



Ayurvedische Massagen & Anwendungen

| Ayurvedische Anwendungen | Beschreibung |
|--|--|
| <p>Abhyanga</p> <p>Entspannende Ganzkörperölmassage</p> | <p>Die <i>Abhyanga</i> gilt als die Königin unter den ayurvedischen Ölmassagen. Warmes, individuell abgestimmtes Kräuteröl wird sanft einmassiert. Das Immunsystem wird gestärkt, die Selbstheilungskräfte werden angeregt, die Gesundheit wird erhalten und der Alterungsprozess verlangsamt.</p> <p>75 Minuten € 89,- 5er Block € 395,- (Ersparnis: € 50,-)</p> |
| <p>Pindaswed</p> <p>Trockene Kräuterstempelmassage</p> | <p>Bei dieser Anwendung wird der Körper mit warmen Kräutersäckchen intensiv massiert. Dies löst festsitzende Schlacken und ist sehr wirkungsvoll bei Cellulite, Schwellungen, Müdigkeit und Erschöpfung und dient der geistigen Vitalitätssteigerung. Besonders effektiv sind mehrere Behandlungen mit kurzem Zeitabstand.</p> <p>60 Minuten € 89,- 5er Block € 395,- (Ersparnis: € 50,-)</p> |
| <p>Ayurvedisches Dampfbad</p> | <p>Durch ein anschließendes Dampfbad wird die Wirkung von Abhyanga und Pindaswed intensiviert. Durch die Wärme und den Dampf öffnen sich die Poren und die Öle und Kräuter können noch besser eindringen. Der Reinigungsprozess wird unterstützt.</p> <p>10 Minuten € 10,- 5er Block € 40,-</p> |
| <p>Shirodhara</p> <p>Öl-Stirnguss</p> | <p>Warmes Öl fließt langsam und in pendelnder Bewegung über Stirn und Kopf. Dies hilft, geistig abzuschalten und loszulassen und schenkt einen Zustand von tiefer Entspannung. Shirodhara beruhigt, wirkt kühlend auf die Energie im Kopf und bringt Klarheit. Empfehlenswert bei Schlafstörungen, Nervosität, Kopfschmerzen, Tinnitus, Burn-out.</p> <p>60 Minuten € 89,- inkl. Gesichtsmassage 3er Block € 237,- (Ersp. € 30,-) 100 Minuten € 125,- inkl. Abhyanga 3er Block € 345,- (Ersp. € 30,-)</p> |
| <p>Kansu</p> <p>Fußsohlenbehandlung</p> | <p>Die Fußsohlen werden mit Kräuter-Ghee und einer speziellen Metallschale massiert, dabei werden die Fußreflexzonen stimuliert. Agni – das Verdauungsfeuer wird angeregt. Diese Anwendung hilft außerdem bei Müdigkeit, bei der Verarbeitung von emotionalen Erlebnissen und ist gut für die Augen.</p> <p>50 Minuten € 64,- 5er Block € 264,- (Ersparnis € 56,-)</p> |

