wird mit Handschuhen aus Rohseide ausgeführt.

Das ionisierende Bürstenpeeling **20 Min. 19,00 €**

... entfernt effektiv alle trockenen Hautschüppchen und bereitet die Haut vor für die Aufnahme der pflegenden Wirkstoffe. Auch sehr gut für Männer geeignet.

## Body Waxing

Warmwachsentaarung für die Dame und den Herren

Die Haare werden mit der Wurzel entfernt, neue Haare wachsen erst nach 3 bis 4 Wochen nach.

Beine (Unterschenkel) **20,00 €**

Beine (komplett) **35,00 €**

Achseln **15,00 €**

Bikinizone **20,00 €**

Rücken oder Brust **20,00 €**

Brust und Bauch **30,00 €**

Face Waxing siehe Seite 10



Bei erheblichen Mehraufwand behalten wir uns vor, einen Aufpreis zu berechnen.





### Kosmetische Gesichtsbehandlung

Wohlthuende Schönheitspflege und Anti-Aging für Sie & Ihn!  
Jede Behandlung wird individuell auf die Bedürfnisse Ihres Hauttyps angepasst.

**50 Min. 49,00 €**

### Gesichtsbehandlung für Teenys

Kurzes Programm mit Ausreinigen und spezieller Tagespflege

**ca. 20 Min. 19,00 €**

### Ergänzende Bausteine zur Gesichtsbehandlung

Wählen Sie frei aus den folgenden Angeboten, womit Sie Ihre Behandlung aufwerten möchten. Für jeden Baustein werden 10 - 20 Minuten extra Wohlfühlzeit addiert!

Decolletépackung **18,00 €**

Gesichtsmassage **18,00 €**

Make-up **ab 19,00 €** (je nach Aufwand)

Nur Augenbrauen zupfen **6,00 €**

Basic Treatment (so wie auf Seite 12)

Augenbrauen zupfen und färben, Wimpern färben **20,00 €**

Face Waxing

Augenpartie und Schläfen **10,00 €**

Kinnpartie und Oberlippe **10,00 €**

Face Waxing (komplett) **15,00 €**

Nur Augenbrauen **6,00 €**

Nur Oberlippe **6,00 €**

Weitere Bausteine sind auf Anfrage erhältlich.  
Wir beraten Sie gern!



### **Micro Needling – Sanfte Nadeln mit starker Wirkung!**

Mit dem Micro Needling lassen sich größere Wirkstoffpartikel tief in die Haut einarbeiten. Das Ergebnis: eine glatte, strahlende, jugendlicher wirkende Haut und ein verbessertes Hautbild. Zur Anwendung bei z. B. großporiger Haut, Aknenarben, Pigmentstörungen.

**Jede Behandlung inkl. Reinigung, Pflege, Serum und Maske.**

**ca. 50 Min. 78,00 €**

### **Apparative Kosmetikbehandlungen**

Individuell auf Ihren Hauttyp und Ihre Bedürfnisse abgestimmt.  
Wählen Sie aus:

#### **Microdermabrasion**

Kristalle werden mit hoher Geschwindigkeit auf die Haut gestrahlt und durch ein Vakuum wieder abgesaugt, um die obere Zellschicht der Haut abzutragen und zu erneuern.

#### **Skin Scrubber**

Effektives mechanisches Hautpeeling zur porentiefen Reinigung der Haut und Entfernung von Mitessern. Gleichzeitig werden Wirkstoffkonzentrate in die Haut eingeschleust.

#### **Ultraschall**

Tiefenreinigung und Pflege der Haut mit dem schonenden Ultraschallverfahren. Sanfte Wärme beruhigt die Haut und regt die Durchblutung an.

**Jede Behandlung inkl. Reinigung, Pflege, Serum und Maske.**

**ca. 50 Min. 58,00 €**





**Verleihen Sie Ihrem Gesicht mehr Ausdruckskraft mit strahlend schönen Wimpern und Augenbrauen!**

#### **Basic Treatment**

Die Behandlung beinhaltet das Zupfen oder Waxen der Augenbrauen sowie das Färben der Augenbrauen und Wimpern.

Inkl. Pflegeprodukte

**20,00 €**

#### **Lash Lifting**

... für einen schwungvollen Augenaufschlag.  
Die Wimpern wirken länger und dichter.

Inkl. Basic Treatment

**45,00 €**

#### **Brow Lifting**

Beim Brow Lifting werden die eigenen Augenbrauenhärchen schonend geliftet und auf Wunsch gefärbt.

Inkl. Basic Treatment

**45,00 €**

#### **Kombipaket „Beauty Eyes“**

Kombinieren Sie doch einfach beide Behandlungen!  
Lash Lifting und Brow Lifting,

inkl. Basic Treatment

**65,00 €**

Sie können die Bausteine von Seite 10 ebenfalls zu Ihrer Behandlung dazu buchen.



