

# 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 84,--

### Vishesh

Kräftigere Sportmassage. Durch die spezielle Massagetechnik mit ayurvedischem Kräuteröl, werden tiefsitzende Verspannungen gelöst und der Aufbau des Muskelgewebes gefördert.  
50 Minuten EUR 63,--

### Samvahana

„Liebende Hände“ Massage mit anschließendem Kräuterdampfbad sehr sanft, mit Pinseln, Seidentüchern und duftenden Kräuterölen. Genießen Sie ein Meer der Entspannung.  
90 Minuten EUR 95,--

### Garshan

Trockenmassage mit Rohseide-Handschuhen. Aktiviert den Stoffwechsel und den Schlackenabbau. Unterstützend bei Lip- und Lymphödem.  
60 Minuten EUR 59,--

### 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 79,--

## 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 79,--

### 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 205,--

### Ayurvedischer Wellnesstag Rasayana

- Mukabhyanga (Gesichtsmassage)
  - Abhyanga (Ganzkörpermassage)
  - Padabhyanga (Fußmassage und Salzfußpeeling)
  - Kräuterdampfbad
- 4,5 Stunden inkl. Ruhezeiten und Mittagessen EUR 235,--

### Ayurvedischer Wellnesstag Sahana

- Shirodhara (Stirnguss)
  - Abhyanga (Ganzkörpermassage)
  - Padabhyanga (Fußmassage und Salzfußpeeling)
  - Kräuterdampfbad
- 5 Stunden inkl. Ruhezeiten und Mittagessen EUR 267,--

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)

