



*Serenity Spa*





*Folgen Sie einem gewundenen Sandweg und entdecken Sie eine Oase der Ruhe, verborgen im dichten grünen Dschungel von Baros. In Ihrer privaten Behandlungssuite werden Sie empfangen von beruhigenden Düften, sanften Farben und dem Rascheln der Palmenblätter und so entführt in eine Welt, in der Sie ein tiefes Gefühl der Zufriedenheit spüren werden. Wohltuende Entspannung klärt Ihren Geist, bringt Ihren Körper ins Gleichgewicht und beruhigt Ihre Seele.*

*Das Serenity Spa auf Baros bietet Ihnen ein ganzheitliches Behandlungsmenü mit mehr als 30 Therapien. Die erfahrenen Therapeuten, die sich auf individuelle Programme spezialisiert haben, nutzen die heilenden Kräfte lokaler Kräuter und Pflanzen in Verbindung mit faszinierenden Heiltraditionen aus Asien und Afrika für Behandlungen, die entspannen, beleben und regenerieren.*

---

# SPA-ZEREMONIEN

*Rituale*

---





### *Serenity Spa Zeremonie mit Lavendel und Limette von TheraNaka*

#### **120 Minuten**

Diese ganz besondere Zeremonie, die von afrikanischen Stammestraktionen beeinflusst ist, beginnt mit einem Ganzkörperpeeling. Es folgt ein wohltuendes Eintauchen in ein Milchbad, das Ihnen luxuriöse Entspannung schenkt, bevor Sie eine verwöhnende Ganzkörpermassage erhalten. Das Ergebnis ist eine tiefe Entspannung.

- 30 Min. Körperpeeling mit afrikanischer Erde
- 30 Min. River Rapids Milchbad
- 60 Min. Ostafrikanische Holzmassage

### *Serenity Spa Schnuppererlebnis von TheraNaka*

#### **60 Minuten**

Diese Kombination von Behandlungen, die den Geist beruhigen und den Körper erfrischen, wird Sie von jedem Stress befreien.

Eine Massage mit Holzanteln löst Knoten und Verspannungen in Nacken, Schultern und Rücken, bevor eine revitalisierende Mini-Gesichtsbehandlung Ihre Haut klärt und mit Feuchtigkeit versorgt.

- 30 Min. Rückenmassage mit African Wood Dumbbells
- 30 Min. TheraNaka-Gesichtsbehandlung

## *Tauchen Sie ein in die Welt der Sinne mit ELEMIS*

### **150 Minuten**

Versinken Sie in einen Zustand tiefen Wohlbefindens mit einem muskelentspannenden Bad, begleitet von köstlich duftender Hydrierung mit frischem Fruchtsaft und gerösteter Kokosnuss. Eine sanfte Ganzkörper-Bürstenmassage beruhigt den Geist und unterstützt das Immunsystem. Die Zeremonie schließt mit einer individuell abgestimmten Ganzkörpermassage durch einen unserer hochqualifizierten Therapeuten ab.

- 30 Min. Muskelentspannendes Bad mit erfrischendem Fruchtsaft und gerösteten Kokosnussscheiben
- 30 Min. Ganzkörper-Bürstenmassage
- 90 Min. Entspannende gefühlvolle Ganzkörpermassage

## *Romantisches Spa-Retreat für Paare von ELEMIS*

### **150 Minuten**

Erleben Sie in dieser ganz besonderen Zeremonie eine Glückseligkeit, die speziell für Paare entwickelt wurde, die ein außergewöhnliches Entspannungs-Ritual teilen möchten. Während dieses intensiven Verwöhnprogramms werden Spannungen gelöst, die Intimität gestärkt und die romantisch gestimmten Partner ebenso erfrischt wie wunderbar regeneriert wieder in die Inselwelt entlassen.

- 30 Min. Tropisches Kokosnuss-Sand-Peeling
- 30 Min. Dampfbad mit Früchten und Kohlensäure
- 60 Min ELEMIS Freestyle-Tiefengewebssmassage
- 30 Min. ELEMIS Booster-Gesichtsbehandlung

## *Frühaufsteher-Reinigungsritual*

### **120 Minuten**

Dieses wechselseitig aktive Ritual am frühen Morgen beginnt mit einem gesundheitsfördernden Saft, der in Ihrer Villa um 6:30 Uhr serviert wird. Um 7 Uhr folgt eine kostenlose Yogastunde mit dem ansässigen Yogi von Baros. Danach wird in einem privaten Behandlungsraum TheraNaka-Schlamm aufgetragen als Vorbereitung für eine verspannungslösende Rücken-, Nacken- und Schultermassage.

