

## Ayurvedisches Massageangebot

mit Petra Obermeier

### Die Wirkung von Ayurveda-Massagen:

*Abhyanga-Massagen wirken durch die Verwendung unterschiedlichster hochwertiger Bio-Kräuteröle und Bio-Sesamöl. Das warme Öl wirkt heilsam auf der Haut und es dringt tief ins Gewebe ein, wo es nährend und ausgleichend wirkt. Giftstoffe können hierdurch gelöst und ausgeleitet werden. Der Energiefluss im Körper wird aktiviert und eine Tiefenentspannung tritt ein.*

### „Abhyanga-Massage“

#### Traditionelle ayurvedische Ganzkörpermassage

Sie verbindet harmonisch fließende Bewegungen und Techniken mit mehr Druck und sanften Ausstreichungen. Das einmassierte warme Öl reinigt und nährt das Körpergewebe und stärkt das Immunsystem.

60 Minuten | 75 €

75 Minuten | 90 €

90 Minuten inkl. kleiner Fußmassage | 105 €

### „Pristabhyanga-Massage“

#### Ayurvedische Rücken-, Nacken- & Armmassage

Die ayurvedische Rückenmassage kann, durch speziell aufeinander abgestimmte wohltuende Massagetechniken, Schmerzen und Blockaden im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich lösen. Entlang der Wirbelsäule verlaufen wichtige Meridiane, Energiepunkte und Chakren, die durch die Massage angeregt und harmonisiert werden.

50 Minuten | 65 €

### „Muk-, Shiro- und Pristabhyanga-Massage“

#### Ayurvedische Gesichts- und Kopf-, Nacken- & Rückenmassage

Bei dieser Massage werden Kopf, Nacken, Schultern, Rücken und Arme massiert.

Mit bestimmten Massagetechniken wird das Öl in die Haut eingearbeitet und führt so zu einer tiefen Entspannung. Diese alte Massagetechnik ist besonders bei Kopfschmerzen, Migräne, Stress- und Spannungsgefühlen oder einfach nur zur Entspannung zu empfehlen.

50 Minuten | 65 €

60 Minuten | 75 €

### „Pinda Sveda“

#### Ayurvedische Kräuterstempelmassage

Diese wird mit heißen, duftenden Kräuterstempeln ausgeführt. Pinda Sveda fördert die Durchblutung der Haut, entschlackt und entspannt die Muskeln. Die intensive Wärme der Stempel geht tief in die Muskulatur und Hautschichten und kann Blockaden und Verspannungen lösen. Es ist eine besonders angenehme Behandlung zur Straffung des Hautgewebes.

Indiziert u.a. bei Gelenksbeschwerden, Stoffwechsel-problemen und Energielosigkeit oder auch bei Skoliose, Rheuma, Arthrose und Rücken- oder Schulterschmerzen.

60 Minuten | 90 €

75 Minuten | 110 €

90 Minuten | 130 €

### „Udvardana“

#### Die Pulvermassage

Die Pulvermassage ist eine sehr intensive aktivierende Ganzkörpermassage. Erst wird der Körper mit Öl massiert, danach ein Peeling zur Anregung des Stoffwechsels mit Pulver aus Kräutern, Salzen oder Heilerde einmassiert.

Klassische ayurvedische Schönheitsanwendung für eine reine und geschmeidige Haut.

Wirkt entschlackend und strafft das Bindegewebe.

60 Minuten | 85 €

75 Minuten | 100 €

90 Minuten inkl. Gesicht, Kopf, Nacken | 115 €

Nach jeder Behandlung folgt eine 10-minütige Ruhezeit. Die Ruhezeit ist in der Massagezeit enthalten und unterstützt die Regeneration. Zur Unterstützung des Reinigungsprozesses sollten Sie nach einer Ayurveda-Massage viel warmes Wasser oder Tee trinken.

