

# rada

*by louisa's place*

Rada wurde entwickelt, um die Lücke zwischen Geist- und Körpertherapien zu schließen, indem es einen ganzheitlichen und biodynamischen Ansatz für alle Behandlungen kombiniert. Es bietet individuell kuratierte, völlig nicht-invasive Behandlungssitzungen an. Rada hat erkannt, dass optimales Wohlbefinden aus dem Respekt für Körper, Geist und Seele entsteht. Mit den feinsten natürlichen und veganen Produkten, handgefertigt in Berlin, zielen wir darauf ab, Ihren Körper und Geist wiederherzustellen, in dem wir Sie auf eine heilende Reise mitnehmen.

---

## MASSAGES

### ENTSPANNUNGSMASSAGE

Entwickelt, um die Entspannung zu verbessern und Stoffwechselschlacken zu entfernen, verwendet diese Massage sanfte Techniken, die sich auf das Weichgewebe und die Faszien zu konzentrieren. Sie kann dem Körper zugutekommen, indem sie die Durchblutung steigert, Muskel- und Nervenschmerzen lindert, Ängste und Depressionen mildert, den Schlaf verbessert und das Immunsystem des Körpers stärkt.

### THERAPEUTISCHE MASSAGE

Eine tiefgehende Massage, die zur Behandlung von Muskelkater und zur Linderung von Schmerzen und Verletzungen entwickelt wurde. Therapeutische Techniken werden angewendet, um Blockaden in den Faszien und im Bindegewebe zu lösen, die Blutzirkulation zu verbessern, das Lymphsystem zu stimulieren, die mentale Gesundheit zu verbessern und die Körperhaltung wiederherzustellen.

30 min	€70
60 min	€110
90 min	€160
120 min	€200

### ADD ON

Gesichtsmaske €15

## HOT-STONE-MASSAGE

Heiße Lavasteine werden als Verlängerung der Hand verwendet, um Muskelschmerzen zu lindern und Verspannungen wegzuschmelzen. Diese präzise Ganzkörpermassage wird Sie auf eine friedliche Reise mitnehmen, indem sie die natürliche Energie des Körpers wiederherstellt und die Durchblutung und den Kreislauf anregt, sodass Sie sich schwerelos fühlen.

90 min

€180

### ADD ON

Gesichtsmaske €15

## SCHRÖPFTHERAPIE MASSAGE

Ursprünglich aus China stammend, beseitigt diese traditionelle Therapie Stagnation und stimuliert den Fluss zwischen positiver und negativer Energie im Körper (Qi). Eingebunden in eine Massage werden Schröpfgläser auf die Haut gesetzt und angesaugt, um die Durchblutung zu verbessern, die Heilung zu fördern und Schmerzen zu reduzieren.

90 min

€180

### ADD ON

Gesichtsmaske €15

## KÖRPERBEHANDLUNGEN

### DIE GANZE WELT ZU IHREN FÜSSEN

Eine ausgleichende Behandlung zur Linderung von Schmerzen und Verspannungen in den Waden und Füßen. Die Massage entspannt und regeneriert die Muskeln, während die nährende Maske die Haut wieder auffüllt.

45 min

€85

- Magnesium-Kräuter-Fußbad
- Zucker-Peeling
- Stresslösende Druckpunkt-Fuß- und Wadenmassage
- Nährende Behandlungsmaske

## HEILENDE HÄNDE

Eine Stressabbau-Behandlung mit dem Ziel, die Durchblutung anzuregen und die Entgiftung der Lymphknoten zu fördern. Die Hand-, Arm- und Dekolleté-Massage ermöglicht es, die Muskeln zu lösen und das System zu entspannen und loszulassen.

45 min

€85

- Warme Kräuterkompresse
- Zucker-Peeling
- Stresslösende Hand-Arm- und Dekolleté-Massage
- Nährende Behandlungsmaske

## ABGEHOBEN

Eine luxuriöse Behandlung, die Kopf-, Nacken- und Schulterverspannungen löst, Kopfschmerzen und Migräne lindert und gleichzeitig die Kopfhaut nährt, das Gesicht entspannt, das Haar mit Feuchtigkeit versorgt und das System ausgleicht.

60 min

€110

- Heiße Sesamöl-Kopfmassage
- Entgiftende Lymphdrainage Gesichts-, Nacken- und Schultermassage
- Aromatisierter Kokonwickel
- Hand- und Armmassage

## SPA RITUALS

### BECOMING

Eine Ganzkörper-Entgiftungsbehandlung, die anerkennt, dass emotionale, mentale und physische Gesundheit besondere Aufmerksamkeit erfordern. Wir nehmen den Körper mit auf eine entgiftende und entschlackende Reise, während wir Wege öffnen, die dem Körper helfen, Giftstoffe zu entfernen.

90 min

€180

- Detox-Magnesium-Fußbad und Peeling
- Reinigungsmassage mit speziellem Detox-Öl
- Lymphatische gesichts-, Nacken- und Schulterentspannung

## AUSRUHEN, ERHOLEN & AUFLADEN

Diese Behandlungen wurden entwickelt, um den Körper aufzuwärmen, müde Muskeln zu entspannen und Blockaden im System zu lösen. Sie helfen bei einer gesunden Genesung, indem sie die Energie im Gefäß wiederherstellen und die Schmerzen lösen.

120 min

€220

- Muskelentspannendes Magnesium-Fußbad und Peeling
- Therapeutische Massage mit speziellem Muskelentspannungsöl
- Entspannungsbehandlung für Gesicht, Nacken und Kopf
- Körperdehnung, die verspannte Gelenke entlastet

## DAS LANGE AUSATMEN

Dieses erdende Ritual konzentriert sich auf die körpereigenen Ressourcen zur Heilung, indem es an den Mittellinien arbeitet und sich auf den Atem konzentriert. Das Hineinspüren in sich selbst erlaubt es, die Energie zu zentrieren und ein größeres Verständnis für die eigene Fähigkeit zur Balance und Heilung zu entdecken.

120 min

€220

- Geerdetes Magnesium-Fußbad und Peeling
- Konzentrierte Atmung
- Zentrierende Massage mit dem charakteristischen Erdungsöl
- Erdende Fußmassage und Maske

## INVESTITIONEN IN REST

Eine Ganzkörper-Entspannungsbehandlung, die dem System Zeit zum Ausruhen, Entspannen und Loslassen gibt. Entwickelt, um Energiebahnen zu klären, damit Positivität und Wohlbefinden in das System eindringen können. Ein Rückzug für Körper und Geist.

150 min

€260

- De-stress Magnesium-Fußbad und Peeling
- Entspannungsmassage mit dem charakteristischen De-Stress-Öl
- Entspannungsbehandlung für Gesicht, Nacken und Schulter
- Kopfmassage mit heißem Öl
- Ausgleichende Fußmassage und Maske

\*Stornierungen, die 24 Stunden oder weniger vor einem Termin erfolgen, werden mit einem Aufschlag von 50 % berechnet.