

Shirodhara

Stirnölguss



Zeit - 1 Stunde

Preis -100 Euro

Details zur Behandlung:

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.

Vorteile:

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

Abhyanga

Ölmassage



Zeit - 1 Stunde

Preis - 80 Euro

Details zur Behandlung:

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.

Vorteile:

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

Kizhi

Kräuterstempelmassage



Zeit - 1 Stunde

Preis -90 Euro (plus 10 Euro jedes Mal für einen Stempel)

Details zur Behandlung:

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

Vorteile:

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

Basthi

Kräuterstempelmassage



Zeit - 1 Stunde

Price -80 Euro (plus Kosten
für das Öl)

Details zur Behandlung:

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.

Vorteile:

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

Lepanam

Kräuterpackung



Zeit - 1 Stunde

Preis -80 Euro (plus die Kosten
für die Pulver)

Details zur Behandlung:

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.

Vorteile:

- 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.

Udvaratana

Pulvermassage



Zeit - 1 Stunde

Preis -80 euro (plus die
Kosten für die Pulver)

Details zur Behandlung:

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.

Vorteile:

- Strafft Haut
- Unterstützt Gewichtsreduktion
- Entfernt abgestorbene Haut

Panchakarmaa

Detox therapy



Zeit -14 bis 21 Tage

Preis – variiert an Tagen und der Art der
Behandlung

Details zur Behandlung:

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.

Vorteile:

- 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.

Zeit - ½ Stunde bis 1
Stunde
Preis - 40 bis 80
Euro

Prishtha Abhyanga - Rückenmassage

Diese ayurvedische Rückenmassage konzentriert sich auf Verspannungen und Blockaden im Rückenbereich. Sie entspannt die Muskulatur und fördert die Flexibilität der Wirbelsäule.

Zeit - ½ Stunde bis 1
Stunde
Preis - 40 bis 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 verbessert den Schlaf.

Zeit - ½ bis 1 Stunde
Preis - 35 bis 70 Euro

Ayurvedische Beratung

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

Zeit - 1 Stunde
Preis - 100 Euro