- Gesundheitssaft in Ihrer Villa um 6:30 Uhr
- 45 Min. Sonnengruß-Yogastunde um 7 Uhr morgens
- 30 Min. Muscleanse-Schlammanwendung mit Dampf und erfrischender Dusche
- 45 Min. TheraNaka Vigour Rückenmassage

## *Klärung von Körper und Geist*

### **135 Minuten**

Eine Reinigungs-Zeremonie, die den Körper revitalisiert und den Geist belebt. Sie beginnt mit einem Dampfbad, gefolgt von einer entgiftenden Thousand Flowers-Ganzkörper-Packung, wobei Stress abgebaut wird und Giftstoffe den Körper verlassen können. Dieses magisch anmutende Ritual endet mit einem aromatischen Kräuterbad und einer aufbauenden Abhyanga-Ölmassage, die den Körper weiter entgiftet und das Immunsystem stärkt.

- 15 Min. Dampfbad
- 30 Min. Entgiftungspackung mit Thousand Flowers von ELEMIS
- 30 Min. Entgiftungsbad von ELEMIS mit Entgiftungsgetränk
- 60 Min. Abhyanga-Massage mit entgiftenden Behandlungssölen

---

# GLÜCKSELIGKEIT NACH MASS

*Kreieren Sie Ihr eigenes Spa-Programm*

---



Gestalten Sie Ihre ganz persönliche Reise zu Wohlbefinden und Zufriedenheit mit einem täglichen Spa-Verwöhnprogramm. Sie können täglich mindestens drei Behandlungen aus dem untenstehenden Menü auswählen, um Ihr eigenes, einzigartiges Spa-Erlebnis zusammenzustellen.

