



## 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: 75,- Euro | 90 - 100 Minuten: 90- 100,- Euro pro Person  
3 Ganzkörpermassagen im Abstand von 10 - 14 Tagen: 210,- Euro pro Person

#### **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: 70,- Euro pro Person

#### **Garshan-Seidenhandschuhmassage**

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

45 Minuten: 40,- Euro pro Person

#### **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: 200,-Euro pro Person

#### **Frauenmassage**

Die Frauenmassage wirkt gewebereinigend und hormonausgleichend. Ähnlich wie bei einer Lymphdrainage werden Nacken/Schultern, Nieren/Nebennieren, Leber, Bauch, Gebärmutter, Herz und Füße sanft aktiviert. Durch diese Anwendung können das hormonelle System, Gereiztheit, Unausgeglichenheit und der Zyklus der Frau in Balance gebracht werden. Hitzewallungen können gelindert werden. Auch bei vielen Frauenbeschwerden, wie z.B. Endometriose oder Wechseljahresbeschwerden, PMS, Verklebungen nach medizinischen Eingriffen, Narben, ausbleibender oder schmerzhafter Menstruation, auch nach der Geburt zur Rückbildung und Revitalisierung wird sie empfohlen. Sie wirkt sehr tiefenentspannend und heilungsfördernd auf den gesamten Körper.

60 Minuten: 75,- Euro pro Person





### **Fruchtbarkeitsmassage/Kinderwunsch**

Im Ayurveda kann man in den meisten Fällen weiblicher Fruchtbarkeitsstörungen sehr viel tun. So wird die Fruchtbarkeitsmassage von den Frauen als tief entspannend, harmonisierend und heilungsfördernd für Körper, Geist und Seele empfunden. Verspannungen und Blockaden können gelöst werden, wodurch eine verbesserte Energieversorgung, und eine optimale Hormonproduktion sowie ein gleichmäßiger Zyklus angeregt werden können. Diese sanfte und tiefenwirksame Massage kann das Gewebe der Eierstöcke, Eileiter und Gebärmutter entschlacken und entgiften. Die Lage im Becken kann optimiert werden. Begleitet wird die Anwendung mit einer Ernährung nach ayurvedischen Prinzipien, um so den höchstmöglichen Effekt erzielen zu können. Vor der ersten Anwendung wird eine kurze Anamnese mit Pulsdiagnose durchgeführt, Kontraindikationen auszuschließen.

60 Minuten: 75,- Euro pro Person

## **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: 50,- Euro pro Person

auf Wunsch mit individuell abgestimmter Pflegemaske für Gesicht und Dekolleté

### **Padabhyanga – Ayurvedische Fußmassage**

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

50 Minuten: 50,-Euro pro Person

### **Prstabhyanga-Rückenmassage**

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

50 Minuten: 50,- Euro | mit Kräuterpackung: 60,- Euro pro Person

3 Anwendungen als Kurbehandlung: 165,-Euro pro Person

### **Shiroabhyanga (Kopfmassage)**

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

30 Minuten: 25,- Euro pro Person

### **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.



### Massagen & Anwendungen 3 / 3

45 Minuten: 65,- Euro pro Person

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

Ohne Fußmassage, 40 Minuten : 30,- Euro pro Person

## 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: 20,- 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

#### **Craniosacralarbeit in der Ayurvedischen Therapie**

Craniosacrale Arbeit ist speziell auf die Thematik des Herzens und der Seele bezogen. In präzisen sanften Kontakten wird so berührt, dass sie sich verbundener und zu Hause in sich selbst fühlen. Das Kreuzbein wird ausbalanciert, mit lumbosakralen Techniken die Lendenwirbelsäule normalisiert und die Gesäßmuskulatur, die Hüftrotatoren, das Perineum (Beckenboden) und das Zwerchfell wird entspannt. Auch die Arbeit an der Schädelbasis und am Unterkiefer (neurologische Reflexe zur LWS) gehört dazu, um die Kernverbindung zu befreien. Die Schädelnähte, Blutleiter und Lufthöhlen werden auf solche Art und Weise aktiviert, dass Blut, Lymphe, Nerven, - und Hormonsystem wieder der im Menschen innewohnenden, nach Gesundheit strebenden Ausrichtung nachgehen.

Ca. 60 Minuten – 60,- Euro pro Person



**Rufen Sie mich an und vereinbaren einen Termin:**

**Ilona Korfmacher**

**Telefon:** 02274 2424 | **Mobil:** 0160 5820208