

AYURVEDA

Massagen & Anwendungen



Andere Massagen

Täglich 8:15-18:45 Uhr. Zu den angegebenen Massagezeiten kommen jeweils ca. 10 bis 15 Minuten Ruhezeit hinzu.

Entspannungsmassage

Eine individuelle Ayurveda-Massage, die je nach Wunsch angepasst wird. Löst Spannungen in den Muskeln und im Nervengewebe und steigert das Wohlbefinden.
45 Min. 55 €

Hot-Stone Massage

Lass dich mit heißen Steinen verwöhnen. Es wird mit heißen Steinen und Jojobaöl massiert. Die glatten Basaltsteine werden zum Teil auf die Energiezentren des Körpers gelegt und zum Teil zur intensiven Massage verwendet.
90 Min. 100 €

Schwangeren-Massage

Abhyanga Ganzkörpermassage, angepasst an die Bedürfnisse in der Schwangerschaft.
60 Min. 66 €; 90 Min. 95 €

Breussmassage

Sanfte, entspannende Massage mit Johanniskrautöl zur Dehnung und Streckung der Wirbelsäule und zur Linderung von Rückenbeschwerden.
40 Min. 50 €

Lomi Lomi

Die hawaiianische Energiemassage gleicht Energiedefizite aus, löst Verspannungen und regt Selbstheilungsprozesse an. Sie kann helfen, alte Muster loszulassen.
60 Min. 70 €; 90 Min. 95 €

Aroma-Rücken-Massage

Zum Entspannen und Wohlfühlen. Du wirst umhüllt mit ätherischen Essenzen und genießt diese wunderbare Rücken-Nacken-Massage. Wahlweise mit Rosen- oder Lavendelöl.
45 Min. 55 €

Ayurveda Beratung und Konsultation durch unsere erfahrenen Ayurveda Therapeuten:

Konsultation beim Ayurveda-Gesundheitsberater

Bestimmung der individuellen Konstitution und Beratung.
60 Min. 55 €

Große ayurvedische Gesundheitsberatung bei unserem Ayurveda Arzt Dr. Devendra nach dem Tridoshakonzept

Bei der großen Konsultation findet eine fundierte und umfangreiche Beratung hinsichtlich des individuellen Störungsbildes statt. Auf Wunsch wird ein detaillierter Ernährungsplan aufgestellt sowie weitere ayurvedische Behandlungsstrategien und Kräuterheilverfahren integriert, die auch im Alltag angewendet werden können.
60 Min. 80 €
Auch Online möglich: 60 Min. 75 €



VATA DOSHA



PITTA DOSHA



KAPHA DOSHA

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

Wir können Masseur/innen aus organisatorischen Gründen nicht immer geschlechtsspezifisch einteilen.



yoga-vidya.de/ayurveda/die-ayurveda-oase

Yoga Vidya Ayurveda Oase

Yogaweg 7
32805 Horn-Bad Meinberg

ayurveda@yoga-vidya.de
yoga-vidya.de/ayurveda



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

Stand: August 2024

yoga-vidya.de/ayurveda





Die Ayurveda Oase

Nutze deinen Aufenthalt als Urlaubs- oder Seminargast in unserer stimmungsvollen, liebevoll gestalteten Oase und lass dich mit ayurvedischen Anwendungen, Massagen, Packungen, Stirngüssen etc. verwöhnen.

Je nach deinen Wünschen und Bedürfnissen kannst du aus unserem breiten Spektrum an Angeboten auswählen, dich beraten lassen und es dir so richtig gut gehen lassen.

Angebote in der Ayurveda Oase

- Ayurveda Massagen
- Ayurveda Anwendungen
- Konsultationen

Anwendungszeiten

Massagen und Anwendungen
täglich von 8:15 Uhr bis 18:45 Uhr (letzte Anwendung).
Anmeldung und Information an der Ayurveda Oase Anmeldung.

Ayurveda Oase Anmeldung

Du findest die Anmeldung direkt neben unserer Ayurveda Oase.

Öffnungszeiten

Täglich 12:00 – 13:45 Uhr, außer Di. 14:00 – 14:30 Uhr
sowie Mi., Fr., So. 18:45 – 19:30 Uhr.

Zur sicheren Buchung bitte vorab reservieren!

Wir freuen uns auf deinen Besuch!

Ayurveda Massagen

Abhyanga-Massage

(„Die große Einölung“) Traditionelle ayurvedische Ganzkörpermassage. Sie verbindet durch harmonisch fließende Bewegungen Techniken mit mehr Druck und sanften Ausstreichungen. Das einmassierte Öl reinigt und nährt alle Körpergewebe und stärkt das Immunsystem.
60 Min. 66 €; 90 Min. 95 €

Marma-Massage

Bei dieser Anwendung werden die Marma-(Vital) Punkte intensiv massiert, eingebettet in eine wundervolle Ayurveda-Massage. Der Energiefluss im Körper wird aktiviert, Muskelverspannungen werden gelöst und Organfunktionen werden harmonisiert. Die Marma Massage hilft besonders bei Müdigkeit und Erschöpfung.
90 Min. 103 €

Shiro- und Mukhabhyanga

Kombinierte ayurvedische Kopf- und Gesichtsmassage. Intensives Entspannungserlebnis zum geistigen „Loslassen“. Lindernd bei nervlicher Anspannung, beugt Faltenbildung, vorzeitigem Haarausfall und Ergrauen vor.
30 Min. 37 €