### *Verjüngen*

30 Min. Salt Glow, 30 Min. Entspannungsbad

### *Entspannen*

15 Min. Dampf, 75 Min. Thai-, schwedische oder balinesische Massage

### *Revive*

60 Min. Individuell abgestimmte Jetlag-Massage

### *Erfrischen*

15 Min. Dampf, 60 Min. Packung, 15 Min. Dusche  
30 Min. Rückenmassage

### *Neuorientierung*

30 Min. Kopfmassage  
30 Min. Fußmassage

### *Loslassen*

60 Min. thailändische, schwedische oder balinesische Massage, 30 Min. Booster-Gesichtsbehandlung

### *Erneuern*

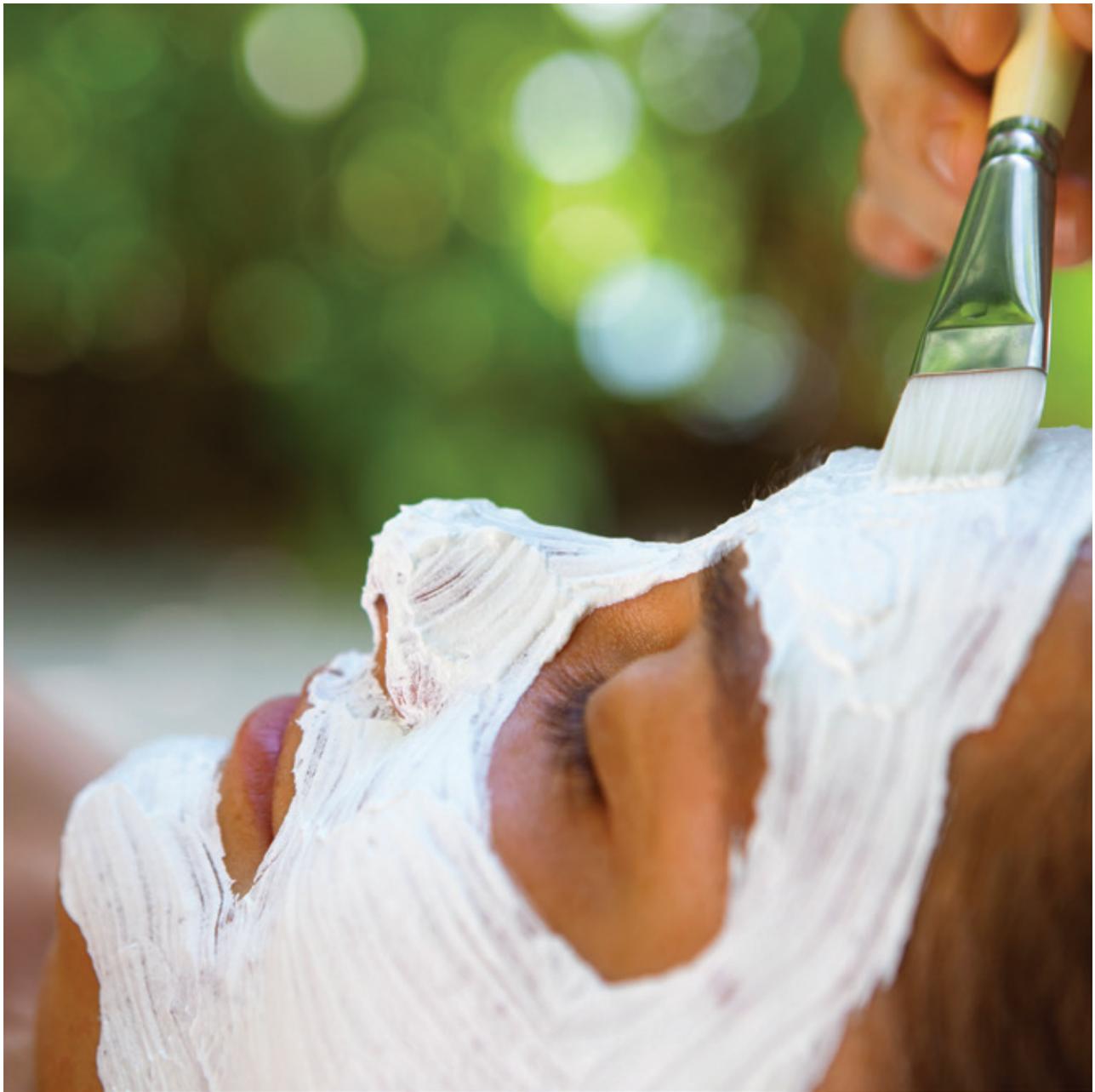
30 Min. Kokosnuss-Peeling, 60 Min. Massage

---

# FACIALS

*Beauty*

---





## *ELEMIS Pro Definition - Straffen und Modellieren*

**75 Minuten**

Diese einzigartige, muskellockernde Massage, die von der Kopfhaut bis zum Dekolleté reicht, verleiht Ihrer Haut ein klar definiertes, jungliches Aussehen und stärkt ihre Struktur. Mit Arjuna und Lupine angereicherte Masken verbessern die Geschmeidigkeit der Haut, während leistungsstarke Nährstoffe und Stammzellen aus Edelweiß und Tigergras die Haut im Kinn- und Wangenbereich praller und straffer erscheinen lassen.

## *ELEMIS Pro Collagen - Age Defy*

**75 Minuten**

Verringern Sie feine Linien und Fältchen mit dem natürlichen marinen Feuchtigkeitsspender *Padina pavonica*, auch bekannt als Pfauenschwanz, dessen altersmindernde Wirkung in Studien nachgewiesen wurde. *Peacock's Tail* wurde von Experten zu einer ELEMIS-Hautpfegelösung weiterentwickelt und sorgt für eine optimale Feuchtigkeitsversorgung der Haut, während eine individuell abgestimmte Massage die Zellerneuerung anregt. Der kombinierte Effekt ist eine geschmeidige, feste und jugendlich aussehende Haut.

## *ELEMIS Dynamic Resurfacing - Präzisionspeeling*

**75 Minuten**

Verwandeln Sie Ihr Erscheinungsbild mit dieser effektiven Behandlung. Unabhängige klinische Studien haben gezeigt, dass dieses Präzisionspeeling Zeichen der Hautalterung wirksam bekämpft und den Teint glättet. Diese bahnbrechende Behandlung sorgt für eine ebenmäßigere, jugendlichere Haut, indem sie Enzymschichten für ein starkes Peeling einsetzt.

