

# AYURVEDA

## **Abhyanga**

Mit warmen Ölen, fließenden Bewegungen und sanften Streichungen wird ihr Körper massiert. Wir folgen den energetischen Leitbahnen und fördern auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene Regeneration, Wohlfühl und Entspannung. Körperenergien werden harmonisiert und die Haut wird weich und strahlend.  
ca. 90 min. € 95

## **Mukabhyanga**

Ihr Gesicht wird verwöhnt mit entspannenden Ausstreichungen und Druckpunkten. Der Herzguss bietet eine wohltuende Abrundung der Massage. Die pflegende Reinigung und die feine Maske lassen Sie um Jahre jünger aussehen. Sehr zu empfehlen bei Migräne und Anspannung im Gesicht und Nackenbereich.  
ca. 60 min. € 78

## **Garshan**

### **Seidenhandschuhmassage**

Diese Massage mit Rohseidenhandschuhen und ohne Öl unterstützt Ihr Lymphsystem und regt den Stoffwechsel an. Wirkt entstauend und entgiftend. Sehr gut bei Cellulite.  
ca. 50 min. € 55

## **Edelstein Shirodara**

Sie suchen sich den Stein, mit dem Sie behandelt werden, selbst aus. Über die ausgesuchte Farbe erfahren Sie einiges über Ihr jetziges Befinden (physisch sowie psychisch). Dies ist eine intensive Behandlung, die sehr in Ihre Psyche eindringen und verschiedene Dinge lösen kann.  
ca. 35 min. € 39  
in Verbindung mit einer kleinen Gesichtsmassage  
ca. 60 min. € 56

## **Upanasvheda**

Ayurvedische Rückenmassage. Tiefwirkende Griffen lösen Verspannungen und Blockaden. Stress abbauend.  
ca. 60 min. € 75

## **Padabhyanga**

Mit warmen Ölen werden Ihre Füße bis übers Knie mit den traditionellen Griffen der ayurvedischen Lehre verwöhnt. Sie wirkt wohltuend, beruhigend und ausgleichend bei Schlafstörungen, Nervosität und allgemeinen körperlichen Beschwerden oder Schmerzen. Beim anschließenden Beinpeeling werden Giftstoffe ausgeleitet und die Haut wird weich und strahlend.  
ca. 60 min. € 75

## **Ayurvedische Augenreinigung**

Haben Sie oft müde Augen? Tränensäcke? Werden Ihre Augen sehr beansprucht? Sitzen Sie viel vor dem Computer? Dann gönnen Sie sich diese spezielle und klärende Augenbehandlung.  
ca. 20 min. € 25

### Für zuhause

Augen-Gel Anti Aging € 49  
Augen-Gel Rosenblüten € 35

## **Klassische Ohrmassage**

Zur allgemeinen Entspannung und besonders bei Tinnitusproblemen geeignet.  
ca. 30 min. € 30

## **Schön mit Ayurveda**

### **2-Tage-Paket**

- Mukabhyanga
- große Gesichtbehandlung
- Edelstein Shirodara

€ 185

## **Entschlacken mit Ayurveda**

### **4 -Tage-Paket**

- Garshan Seidenhandschuhmassage
- Große Lymphdrainage
- Kokos - Minze Milch Salzpeeling
- Basische Kräuterstempelmassage
- Therapie in der Infrarotkabine
- Body Wrapping

€ 239

## **Für Schreibtischmüde**

### **3 -Tage-Paket**

- Augenreinigung
- Mukabhyanga
- Upanasvheda
- Ohrmassage

€ 195

Um eine optimale Wirkung zu erzielen, nehmen Sie sich noch die Zeit sich nachhaltig zu erholen und zu entspannen.....

...denn wir möchten, dass es Ihnen gut geht!

**Das Programm unserer Spezialistin für Ayurveda Tina Simmerle ist buchbar:**

Mittwoch 9 – 12 Uhr  
Freitag 14 – 17 Uhr  
Samstag 14 – 17 Uhr