

# AYURVEDA- BEHANDLUNGEN



## Was ist Ayurveda?

Ayurveda bedeutet «das Wissen vom Leben» und ist eine 5000 Jahre alte indische traditionelle Heilkunde. Sie umfasst eine Menge Wissen über eine gesunde Lebensweise und das Heilen von Krankheiten. Ihr Ziel ist, die Gesundheit und Schönheit des Gesunden zu erhalten und die Krankheit des Kranken zu heilen.

Der Ayurveda-Lehre zufolge ist das Gleichgewicht das zentrale Prinzip von Gesundheit. Die Doshas (Bioenergien), die Dhatus (Gewebe), die Malas (Ausscheidungsprodukte) und das Agni (Verdauungsfeuer) müssen sich im Zustand der Harmonie befinden. Körper, Geist und Seele sollten in Einklang sein.

# UNSER ANGEBOT AN AYURVEDA-BEHANDLUNGEN

## Prashna Pariksha (Anamnese)

Um die Behandlungen individuell und typgerecht abstimmen zu können, ist eine ayurvedische Anamnese zu empfehlen. Der Mensch wird von Kopf bis Fuss auf der körperlichen und mentalen Ebene begutachtet.

## Konstitutionsbestimmung (Prakriti)

ca. 45 Min., CHF 75.-

## GANZKÖRPERMASSAGEN

### Abhyanga

Entspannt und stärkt das Immunsystem, wirkt verjüngend und hat einen reinigenden sowie entschlackenden Effekt, körperlich als auch seelisch.

60/75/90 Min., CHF 100.-/115.-/140.-

### Kairali Marma

Ayurvedische Sportmassage bei Muskelverspannungen, Blockaden und Steifheit durch Stimulierung der Nadis (Leitbahnen) und Marmapunkte (Energiepunkte). Stärkt den Organismus, erhöht die Leistungskraft und unterstützt das Immunsystem.

75/90 Min., CHF 115.-/140.-

## TEILKÖRPERMASSAGEN

### Pristabhyanga (Rückenmassage)

Bei Rückenverspannungen und Rückenschmerzen.

30/45 Min., CHF 50.-/75.-

### Padabhyanga (Fussmassage)

Revitalisierende und kräftigende Wirkung auf den ganzen Organismus über Reflexzonen.

30 Min., CHF 50.-

### Shiro/Mukabhyanga (Kopf und Gesicht)

Verspannungen im Nacken, Kopf und Gesicht werden gelöst.

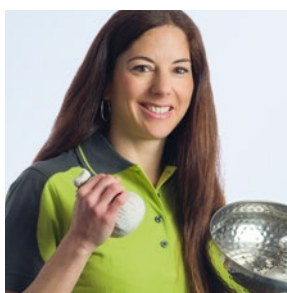
Verjüngend und entspannend.

30 Min., CHF 50.-

### Shiro/Mukabhyanga mit Kräuterstempel

Schleimlösende und reinigende Wirkung auf Nebenhöhlen.

45 Min., CHF 75.-



## BARBARA GASSER

Ayurveda Practitioner,  
dipl. Wellnesstrainerin  
Mobile: 079 211 07 35

## TROCKENMASSAGE

### Garshana (Seidenhandschuh)

Nur in Kombination mit einer Teil- oder Ganzkörpermassage. Stoffwechselanregend und gewebestraffend.

15 Min., CHF 25.-

## WÄRME- UND SCHMERZBEHANDLUNGEN (MIND. 3 BEHANDLUNGEN)

### Pinda Sveda (Kräuterstempel)

Nur in Kombination mit einer Teil- oder Ganzkörpermassage. Bei Gelenkschmerzen und Muskelverhärtungen. Wirkt gewebestraffend, belebend und entschlackend.

30/45 Min., CHF 50.-/75.-

### Khadvasti (lokale Wärmeanwendung)

Nur in Kombination mit einer Teil- oder Ganzkörpermassage. Zur Behandlung schmerzender Areale v.a. im Kreuzbein-, Schulter- und Brustwirbelbereich. Aber auch im Herz- und Nabelbereich und Kniegelenk möglich.

30/45 Min., CHF 50.-/75.-

### Svedana (Schwitzen) und Ruhen

Durch das Schwitzen im Dampfbad werden die Schlacken und Giftstoffe effizient ausgeleitet.

60 Min./länger, CHF 10.-/26.-

## VERWENDETE ÖLE

### Behandlungen mit Therapieölen

Spezifische Wirkung im jeweiligen Anwendungsbereich mit enormer Wirkkraft. Einzigartige Zusammensetzung aus Pflanzen und Kräutern nach strengen ayurvedischen Grundsätzen.

+ CHF 30.- (für 3 Behandlungen)

### Behandlungen mit Basisölen

Zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge wird mit Sesamöl, Kokosöl oder Mandelöl gearbeitet.

## AYURVEDA UND SAUNA

Durch die Öle auf Haut und Haar besteht in der Sauna Verbrennungsgefahr, ausserdem verstopfen die Hautporen durch den Ölfilm und der Körper kann überhitzen. Deshalb wird saunieren nach einer Ayurveda-Behandlung nicht empfohlen. Stattdessen empfehlen wir Ihnen die Benützung des Dampfbads.