



## Ayurveda-Massage-Angebote:

### UPANAHASVEDA

(Ayurvedische Rückenmassage)

Upanahasveda ist eine tiefgehende, äußerst wohltuende Ölmassage. Die Massage beinhaltet festere Griffe am Kreuzbein und im Schulter- und Nackenbereich sowie sanfte Ausstreichungen bis über die Arme. Die verspannten Muskelpartien werden gelockert und Vitalpunkte angeregt. Insgesamt hat die Upanahasveda eine spannungslösende und regenerierende Wirkung.

Genießen Sie am Ende den krönenden Abschluss einer entspannenden Gesichts- und Kopfmassage.

Verwöhnzeit: 60 Minuten      68€

# MUKABHYANGA

(Ayurvedische Gesichtsmassage)

Mukabhyanga bedeutet Ölmassage von Gesicht, Kopf und Nacken. Sie ist eine besonders sanfte und sinnliche Massage, die positive Auswirkungen bei Stress, Nervosität, Spannungskopfschmerzen und Schlafproblemen hat.

Mukabhyanga hat eine sehr beruhigende, hormonisierende und tiefenentspannende Wirkung auf Körper, Geist und Seele, sowie eine verjüngende und pflegende Wirkung auf Haut und Teint.

Verwöhnzeit: 60 Minuten      68€

\*\*\*\*\*

# PADABHYANGA & HASTHA-ABHYANGA & MORE

(Ayurvedische Massage der Körpervorderseite)

Diese kombinierte, ayurvedische Ölmassage erreicht Ihre komplette Körpervorderseite. Zu Beginn werden die Füße und Beine, dann die Hände und Arme und im weiteren Verlauf der Oberkörper, der Nacken und zuletzt das Gesicht und der Kopf sanft massiert und gezielt stimuliert.

Die intensive Behandlung der Reflexzonen in Füßen und Händen fördert die Zirkulation des Energieflusses im ganzen Körper und führt zu einer tiefen Entspannung.

Verwöhnzeit: 60 Minuten      68€

# SNEHANA-ABHYANGA

(Ayurvedische Ganzkörpermassage)

Snehana bedeutet übersetzt soviel wie harmonische Berührung. Die ganzheitlich ausgerichtete Snehana-Massage nährt und entspannt den Körper durch liebevolle Ausstreichungen mit warmem Öl. Sie wirkt ausgleichend, stressreduzierend und auf sanfte Art entschlackend. Lassen Sie sich mit jeder Berührung neue Vitalität und Lebensfreude schenken und spüren Sie die harmonische Einheit von Körper, Geist und Seele.

Verwöhnzeit: 75 Minuten

84€

\*\*\*\*\*

# MARMA-ABHYANGA

(Ayurvedische Ganzkörpermassage)

Bei dieser Anwendung wird das warme Öl durch spezielle Ausstreich- und Knettechniken intensiv einmassiert, so dass es tief ins Gewebe einzieht. Mittels einer gezielten Stimulation von Druckpunkten (Marmas) erfährt der Körper eine tiefgreifende Unterstützung in seinen Reinigungs- und Erneuerungsprozessen.

Tauchen sie ein in ein Gefühl von Geborgenheit und Wohlbefinden, in eine Tiefenentspannung und in eine ganz persönliche Körper- und Seelenreise.

Verwöhnzeit: 90 Minuten

100€