

2020



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.

Führung durch die Ayurveda Oase mit Kurzberatung
Jeden Samstag und Montag um 12:00 Uhr

Angebote in der Ayurveda-Oase

- Ayurveda-Massagen
- Weitere 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

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

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 Körperegewebe und stärkt das Immunsystem. **60 Min. 52€; 90 Min. 76€**

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. 83€**

Mukhabhyanga: Ayurvedische Gesichts- und Nackenmassage. Ein einzigartiges Wohlfühlerlebnis, das beruhigend auf das gesamte Nervensystem wirkt. Löst Sorgen und Stress, wirkt regenerierend und mildert Falten. **15 Min. 18€**

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. 30€**

Ayurvedische Rücken-Nackenmassage (klassisch): Löst grobe und energetische Blockaden durch speziell aufeinander abgestimmte, wohltuende Massagetechniken. **30 Min. 30€**

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

Bauchmassage: Bringt die Verdauungsenergie harmonisch in Fluss. Hilfreich bei psychischen Anspannungen, Frauenleiden, Energilosigkeit, Störungen im Bauch- und Beckenbereich. Kann Schmerzen im unteren Rücken lösen. **20 Min. 20€; 30 Min. 30€**

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. 39€; 60 Min. 51€**

Udvartana (Pulvermassage): 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 entschlackend und strafft das Bindegewebe. Kapha- und Vata-Mischung verfügbar. **60 Min. 65€**

Andere ayurvedische Anwendungen

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

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 Ölstirnguss. Verbunden mit einer 55 Min. Ganzkörpereinölung. **75 Min. 108 €**

Mittlerer Shirodhara-Stirnguss: 15-minütiger Ölstirnguss. Mit vorhergehender Nacken-, Kopf- und Gesichtsmassage. **45 Min. 65 €**

Nasya: Naseneinlauf mit Medizinalöl, bei Stirn- und Nebenhöhlenproblemen, als Schönheitsbehandlung und zur Harmonisierung des zentralen Nervensystems. **60 Min. 56 €**

Ayurvedische Gesichtspackung: Individuell angepasste und wohltuende Kräuterpackung, verbunden mit einer speziellen Gesichtsmassage. **30 Min. 21 €**

Pinda-Sveda: Warme Beutelmassage mit individuell abgestimmten Kräutern. Besonders angenehme Stempel-, Klopf- und Streichmassage zur Straffung des Hautgewebes. Indiziert u.a. bei Gelenkbeschwerden, Stoffwechselproblemen und Energielosigkeit. Hilft auch bei Skoliose, Rheuma und Rückenschmerzen. **60 Min. 65 €**

Svedana: Ayurvedisches Dampfbad. Empfehlenswert nach einer Ölmasse, 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. 11 €**





Aromabad-Entspannung: Blütenbad mit entgiftenden Salzen. Wirkt entschlackend und entsäuernd. Ideal als Ergänzung zu einer Massage. **30 Min. 21€**

Naturkomresse: Tiefenwirksame Rückenkomresse mit wärmendem Ingwer und weiteren Kräutern. Besonders empfehlenswert in Kombination mit einer Rückenmassage. **20 Min. 16€**

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. 55€

Lepa: Kräuterpackung mit Beinwell und medizinierten Ölen zur Linderung von Rückenbeschwerden. **45 Min. 32€**

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.

Kräuteröl-Aufpreis je nach Dauer der Massage:

30 Min. 1,50€; 45 Min. 2,25€; 60 Min. 3€; 90 Min. 4,50€

Preise für spezielle oder therapeutische Öle (z.B. Bala, Mahanarayana) auf Anfrage.





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. 42 €**

Thai-Yoga-Massage: Durch passives Yoga, Akupressur und Massage wird der Energiefluss des Körpers harmonisiert. Anwendung ohne Öl, mit Kleidung. **45 Min. 38 €; 60 Min. 51 €**

Fußreflexzonen-Massage: Durch die Massage von Reflexzonen am Fuß werden neben den klassischen Organzonen Energiepunkte stimuliert und die Meridiane aktiviert. **45 Min. 45 €**

Prana-Massage: Ganzheitlich ausgleichende und entspannende Öl-massage, welche auf die Energie-Zentren wirkt und die feinstofflichen Körperkanäle reinigt. **45 Min. 39 €; 60 Min. 52 €**

Klangschalen-Massage: Verschiedene Klangschalen werden auf den Körper aufgelegt und übertragen ihre positiven Schwingungen. Diese sind als sehr angenehme, feine Vibrationen spürbar. Gleichzeitig werden neue Energien freigesetzt und die Selbstheilungskräfte mobilisiert. **45 Min. 39 €; 60 Min. 44 €**

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. 43 €**



Ayurveda-Beratung /-Konsultation durch unsere erfahrenen Ayurveda-Therapeuten:

Kleine ayurvedische Konsultation

Bestimmung der individuellen Konstitution und eine kurze Beratung.
Gut geeignet, um einen Einstieg ins Ayurveda zu gewinnen.

30 Min. 23€

Große ayurvedische Gesundheitsberatung 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. 48€

Im Rahmen der Ayurveda-Therapie: Individuelles Gewichtsreduktionsprogramm

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

Wir können Therapeuten/Therapeutinnen aus organisatorischen Gründen nicht immer geschlechtsspezifisch einteilen.

Für eine telefonische Beratung stehen die Ansprechpartner/innen der Ayurveda Oase Anmeldung gerne zur Verfügung.

Täglich 14:30 – 16:00 Uhr

Tel.: 05234/87-2123

ayurveda@yoga-vidya.de



Ayurveda-Therapie

Nach ayurvedischer Auffassung ist jede Krankheit auf ein bestimmtes Element-Ungleichgewicht zurück zu führen. Anders als in der modernen westlichen Medizin wird nicht ausschließlich das Symptom behandelt, sondern der Mensch als Ganzes.

Indikationen: Verdauungs- und Stoffwechselstörungen, rheumatische Probleme, Unter-/Übergewicht, Schlafstörungen sowie nervliche Störungen allgemein, Allergien, Asthma und Bronchitis (Atemwegsbeschwerden allgemein), alle Hauterkrankungen, z.B. Neurodermitis, Infektionsanfälligkeit, Bluthochdruck, etc.

60/90 min. tägliche Behandlungsdauer/Anwendungen: 75 €/ 102 €

Eine ausführliche Beschreibung der umfangreichen Angebote mit Einzelanwendungen und Paketen findest du in der Sonderbroschüre „Ayurveda und Yoga Wellness“. Du kannst sie telefonisch anfordern oder dich im Internet informieren: yoga-vidya.de/ayurveda

Unsere Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau kannst du in unserem Shop vor Ort oder online erhalten unter:
yoga-vidya.de/ayurveda-shop

Yoga Vidya Ayurveda Oase

Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg

Tel.: 05234/87-2123, E-Mail: ayurveda@yoga-vidya.de
yoga-vidya.de/ayurveda

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