



## Andere Massagen

**Täglich 8<sup>30</sup> – 18<sup>45</sup> Uhr (letzte Anwendung).** Zu den angegebenen Massagezeiten kommen jeweils ca. 10 bis 15 Minuten Ruhezeit hinzu.

**Entspannungsmassage:** Löst Spannungen in den Muskeln und im Nervengewebe und steigert das Wohlbefinden. 45 Min. 35 €.

**Thai-Yoga-Massage:** Durch passives Yoga, Akupressur und Massage wird der Energiefluss des Körpers harmonisiert. 45 Min. 35 €, 60 Min. 48 €

**Fußreflexzonen-Massage:** Durch die Energiemassage von Reflexzonen am Fuß werden neben den klassischen Organzonen Energiepunkte stimuliert, Meridiane aktiviert und besondere Atemgriffe eingesetzt. 45 Min. 35 €, 60 Min. 40 €.

**Prana-Massage:** Ganzheitliche, ausgleichende und entspannende Massage, die auf die Energiebahnen und -zentren wirkt. 45 Min. 35 €, 60 Min. 48 €.

**Klang-Massage:** Genieße die positiven Schwingungen für Körper, Geist und Seele, die durch die sanfte Massage tibetischer Klangschalen erzeugt werden. Die harmonischen Töne führen zu einer sehr schnellen und wirkungsvollen Entspannung, helfen den Alltagsstress zu bewältigen und fördern die Kreativität. Gleichzeitig werden neue Energien freigesetzt und die Selbstheilungskräfte mobilisiert. 60 Min. 40 €.

**Aroma-Rücken-Massage:** Zum Entspannen und Wohlfühlen. Nach einer kurzen Aroma-Beratung wählst du selbst ein reines ätherisches Öl aus, welches in das Massageöl und eine Duftlampe gegeben wird. So wirst du rundum von Duft und Berührung eingehüllt und umschmeichelt. 45 Min. 35 €.

## Ayurveda-Beratung/-Konsultation

durch unsere erfahrenen Ayurveda-Therapeuten:

### Kleine ayurvedische Konsultation.

Einführungsgespräch u. a. zur Bestimmung von Ölen und Kräutern der Anwendungen. 30 Min. 20 €.

**Große ayurvedische Gesundheitsberatung nach dem Tridoshakonzept,** die drei Bioenergien Vata, Pitta, Kapha. Ernährungsempfehlungen, Behandlungsstrategien, Kräuterheilkunde. Durchgeführt von unseren erfahrenen Ayurveda-Gesundheitsberatern/innen. 60 Min. 38 €.

*Unser Team aus kompetenten Ayurveda-Spezialisten sorgt für deinen angenehmen Aufenthalt und verwöhnt dich mit Massagen.*



## Die biologisch-ayurvedische Yoga-Vidya-Produktlinie

Hochwertige Ayurveda-Kräuter, -Öle und -Pflegeprodukte in Bioqualität zu günstigen Preisen: Vata-/Pitta-/Kapha-Balance  
 • Bio-Triphala Dreifrukt • Amalaki • Chyavanprash Amla-Mus  
 • Ashwagandha Winterkirsche • Sesamöl

Unsere Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau kannst du in unserem Shop vor Ort oder online erhalten unter:

[www.yoga-vidya.de/ayurveda-shop](http://www.yoga-vidya.de/ayurveda-shop)

### Yoga Vidya Ayurveda Oase

Wällenweg 42, 32805 Horn-Bad Meinberg  
 Tel.: 05234/872123, E-Mail: [ayurveda@yoga-vidya.de](mailto:ayurveda@yoga-vidya.de)  
[www.yoga-vidya.de/ayurveda](http://www.yoga-vidya.de/ayurveda)

Rücktritt, Umbuchung und Gutschrift sind bis 2 Tage vor Behandlungs- oder Beratungstermin kostenlos möglich, danach erfolgt eine 50% Rückerstattung.

Stand: Dez. 2011



# Ayurveda Massagen und Anwendungen

[www.yoga-vidya.de/ayurveda](http://www.yoga-vidya.de/ayurveda)



# Die Ayurveda-Oase

Nutze deinen Aufenthalt als Individual- oder Seminargast in unserer stimmungsvollen, gepflegten Oase und lass dich mit ayurvedischen Anwendungen, Massagen, Packungen, Stirngüssen etc. verwöhnen. Je nach deinen Wünschen und Bedürfnissen kannst du aus unserem großen Angebot auswählen und dich verwöhnen und beraten lassen.

## Führung durch die Ayurveda-Oase

Kostenlose Besichtigung mit Führung und Kurzberatung jeden Samstag und Montag um 12<sup>00</sup> Uhr.

## Angebote in der Ayurveda-Oase

- Ayurveda-Massagen
- weitere Massagen
- Ayurveda-Anwendungen
- Konsultationen

## Anwendungszeiten

Massagen und Anwendungen täglich von 8<sup>30</sup> Uhr bis 18<sup>45</sup> Uhr (letzte Anwendung). Anmeldung und Information an der Ayurveda-Oase-Rezeption.

