

# BEHANDLUNGEN

## **Ganzheitliche Massage Tiefenmassage (Ganzkörper)**

*Eine Kombination von strukturellen Massage, tiefgründiges Gewebe und Gelenke. Wir empfehlen diese Massage für Tiefenentspannung im physischen, mentalen und emotionalen Bereich. Harmonie und Entspannung.*

**60 min. 85€**

**90 min. 120€**

## **Rückenmassage**

*Gut als Entlastung, um Verspannungen und Stress abzubauen, entspermt innere tiefverwurzelte Blockaden.*

**30 min. 50€**

**60 min. 85€**

## **Aromatherapie-Massage (Ganzkörper)**

*Anregende, Energetisierende oder entspannende Massage, je nach Bedarf, mit ätherischen Ölen, die Sie in einen magischen Zustand der inneren Ruhe und Harmonie bringt.*

**60 min. 85€**

**90 min. 120€**

## **Kopf-, Gesicht-, Hals- und Fußmassage**

*Erhöht geistige Klarheit, begleicht das Nervensystem. Erleben Sie magische Gefühle, Verbindung mit sich selbst.*

**30 min. 50€**

**60 min. 85€**

## **Sport Massage**

*Spezielle Massage für Sportler. Stimuliert und entspannt, je nach Notwendigkeit.*

**30 min. 50€**

**60 min. 85€**

## **Beine, Waden und Fuß Massage**

*Lindert Verspannungen und fördert die Durchblutung, Muskelaufbauend und Bewegung, das Ihre Beine sich leicht und ausgewogen anfühlen.*

**30 min. 50€**

**60 min. 85€**

## **Fussreflexzonenmassage**

*Massage an den Reflexzonen aller Systeme des Körpers. Der Druck auf diese aktiven Regeneration. Stimuliert Selbstheilungskräfte.*

**30 min. 50€**

**60 min. 85€**

## **Ganzkörperpeeling Massage (Peeling)**

*Diese Behandlung eignet sich für alle Hauttypen , sie besteht aus der Entfernung von oberflächlich abgestorbenen Hautzellen . Dies bewirkt einen viel saubere, weiche und frische Haut, eine Haut die viel aufnahmefähiger ist für eine Hinterherige Behandlung . Nach dem Peeling machen wir einen Körper Massage , wo wir der Haut tiefe Feuchtigkeit zukommen lassen, so dass ein Gefühl von Flüssigkeitszufuhr, Glätte und Wohlbefinden nach der Behandlung bestehen bleibt.*

**60 min. 90€**

## **Lymphdrainage**

*Lymphdrainage wird verwendet bei -Kreislauf-System und zielt darauf ab, die Körperflüssigkeiten zu mobilisieren, um Beseitigung von Abfallstoffen zu fördern. Einige der wichtigsten Anwendungen der Lymphdrainage sind, Wassereinlagerungen, zellulite, Durchblutungsstörungen, müde Beine ... Lymphdrainage ist auch eine gute Behandlung für die Haut , da die Durchblutung gefördert wird und so hilft die bildung von Taschen und Falten zu vermeiden.*

**60 min. 90€**

## **Anti- Zellulitis -Massage**

*Wirksam zum bekämpfen von Zellulitis durch Aktivierung der Durchblutung durch lokalisierte Massage, Sauerstoffanreicherung vom Gewebe und hilft dem Körper Wasser zu entfernen, Öl und Verunreinigungen. Diese Behandlung kann mit lymphdrainage combiniert werden für optimale Ergebnisse zu erreichen.*

**30 min. 55€**

**60 min. 95€**

## **Warmsteinmassage**

*Die Massage kombiniert die traditionelle therapeutische Massage mit der Anwendung heißen Steinen auf der Haut. Die Steine haben unterschiedliche Temperaturen; erleichtern so den Fluß der Lebensenergie und lösen physische und emotionale Blockaden. Neben den Wirkungen der Massage selbst und der muskelentspannenden Wirkung der Wärme, wirkt besonders der bewusst eingesetzte Gegensatz von Wärme und Kälte auf das vegetative Nervensystem.*

**60 min. 95€**



# Osteopathie Behandlung

Osteopathische Behandlung ist, die Störungen, die in der Wirbelsäule, Gelenke, Nervensystem, Muskulatur, Eingeweide und Schädel gefunden werden um sie zu behandeln. Möchten Sie verlorene Körperbalance zurückgewinnen, durch Reaktivierung der Selbstheilungskräfte mit verschiedenen therapeutischen Techniken.

