

## Massagen/Anwendungen

Massagen	Dauer*	Kosten
<b>Abhyanga</b> Ayurvedische Ganzkörperölmassage	Ca. 80 Minuten	83,-- €
<b>Padabhyanga</b> Ayurvedische Fußmassage	Ca. 60 Minuten	58,-- €
<b>Mukabhyanga</b> Ayurvedische Gesichtsmassage incl. Schulter- und Nackenbereich	Ca. 45 Minuten	49,-- €
<b>Mukabhyanga mit Mini-Shirodara</b> Ayurvedische Gesichtsmassage	Ca. 45 Minuten	54,-- €
<b>Prishtabhyanga</b> Ayurvedische Rückenmassage	Ca. 45 Minuten	52,-- €
<b>Upanaha Sveda</b> Ayurvedische Rückenmassage mit Kräuterauflage	Ca. 80 Minuten	72,-- €
<b>Synchronmassage</b> Ayurvedische Ganzkörperölmassage von zwei Therapeutinnen	Ca. 60 Minuten	104,-- €
<b>Individuelle Massage/Anwendung</b> Auf den momentanen Zustand abgestimmte Anwendung mit mediziniertem Kräuteröl	Ca. 60 Minuten	68,-- €
<b>Shirodara</b> Ayurvedischer Stirnölguss (incl. kleiner Gesichtsmassage und 1/2 Std. Nachruhezeit)	Ca. 90 Minuten	85,-- €
<b>Garshan</b> Ayurvedische Ganzkörpermassage mit Rohseidenhandschuhen	Ca. 45 Minuten	52,-- €
<b>Svedana</b> Dampfbad im Anschluss an eine Massage		8,-- €

\* Die angegebenen Zeiten geben die reine Anwendungsdauer an.  
Für Ihre Zeitplanung: Die Gesamtaufenthaltszeit verlängert sich um ca. 30 bis 45 Minuten und beinhaltet ein Vor- und Nachgespräch, Nachruhezeit, Tee sowie evtl. Duschen.



## Beratungsgespräche

<b>Ernährungs- und Gesundheitsberatung</b>	<b>Dauer</b>	<b>Kosten</b>
<b>Erstberatungsgespräch</b> mit Konstitutionsbestimmung und grundlegenden Empfehlungen	<b>Ca. 1 1/4 Stunde</b>	<b>50,-- €</b>
<b>Vertiefende Ernährungs- und Gesundheitsberatung</b> mit Konstitutionsbestimmung, Ernährungsplan und Rezeptvorschlägen	<b>Ca. 2 Stunden</b>	<b>100,-- €</b>

Stand: Dezember 2011