## *COOLA Care Hautberuhigung*

**45 Minuten**

Pflegen und schützen Sie Ihre gestresste und sonnenverwöhnte Haut mit einer kühlenden, entzündungshemmenden Gesichtsbildung, die Feuchtigkeit spendet und das Gesicht vor giftigen Schadstoffen und anderen Umweltbelastungen schützt. Das natürliche Abwehrsystem Ihrer Haut wird verbessert, indem die Kollagenproduktion und die Zellerneuerung angeregt werden.

## *Skin Energiser für Männer von ELEMIS*

**75 Minuten**

Eine wirkungsvolle Gesichtsbildung für Männer, die die Zeichen der Hautalterung bekämpfen möchten. Das Erscheinungsbild von dehydrierter Haut und müden Augen wird durch die Zellregeneration verbessert, die durch Bedampfung und Extraktion erreicht wird. Eine dynamische Gesichtsmassage fördert die Durchblutung, während eine intensive Kopfhaut- und Fußmassage für tiefe Entspannung sorgt.



---

# MASSAGEN

*Verwöhnen Sie Ihren Körper*

---



## *Klassische Thai-Massage*

**60 Minuten / 90 Minuten**

Die traditionelle Thaimassage ist eine energetisierende Heilbehandlung nach ayurvedischen Prinzipien, bei der Akupressur und Yogahaltungen kombiniert werden. Diese ölfreie Massage belebt Ihren Körper, lindert Schmerzen und sorgt für ein Gefühl tiefer Zufriedenheit. Bequeme Pyjamas werden im Spa zur Verfügung gestellt, Sie können aber auch locker sitzende Yogakleidung tragen.

## *Klassische balinesische Massage*

**60 Minuten / 90 Minuten**

Die balinesische Massage ist eine wohltuende Mischung aus sanften Dehnungen, Akupressur und Aromatherapie. Als nährende Ganzkörper- und Tiefengewebsmassage vermittelt sie ein Gefühl von innerer Ruhe und dauerhafter Zufriedenheit.

## *Klassische schwedische Massage*

**60 Minuten / 90 Minuten**

Die klassische schwedische Massage wirkt wohltuend auf den Abbau von Giftstoffen, die sich in den Muskeln angesammelt haben, verbessert die Mikrozirkulation und die Beweglichkeit und lockert die Muskeln. Bei dieser klassischen Behandlung werden fünf verschiedene Massagetechniken kombiniert, um den gesamten Körper tief zu entspannen. treatment combines five different massage techniques to deeply relax the entire body.

## *TheraNaka Ostafrikanische Holzmassage*

**60 Minuten / 90 Minuten**

Rhythmische Strukturen des afrikanischen Tanzes inspirieren diese wunderbar entspannende Signature Massage. Sie verbindet leichte Dehntechniken und Akupressur mit Holzinstrumenten, um den Körper zu beruhigen und zu regenerieren. Der Therapeut benutzt hierzu warmen Balsam aus Oliven- und Sheabutter, um trockene Haut zu nähren und zu heilen.

## *TheraNaka Tri-scented Luxus-Massage mit Limonen*

**60 Minuten / 90 Minuten**

Ein einzigartiges Ritual, das von erfahrenen Therapeuten des Serenity Spa entwickelt wurde, um unsere Verbindung mit der Natur und dem Kreislauf des Lebens zu feiern. Kleine Blöcke aus mit Zitrusfrüchten versetzter Sheabutter werden vorsichtig auf Ihren Körper plaziert, um die Durchblutung zu fördern. Die wohltuende Wärme der Butter, die unter den Händen des Therapeuten schmilzt, strahlt Entspannung aus und bewirkt eine mit Nährstoffen und Feuchtigkeit versorgte Haut. Danach werden Sie sich wunderbar erfrischt und stimmungsvoll aktiviert fühlen.



## *ELEMIS Freestyle- Tiefengewebsmassage*

**60 Minuten / 90 Minuten**

Ein intensives Training für Ihren Körper, das darauf abzielt, den erhöhten Stresspegel zu senken. Ganz auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten, ist das Ergebnis ein ausgeglichener Körper und ein konzentrierter Geist.

## *TheraNaka Massage zum Erwachen der Sinne*

**60 Minuten / 90 Minuten**

Eine tief entspannende und gleichzeitig anregende Ganzkörpermassage, inspiriert von den Eigenschaften des Marulabaumes, der in Afrika seit Jahrtausenden als Nahrungsquelle gilt. Die Kombination aus Atemtechniken und betörender rhythmischer Massage weckt Ihre Sinne und belebt Ihren Körper.

