

# Ayurveda...

... ist die Bezeichnung für die älteste Naturheilkunst der Welt. Wörtlich übersetzt bedeutet Ayurveda Lebensweisheit oder Lebenswissenschaft. Ayurveda steht für ein langes Leben in Gesundheit und Wohlbefinden.

Als sanfte, ganzheitliche Naturheilkunst stellt Ayurveda den Menschen und nicht die Krankheit in den Mittelpunkt. Das Ziel der ayurvedischen Behandlungen sind: die Wiederherstellung der inneren Harmonie zur Vermeidung von Krankheiten und Stärkung der Selbstheilungskräfte.

Die Anwendungen entgiften und entschlacken, steigern die Lebensenergie, stärken die Gesundheit und fördern die innere Ruhe und Harmonie.

Erleben Sie die entspannende Wirkung ayurvedischer Massagen, den wohltuenden Effekt des ayurvedischen Dampfbades und geben Sie sich dem Wohlfühlfaktor, der Sie gesund und vital bleiben lässt, hin.

Warum gönnen Sie sich nicht einen Ayurveda-Wellnesstag? Machen Sie sich selbst oder einem lieben Menschen ein unvergessliches Geschenk. Fragen Sie nach unseren Geschenk-Gutscheinen.

Weitere Ayurveda-Infos unter  
[www.ayurveda-sahana.de](http://www.ayurveda-sahana.de)

## Ganzkörpermassagen

### Abhyanga

beliebte, traditionelle Kräuteröl-Massage von Kopf bis Fuß mit anschließendem Kräuterdampfbad. Bringt tiefe Entspannung und Wohlbefinden, stärkt die Selbstheilung.  
80 Minuten EUR 72,--

Auch als herrliche Synchron-Massage: Zwei Therapeuten massieren Sie gleichzeitig (4-händig). Aufpreis nur EUR 25,--

### Vishesh

kräftigere Sportmassage mit anschließendem Kräuterdampfbad. Belebend für Seele und Geist, stärkend für die Muskulatur.  
60 Minuten EUR 59,--

### Samvahana

„Liebende Hände“ Massage mit anschließendem Kräuterdampfbad sehr sanft, mit Pinseln, Seidentüchern und duftenden Kräuterölen. Genießen Sie ein Meer der Entspannung.  
90 Minuten EUR 84,--

Auch als herrliche Synchron-Massage: Zwei Therapeuten massieren Sie gleichzeitig (4-händig). Aufpreis nur EUR 25,--

### Garshan

Trockenmassage mit Rohseide-Handschuhen. Aktiviert Stoffwechsel, Kreislauf und Lymphe.  
60 Minuten EUR 49,--

Auch als herrliche Synchron-Massage: Zwei Therapeuten massieren Sie gleichzeitig (4-händig). Aufpreis nur EUR 25,--

### Udvardana

Massage mit Kräuteröl und heißen Kräuterpulvern, abgerundet durch ein anschließendes Kräuterdampfbad. Kräftig und anregend, entschlackend, ideal beim Abnehmen.  
70 Minuten EUR 69,--

Unser EXTRA für besondere Ansprüche:  
**Jambira Pinda Sweda**  
Heiße Zitronenwickel mit Kräuteröl, anschließendem Kräuterdampfbad und einer herrlichen Synchron-Massage (4-händig). Sehr wirkungsvoll gegen Fettpölsterchen und Cellulite sowie für straffe, geschmeidige Haut.  
60 Minuten EUR 119,--

## Teilmassagen/Behandlungen

### Shirodhara

Der klassische Öl-Stirnguss ist die Königsbehandlung im Ayurveda: Warmes Kräuteröl fließt langsam über Ihre Stirn. Beruhigt das Nervensystem, sehr entspannend.  
45 Minuten EUR 69,--

### Shiroabhyanga

Wohltuende, intensive Kopfmassage mit warmen Salz-Fußbad. Für bessere Denkleistung und Konzentration, bei vorzeitigem Haarausfall und Ergrauen, führt Sie in Ruhe und Entspannung.  
35 Minuten EUR 37,--

### Mukabhyanga

Ausgiebige, intensive Kopf-, Gesichts- und Dekolleté-Massage. Ihre Haut wird geschmeidig, glättet sich und bewahrt ihren jugendlichen Tonus.  
45 Minuten EUR 39,--

### Padabhyanga

Wohltuende Fußmassage mit Salz-Peeling. Führt Sie in eine tiefe Entspannung, fördert die Sehkraft, verhilft zu tiefem, erholsamen Schlaf.  
35 Minuten EUR 37,--

### Rücken-/Bauchmassage

Kundige Hände massieren Rücken oder Bauch. Ideal für gestresste Büromenschen.  
30 Minuten EUR 27,--



## Ayurveda Wellnesstage

Wählen Sie Ihren ayurvedischen Wellnesstag:

### Ayurvedischer Wellnesstag Shodana

- Mukabhyanga (Gesichtsmassage)
  - Abhyanga (Ganzkörpermassage)
  - Padabhyanga (Fußmassage und Salzfußpeeling)
  - Kräuterdampfbad
- ca. 5 Stunden inkl. Ruhezeiten und Mittagessen EUR 163,--

### Ayurvedischer Wellnesstag Rasayana

- Shiroabhyanga (Kopfmassage mit Salzfußbad)
  - Mukabhyanga (Gesichtsmassage)
  - Abhyanga (Ganzkörpermassage)
  - Padabhyanga (Fußmassage und Salzfußpeeling)
  - Kräuterdampfbad
- 6-7 Stunden inkl. Ruhezeiten und Mittagessen EUR 199,--

### Ayurvedischer Wellnesstag Sahana

- Shirodhara (Stirnölguss)
  - Mukabhyanga (Gesichtsmassage)
  - Abhyanga (Ganzkörpermassage)
  - Padabhyanga (Fußmassage und Salzfußpeeling)
  - Kräuterdampfbad
- 6-7 Stunden inkl. Ruhezeiten und Mittagessen EUR 229,--

Für alle Wellnesstage im Paketpreis enthalten:

- Bestimmung des ayurvedischen Typs mit Ernährungsplan
- ayurvedischer Kräutertee und Quellwasser nach Belieben
- ayurvedisches 3-Gänge-Verwöhnmenü

