



## Entspannende Massagen als Weg zur Harmonie

Warm-Öl-Massagen, die tiefenreinigen und regenerieren, sind weit mehr als kurze Entspannung. Ayurveda-Behandlungen wirken vorbeugend bei vielen chronischen Störungen, beruhigen die Nerven, helfen den Alltagsstress psychisch auszugleichen. Sie führen uns wieder zu uns selbst zurück. Besonders wohltuend ist die ayurvedischen Ganzkörper-Ölmassage.

**Abhyanga** – Berührungen, die unter die Haut gehen.

### Abhyanga

Sie hat eine ausgleichende Wirkung auf unsere Doshas wie auf den gesamten Organismus und wirkt somit entspannend und beruhigend auf unser Nervensystem.

Die **Abhyanga**

- dient der Anregung des Stoffwechsels
- verbessert die Sauerstoffversorgung auch in tieferen Hautschichten
- erhöht Durchblutung und Körperwärme
- baut Gifte und Schlackstoffe ab
- stärkt das Immunsystem
- lockert Muskulatur und Gelenke
- verbessert die Elastizität der Wirbelsäule und somit auch die Haltung
- fördert Körperbewusstsein und führt zum Selbst
- löst Blockaden, die Energie kann wieder ungehindert durch die Energiebahnen (Nadi) fließen
- steigert die Konzentrationsfähigkeit
- regt die Selbstheilungskräfte, die jedem Menschen innewohnen, an und dient so einer tiefgreifenden Regeneration

Bei Ihrer ersten ayurvedischen Behandlung erhalten Sie eine **Konstitutionsberatung**. Diese beinhaltet eine Doshabestimmung mit individuellen Empfehlungen für die ayurvedische Reinigungs- und Regenerationsbehandlung wie auch für Ernährung und Lebensweise insgesamt.





AYURVEDA-MASSAGE-PRAXIS  
[www.ayurveda-stommel.de](http://www.ayurveda-stommel.de)

**Teil-Abhyanga, ayurvedische Rückenbehandlung** ..... 45 Min. 40,- €  
 Die Massage mit warmen Ölen (auf Ihr Dosha abgestimmt) aktiviert den Energiefluss des Rückens, löst Energieblockaden und Verspannungen. 3-er-Abo 108,- €  
 6-er-Abo 204,- €

**Abhyanga, Ganzkörperbehandlung für Frauen** ..... 120 Min. 81,- €  
 Warme Öle, die auf Ihr Dosha abgestimmt sind, dringen in Haut und Muskelgewebe und wirken tiefgreifend entstauend und entgiftend. Das vom Öl aufgenommene Ama (Schlacken) wird nach der Massage mit Rosenwasserkompressen entfernt. 3-er-Abo 219,- €  
 6-er-Abo 413,- €

**Abhyanga Royal** ..... 120 Min. 93,- €  
 Ganzkörperbehandlung mit Gesicht- und Kopfmassage (Shirodara und Champi) 3-er-Abo 251,- €  
 6-er-Abo 474,- €

**Padabhyanga** ..... 40 Min. 27,- €  
 Diese intensive und wohltuende Fuß- und Beinmassage wird mit warmen Kräuterölen oder Ghee durchgeführt. Über die Marmapunkte (Energiepunkte) der Füße erreicht man alle Organe des Körpers. Die Padabhyanga hilft bei Schlaflosigkeit und Nervosität. 3-er-Abo 76,- €  
 6-er-Abo 138,- €

**4-Hand-Synchron-Massage**  
 Synchron-Teilabhyanga ..... 40 Min. 57,- €  
 3-er-Abo 154,- €  
 6-er-Abo 291,- €

Synchron-Abhyanga ..... 80 Min. 112,- €  
 3-er-Abo 302,- €  
 6-er-Abo 571,- €

**Shirodhara (Stirnguss)** ..... 17,- €  
 Der „Königsguss“ ist eine Wonne für Körper, Geist und Seele. Warmes Öl rinnt gleichmäßig über die Stirn. (Bieten wir in Verbindung mit Kopf- oder Gesichtsmassage an.) 3-er-Abo 46,- €  
 6-er-Abo 87,- €





<b>Champi (Kopfmassage)</b> .....	30 Min.	23,- €
Eine perfekte Ergänzung zum Stirnguss. Als wichtiger Bestandteil der ayurvedischen Massagen fördert sie die geistige Vitalität und lindert beispielsweise Kopfschmerz.	3-er-Abo	62,- €
	6-er-Abo	117,- €
<b>Mukabhyanga (Gesichtsmassage)</b> .....	40 Min.	30,- €
Beginnend im Schulter-Nackengebiet werden warme Kräuteröle intensiv einmassiert. Das Gesicht verfügt über spezielle Energiepunkte, die Marmapunkte. Diese werden bei der Massage besonders mit einbezogen und führen dadurch zu einer vollkommenen Entspannung und Harmonisierung von Körper und Seele.	3-er-Abo	81,- €
	6-er-Abo	153,- €
<b>Upanahasweda (Salz-Öl-Massage)</b> .....	50 Min.	55,- €
Sie wird vorbereitend auf die Pinda Sweda (Kräuterstempelmassage) angewendet. Die Behandlung dient zur Entsäuerung der Haut und unterstützt somit das Säure-Basen-Gleichgewicht. Auch separat als Peelingmassage möglich. Ganzkörpermassage	3-er-Abo	149,- €
	6-er-Abo	281,- €
<b>Pinda Sweda (Kräuterstempelmassage)</b> .....	90 Min.	97,- €
Im Anschluss an die Upanahasweda (siehe oben) wird der gesamte Körper mit Ingweröl getränkten Tuchballen, gefüllt mit einer ausgewogenen Kräutermischung, klopfend und streichend bearbeitet. Dies wirkt durchblutungsfördernd und stoffwechsellagernd. Die Pinda Sweda fördert die Vitalität und wird auch als die ayurvedische Cellulitebehandlung bezeichnet.	3-er-Abo	262,- €
	6-er-Abo	495,- €
<b>Garshan (Seidenhandschuhmassage) Rückenbehandlung</b> .....	40 Min.	30,- €
Die Behandlung wird von ayurvedischen Ärzten auch bei bestimmten Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen empfohlen. Sie wirkt belebend und erfrischend, fördert die Ausscheidung von Schlacken und Giftstoffen und hilft bei Gewichtsabnahme, da die Verdauung angeregt und das Fettgewebe stimuliert wird.	3-er-Abo	81,- €
	6-er-Abo	153,- €
<b>Garshan (Seidenhandschuhmassage) Ganzmassage</b> .....	70 Min.	58,- €
	3-er-Abo	157,- €
	6-er-Abo	296,- €