## *TheraNaka Vigour Rückenmassage*

**30 Minuten / 45 Minuten**

Eine warme Aromamischung mit durchblutungsfördernden ätherischen Ölen kombiniert mit einer Tiefengewebs-Rückenmassage, um tiefsitzende Verspannungen zu lösen. Nach der Massage wird ein erfrischendes Gel aufgetragen, das Ihren ganzen Körper mit Frische, Vitalität und Energie belebt.





## *ELEMIS Deeper than Deep Hot Stone Massage*

**60 Minuten / 90 Minuten**

Ihre Muskeln werden sanft, aber dennoch kraftvoll mit erwärmten Steinen massiert, die in intensiv duftendes Frangipani Monoi Körperöl getaucht wurden. Dadurch werden tiefe Verspannungen und Stress gelöst, die sich im Laufe der Zeit angesammelt haben. Das Ergebnis: Prickelnde Vitalität und eine intensiv mit Feuchtigkeit versorgte Haut.

## *ELEMIS Peaceful Pregnancy*

**60 Minuten / 90 Minuten**

Werdende Mütter werden sich bei dieser tief entspannenden und gefühlvollen Massage, die gedehnte Körperzonen sanft pflegt und mit Feuchtigkeit versorgt, besonders wohl und gut aufgehoben fühlen. Die Behandlung ist nicht geeignet für Schwangere in den ersten drei Monaten.

## *Abhyanga-Öl-Massage*

**60 Minuten / 90 Minuten**

Eine Ganzkörperbehandlung mit ayurvedischen, mit Kräutern versetzten Massageölen. Sie stärkt die Körperenergie, beruhigt und zentriert den Geist.



## *COOLA-Sonnen-Massage*

**60 Minuten / 90 Minuten**

Eine entspannende Massage, die Ihre Haut mit Nährstoffen versorgt, während Sie die strahlende Sonne auf Baros genießen. Die beruhigenden, entzündungshemmenden und feuchtigkeitsspendenden Inhaltsstoffe werden individuell für den jeweiligen Hauttyp des Gastes ausgewählt.

---

# VERWÖHNPROGRAMME FÜR DEN GANZEN KÖRPER

*Tauchen Sie ein in die Welt der Baros-Rituale*

---



## *Muskellockernde Schlamm-packung von TheraNaka*

### **75 Minuten**

Dieses Spa-Erlebnis beginnt mit einem naturreinen Körperpeeling, das abgestorbene Hautschüppchen ablöst. Es folgt eine wohltuend stärkende Rückenmassage mit Kräutern und ein belebender, therapeutischer, muskelerwärmender Cocktail, der Ihre Sinne anregt. Eine wohltuende Schlamm-packung hilft dann, Muskelschmerzen zu lindern. Ihr Körper fühlt sich danach besonders erfrischt und gekräftigt.

- Sandelholz-Marula-Körperpeeling mit muskelentspannender Schlamm-packung
- Indische Kopf- und Schultermassage
- Erfrischende Regendusche
- Verwöhnende Rücken-, Nacken- und Schultermassage

## *COOLA Care - Pflege zur Beruhigung von Körper und Gesicht*

### **60 Minuten**

Eine extrem feuchtigkeitsspendende und tief beruhigende Ganzkörperbehandlung mit Bio-Agave, die natürliche, feuchtigkeitsspendende Wirkstoffe zum Schutz und zur Reparatur sonnengeschädigter Haut enthält. Sie fördert die Hauterneuerung und schützt Sie vor schädlichen UV-Strahlen, während Sie auf Baros die Sonne genießen.

- Kühnende Dusche
- Anwendung mit kühlendem und heilemdem Gel
- Kühnende und beruhigende Gesichtsbearbeitung
- Entspannende indische Kopfmassage





## *Pflegende Nektar-Körperpackung von ELEMIS*

### **75 Minuten**

Wir beginnen mit einem Peeling, das den Körper von Giftstoffen befreit, gefolgt von einer luxuriösen Anwendung mit nährenden und extrem feuchtigkeitsspendenden Monoi-Ölen, um die sonnenverwöhnte Haut zu erfrischen. Mit einer Nacken-, Kopfhaut- und Schultermassage sorgen Ihre Therapeuten für tiefe Entspannung, während Aromastoffe Ihre Stimmung ausbalancieren.

