

3dosha ayurveda

massage
ernährungsberatung



Die Massagen

Abhyanga (Ganzkörpermassage)

Eine uralte Massagetechnik aus Kerala.
Durchblutet den ganzen Körper.

45 Minuten Einzelbehandlung	110.-
Abo für fünf Behandlungen	500.-
75 Minuten Einzelbehandlung	160.-
Abo für fünf Behandlungen	750.-

Pinda Sweda

Ganzkörpermassage mit heissen Kräutersäcklein.
Hilft bei Gelenkschmerzen und wärmt den Körper.
(,sweda' heisst in Sanskrit ,schwitzen')

50 Minuten Einzelbehandlung	120.-
Abo für fünf Behandlungen	550.-

Khadivasti

Bei starken Rückenschmerzen, bei Bandscheibenbeschwerden (zur Bandscheibenregeneration),
Ischias, Gelenk- und Nervenschmerzen

50 Minuten Einzelbehandlung	110.-
Abo für fünf Behandlungen	500.-

Padabhyanga (Fuss- und Beinmassage)

Unsere Füsse tragen uns nicht nur durch das ganze Leben, sie sind auch ein Spiegelbild unserer
inneren Organe. Eine Fussmassage ist daher nicht nur für die Füsse gut!

30 Minuten Einzelbehandlung	60.-
Abo für fünf Behandlungen	270.-

Padanghata (Ganzkörpermassage)

Eine Ganzkörpermassage, bei welcher der Masseur seine Hände und Füsse gebraucht.

75Minuten	160.-
-----------	-------

3dosha ayurveda

massage
ernährungsberatung



Udvaartana (Slimming-Programm mit Kräutern)

Eine Massage mit Kräuterpulver.
Bringt Leichtigkeit und reguliert das Körpergewicht.

60 Minuten 150.-

Abo zu 7 Behandlungen (empfohlen): 980.-
inkl. Ernährungs- und Gesundheitsberatung

Brishda Vamsan (Rückenmassage)

Spezielle Rückenmassage mit Kräuteröl
Eine wahre Wohltat für den strapazierten Rücken

30 Minuten 60.-
Abo für fünf Behandlungen 270.-

Shirodhara (Ölstringuss)

Warmes Kräuteröl wird in einem feinen Strahl im Bereich des dritten Auges auf die Stirn gegossen.
Wirkt harmonisierend, senkt den Blutdruck und führt zu einem friedlichen Gemütszustand.

50 Minuten (mit Kopf- und Schultermassage) 140.-
Drei Behandlungen innerhalb von 21 Tagen 370.-

Snehadhara (Pizichil - Ölguss)

Synchron giessen zwei Therapeuten warmes medizinisches Öl aus dreissig Zentimeter Abstand in kontinuierlichem, fingerdickem Strahl über den ganzen Körper. Snehadhara verjüngt und ist indiziert bei psychosomatischen und rheumatischen Beschwerden sowie einer Vielzahl von Nervenstörungen.

50 Minuten 240.-
Drei Behandlungen innerhalb von 21 Tagen 690.-

3dosha ayurveda

massage
ernährungsberatung



Ernährungs- und Gesundheitsberatung

Kennen Sie das?

Heisshunger
Appetitlosigkeit
Unregelmässiger Stuhlgang
Blähungen
Unregelmässige, starke, schwache oder schmerzhafte Monatsblutungen
Konzentrationsstörungen
Veränderung der Haare/Kopfhaut
Vermehrtes oder geringes Schwitzen
Aggressionen, Depressionen, Unruhe, Angst.

Eine ayurvedische Ernährungsberatung kann solche Probleme von Grunde auf angehen. Unser Stoffwechsel und unsere seelische Verfassung stehen in einem engen Zusammenhang. Die Ernährung ist ein Glied, welches Körper und Geist verbindet

60 Minuten

90.-