

Krankheit entsteht nach der Lehre des Ayurveda, wenn wir den Bezug zu uns selbst, zur Ganzheit und zur Stimme des Herzens verloren haben.

Es ist nicht der Stoff in den Pflanzen, nicht der Massagegriff, der wirkt, es ist der Geist der Berührung, der Geist des Öles, der die Veränderung bringt

Ayurveda & Massage

ABHYANGA – Ganzkörperölmassage

Die traditionelle Ayurvedamassage versetzt Sie in einen Zustand von tiefen inneren Frieden und lässt Sie eine ungeahnte Leichtigkeit erleben. Ihr gesamter Körper wird mit ausgewählten warmen Ölen übergossen und gefühlvoll massiert.

Diese Behandlung lässt sich hervorragend mit SHIRODHARA oder UDVARTANA kombinieren.

Behandlungszeit
inkl. ruhen + duschen ca. 90 oder 120 Min.

In Kombination mit Shirodhara ca. 30 Min.

In Kombination mit Udvartana ca. 15 Min.

SHIRODHARA – Stirnölguss

Zunächst kommen Sie in den Genuss einer entspannenden Kopf- und Gesichtsmassage. Dann werden zwei Liter warmen Öls in einem sanften Strahl über Ihre Stirn fließen. Verspannungen, innerer Stress und Nervosität lösen sich.

Behandlungszeit
inkl. ruhen + duschen ca. 75 Min.

INDIVIDUELLE MASSAGE

Diese Behandlung wird nach Absprache individuell nach Ihren persönlichen Bedürfnissen ausgeführt in Form von Cranio Sacral, Ayurveda-, und klassische Massage. Durch diese spezielle Kombination wird Körper und Geist vitalisiert - eine tiefe Ausgeglichenheit durchströmt Sie.

Behandlungszeit ca. 30, 60 oder 90 Min

SILA – Massage mit warmen Steinen

Ein ganz besonderes Genusserlebnis. Rücken, Arme und Beine werden mit warmen Steinen massiert. Sie spenden wohlige Wärme und bereiten die Muskulatur ideal auf die folgende Feinmassage vor.

Mit ayurvedischen Griffen lösen sich Verspannungen und Blockaden.

Behandlungszeit ca. 60 oder 90 Min.

PADABHYANGA – Ayurvedische Fußmassage

Diese Fußmassage ist mehr als die bloße Behandlung der Reflexzonen des Fußes. Die Salbung und Waschung der Füße sowie ihre Massage bieten die Möglichkeit, ganz ins Hier und Jetzt einzutauchen. Sie lindert so Nervosität, Erschöpfung und Schlaflosigkeit; auch die Sinnesorgane werden gekräftigt. Der Körper erhält eine Extraportion Energie.

Behandlungszeit ca. 45 oder 60 Min

MUKABHYANGA – Gesichts- und Oberkörpermassage

Eine besonders einfühlsame Gesichts-, Kopf- und Nackenmassage. Die erlangte Entspannung lässt Spuren von Stress und Ärger sowohl äußerlich als auch im Geiste verschwinden.

Behandlungszeit ca. 45 Min.

GARSHAN – Ganzkörpermassage mit Seidenhandschuhen

Sanft regt die Massage mit Handschuhen aus Rohseide die Hautdurchblutung, Stoffwechsel und Lymphfluss an. Die Behandlung beseitigt auch Schüppchen und Unreinheiten – und die Haut wird samtend und besonders empfänglich für pflegende Öle und Cremes.

Eine Behandlung die sich während der Fasten- und Diätzeit besonders eignet.

Behandlungszeit

ca. 45 Min.

UDVARTANA – Massage mit indischen Kräuterpulvern

Nach der Ganzkörpermassage ist diese Behandlung eine besondere Wohltat, speziell für die Haut. Ihr Körper wird mit indischen Kräuterpulvern kräftig massiert. Daraus entsteht eine Kräuterpaste, die das überschüssige Öl entfernt und dabei sanft den Stoffwechsel anregt.

Behandlungszeit
inkl. duschen

.
ca. 60 Min

GUTSCHEINE

Wenn Sie Ihren Lieben nicht nur eine Freude machen wollen, sondern auch pure Entspannung für Körper und Seele bereiten möchten? Dann verschenken Sie doch einen Gutschein. Wir beraten Sie gern.

Behandlungspreise :	30 Min.	40 Euro
	45 Min.	60 Euro
	60 Min.	80 Euro
	75 Min.	100 Euro
	90 Min.	120 Euro
	120 Min.	160 Euro

Stephan Schulz

Ayurveda Therapeut & Staatl. gepr. Masseur
Alsterchaussee 3
20149 Hamburg

Mobil 0172 416 96 92
Email Stephan_Schulz@web.de

Sollten Sie einmal verhindert sein Ihren Termin wahrzunehmen,
können Sie bis zu 24 Stunden vorher kostenfrei verschieben oder
stornieren.

Vielen Dank
Ihr Stephan Schulz