



## AYURVEDA

ALTES WISSEN FÜR DIE MODERNE ZEIT

## BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

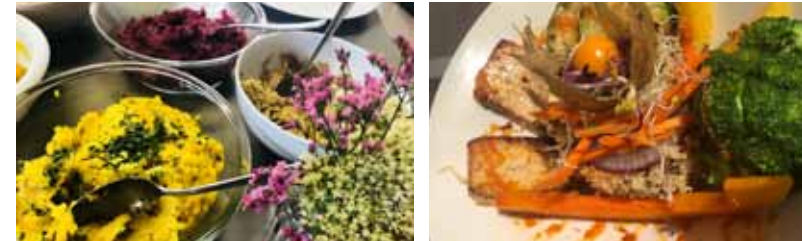
AYURVEDA-ERNÄHRUNG, YOGA & MASSAGE

können als Gesundheitstag für Ihre Mitarbeiter gebucht und nach §20 Abs. 1 SGB V Handlungsfeld Stessmanagement steuerlich geltend gemacht werden. Für nähere Informationen dazu sprechen Sie uns gerne an.



## KOCHEVENTS

BERECHNET SICH INDIVIDUELL NACH MENÜWUNSCH.  
Sie können einen kleinen Kräuterworkshop „Ayurveda-Easy-Kochen“ mit einem ayurvedischen Bio-Menü in Ihren Tag integrieren.



## PREISE

RAINDROP TECHNIQUE®	75 min.	100,- €
ABHYANGA	60 min.	75,- €
GARSHAN	40 min.	40,- €
MUKABHYANGA	60 min.	65,- €
MUKABHYANGA & SHIRODHARA	75 min.	105,- €
KALARIE	50 min.	65,- €
PADABHYANGA	60 min.	65,- €

WIR BIETEN IHNEN AUCH GERNE PAKETPREISE  
FÜR IHREN AUFENTHALT AN.

Ab einer Buchung von zwei aufeinanderfolgenden Behandlungen pro Person erhalten Sie **10% Rabatt** auf die gesamte Behandlung.

BUCHUNGEN NACH ANFRAGE.

## RAINDROP TECHNIQUE® NACH D. GARY YOUNG

ist eine einzigartige Entspannungstechnik bei der ätherische Öle entlang der Reflexzonen an den Fußsohlen eingearbeitet werden. In der zweiten Phase werden die Öle wie Regentropfen auf den Rücken getropft und mit Hilfe einer speziellen Technik in die Muskulatur eingearbeitet.

Raindrop wirkt regenierend, ausgleichend und entspannend auf Körper, Geist und Seele und unterstützt, stärkt und nährt das System gleichzeitig.



## ABHYANGA GANZKÖRPER ÖL-MASSAGE

beugt dem Alterungsprozess vor, wirkt entspannend, verbessert den Schlaf und wirkt auf Haut, Faszien und Muskulatur.

## GARSHAN TROCKENMASSAGE MIT SEIDENHANDSCHUHEN

aktiviert den Stoffwechsel und regt den Lymphfluss an. Der Garshan wird gerne zur Unterstützung der Gewichtsabnahme und zur Gewebestraffung eingesetzt.



## MUKHABHYANGA GESICHTSMASSAGE

wirkt verjüngend und verschönernd. Sie lindert innere Spannungen und Stress. Ergänzend zum Gesicht werden meist Kopf, Brust und Nacken in die Massage einbezogen. Kostbares Rosen- und Mandel-Öl kommt hier hauptsächlich zum Einsatz.

## SHIRODHARA STIRN-ÖLGUSS

bewirkt eine tiefe Entspannung und führt zu innerer Ruhe. Zur Vorbehandlung gehört eine Gesichts- und Kopfmassage. Nach der vorbereitenden Massage fließt warmes Öl über einen längeren Zeitraum gleichmäßig über die Stirn.



## KALARIE DYNAMISCHE GANZKÖRPER- MASSAGE

regt die Energiebahnen und Vitalpunkte im Körper an. Kann bei muskulärer Verspannung lösend wirken.

## PADABHYANGA FUSSMASSAGE

fängt im Ayurveda am Kopf an und geht bis zur Mitte der Oberschenkel. Sie reduziert innere Unruhe und Zerstreuung, beseitigt Rauheit, Hornhaut sowie Risse und verleiht den Füßen Stabilität, Kraft und Weichheit. Sie sorgt neben der tiefen Entspannung für einen guten Schlaf.

