

Massage	Dauer in Minuten	Preis in €	Wirkungen
Kopfmassage Mukabhyanga Gesicht, Kopf, Nacken	30	30	Warmes Öl wird auf das Haar und die Kopfhaut aufgetragen. Durch das Einmassieren des Öls wird die Kopfhaut besonders entspannt und genährt. Verspannungen im Kopfbereich werden gelöst und die Sinne beruhigt. Zusätzlich wirkt diese Massage dem Grauwerden der Haare entgegen und verleiht dem Haar viel Glanz. Die Haarwurzeln werden stabilisiert.
Kopfmassage Mukabyanga Gesicht, Kopf, Nacken	50	50	Diese Massage geht verstärkt auf den Nacken-, Schulter- und Halsbereich ein. Kombiniert mit der Kopfmassage wird eine besonders angenehme Entspannung erzielt. Besonders zu empfehlen ist diese Massage für Personen, die viel am Computer arbeiten, unter Migräne, Tinnitus oder unter andere starke Spannungen im Kopf-, Schulter- und Nackenbereich leiden.
Fußmassage Padabhyanga Knie, Waden, Fuß	40	40	Füße tragen uns, wohin wir wollen. Deshalb haben es die Füße auch verdient, von uns besonders gut behandelt zu werden. Bei dieser Massage werden Knie, Beine und Füße massiert und dabei Nadis (Energiebahnen) und Marmapunkte (Energiezentren) angeregt. Diese Massage verleiht den Füßen Festigkeit und Stärke und macht sie gleichzeitig zart und geschmeidig. Die Organe werden stimuliert, die Anspannungen im Kopf werden beseitigt und das Sehvermögen gesteigert.
ayurvedisches Gesichtspeeling und -maske	20	25	Wer möchte, kann zusätzlich zu den einzelnen Massagen oder auch unabhängig davon ein Gesichtspeeling und eine Gesichtsmaske buchen, welches das Erlebnis von Wellness und Wohlfühlen steigert. Beides erfolgt in Anwendung von natürlichen Produkten wie Honig, Ghee, Kichererbsenmehl, Mandelöl u.s.w.
Peelingmassage Garshan Seidenhandschuhmassage (ohne Öl) Garshan kombiniert mit Ölmassage	40 90	50 100	Diese Massage ist eine der wenigen Massagen im Ayurveda, die ohne Öl durchgeführt wird. Sie aktiviert den Zellstoffwechsel und regt den Lymphfluss und die Durchblutung an. Damit wirkt sie der Cellulite entgegen. Die Haut wird von alten toten Zellen befreit und fühlt sich nach der Behandlung zart und glatt wie eine "Babyhaut" an. Sie kann viel besser atmen. Besonders toll ist es, wenn Sie nach dieser aktivierenden Massage noch eine sanfte beruhigende Ganzkörpermassage anschließen

Massage	Dauer in Minuten	Preis in €	Wirkungen
Mukabhyanga Gesicht, Kopf, Nacken) mit Gesichtspeeling und Lepa - Auflage (Gesichtsmaske)	50 70	55 70	Die Haut wird gereinigt und genährt mit natürlichen Produkten wie Honig, Ghee, Kichererbsenmehl, Mandelöl u.s.w. Dadurch wird sie glatt und geschmeidig und bekommt ein jugendliches Aussehen. Die zusätzliche sanfte Kopfmassage schafft ein Gefühl von vollkommener Entspannung und Leichtigkeit.
Kopf- und Fußmassage Muka- u. Padabhyanga Gesicht, Kopf, Nacken und Knie, Waden, Fuß	75	70	Das Gesicht bekommt ein verjüngtes Aussehen. Die Haut wird zart, weich und geschmeidig. Anspannungen im Kopf verblassen. Ein Gefühl von Leichtigkeit tritt ein und der Schlafrythmus wird verbessert.
Ganzkörpermassage-Abhyanga Front, Rücken	60	60	Diese Massage schafft ein Gefühl von Entspannung und Leichtigkeit und löst emotionale und körperliche Blockaden. Das warme Öl dringt tief in das Gewebe ein. Es entgiftet den Körper und verbessert die Struktur der Haut. Die Abhyanga wirkt dem Alterungsprozess entgegen, stärkt das Immunsystem und verbessert den Blutkreislauf.
Ganzkörpermassage -Abhyanga (Front, Rücken, zusätzlich Füße oder Gesicht und Kopf)	90	80	Um so länger eine Massage dauert, desto entspannter fühlen Sie sich hinterher. Das Nervensystem wird beruhigt, die Marmapunkte besonders stimuliert, so dass innere Organe zusätzlich mit Energie versorgt werden.
Ganzkörpermassage-Abhyanga (Front, Rücken, Füße und zusätzlich Gesicht, Kopf, Hände)	120	100	Durch die längere Dauer der Massage verstärken sich die Wirkungen der Ganzkörper-Abhyanga. Das warme Öl dringt noch tiefer in das Gewebe ein. Der Körper sowie die Organe werden besonders stimuliert und mit Energie versorgt. Die Haut bekommt ein jugendliches rosiges Aussehen. Man fühlt sich wie "neu geboren".
Pulvermassage	50	70	Diese Massage ist eine Ganzkörpermassage, die speziell den Energiefluss des Körpers, den Stoffwechsel und den Kreislauf angeregt. Der Körper wird entschlackt; die Haut wird regeneriert. Die Massage dringt tiefgründig in das Gewebe ein, so dass der Körper gereinigt, entgiftet und entwässert wird. Sie ist eine sehr gute Unterstützung für Personen, die Fastentage einlegen oder

