



...ist eine traditionelle indische Lehre für ganzheitliche Gesundheit.

Ayurvedische Massagen sind eine Liebeserklärung an den Körper. Ayurveda-Massagen wirken direkt auf die drei Zirkulationssysteme Blut, Lymphe und Nerven. Sie stärken den Organismus, straffen die Haut und das Gewebe, wirken verjüngend, entschlackend und regenerierend.

Sie sind Balsam für Körper, Geist und Seele. Sie lösen sowohl körperliche wie auch psychische Schmerzen (lösen Blockaden durch Tiefenentspannung) und verhelfen so zu strahlendem Aussehen und Ausgeglichenheit.

Jede Berührung vermittelt ein Geborgenheitsgefühl und Angenommensein. Als größtes menschliches Tast- und Gefühlsorgan ist die Haut besonders empfänglich für Empfindungen und Wahrnehmungen. Angenehme Berührungen veranlassen den Körper Glückshormone auszuscheiden, die wiederum das Immunsystem stärken.

Ayurvedische Ganzkörpermassagen

Klassische Abhyanga ist die Königin der ayurvedischen Massagen. Sie wirkt verjüngend, regenerierend und seelisch harmonisierend. Das warme Sesamöl und die fließenden Griffe und Ausstreichungen vermitteln ein Gefühl innerer Wärme und Geborgenheit.

75 Min. inkl. Ruhezeit. 68,- €

Intensiv Abhyanga

Ist eine erergetisierende und aktivierende Ganzkörpermassage, die speziell den Muskeltonus stärkt und Sehnen, Knochen und Gelenke geschmeidig hält. Ihre differenzierten Massagegriffe und Ausstreichungen aktivieren den Lymphfluss und den Stoffwechsel.

75 Min. inkl. Ruhezeit. 68,- €

Klassische Abhyanga inkl. Kopf- und Gesichtsmassage

Ganzkörperölmassage wie vor beschrieben inkl. stressreduzierender Shiroabhyanga (Kopfmassage) sowie einer vitalisierenden Schulter-Nackenmassage und einer liebevollen Mukabhyanga (Gesichtsmassage) mit hochwertigen Ölen.

120 Min. inkl. Ruhezeit. 91,- €

Garshan-Massage

Die Trockenmassage mit den Rohseidenhandschuhen stimuliert auf lebhafte Weise den Stoffwechsel und den Kreislauf, verschafft der Haut durch den Peelingeffekt Geschmeidigkeit und ein strahlendes Aussehen, wirkt durchblutungsfördernd und gewichtsreduzierend.

60 Min. inkl. Ruhezeit. 52,- €

Ayurvedische Teilmassagen

Shiro- und Mukabhyanga

Bei der **Shirobhyanga** (ayurvedische Kopf-, Schulter- und Nackenmassage) werden durch sanftes Berühren der Energiepunkte innere Organe harmonisiert und aktiviert und der gesamte Kopfbereich von seelischem und geistigem Ballast befreit. Diese Massage wirkt einerseits beruhigend, andererseits belebt und stärkt sie die Sinne – gut für Augen, Gehör und Konzentration.

Die **Mukabhyanga** (ayurvedische Gesichtsmassage) bewirkt ein Schönheitslifting mit der Energie der Hände. Pflegende Bio-Öle wirken straffend und regenerierend. Die behutsame Stimulierung der Energiepunkte und die sanften Streichungen wirken stressmindernd und stimmungsaufhellend zugleich. Eine gute Durchblutung lässt die Haut strahlen, die Gesichtszüge wirken weicher und jünger.

60 Min. inkl. Ruhezeit 52,- €

Shirodara-Stirnguß

Ein wohltemperierter Ölstrahl wird gleichmäßig, mindestens 30 Minuten im Rhythmus über die Stirn geführt. Der Stirn-Ölguß bewirkt eine einzigartige Tiefenentspannung und Reinigung für Körper, Geist und Seele. Er wirkt in besonderem Maße stressreduzierend und verhilft so zu innerer Harmonie, Zufriedenheit und Lebensfreude. Dazu gehört eine ayurvedische Kopf-, Schulter und Nackenmassage.

90 Min. inkl. Ruhezeit 85,- €

Padabhyanga (Fuß- und Beinmassage)

Schöne Füße ein Leben lang! Den Füßen wird im Ayurveda große Beachtung geschenkt. Die ayurvedische Fuß- und Beinmassage wirkt durch die Stimulierung der Energiepunkte besonders positiv auf alle Organe. Sie fördert die Zirkulation des feinstofflichen Energieflusses und führt in einen Zustand tiefer Entspannung. Eine schöne Fußmassage wirkt stressmindernd, schlaffördernd, stimmungsaufhellend und erzeugt im ganzen Körper ein Gefühl von Wohlbefinden.

45 Min. inkl. Ruhezeit 36,- €

Upanahsveda (Rückenmassage)

Diese Massage entspannt in besonderer Weise die gesamte Rückenmuskulatur. Hier erreicht das warme Sesamöl mit wärmen- den, durchblutungsfördernden Aromen seine volle Wirkung.

45 Min. inkl. Ruhezeit 36,- €

Reiki loslassen und entspannen

Reiki ist eine sehr alte Heilkunst, die ihre natürliche Energie wieder aktivieren kann. Unsere Reiki-Praktizierende tastet mit ihren Händen die zentralen Energiepunkte (Chakren und Meridiane) sowie die einzelnen Organe Ihres Körpers ab und lässt dabei Reiki-Energie fließen. Die meisten Gäste reagieren mit einer tiefen Entspannung auf die wohltuenden Berührungen. Auch angestaute Emotionen können sich dabei lösen. Eine Erfahrung die laut Reiki-Lehre die Ganzheit und das Wohlbefinden fördern. 60 Min. 35,- €