# Ayurveda

**Zu allen Massagen erhalten Sie ein persönliches Beratungsgespräch. Die Anwendungen werden mit hochwertigen ayurvedischen Kräuterölen oder Aromaölen in Bioqualität durchgeführt.**

## Abhyanga – ayurvedische Ganzkörpermassage

Diese Ganzkörpermassage umfasst sanfte Ausstreichungen entlang der Energiebahnen. Sie wirkt auf Körper, Geist und Seele, fördert tiefe Entspannung und innere Ruhe.Gelenke werden mobilisiert, die Muskulatur gelockert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.

## Mukabhyanga – ayurvedische Gesichtsmassage

Der ideale Ausklang eines anstrengenden Tages.
Sanfte Dehnungen und Ausstreichungen im Kopf- und Gesichtsbereich lösen Verspannungen und fördern das seelische Gleichgewicht.

## Upanaha Sveda – ayurvedische Rückenmassage

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag.
Diese anregende Massagetechnik lässt Energien (Kundalini) fließen und Verspannungen und Energieblockaden können gelöst werden.

## Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage

Eine wohltuende Behandlung für Ihre Füße.
Durch gezielte Massagen von Füßen und Beinen wird die Durchblutung angeregt und das allgemeine Wohlbefinden unterstützt.

## Pinda Sveda - Kräuterstempelmassage

Warme Kräuterstempel entfalten in Kombination mit Ölen ihre wohltuende Wirkung. Die Massage entspannt Körper und Geist und sorgt für ein intensives Wohlgefühl.

## Garshan-Massage (Rohseidenhandschuhmassage)

Diese belebende Trockenmassage mit Rohseidenhandschuhen wirkt durchblutungsfördernd, hautpflegend und aktivierend und bringt Wärme in die Gelenke.

**Hinweise für die Zeit nach einer Ayurveda – Massage**

Damit Sie auch nach der wohltuenden Massage eine optimale Wirkung erzielen können, empfehlen wir:

- keine anstrengenden Tätigkeiten mehr am gleichen Tag
- Stress vermeiden
- spätestens 3 Stunden nach der Massage zu duschen, jedoch nicht länger als 20 min
- am gleichen Tag warme leichte Speisen essen und warmes Wasser trinken damit sich der Körper optimal erholen kann
- kalte Getränke vermeiden
- Kälte vermeiden, Halten Sie sich warm!

**Bitte beachten Sie, dass die angebotenen Massagen ausschliesslich Wellnessanwendungen sind.**
**Diese dürfen nur an gesunde Personen durchgeführt werden. Sie steigern das Wohlbefinden, reduzieren Stress und fördern Entspannung.**