**Strahlend**

## Wimpern-Extensions

Die Wimper bekommt eine in Stärke und Länge angepasste Extension und kann dadurch in ihrem natürlichen Zyklus weiterwachsen. Die Extensions sind allergiefrei und schaden der Naturwimper nicht!

**Classic 1:1 Technik Neuanlage 85,00 €**

**Auffüllen nach 2 Wochen 40,00 € | Auffüllen nach 3 Wochen 45,00 €**

**Light Volume (2D-3D-Technik) Neuanlage 95,00 €**

**Auffüllen nach 2 Wochen 50,00 € | Auffüllen nach 3 Wochen 55,00 €**

**Medium Volume (4D-6D-Technik) Neuanlage 115,00 €**

**Auffüllen nach 2 Wochen 65,00 € | Auffüllen nach 3 Wochen 75,00 €**

**Full Volume (7D-10D-Technik) Neuanlage 135,00 €**

**Auffüllen nach 2 Wochen 75,00 € | Auffüllen nach 3 Wochen 85,00 €**

**Extensions entfernen 15,00 €**

## Wimpern-Extensions (1:1 Technik)



Vorher



Nachher



Unsere  
Kosmetikerinnen  
beraten Sie gerne!





Jede kosmetische Fuß- und Handpflege ist bei uns gleichzeitig eine schöne Wellnessbehandlung.

### Pediküre

Die klassische Fußpflege für müde und strapazierte Füße

**28,00 €**

+ Nagellack + 5,00 €

+ UV-Nagellack + 15,00 €

+ Wellness Fußmassage (20 Min.) + 18,00 €

+ Aufpreis für Mehraufwand + 5,00 €

### Maniküre

Die klassische Maniküre ist eine Wohltat für strapazierte Hände

**28,00 €**

+ Nagellack + 5,00 €

+ UV-Nagellack + 15,00 €

+ Aufpreis für Mehraufwand + 5,00 €



Schönheitspflege



## Naildesign

Schöne Fingernägel sind ein Muss! Leider reicht der natürliche Nagel oft nicht aus, um in Szene gesetzt zu werden. Hier bieten Naturnagelverstärkung oder Neumodellage eine gute Lösung.

Die nachfolgenden Preise verstehen sich inkl. einer kurzen Maniküre.

**Neumodellage mit Tip oder Schablone (French oder Full Cover) 59,00 €**

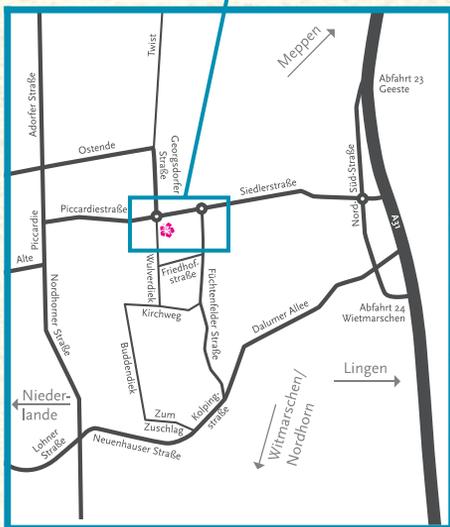
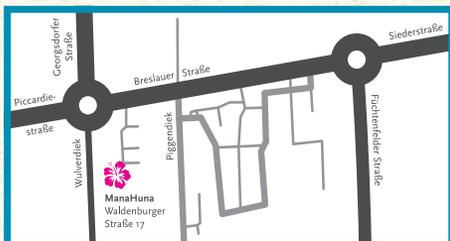
**Naturnagelverstärkung (French oder Fullcover) 49,00 €**

**Auffüllen (innerhalb von 3 Wochen) 35,00 €**

**Reparatur pro Nagel 5,00 €**

**Nailart pro Nagel 1,00 €**





### Carsten Janssen M.A.

Massagepraktiker  
Schmerzspezialist  
Fasziologe  
Stresstherapeut

Telefon: 05946 / 996 88 56

E-Mail: [kontakt@gesunde-faszien.de](mailto:kontakt@gesunde-faszien.de)

### Jens Olaf Boese & Team

Massagen  
Kosmetische Anwendungen  
Pediküre/Maniküre  
Waxing

Telefon: 05946 / 996 88 55

E-Mail: [kontakt@manahuna.de](mailto:kontakt@manahuna.de)

Unsere Anschrift: Waldenburger Straße 17 | 49835 Fichtenfeld

### Unsere Öffnungszeiten:

Montag **Ruhetag**

Dienstag - Freitag  
10.00 – 20.00 Uhr

Samstag\* 10.00 – 19.00 Uhr

\*jeden 2. u. 4. Samstag im Monat geöffnet

Sonntag **Ruhetag**

Termine nach Vereinbarung

Sie können bei uns auch mit Ihrer EC-Karte bezahlen – EC, Maestro, Mastercard, American Express und Visa.

Alle Preise und aktuelle Angebote finden Sie unter

[www.manahuna.de](http://www.manahuna.de)