## Ayurveda-Oase-Rezeption

Du findest die Ayurveda-Rezeption direkt neben unserer Ayurveda-Oase.

**Öffnungszeiten:** täglich 12<sup>00</sup>–13<sup>45</sup> Uhr außer Di 14<sup>00</sup>–14<sup>30</sup> Uhr sowie Mi, Fr, So 18<sup>45</sup>–19<sup>30</sup> Uhr.

*Wir freuen uns auf deinen Besuch!*



## Ayurveda-Massagen

**Täglich 8<sup>30</sup>–18<sup>45</sup> Uhr (letzte Anwendung).** Zu den angegebenen Massagezeiten kommen jeweils ca. 10 bis 15 Minuten Ruhezeit hinzu.

**Abhyanga-Massage:** Traditionelle ayurvedische Ganzkörpermassage verbindet auf harmonisch fließende Weise mehrere therapeutische Techniken, zur Heilung und Gesunderhaltung. Mit hochwertigen Ölen vitalisiert sie den Körper und stärkt das Immunsystem. 60 Min. 48 €.



**Marma-Massage:** Die Marma-Punkte (Energiepunkte) werden intensiv massiert. Der Energiefluss im Körper wird harmonisiert, Muskelverspannungen werden gelöst und die Beweglichkeit der Gelenke verbessert. 90 Min. 70 €.

**Mukhabhyanga:** Gesichtsmassage mit speziellem Öl. Entspannt die Gesichts- und Schulter-Nackermuskulatur, wirkt wohltuend und beruhigend auf ein angespanntes Nervensystem. 15 Min. 20 €.

**Shiroabhyanga:** Kopfmassage mit Bringaraja-Öl (spezielles ayurvedisches Kopfmassageöl). Nur in Verbindung mit Mukabhyanga. Wirkt entspannend. Vorbeugend gegen vorzeitigen Haarausfall und frühzeitiges Ergrauen. 10 Min. 12 €.

**Ayurvedische Rückenmassage:** mit einem ausgesuchten ayurvedischen Kräuteröl zur Entspannung. 30 Min. 28 €.

**Padabhyanga:** Fußmassage mit Ghee oder einem ausgesuchten ayurvedischen Öl. Entspannend, stressreduzierend und stoffwechselaktivierend. 30 Min. 28 €.



**Bauchmassage:** spezielle Massage mit ayurvedischen Kräuterölen. Bei Verdauungsbeschwerden, Frauenleiden, psychischen Anspannungen, Energielosigkeit, Rückenbeschwerden, Störungen im Bauch- und Beckenbereich. 20 Min. 28 €.

**Garshan-Massage:** Seidenhandschuh-Massage zur Aktivierung des Stoffwechsels und der Zellerneuerung. 60 Min. 48 €.

**Udvarтана:** Pasten- oder Pulvermassage. Aktivierende Massage mit Kräutern, Salzen und Buttermilch. Zum Peeling und zur Anregung des Stoffwechsels. 60 Min. 60 €.



## Andere ayurvedische Anwendungen

**Täglich 8<sup>30</sup>–18<sup>45</sup> Uhr (letzte Anwendung).** Zu den angegebenen Massagezeiten kommen jeweils ca. 10 bis 15 Minuten Ruhezeit hinzu.

**Großer Shirodhara-Stirnguss:** Warmer Ölguss, der über die Stirn fließt und harmonisiert (20 Min.), verbunden mit einer Ganzkörpermassage (40 Min.). 60 Min. 90 €.

**Mittlerer Shirodhara-Stirnguss:** Stirnguss von 10 Minuten mit vorhergehender Kopf- und Gesichtsmassage. 45 Min 60 €.

**Pinda-Sveda:** Warme Beutelmassage mit individuell abgestimmte Kräutern. Schönheits- und Regenerationsbehandlung für die Haut. 60 Min. 60 €.



**Ayurvedische Gesichtspackung:** Wohltuende Kräuterpackung individuell angepasst. 30 Min. 20 €.

**Svedana:** Schwitzbad mit Kräuterdampf. Wohltuend für Körper und Seele. 15 Min. 10 €.

**Aromabad-Entspannung:** Blütenbad mit entgiftenden Salzen. Wirkt entschlackend und entsäuernd. 30 Min. 20 €.

**Naturkompreße:** Rückenkompreße mit wärmendem Ingwer. Entspannend und tiefenwirksam. 20 Min. 15 €.

**Kati Basti:** Öleinlauf auf dem Rücken mittels ausgewählter Öle. Für Stoffwechselaktivierung und Zellerneuerung. 40 Min. 50 €.

**Lepa:** Kräuterpackung zur Linderung von Rückenbeschwerden. 30 Min. 20 €.