

AYURVEDA GANZKÖRPERMASSAGEN

„Entdecken Sie die faszinierende Ayurveda Heilkunst“

Schenken Sie Ihrem Körper und Geist tiefes inneres Gleichgewicht und fühlen Sie sich rundum erneuert.

Damit Sie sich wohlfühlen und um Ihre Intimsphäre zu wahren, erhalten Sie für die Ganzkörpermassagen einen Einwegslip.

Abhyanga – Ganzkörpermassage – heilsame Ruhe

Mit warmen pflanzlichen Ölen ausgeführt, gehört die Ganzkörperölmassage zu den wohlthuendsten und effektivsten Behandlungsformen der ayurvedischen Gesundheitslehre. Nicht umsonst bedeutet Abhyanga im Alt-Indischen so viel wie „grosse Einölung mit liebenden Händen“.

Mit Streichbewegungen sowie einer punktuellen Druckmassage wird der gesamte Körper harmonisiert und entspannt. Die Massage wirkt entgiftend und zwar auf der Körperebene und wie durch Zauberwirkung auch auf der psychischen Ebene.

90 Min – CHF 140

4er Kur – CHF 500

Pinda Sveda – Thermomassage – neue Kraft

Diese Klopfmassage wird mit in warmem Öl getränkten Stoffbeuteln durchgeführt, in denen sich eine spezielle, zuvor in Milch gekochte Reissorte befindet. Diese wohltuende Wärmebehandlung ist besonders wirksam bei Muskel- und Gelenkschmerzen und vertreibt Müdigkeit.

60 Min – CHF 120

Udvartana – Kräuterpulvermassage – alles glatt

Diese kräftige Massage mit Pflanzenpulver baut übermässiges Fettgewebe ab, strafft das Gewebe und verbessert Cellulite.

60 Min – CHF 120

Marma-Vitalpunkt-Massage – Punkt für Punkt

Das Sanskrit-Wort „Marma“ bedeutet „empfindliche, verborgene, lebenswichtige Stelle“. Marmas sind subtile, intelligente und sehr wirksame Steuerpunkte für Körper und Geist. Es gibt insgesamt 107 verschiedene Vitalpunkte, welche am ganzen Körper, vom Kopf bis zu den Zehen, verteilt sind. Die tief wirkende Massage und die Stimulation dieser Punkte lässt die Lebensenergie fließen, beseitigt Energieblockaden und stärkt die Selbstheilungskräfte.

90 Min – CHF 150

Ayurvedische Aromaöl-Massage – Seelentröster

Bei der Aromamassage werden ätherische Öle mit einer entspannenden Massage kombiniert. Die Aromaöle werden tief in die Haut einmassiert, stimulieren so das Nerven-, Blut- und Lymphsystem und entfalten zeitgleich über ihren Duft eine heilsame Wirkung.
60 Min – CHF 110

- *Orange bringt uns mit dem spritzig-süssen, warmen Duft die Freude zurück und wirkt beruhigend. Das Orangenöl hat eine anregende Wirkung auf unsere inneren Organe, besonders auf unseren Magen. Zudem strafft es das Bindegewebe, kann also bei Cellulite helfen.*
- *Pink Lotus hüllt den Körper in eine blumig, süsse und holzig-balsamische Wolke, wirkt ausgleichend und entspannend. Sri-Lanka-Feeling pur!*
- *Anti Aging revitalisiert reife Haut und verwöhnt die Sinne mit einem verführerischen Duft aus Myrrhe, Lavendel und Vanille.*
- *Cellulite besteht aus 10 ayurvedischen Kräutern, die dabei helfen, auf natürliche Weise das Gewebe zu straffen. Rosmarin, Zitrusfrüchte und Patchouli verleihen dem Öl einen würzigen Duft.*

AYURVEDA TEILKÖRPERMASSAGEN

„Erleben Sie den nachhaltigen Ayurveda Gesundheitseffekt“

Bringen Sie Ihre Lebensenergien wieder in Einklang und kommen Sie in Ihre Mitte.

Upanahasveda – Rücken-, Schulter- und Nackenmassage – Last lass nach

Wir laden täglich so allerhand auf. Diese intensive Rückenmassage ist eine Wohltat für den Rücken. Sie löst Verspannungen im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich, lindert Schmerzen und löst Blockaden.

30 Min – CHF 60

50 Min – CHF 90

Padabhyanga – Fuss- und Beinmassage – Energiespender

Unsere Füsse tragen uns durchs Leben. Diese Fuss- und Beinbehandlung gehört zu den wichtigsten ayurvedischen Massagetechniken. Sie wirkt ganzheitlich harmonisierend, beruhigend und bringt Körper, Seele und Geist wieder ins Gleichgewicht. Sie kann – ebenso wie die Kopfmassage – eine Ganzkörpermassage ersetzen. Bei dieser Fuss-Bein-Behandlung werden die Vitalpunkte, die sogenannten Marmapunkte aktiviert, welche alle Körperbereiche ansprechen. Organe sowie Energiefluss werden angeregt.

