

# UNSER ANGEBOT

## Abhyanga Ganzkörpermassage - 7 Stellungen

Die traditionelle ayurvedische Ganzkörpermassage hat einen positiven Einfluss auf den gesamten Körper. Sie wirkt auf die Zirkulationssysteme (Blut, Lymphe und Nerven), stärkt das Immunsystem, entgiftet und verjüngt, hilft bei Schlaflosigkeit und innerer Unruhe und lindert Schmerzzustände und Verspannungen. Buchen Sie *die Königin der Massagen*, werden Sie unsere Praxis als neuer Mensch verlassen.

60 Minuten - 90 €  
90 Minuten - 135 €

## Abhyanga Ganzkörpermassage - 2 Stellungen

Genauso intensiv wie in 7 Stellungen, aber mit Focus auf der Gewebemassage und deshalb besonders für Einsteiger geeignet. Sie werden sich restlos entspannt und erholt fühlen.

60 Minuten - 80 €  
90 Minuten - 120 €

## Mukhabhyanga - Ayurvedische Gesichtsmassage

Löst leichte Spannungen von Gesichts-, Schulter- und Nackenmuskulatur und wirkt wohltuend auf ein angespanntes Nervensystem.

15 Minuten - 22 €

*Tipp: Kombinieren Sie die Gesichtsmassage mit einer Kopf- oder Fußmassage, um die entspannende Wirkung zu erhöhen.*

## Shiroabhyanga - Ayurvedische Kopfmassage

Für unsere Shiroabhyanga nutzen wir ein besonders hochwertiges Kopfmassageöl. Dadurch wird die Durchblutung der Kopfregeion verbessert, Spannungen werden gelöst, Müdigkeit wird beseitigt und sogar Haarausfall und vorzeitigem Ergrauen kann vorgebeut werden.

15 Minuten - 22 €

## Kosthabhyanga - Ayurvedische Rückenmassage

Entspannen Sie sich bei dieser wohltuenden Rückenmassage und genießen Sie den Duft unserer besonders schmerzlindernden Kräuteröle.

30 Minuten - 42 €  
60 Minuten - 80 €

## Baahuabhyanga - Ayurvedische Arm- und Handmassage

Verspannungen in den Armen sind häufig die Ursache von Kopf-, Nacken- und Schulterschmerzen. Durch die Stimulation von Akupunkturpunkten werden diese gelindert und zudem die Entspannung gefördert.

30 Minuten - 36 €

## Padabhyanga - Ayurvedische Fußmassage

Fußmassagen sind unglaublich entspannend und nach unserer Padabhyanga werden Sie gehen wie auf Wolken. Die ayurvedische Fußmassage stärkt und entspannt den Organismus und wirkt sich positiv auf das gesamte Organ- und Drüsensystem aus.

30 Minuten - 36 €

## Ayurvedische Massage bestimmter Gelenke

Gerade bei Schmerzen an präzisen Gelenkstellen hilft eine wohltuende Massage mit Kräuterölen. Sie lindert den Schmerz, mindert und beugt Gelenksteifheit vor.

30 Minuten - 42 €

## Shirodhara - Öl-Stirnguss

Erwärmtes Öl wird über die Stirn gegossen und bewirkt eine unvergleichliche Tiefenentspannung. Shirodhara beruhigt und kräftigt Körper und Geist, verringert Ängste, Stress, Depressionen, Schlafstörungen, Migräne, Kopfschmerzen und Haarverlust.

45 Minuten - 90 €

## Shirodhara - Öl-Stirnguss mit Ganzkörpermassage

Wenn Sie richtig abschalten wollen, ist Shirodhara in Kombination mit Abhyanga die perfekte Option. Die absolute Tiefenentspannung wartet auf Sie.

90 Minuten - 150 €

## Udvardhana - Pulvermassage

Diese Massage mit gemahlene Körnern und Kräutern reduziert das Gewebe, regt den Stoffwechsel an, reinigt die Haut und kann Cellulite mindern und vorbeugen.

60 Minuten - 90 €

## Jambira Pinda Sweda - heißer Zitronenwickel

Ayurvedische Stempelkissen, gefüllt mit Zitronen und Kokos, werden in Öl erhitzt. Diese Massageform regeneriert und erfrischt die Haut, wirkt gegen Cellulite, mindert Vernarbungen und strafft das Gewebe.

30 Minuten - 45 €  
60 Minuten - 95 €

## Über unsere ayurvedischen Öle

Für unsere Massagen verwenden wir ausschließlich hochqualitative Wellnessöle sowie spezielle, Bio-gereifte Basisöle. Nach einer vorangegangenen Konsultation, können auch spezielle, medizinische Öle angewendet werden.