

# Shirodhara

*Stirnölguss*



Time - 1 hour

Price -100 euro

## Explanation

Shirodhara ist eine tief entspannende Therapie, bei der ein kontinuierlicher Strahl warmen Öls auf die Stirn gegossen wird. Sie beruhigt das Nervensystem, reduziert Stress und verbessert die geistige Klarheit

## Benefits

- Sehr beruhigend für das Nervensystem
- Hilft bei Schlafstörungen & Migräne
- Baut mentale Anspannung ab

# Abhyanga

*Ölmassage*



Time - 1 hour

Price -80 euro

## Explanation

Abhyanga ist eine traditionelle ayurvedische Ölmassage, die den gesamten Körper mit warmem Kräuteröl behandelt. Sie fördert die Durchblutung, entspannt die Muskulatur und unterstützt die Entgiftung des Körpers

## Benefits

- Fördert die Durchblutung
- Entspannt Muskeln & Nerven
- Reduziert Stress & Müdigkeit

# Kizhi

*Kräuterstempelmassages*



Time - 1 hour

Price -90 euro(plus 10 euro each time for stampel)

## Explanation

Kizhi ist eine ayurvedische Massage mit warmen, mit Kräutern gefüllten Stoffbeuteln. Diese Technik lindert Schmerzen, stärkt die Muskeln und verbessert die Beweglichkeit der Gelenke.

## Benefits

- Lindert Schmerzen und Verspannungen
- Fördert die Durchblutung und Entgiftung
- Beruhigt Körper und Geist

# Basthi

*Kräuterstempelmassages*



Time - 1 hour

Price -80 euro (plus oil cost)

## Explanation

Basti ist eine lokale Öl Anwendung zur Schmerzbehandlung, die bei Verspannungen und Beschwerden wie im unteren Rücken oder Nacken hilft. Sie ist schmerzlösend, harmonisierend, stärkend und regenerierend und eignet sich gut in Kombination mit Abhyanga oder Rückenmassagen.

## Benefits

- Stärkt Gelenke und Muskeln (z. B. Knie, Rücken oder Nacken)
- Reduziert Schmerzen und Steifheit
- Nährt Gewebe und verbessert Beweglichkeit

# Lepanam

*Kräuterpackung*



Time - 1 hour

Price -80 euro(plus pulver cost)

## Explanation

Lepanam ist eine äußere ayurvedische Behandlung, bei der heilende Kräuterpasten auf die Haut aufgetragen werden. Die Pasten bestehen aus Kräuterpulvern, Ölen, Ghee oder pflanzlichen Abkochungen und werden meist warm direkt auf die betroffene Stelle gestrichen. Diese Anwendung hilft besonders, das Pitta- und Kapha-Dosha zu beruhigen, Entzündungen zu lindern und die Heilung zu fördern.

## Benefits

- Gelenkschmerzen und Schwellungen – wirksam bei Arthritis, Rheuma und Muskelverspannungen.
- Hauterkrankungen – hilft bei Ekzemen, Psoriasis, Akne und Hautreizungen.
- Kopfschmerzen und Migräne – wirkt kühlend und beruhigend, besonders bei pitta-bedingten Beschwerden.

# Udvardana

*Pulvermassage*



Time - 1 hour

Price -80 euro (plus pulver cost)

## Explanation

**Udvarthanam** ist eine ayurvedische Kräuterpulver-Massage, die den Körper von innen stärkt. Sie regt die Durchblutung an, reduziert Fettansammlungen und Cellulite und macht die Haut weich und straff. Gleichzeitig entspannt sie Muskeln und fördert das allgemeine Wohlbefinden.

## Benefits

- Strafft Haut
- Unterstützt Gewichtsreduktion
- Entfernt abgestorbene Haut

# Panchakarmaa

*Detox therapy*



Time -14 to 21 days

Price -Depends on days and procedures

## Explanation

Ayurvedische Detox-Therapie reinigt den Körper von Giftstoffen und stärkt die natürlichen Abwehrkräfte. Sie verbessert die Verdauung, fördert die Durchblutung und sorgt für mehr Energie und Wohlbefinden. Gleichzeitig unterstützt sie Entspannung und innere Balance.

## Benefits

- Entgiftung von Körper & Geist
- Stärkt das Immunsystem
- Hilft bei chronischen Krankheiten

## **Padhabhyanga**– Fußmassage

Padabhyanga ist eine wohltuende Massage der Füße und Unterschenkel mit warmem Öl. Sie fördert die Entspannung, verbessert den Schlaf und hilft bei Stress und Erschöpfung.

Time - ½ hour to 1 hour

Price - 40 to 80 euro

## **Prishta Abhyanga**– Rückenmassage

Diese ayurvedische Rückenmassage konzentriert sich auf Verspannungen und Blockaden im Rückenbereich.

Sie entspannt die Muskulatur und fördert die Flexibilität der Wirbelsäule.

Time - ½ hour to 1 hour

Price - 40 to 80 euro

## **Shiro Abhyanga** (Kopfmassage)

**Shiro Abhyanga** ist eine traditionelle ayurvedische Kopfmassage mit warmem Öl. Sie beruhigt die Nerven, reduziert Stress und Kopfschmerzen, fördert die Durchblutung der Kopfhaut und stärkt das Haar. Gleichzeitig sorgt sie für tiefe Entspannung und Verbessern schlaf.

Time - ½ to 1 hour

Price - 35 to 70 euro

## **Ayurvedic consultation**

Individuelle ayurvedische Beratung mit Konstitutionsanalyse, persönlichen Ernährungs- und Lebensstilkonzept – für ganzheitliche Gesundheit und Wohlbefinden.

Time -1 hour

Price-100 euro