30 Min – CHF 50

50 Min – CHF 80

Inklusive Aroma-Fussbad – Aufpreis CHF 10

Inklusive Kräuter-Fusspackung – Aufpreis CHF 10

Ayurvedische Handmassage – Handschmeichler

Die Hand- und Armmassage hat eine sehr anregende Wirkung auf alle Organe und das ganze Gewebe. Sie dient der Stoffwechselanregung, der Unterstützung des Lymphflusses und der Entspannung und Energetisierung des ganzen Körpers.

25 Min – CHF 40

Shiroabhyanga – Kopf-, Nacken-, Schultermassage – sanfte Entspannung

Der Kopf wird im Ayurveda auch als „Tor des Himmels“ bezeichnet. Eine Massage des Kopfes berührt die innere Welt. Spannungen lösen sich, die Sinne öffnen sich. Diese Massage wird besonders empfohlen um Stress abzubauen, bei Kopfschmerzen, Migräne, Schlafstörungen und nervöser Unruhe. Sie unterstützt die Lockerung des Nackens, wirkt sich positiv auf die Sehkraft aus und beugt Haarproblemen vor.

30 Min – CHF 50 – bitte Kopfbedeckung für den Nachhauseweg mitnehmen

Marma Mukabhyanga – Gesichtsmassage – *strahlender Teint*

Stress und Anspannung stehen uns oft „ins Gesicht geschrieben“. Eine ayurvedische Gesichtsvitalpunkt-Massage ist die natürliche Alternative zur Schönheitschirurgie. Sie unterstützt die Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Gesichtshaut. Das Hautbild verbessert sich und Toxine werden besser ausgeleitet. Muskeltonus und Elastizität der Haut werden verbessert, es wird der Faltenbildung entgegengewirkt.

30 Min – CHF 50

Inklusive Gesichtspackung mit natürlichen Ingredienzen – Aufpreis CHF 10

Shirodhara – Stirnölguss – *wohltuende Stille*

Die Königsdisziplin! Bei dieser Behandlung werden Körper und Geist in einen Zustand der Ruhe versetzt. Warmes Öl fliesst in einem feinen Strahl, langsam pendelnd über die Stirn. Dadurch wird ein entspannender Impuls auf die Nervenzellen ausgelöst. Die Wärme, die Gleichmässigkeit und die sich ausbreitende Ruhe haben einen unglaublich beruhigenden Effekt. Anwendung findet der Stirnölguss vor allem bei neuro-vegetativen Störungen oder als Entspannung bei Stress.

Der Shirodhara wird eingeleitet durch eine Gesichts- oder Fussmassage.

60 Min – CHF 150 – für jede Einzelbehandlung wird neues Öl verwendet – bitte Kopfbedeckung für den Nachhauseweg mitnehmen

3er Kur – CHF 400 – das personalisierte Öl wird wieder verwendet – bitte Kopfbedeckung für den Nachhauseweg mitnehmen

WELLNESS MASSAGEN

„Gönnen Sie sich Verwöhnminuten für alle Sinne“

Lassen Sie sich so richtig fallen und geniessen Sie wohlige Entspannung.

Damit Sie sich wohlfühlen und um Ihre Intimsphäre zu wahren, erhalten Sie für die Ganzkörpermassagen einen Einwegslip.

Kerzenwachs-Massage – *es werde Licht*

Hier wird mit einem warmen Kerzenwachs massiert. Die Behandlung sorgt für Tiefenentspannung und schenkt ein samtig weiches Hautgefühl.

60 Min – CHF 110

- *Lavendel hat eine befreiende Wirkung auf unsere Seele, es verleiht uns klare Gedanken und hilft uns abzuschalten. Lust in diesen blumig, kräuterartig-süssen Duft einzutauchen?*

Lava Shell-Massage – *paradiesische Wärme*

Diese aussergewöhnliche Massagetechnik hat ihren Ursprung auf den Philippinen. Konstant warme Venusmuscheln gleiten sanft auf einem Ölfilm über die Haut. Verspannte Muskeln werden gelockert, Stress wird abgebaut. Dank der lang andauernden Selbsterwärmung und der glatten Oberfläche der Muscheln sind auch tiefe Muskelpartien erreichbar.

60 Min – CHF 120

Lomi Lomi Hawaiianische Massage – *sanfte Wellen*

Diese Massageform findet ihren Ursprung in Hawaii und ist ein fester Bestandteil des ganzheitlichen Gesundheitskonzeptes der Inseln. Massiert wird nicht nur mit den Händen, sondern auch mit den Unterarmen. Die Massage wirkt auf drei Ebenen: der energetischen, der emotionalen und der körperlichen. Sie bringt tiefe Ruhe und Entspannung, Frieden und Harmonie. Eine Zeremonie um Altes gehen zu lassen und Neues willkommen zu heissen.

60 Min – CHF 120

Hot Stone Body Massage – *Stein an Stein*

Heilung durch heisse und erwärmte Steine findet sich in der Mythologie vieler vorangegangener Völker und Kulturen. Die warmen Lavasteine setzen sanfte Reize dort ein, wo es an Energiebewegungen im Körper fehlt. Sie können Muskelverspannungen gezielt lösen, die Abwehrkräfte stärken und haben einen positiven Einfluss auf das seelische Gleichgewicht. Wärme, die unter die Haut geht.

90 Min – CHF 140