**Jede spezifische osteopathische Behandlung wird in Verbindung mit Muskel-Massage angeboten.**

## Strukturelle Osteopathie

Speziell für die Wiederherstellung der Muskel-Skelett-System und die Haltung, konzentriert sich auf die Wirbelsäule und Trauma. Fühlen Sie eine besser Koordination und Gleichgewicht in Ihrem Körper.

**30 min. 50€**

**60 min. 85€**

## Schädel - Kreuzbein - Osteopathie

Diese Therapie ist eine sehr subtile manuelle Technik, die dem Körper wieder seine natürliche Prozesse des Gleichgewichts und der Heilung gibt. Es konzentriert sich auf Schädelbasis Probleme, und ihr Einfluss auf das Nervensystem hilft, im Laufe der Zeit angesammelte Verspannungen, Stress-Resistenz und Blöckaden freizugeben.

**30 min. 50€**

## Viszerale Osteopathie

Fokussiert auf das reibungslose Funktionieren der Organe und Eingeweide, Verbessert die Funktion dieser mit Manipulation für eine besser Durchblutung zu bekommen. Befreien sie sich mit dieser Technik von emotionalen Blöckaden, Ängsten und inneren Konflikten.

**30 min. 50€**

# Ayurveda-Behandlungen

Die Ayurveda-Massage mit warmem Öl beruht auf der traditionellen 5.000 Jahr alter indischen Heilkunst. Sie sorgt für das Gleichgewicht zwischen Körper und Seele.

## **Abhyanga (Ganzkörpermassage mit medizinischem Öl)**

Diese Massage des ganzen Körpers, ist die Königin Massagen, und wird mit heißem Öl bester Qualität ausgeführt. Sie bringt Ihnen eine tiefe Entspannung. Stimuliert die Entgiftung und stärkt das Immunsystem. **90 min. 135€**

## **Nabhi-Marma (Magenmassage)**

Die Magenmassage ist die tiefsten Massagen. Diese Massage lockert die Beckenmuskeln, Angstzustände, Kummer und lässt die energetischen Blockaden verschwinden. Sie regelt die Verdauung, beruhigt die weiblichen Blockenden und wird gegen den Mentalen Stress. **30 min. 55€**

## **Upanaha Sweda (Behandlung des Rückens)**

Diese Behandlung befreit Spannungen, Schmerzen und Anhäufung. Während der Massage werden mit einer vorher zubereiteten Heilkräutermischung in warmest Öl getaucht und auf dem Rücken gedrückt. Sehr brauchbarer und entspannender für alle Rückenschmerzen. **60 min. 95€**

## **Pinda Sweda (Ganzkörpermassage mit heißen Tüchern)**

Die Tücher werden mit einer vorher zubereiteten Heilkräutermischung in warmest Öl getaucht und während der Massage zart auf den Körper gedrückt. Diese Massage aktiviert den Stoffwechsel. **60 min. 105€**



# YOGA

*Im **Satyananda Yoga** werden traditionelle indische Yoga-Übungen durchgeführt: **Asanas**, dh Körperstellung, mueren sollen helfen, Körper und Geist Gleichgewicht zu bringen, **Pranayamas**, Atemübungen, die die Lunge und das Herz-Kreislaufsystem Stärken, persönlichen Energien im Körper ansteigen lassen, gleichzeitig aber auch den Geist beruhigen, **Yoga Nidra**, eine Tiefen-entspannungs-Technik für den ganzen Körper. Der Geist wird beruhigt und gleichzeitig tan stimuliert, neue dass, klare, Gedanken positivo möglich sind. In der **Meditation** werden mentale Fähigkeiten und die Konzentration gesteigert, ein Sichereres Gefühl für das eigene Ich wird möglich.*

## **Individuelle Yoga-Kurse**

*Yoga ist eine umfassende Kunst und enthält eine Auswahl von klassischen Haltungen ( **Asanas** ), Atemübungen ( **Pranayama** ) und Tiefenentspannung. Die Sitzungen werden auf die Kundenbedürfnisse zugeschnitten.*

**Gruppen von drei oder mehr 45 € (pro Person)**

**Privatstunden 60 min. 70€**