Ayurvedische Rücken-Nackentherapie (klassisch)

Löst grobe und energetische Blockaden durch speziell aufeinander abgestimmte, wohltuende Massagetechniken.
30 Min. 37 €

Padabhyanga

Ayurvedische Fußmassage. Öffnet den subtilen Zugang zur Erd-Energie und wirkt sehr entspannend, stressreduzierend und stoffwechselaktivierend.
30 Min. 37 €

Bauchmassage

Bringt die Verdauungsenergie harmonisch in Fluss. Hilfreich bei psychischen Anspannungen, Frauenleiden, Energie-losigkeit, Störungen im Bauch- und Beckenbereich. Kann Schmerzen im unteren Rücken lösen.
30 Min. 37 €

Täglich 8:15–18:45 Uhr

Zu den angegebenen Massagezeiten
kommen jeweils ca. 10 bis 15 Minuten Ruhezeit hinzu

Garshan-Massage

Handschuhmassage, ist ähnlich wie die Abhyanga eine Ganzkörpermassage, jedoch ohne Öl. Garshan bewirkt eine erhöhte Stoffwechselaktivität, besonders hilfreich bei Kapha-bedingter Trägheit. Bringt neue Frische und Vitalität, sehr anregend. Die Haut wird glatt und seidig poliert, besonders hilfreich bei Cellulitis.
45 Min. 48 €; 60 Min. 63 €

Udvardhana (Pulvermassage) + Aroma Bad

Aktivierende Ganzkörpermassage mit Kräutern, Salzen und Kräuterpasten. Als Peeling und zur Anregung des Stoffwechsels. Klassische ayurvedische Schönheitsanwendung für eine reine und geschmeidige Haut. Dient zum Fettabbau, wirkt entchlackend und strafft das Bindegewebe. Kapha- und Vata-Mischung verfügbar.
90 Min. 105 €

Für alle Ölanwendungen werden hochwertige Basisöle wie Sesam-, Sonnenblumen-, Kokos- und Mandelöl verwendet – aus kontrolliert biologischem Anbau. Auf Wunsch können gegen Aufpreis spezielle ayurvedische Kräuteröle verwendet werden, um die Wirkung der Massage zu intensivieren. Preise für spezielle oder therapeutische Öle (z.B. Bala, Mahanarayana) auf Anfrage.

Andere ayurvedische Anwendungen

Shirodhara

„Kopf-Fluss“; beruhigt das vegetative Nervensystem, synchronisiert beide Gehirnhälften und wirkt blutdrucksenkend. Bei Kopfschmerzen, Nervosität und Schlaflosigkeit. Besonders gut für den Vata-Typ.

Großer Shirodhara-Stirnguss

20-minütiger Ölstrnguss. Verbunden mit einer 55 Min. Ganzkörpereinölung.
75 Min. 150 €

Mittlerer Shirodhara-Stirnguss

15-minütiger Ölstrnguss. Mit vorhergehender Nacken-, Kopf- und Gesichtsmassage.
45 Min. 100 €

Shiro Pichu

bedeutet „Kopf“ und Pichu bedeutet ein „kleines Wattepad“, das in Kräuteröl getaucht wird. Daher bedeutet Shiro Pichu das Auftragen von Kräuteröl auf den Kopf für eine bestimmte Zeit mit der Unterstützung eines Wattepads. Es ist eine der idealen Heiltherapien für die Behandlung vieler Kopfbeschwerden und besonders hilfreich, um Prana Vata zu nähren und unsere Nerven zu beruhigen.

Großer Shiro Pichu

Abhyanga 60 Min. + 30 Min. Shiro Pichu, insgesamt
90 min 120 €

Mittlerer Shiro Pichu

Shiro-/ und Mukhabhyanga 30 Min. mit 30 Min. Shiro Pichu, insgesamt 60 Min. 90 €

Pinda-Sveda

Warme Beutelmassage mit individuell abgestimmten Kräutern. Besonders angenehme Stempel-, Klopf- und Streichmassage zur Straffung des Hautgewebes. Indiziert u.a. bei Gelenksbeschwerden, Stoffwechselproblemen und Energielosigkeit. Hilft auch bei Skoliose, Rheuma und Rückenschmerzen.
60 Min. 80 €

Svedana

Ayurvedisches Dampfbad. Empfehlenswert nach einer Ölmassage, da die Hautporen sich durch Svedana öffnen, folglich das Öl besser aufgenommen wird und Giftstoffe im Körper leichter abtransportiert werden. Besonders schonendes Schwitzen, da der Kopf kühl gehalten wird und direkt im Anschluss entspannt wird.
15 Min. 15 €

Aromabad-Entspannung

Blütenbad mit entgiftenden Salzen. Wirkt entchlackend und entsäuernd. Ideal als Ergänzung zu einer Massage.
30 Min. 25 €

Kati Basti

Ein Ring aus Kichererbsenmehlteig wird auf dem Rücken geformt und mit ausgewählten Ölen gefüllt. Die Ölwanne am Rücken wirkt bei starken Rückenschmerzen, Ischiasbeschwerden und ist eine klassische Regenerationsbehandlung für die Bandscheiben.
60 Min. 70 €