- Reinigendes ELEMIS-Salzpeeling
- Regen-Dusche
- Pflegende Ölanwendung und Packung
- Entspannende und straffende Gesichtsmassage
- Indische Kopf- und Schultermassage

## *Tausend-Blüten-Entgiftungspackung von ELEMIS*

### **75 Minuten**

Diese nährstoffreiche Entgiftungspackung mit tief reinigendem und pflegendem Grüntee-Balsam schenkt Ihrer Haut glättende Geschmeidigkeit. Mit einer sanften Ganzkörper-Bürstenmassage, Entgiftungsdampf und einer luxuriösen Thousand Flower-Packung werden Unreinheiten beseitigt und das Gleichgewicht der Haut wieder hergestellt. Eine indische Kopf- und Schultermassage rundet diese erholsame Behandlung ab.

- Sanfte Ganzkörper-Bürstenmassage
- Entgiftendes Dampfbad-Erlebnis
- Anwendung mit Detox-Öl und Packung
- Entspannende und straffende Gesichtsmassage
- Indische Kopf- und Schultermassage

## *ELEMIS-Behandlung zur Reduzierung von Cellulite*

### **75 Minuten**

Eine wirkungsvolle Mischung aus Massage und entgiftender Tonerde, die Ihre Hüften, Oberschenkel, Bauch und Oberarme strafft und festigt.

Unabhängige klinische Studien haben gezeigt, dass sich das Erscheinungsbild von Cellulite bereits nach einer einzigen Behandlung verringert.

- Entgiftende Ganzkörper-Bürstenmassage
- Entgiftendes Dampfbad-Erlebnis
- Gezielte Cellulite-Massage
- Auftragen eines Anti-Cellulite-Serums und einer Maske
- Indische Kopf- und Schultermassage
- Anwendung eines Serums zur Cellulite-Behandlung

---

# HÄNDE UND FÜSSE

*Sanfte Berührungen*

---



## *TheraNaka Maniküre*

### **60 Minuten**

Ein sanftes Peeling der Hände und Unterarme ist der Auftakt zu dieser afrikanisch inspirierten Spa-Maniküre. Es folgt eine entspannende Fusion-Handmassage, bei der auch Nägel und die Nagelhaut sorgfältig behandelt werden. Zum krönenden Abschluss werden die Hände noch mit einer hochwertigen OPI-Nagellackierung verschönert.

