

# AYURVEDA – Eine Reise zu Dir selbst



## **Ayurveda-Ganzkörpermassage (Abhyanga)**

Die klassische, traditionelle Ayurveda-Massage versetzt Sie in einen Zustand tiefen, inneren Friedens und lässt Sie eine ungeahnte Leichtigkeit empfinden. Sie werden mit den wunderbaren Ölen von Dr. Rhyner von Kopf bis Fuss massiert. Der Energiefluss in Ihrem Körper wird harmonisiert. Dies ist ein wunderbares Massageritual zum Verarbeiten von Erlebnissen, Loslassen, die innere Ruhe finden. Zum Ausklang ruhen Sie in einem Zustand absoluter Entspannung in Laken gewickelt.

Frauen sollten während der ersten drei Tage der Periode keine Ganzkörper-Öl-Massage buchen, da der Reinigungsprozess der Menses unterbrochen werden könnte. An diesen Tagen ist eine Teilkörperbehandlung angezeigt.

Vorgespräch / Tee

Abhyanga-Massage

Nachruhen / Reinigende Dusche

Dauer

2 h

Preis

Fr. 200.00

### **Ayurveda-Rückenmassage (Upanahasveda)**

Die ganzheitliche, dynamische Teilkörpermassage mit wärmenden Ölen wirkt entspannend auf die Rückenmuskulatur und lässt die Belastungen des Alltags vergessen. Es wird der ganze Mensch auf allen Ebenen behandelt.

Dauer 60 Min.

Preis Fr. 120.00

### **Ayurveda-Fuss- und Beinmassage (Padabhyanga)**

Die ayurvedische Teilkörpermassage mit wärmenden Ölen harmonisiert alle Körperorgane, lindert Schlafstörungen und Nervosität. In der Fussmassage schliessen wir den ganzen Menschen mit ein.

Dauer 60 Min.

Preis Fr. 120.00

### **Handshirodhara (Stirnguss mit Gesichts- und Kopfmassage oder Fussmassage)**

Diese Behandlung wirkt tief entspannend, beruhigt und besänftigt die Nerven, senkt den Blutdruck, lindert Migräne und chronische Kopfschmerzen, hilft gegen Schlaflosigkeit, wirkt auf das zentrale Nervensystem.

Bei dieser Behandlung bitte ich die Kundschaft mit den öffentlichen Verkehrsmitteln anzureisen oder sich von einer Person mit dem Fahrzeug abholen zu lassen. Man ist so in der Ruhe und bei sich, dass die Reaktionsfähigkeit im Strassenverkehr beeinträchtigt sein kann.

Menschen welche in einer Behandlung mit Psychopharmaka stehen, werden nicht mit einem Stirnguss behandelt.

Dauer 75 Min

Preis Fr. 150.00

