

DIE 3 DOSHAS

Als Doshas werden im Ayurveda die drei unterschiedlichen Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha bezeichnet. Diese Lebensenergien sind verantwortlich für die individuelle Konstitution des Menschen, regulieren seine geistigen und körperlichen Funktionen.

Jeder Mensch wird mit der ihm eigenen Konstitution geboren, bestimmt durch den Zustand der Doshas der Eltern, den Zeitpunkt der Empfängnis und weitere Faktoren. Bei der Geburt befinden sich alle Menschen im sogenannten Prakruthi-Zustand: die drei Doshas stehen in einem ausgeglichenen Verhältnis. Dieses Gleichgewicht kann durch Stress, falsche Ernährung und weitere schlechte Angewohnheiten gestört werden.

Hier kommt Ayurveda zum Einsatz.

Das Ziel ist, den Prakruthi-Zustand, in dem die drei Doshas im Gleichgewicht sind, wieder zu erlangen.



Hema Satkunam & Kumar Satkunam
(EMR, ASCA und EGK anerkannt)



Anima Saier

Termine, auch spontan: 031 331 13 37

3dosha ayurveda

vegi-restaurant
kochkurse



Moserstrasse 25
3014 Bern
Tel: 031 331 13 73

3dosha ayurveda

massage
ernährungsberatung



Moserstrasse 27
3014 Bern
Tel: 031 331 13 37
3dosha.ch
ks@3dosha.ch

3dosha ayurveda

massage
ernährungsberatung



Moserstrasse 27
3014 Bern

3dosha.ch
3doshashop.ch

„MEINE HAND BEWAHRT ALLE
GEHEIMNISSE, SIE IST HEILEND
DURCH IHR SANFTES BERÜHREN.“

ABHYANGA (Ganzkörpermassage)

Die uralte Massagetechnik aus Kerala. Fördert die Durchblutung des ganzen Körpers. Auch geeignet für Schwangere.

- 45 Minuten Einzelbehandlung110.- / *130.-
- Abo für fünf Behandlungen500.-
- 75 Minuten Einzelbehandlung160.- / *180.-
- Abo für fünf Behandlungen750.-

PINDA SWEDA

Ganzkörpermassage mit heissen Kräutersäcklein. Hilft bei Gelenkschmerzen und wärmt den Körper. (sweda´ heisst in Sanskrit ‚schwitzen‘)

- 50 Minuten Einzelbehandlung.....120.- / *140.-
- Abo für fünf Behandlungen550.-

KHADIVASTI

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

- 50 Minuten Einzelbehandlung.....110.-
- Abo für fünf Behandlungen500.-

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.....70.-
- Abo für fünf Behandlungen320.-

PADANGHATA (Ganzkörpermassage)

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

- 75 Minuten160.-



BRISHDA VAMSAN (Rückenmassage)

Spezielle Rückenmassage mit Kräuteröl.

Eine wahre Wohltat für den strapazierten Rücken.

- 30 Minuten70.- / *90.-
- 50 Minuten110.-
- Abo für fünf Behandlungen à 30 Minuten.....320.-

SHIRODHARA (Ölstrnguss)

Der königliche Strnguss mit warmem Kräuteröl. Die totale Entspannung; wirkt harmonisierend, senkt den Blutdruck und führt zu einem friedlichen Gemützustand.

- 50 Minuten (mit Kopf- und Schultermassage140.-
- Drei Behandlungen innerhalb von 21 Tagen370.-

PINDA DHARA (Ganzkörpermassage & Ölstrnguss)

Ganzkörpermassage mit heissen Kräutersäcklein und anschliessend der königliche Ölstrnguss mit warmem Kräuteröl.

- 90 Minuten250.-

BRISHDA DHARA (Rückenmassage & Ölstrnguss)

Entspannende Rückenmassage mit Kräuteröl und beruhigendem Ölstrnguss. Eine wahre Wohltat für den strapazierten Rücken, Entspannung pur für die Seele.

- 80 Minuten190.-

* Unser heisser Tipp

SWEDANA – die ayurvedischen Dampfsauna, die den Kopf kühl lässt. Empfohlen bei allen mit * gekennzeichneten Einzelbehandlungen.zus. 20.-



WOHLFÜHLTAG MIT AYURVEDA

ABHYANGA (Ganzkörpermassage), 45 Minuten

SHIRODHARA (Ölstrnguss), 45 Minuten

Mittag- oder Abendessen im 3dosha-Restaurant.

- Wohlfühltag.....270.-
- Wohlfühltag inkl. Ernährungsberatung330.-

AYURVEDISCHE FERIEEN IN BERN

Ohne die Grenzen zu verlassen, können Sie echte ayurvedische Ferien in Bern buchen. Von Montag bis Freitag geniessen Sie jeden Tag eine ayurvedische Massage, ruhen sich aus und lassen sich im 3dosha-Restaurant mit einem Mittag- oder Abendessen verwöhnen.

- Ferienarrangement mit Mittag- oder Abendessen750.-
- Ferienarrangement ohne Essen650.-



ERNÄHRUNGS- UND GESUNDHEITSBERATUNG

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

- Beratungsgespräch 90 Minuten.....90.-