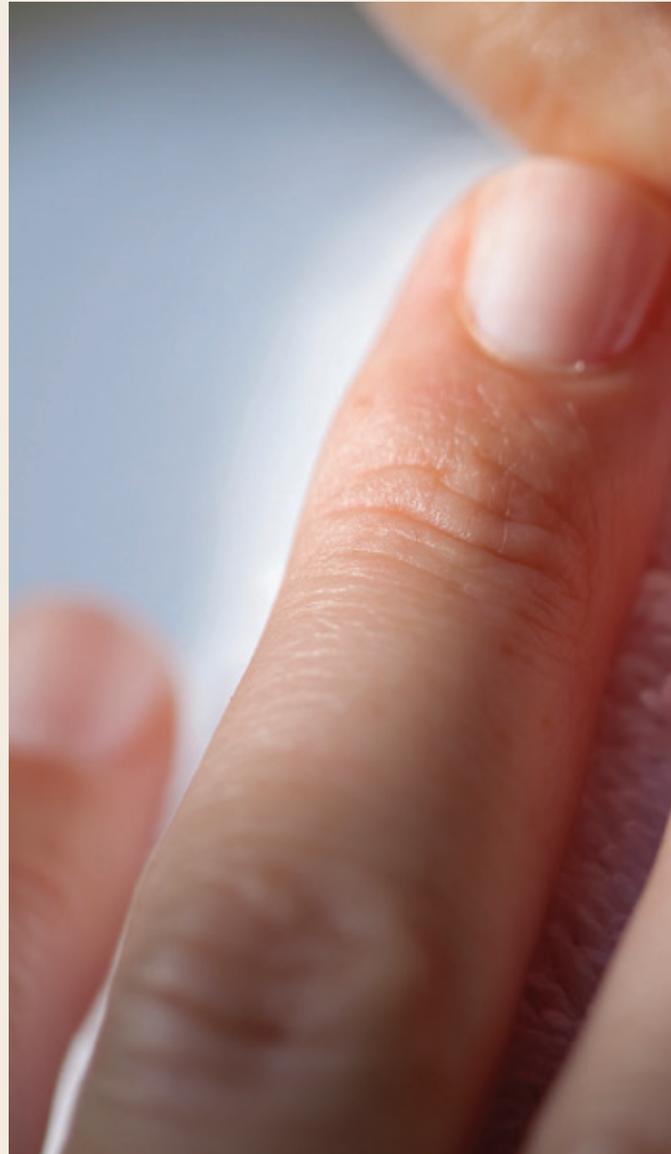
## *TheraNaka-Pediküre*

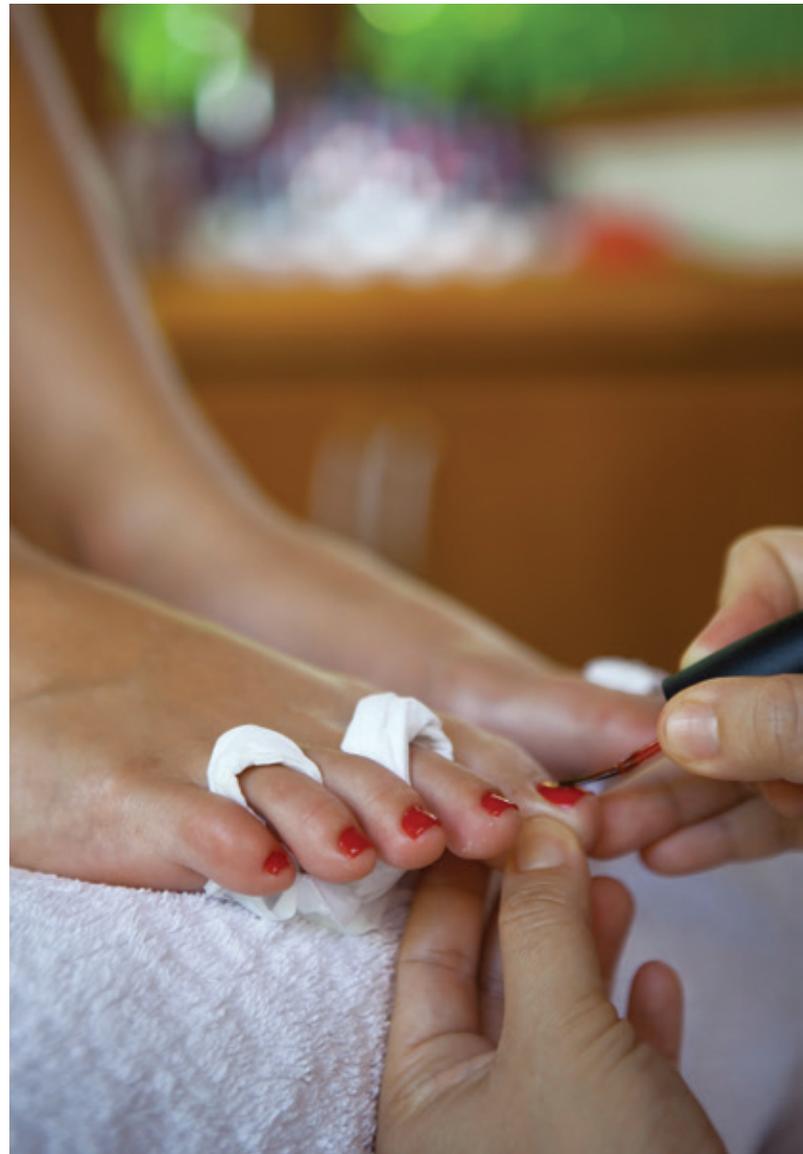
### **60 Minuten**

Bei dieser afrikanisch inspirierten Pediküre-Behandlung werden müde Füße und schmerzende Beinmuskeln verwöhnt. Sie beginnt mit einem Peeling, gefolgt von einer speziellen afrikanischen Hantelmassage mit Sheabutter, die Feuchtigkeit und Nährstoffe spendet und Verspannungen löst. Anschließend erhalten Nägel und Nagelhaut die Aufmerksamkeit, die sie verdienen, einschließlich einer schillernden Nagelfarbe von OPI.