<p>Udvardana (mit oder ohne Öl)</p> <p>Zusätzlich aktivierende Kopfmassage</p>	60	80	<p>den Körper sowie Geist aus einer gewissen Trägheit herausholen möchten. Allerdings ist Sie für schlanke Personen nicht geeignet.</p>
<p>ayurvedische Problemzonenmassage - Teil - Udvardana</p>	50	70	<p>Bei dieser Massage werden speziell die Problemzonen Po und Oberschenkel massiert. Hier werden vertieft bestimmte Punkte am Po und Oberschenkel gedrückt, die den Lymphfluss, das Fettgewebe, den Stoffwechsel regulieren. Mit Senföl, Kichererbsenmehl und verschiedenen Kräuterpulvern wird unterstützend auf dieses Problem eingewirkt. Diese Massage ist nicht für schlanke Personen geeignet.</p>
<p>ayurvedische Rückenmassage Upanahasveda (Bauch, Brustkorb vorn und hinten, Nacken, Schulterblätter)</p>	90	80	<p>Verspannungen im Brustkorb und Bauchbereich strahlen oft in den Rücken aus. Deshalb wird bei dieser Massage neben den Rücken gezielt auch Bauch und Brustkorb ausgestrichen. Diese Massage ist zur herkömmlichen Massage sanft. Dadurch, dass auch zwischen den Rippen massiert wird, gibt diese Massage ein Gefühl von Weite und hat eine befreiende Wirkung.</p> <p>Wer nur eine Kurzversion der Rückenmassage nutzen will, kann sich auch mit einer Marma-Punkt-Massage 1 Stunde (60 Euro) oder der Kennenlernmassage 30 min (30 Euro) behandeln lassen. Dabei wird allein nur der Rücken massiert.</p>
<p>ayurvedische Bauchmassage Nabhi-Marma (Ganzkörper, Kopf, Bauch)</p>	90	90	<p>Die Bauchmassage ist eine der tiefgreifendsten Massagen im Ayurveda. Der Bauch steht sehr stark mit unserer Gefühlsebene in Verbindung, so dass mit dieser Massage nicht nur Verspannungen auf körperlicher Ebene gelöst werden. Das ist eine Ganzkörpermassage, die aus zwei Teilen besteht. Im zweiten Teil werden bewusst Solarplexus und die inneren Bauchorgane auf sanfte Weise massiert.</p>
<p>Marma - Vitalpunktmassage</p>	60 90 120	60 85 110	<p>Diese Massage ist eine Tiefengewebsmassage (Druckpunktmassage) bei der energetische Punkte (bis zu 107 Marmapunkte) sanft gedrückt und massiert werden. Die Massage löst sämtliche Verspannungen, sowie Spannungsschmerzen im Körper, reguliert den Stoffwechsel, stimuliert die inneren Organe, bringt die Energiebahnen zum Fließen und steigert die Beweglichkeit der Gelenke</p>

<p>Chakrenmassage</p>	<p>90</p>	<p>90</p>	<p>Bei dieser Massage werden mittels Einsatz von Kräuterölen, Massage, kleiner Stirnölguss und Handauflegen die einzelnen Chakren stimuliert und die Energien zum Fließen gebracht. Durch eine sehr langsame und sanfte Massage werden Blockaden aufgelöst.</p>
<p>königlicher Stirnölguß Shirodara (inkl. Kopfmassage + Ganzkörpermassage-Abhyanga, Ruhepause)</p>	<p>110</p>	<p>100</p>	<p>Der Stirnölguss stärkt die Kopfsinne, besonders Geruchssinn und Sehkraft. Der Blutdruck wird gesenkt. Körper und Geist werden tief entspannt. Der Stirnguss selbst dauert ca. 10-20 min. Der Stirnölguss beseitigt geistige Erschöpfung und Anspannung, hilft bei Müdigkeit und Schlaflosigkeit. Um die konzentrierten Energien aus dem Kopf zu nehmen, wird vor dem eigentlichen Stirnölguss eine Ganzkörpermassage durchgeführt.</p>