



Massagen

Ganzkörpermassagen:

Abhyanga-Ojas (Lebensenergie) – Königin der Ölmassagen

Warmes Öl umhüllt den ganzen Körper und wird mit streichenden Bewegungen und leichtem Druck einmassiert. Die Massage führt zu intensiven Erfahrungen der Entspannung und des Wohlbefindens. Der ganze Körper wird belebt und die Zellerneuerung angeregt.

60 - 70 Minuten: 65,- Euro | 90 - 100 Minuten: 95,- Euro
3 Behandlungen im Abstand von 10 - 14 Tagen: 185,- Euro

Kalari Massage-Mobilisationsmassage

Die Kalari Massage ist eine stimulierende Ölmassage des ganzen Körpers unter Berücksichtigung der Vital-Punkte (Marmas) und der Energiebahnen (Nadis). Es ist eine spezielle Ölmassage aus Südindien mit klassischen Kräuterölen, die Muskelverspannungen lösen und den Energiefluss optimiert.

65 Minuten: 60,- Euro

Garshan-Seidenhandschuhmassage

Eine stoffwechsellanregende Trockenmassage, die das Bindegewebe regeneriert, kräftigt und dessen Festigkeit erhöht.

45 Minuten: 40,- Euro

Udvaartana – Dynamische Pulver/Ölmassage

Diese Massage bringt Energie, die Zellen und der Stoffwechsel werden aktiviert. Sie wirkt gewebebestraffend und unterstützt die Gewichtsreduktion.

50 Minuten: 65,- Euro (Inklusive Schwitzbox und nachruhen)
3 x als Kurbehandlung: 190,-Euro

Teilkörpermassagen:

Mukabhyanga – Gesicht- /Nackenmassage

Diese Massage ist äußerst wohltuend. Neben ihrer verjüngenden und verschönernden Wirkung werden die Sinnesorgane belebt. Sie beseitigt Sorgen, Stress und Ängste und schenkt eine große Fülle an Liebe, Harmonie und innere Stärke.

50 Minuten: 45,- Euro
auf Wunsch mit individuell abgestimmter Pflegemaske für Gesicht und Dekoltee

Padabhyanga – Ayurvedische Fußmassage

Diese Fußmassage wird mit sehr filigranen Griffen ausgeführt. Sie wirkt beruhigend und ausgleichend bei Schlafstörungen, Nervosität, Kopfschmerzen und Kältegefühl.

50 Minuten: 45,-Euro





Prstabhyanga-Rückenmassage

Besondere Massagetechniken und ausgewählte Kräuteröle befreien den Rücken von Stressbedingten Blockade und Verspannungen. Kräuterauflagen oder Kräuterstempel wirken auf den stark belasteten Körperpartien entzündungshemmend und schmerzlindernd.

50 Minuten: 45,- Euro | mit Kräuterpackung: 55,- Euro

3 Anwendungen als Kurbehandlung: 155,-Euro

Shiroabhyanga (Kopfmassage)

Bewirkt eine Linderung trockener Kopfhaut, hilft gegen Juckreiz, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, belebt die Sinnesorgane und hat eine verjüngende Wirkung.

30 Minuten: 25,- Euro

Shirodara – Der Stirnölguss

Durch einen sanften, warmen Ölstrahl auf die Stirn kommt es zu einem Gefühl des Losgelöstseins und der tiefen geistigen Entspannung. Eine Reise in den inneren Raum der Stille. Es lindert Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und reduziert Bluthochdruck.

45 Minuten: 65,- Euro

Mit Shiroabhyanga/Abhyanga: Preis auf Anfrage, weil die Anwendung auf die individuelle Konstitution abgestimmt wird.

Udarabhyanga – Ayurvedische Bauchmassage

Die sensible Nabelgegend (Solarplexus) und die Bauchorgane werden durch behutsame Grifftechniken sanft berührt und bewegt. Die Verdauungsfunktion wird angeregt und die Energie kann wieder frei fließen. Empfehlenswert bei: Verdauungsstörungen, Ungleichgewicht des Menstruationszyklus und bei Schwere und Abgeschlagenheit.

Inklusive kleiner Fußmassage (Padabhyanga)

1 Stunde: 65,- Euro



Spezialanwendungen

Lepa (Kräuterpackungen)

Lepas sind Kräuterauflagen, Packungen und Umschläge aus Kräutersubstanzen, die lokal auf bestimmte Körperbereiche aufgelegt werden. Sie lindern Muskelkrämpfe, Verspannungen, stechenden Schmerzen, Rückenschmerzen, sie helfen der Bandscheibenregeneration, bei HWS-, BWS- und LWS Syndromen und verringern Steifheit im Körper.

Je Anwendung: 10,- Euro Aufschlag

Schwitzbad – Ushma Sweda (Swedana-Box)

Nach jeder Massage mit Öl erfolgt eine Schwitztherapie. Swedana bewirkt eine starke Erwärmung des Körpers und damit eine Mehrdurchblutung. Die Transportkanäle (Srotas) werden geöffnet und das Öl kann noch besser in die Gewebe eindringen. Swedana wirkt gegen Steifheit, Schwere und Kälte des Körpers.

Im Rahmen der Anwendung: 10,- Euro

Rufen Sie mich an und vereinbaren einen Termin:

Ilona Korfmacher

Telefon: 0 22 74 - 24 24 | **Mobil:** 0173 5 30 20 04

Gerne bin ich Mittwochs bis Samstags von 10 Uhr bis 20 Uhr für Sie da.