## *Erhältlich auf Anfrage:*

- Fuß-Behandlung mit gründlicher Hornhautentfernung
- Express-Maniküre oder -Pediküre
- Neulackierung für Hände oder Füße
- Wachsen
- Haarentfernung mit Fadentechnik
- Wimpern und Augenbrauen färben





---

# KLEINE VERWÖHN-RITUALE

*Wohltuende Zusatzbehandlungen*

---





Erweitern Sie Ihre Spa-Reise in die Glückseligkeit mit einer oder mehreren dieser Behandlungen. Diese müssen zusätzlich zu einem bestehenden Spa-Programm gebucht werden.

### *ELEMIS Brighter Eyes Behandlung*

15 Minuten

### *ELEMIS Booster-Gesichtsbehandlungen*

30 Minuten

### *Straffende Gesichtsmassage*

15 Minuten

### *Indische Kopf- und Schultermassage*

30 Minuten





*Pflegende Haarbehandlung*

30 Minuten

*Zusätzliche Massage*

30 Minuten

*Gezielte Cellulite-Massage*

15 Minuten

*Ganzkörper-Peeling*

30 Minuten

*Shirodhara (Ölguss)*

30 Minuten

*Dampfbad-Erlebnis*

15 Minuten

---

YOGA

*Bend and Breathe*

---





## *Gruppenunterricht*

- 30 Minuten
- 45 Minuten
- 60 Minuten

## *Yoga*

- Yoga für Fortgeschrittene (60 Minuten)
- Balance Yoga für das Gleichgewicht (60 Minuten)
- Sanftes Yoga (60 Minuten)
- Vinyasa - Dynamisches Yoga im Flow (60 Minuten)
- Fortgeschrittener Sonnengruß (60 Minuten)
- Stretching gegen Stress (60 Minuten)
- Yoga-Asanas für Bauch und Unterleib (60 Minuten)
- Achtsames Yoga (60 Minuten)

## *Meditation*

- Yoga Nidra Meditation (45 Minuten)
- Soham-Atem-Meditation (45 Minuten)
- Trataka Kerzenflammen-Meditation (45 Minuten)
- Klangschalen-Meditation (30 Minuten)

## *Pranayama*

- Die Kunst des Atmens (45 Minuten)





## Spa-Etikette

- Das Serenity Spa ist ein Ort des Friedens und der Ruhe. Bitte respektieren Sie diese Atmosphäre, indem Sie keine Handys oder weitere Gegenstände mitbringen, die andere Gäste stören könnten.
- Im Spa gibt es in den Behandlungspavillons private Umkleidekabinen und Duschkmöglichkeiten.
- Falls für die Behandlung erforderlich, wird den Spa-Gästen Einwegunterwäsche zur Verfügung gestellt.
- Bitte erscheinen Sie mindestens 15 Minuten vor Ihrem Termin, damit Sie sich bei einem Begrüßungsgetränk entspannen und den Anmeldevorgang abschließen können, bevor Sie mit Ihrer Behandlung beginnen.
- Bei den meisten Terminen haben die Spa-Therapeuten unmittelbar danach einen anderen Gast gebucht. Aus diesem Grund kann Ihre Behandlung bei verspäteter Ankunft verkürzt oder abgesagt werden.
- Bei einer Stornierung 24 Stunden vor der Behandlung fallen keine Stornogebühren an. Bei einer Stornierung 12 Stunden vor dem Termin werden 50 % der Kosten der gebuchten Behandlung in Rechnung gestellt. Bei einer Stornierung von weniger als 12 Stunden vor dem Termin werden 100 Prozent der gebuchten Behandlung berechnet.
- Gäste mit gesundheitlichen Problemen sind herzlich eingeladen, bei einem Ingwertee ein persönliches Gespräch mit uns zu führen. Unsere bestens ausgebildeten und erfahrenen Therapeuten können Sie über mögliche Behandlungsoptionen beraten, bevor ein Termin vereinbart wird. In einigen Fällen ist ein Attest Ihres Arztes erforderlich, in dem bestätigt wird, dass die gewünschten Behandlungen unbedenklich durchgeführt werden können.
- Einige der Spa-Behandlungen sind leider nicht für schwangere Frauen im ersten Schwangerschaftsdrittel geeignet. Schwangeren Gästen wird empfohlen, mit einem Therapeuten zu sprechen, wenn sie gewisse Bedenken haben.





# BAROS

MALDIVES

PO Box 2015, Malé 20-02, Republic of Maldives  
T +960 664 26 72 F +960 664 34 97  
info@baros.com www.baros.com