

## A Y U R V E D A

Ayurveda ist eine aus Indien stammende Gesundheitslehre, die sich aus zentralen Elementen wie Massage, Ernährungslehre und Pflanzenheilkunde zusammensetzt. Wir bieten Ihnen einen kleinen Teil der Lehre in Form von Massagen an.

### **Abhyanga**

**50 Min./135,00**

**80 Min./199,00**

Eine indische Ganzkörpermassage, die durch besondere Massagegriffe und Lagerungstechniken zu einem besonderen Erlebnis wird. Durch das Zusammenspiel von Massage und ausgewählten Kräuterölessenzen wird eine besondere Form der Entspannung erzielt.

### **Shirobhyanga**

**35 Min./96,00**

Eine sehr angenehme Massage von Kopf, Nacken und Schultern. Verwandt mit der indischen Kopfmassage. Shirobhyanga verbindet verschiedene Massagetechniken und spezielle Ölmischungen. Dabei werden auch einige Marma (Druckpunkte mit besonderer Wirkung) stimuliert.

### **Padabhyanga**

**35 Min./96,00**

Die indische Form der Fußmassage, bei der Organe und der Energiefluss stimuliert werden, wodurch der gesamte Körper zur Ruhe kommt. Gut geeignet bei hohem Stress und vielem Stehen.

### **Partnermassage**

**2 x 50 Min./258,00**

**2 x 80 Min./370,00**

Lernen Sie bei uns die hohe Kunst der klassischen Massage. Wir zeigen Ihnen und Ihrem Partner die Grundlagen und die wichtigsten Handgriffe für eine entspannende und wohltuende Massage. Aber auch, was Sie zur Einstimmung und zur Einrichtung eines geeigneten Massageplatzes benötigen. Außerdem erhalten Sie von uns eine kleine Aufmerksamkeit für zu Hause.

### **Gerne bieten wir Ihnen weitere Massagen auf Anfrage an:**

Craniosacral, Hot Bamboo-Massage, Hot Chocolate-Massage, Lymphatische Massage, Pantai Luar, Reiki, Schwangerschaftsmassage, Sportmassage