

UNSERE ANGEBOTE AN 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 zu erhalten und die Krankheit zu heilen. Der ayurvedischen 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.



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. *ca. 45 Min.*

Abhyanga (Ganzkörpermassage)

Entspannt und stärkt das Immunsystem, wirkt verjüngend und hat einen reinigenden sowie entschlackenden Effekt, körperlich als auch seelisch. *60/75/90 Min.*

Kairali Marma (Ganzkörpermassage)

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.*

Pristabhyanga (Rückenmassage)

Bei Rückenverspannungen und Rückenschmerzen. *30/45 Min.*

Padabhyanga (Fussmassage)

Revitalisierende und kräftigende Wirkung auf den ganzen Organismus über Reflexzonen. *30 Min.*

Shiro/Mukabhyanga (Kopf und Gesicht)

Verspannungen im Nacken, Kopf und Gesicht werden gelöst. Verjüngend und entspannend. *30 Min.*

Shiro/Mukabhyanga mit Kräuterstempel

Schleimlösende und reinigende Wirkung auf Nebenhöhlen. *45 Min.*

Garshana (Seidenhandschuh)

Stoffwechsellagernde und gewebestraffende Trockenmassage. Nur in Kombination mit einer Teil- oder Ganzkörpermassage buchbar. *15 Min.*

Pinda Sveda (Kräuterstempel)

Bei Gelenkschmerzen und Muskelverhärtungen. Wirkt gewebestraffend, belebend und entschlackend. Nur in Kombination mit einer Teil- oder Ganzkörpermassage buchbar (min. 3 Behandlungen). *30/45 Min.*

Khdivasti (lokale Wärmeanwendung)

Behandlung schmerzender Areale v.a. im Kreuzbein-, Schulter und Brustwirbelbereich. Aber auch im Herz- und Nabelbereich und Kniegelenk möglich. Nur in Kombination mit einer Teil- oder Ganzkörpermassage buchbar (mind. 3 Behandlungen). *30/45 Min.*

Svedana (Schwitzen) und Ruhen

Ergänzen Sie die Ayurveda Behandlung mit einem Besuch im Dampfbad. Durch das Schwitzen in der feuchten Luft werden die Schlacken und Giftstoffe effizient ausgeleitet. Ein Besuch in der Sauna wird nicht empfohlen. *60 Min./länger*

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.