

# 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 79,-

### Vishesh

Kräftigere Sportmassage. Durch die spezielle Massagetechnik mit ayurvedischem Kräuteröl, werden tiefsitzende Verspannungen gelöst und der Aufbau des Muskelgewebes gefördert.  
50 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 91,-

### Garshan

Trockenmassage mit Rohseide-Handschuhen. Aktiviert den Stoffwechsel und den Schlackenabbau. Unterstützend bei Lip- und Lymphödem.  
60 Minuten EUR 56,-

### Udvertana

Massage mit ayurvedischem Kräuteröl und heißen Kräuterpulvern. Regt den Stoffwechsel innerhalb der Muskeln und des Fettgewebes an. Sehr wirkungsvoll bei der Gewichtsreduktion, Cellulite und Lipödem.  
60 Minuten EUR 76,-

## 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 76,-

### Shiroabhyanga

Wohltuende und intensive Kopfmassage. Für bessere Denkleistung und Konzentration, bei vorzeitigem Haarausfall und Ergrauen, führt Sie in Ruhe und Entspannung.  
35 Minuten EUR 39,-

### Mukabhyanga

Ausgiebige, intensive Kopf-, Gesichts- und Dekolleté-Massage. Ihre Haut wird geschmeidig, glättet sich und bewahrt ihren jugendlichen Tonus. Durch die integrierte Marma-Therapie, werden die Vitalpunkte aktiviert und der ganze Körper mit neuer Energie aufgeladen.  
45 Minuten EUR 45,-

### Padabhyanga

Wohltuende Fußmassage mit Salz-Peeling. Führt Sie in eine tiefe Entspannung, fördert die Sehkraft, verhilft zu tiefem, erholsamen Schlaf.  
35 Minuten EUR 39,-

### Rückenmassage

Sehr wirkungsvolle Behandlung mit ayurvedischem Spezial-Öl bei Verspannungen, Hexenschuss o. ähnlichen Beschwerden.  
30 Minuten EUR 30,-  
40 Minuten EUR 40,-



## Ayurveda Wellnesstage

Wählen Sie Ihren ayurvedischen Wellnesstag:

### Ayurvedischer Wellnesstag Shodana

- Mukabhyanga (Gesichtsmassage)
  - Abhyanga (Ganzkörpermassage)
  - Kräuterdampfbad
- ca. 4 Stunden inkl. Ruhezeiten und Mittagessen EUR 199,-

### Ayurvedischer Wellnesstag Rasayana

- Mukabhyanga (Gesichtsmassage)
  - Abhyanga (Ganzkörpermassage)
  - Padabhyanga (Fußmassage und Salzfußpeeling)
  - Kräuterdampfbad
- 4,5 Stunden inkl. Ruhezeiten und Mittagessen EUR 229,-

### Ayurvedischer Wellnesstag Sahana

- Shirodhara (Stirnölguss)
  - Abhyanga (Ganzkörpermassage)
  - Padabhyanga (Fußmassage und Salzfußpeeling)
  - Kräuterdampfbad
- 5 Stunden inkl. Ruhezeiten und Mittagessen EUR 259,-

Für alle Wellnesstage im Paketpreis enthalten:

- Bestimmung des ayurvedischen Typs
- ayurvedischer Kräutertee und Quellwasser
- 3-Gänge-Menü aus unserer BIO-Ayurveda-Küche

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





## Pancha-Karma-Kuren (ambulant)

Ayurveda-Kuren wie im Ursprungsland. 7-14 Tage erhalten Sie auf Ihren Typ abgestimmte Massagen und einen Ernährungsplan für zu Hause. Auf Wunsch können Sie sich auch mit einem ayurvedischen Mittagessen bei uns verwöhnen lassen. Ideal zum Entschlacken und Revitalisieren. Sprechen Sie mit uns. Mehr Infos auf [www.ayurveda-sahana.de](http://www.ayurveda-sahana.de)

# traditionelles Ayurveda

- ayurvedische Massagen
- Ayurveda-Wellnesstage
- Ernährungsberatung
- Ayurveda-Kuren
- Ayurveda-Shop

# traditionelles Ayurveda

Original aus Sri Lanka



## Wir sind für Sie da.

### Erfahrung und Vertrauen

Wir bieten langjährige Erfahrung als Ayurveda-Spezialisten und blicken auf das Wissen der Ayurveda-Tradition in Sri Lanka.

### traditionell gut

Wir arbeiten nur mit original ayurvedischen Ölen, die kostbare Kräuter aus Sri Lanka enthalten. Die Herstellung erfolgt - nach Jahrtausende alter Rezeptur - per Hand und wird von Ayurveda Ärzten überwacht. Nur so entfalten sie ihre einzigartige Wirkung.

### prima entspannt

Nach jeder Behandlung verweilen Sie in unserem Ruheraum und genießen ayurvedischen Kräutertee.

### leicht zu erreichen

Ober-Ammerthal

## Ayurvedische Ernährungs- und Lebensberatung

Mit fundiertem Wissen und Feingefühl helfen wir Ihnen, Ihre Ernährungs- und Lebensweise nach den ayurvedischen Prinzipien umzustellen und in Ihren Alltag zu integrieren. Im Ayurveda gilt die Ernährung als Heilmittel. Sie kann dem Körper helfen, viele Störungen alleine zu regulieren. Sie ist der Schlüssel für mehr Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Energie.

ab EUR 99,-

## Verwöhn-Gutscheine

Mit einem Verwöhn-Gutschein können Sie eine Anwendung aus unserem Angebot verschenken. Wählen Sie ein konkretes Programm oder bestimmen Sie den Betrag und lassen Sie dem/der Beschenkten die freie Wahl. Zeigen Sie einem lieben Menschen, wie sehr Sie ihn schätzen und schenken Sie ihm Ruhe, Entspannung und Wohlbefinden. Ein schöneres Geschenk kann man nicht machen.



# SAHANA

ayurveda praxis

Am Weinberg 27a • 92260 Ammerthal (Ober-Ammerthal)  
[www.ayurveda-sahana.de](http://www.ayurveda-sahana.de) • [info@ayurveda-sahana.de](mailto:info@ayurveda-sahana.de)

Telefon: 09628-923789  
Montag bis Freitag 9.00 bis 19.00 Uhr  
Samstag 9.00 bis 16.00 Uhr  
Termine nach Vereinbarung

# SAHANA

ayurveda praxis