



Ayurveda

Im Hotel Elbresidenz Bad Schandau Viva Vital & Medical SPA

Markt 1-11, 01814 Bad Schandau

Telefon: 03 50 22 – 91 90 * Fax: 03 50 22 – 91 97 10

www.elbresidenz-bad-schandau.de

www.siddhalepa-ayurveda.de

AYURVEDISCHES THERAPIEANGEBOT

Ayurveda Beratung

Bestimmung des persönlichen Konstitutionstypen nach Vata, Pitta und Kapha mit anschließendem ausführlichen Beratungsgespräch mit dem Ayurvedaspezialisten.

60 Minuten **60,00 €**

Kopfmassage (Shirobyanga)

Wenn Öl auf den Kopf gerieben wird, dann wird es durch die Haarwurzeln von der Kopfhaut absorbiert. Es verbessert die Durchblutung des Kopfes, entspannt die Muskeln und Nervenstränge. Körper und Geist werden erfrischt, Spannungen gelöst, Müdigkeit beseitigt und der Teint verbessert.

30 Minuten **34,00 €**

Gesichtsmassage (Mukabhyanga)

Die sanfte Streichmassage löst feine Spannungen unter der Haut. Diese komplexe Massage aktiviert tiefe Zentren des Gehirns, die Reflexpunkte, die Energiemeridiane und die Gesichtsdurchblutung, um den gesamten Körper zu beruhigen. Verspannungen in Nacken, Schultern und dem Gesicht werden gelöst und die Energie wird von Kopf bis Fuß wieder ins Gleichgewicht gebracht. Druckpunkte wirken auf das tiefere Zellgewebe oder rückwirkend auf damit verbundene Organsysteme.

20 Minuten **24,00 €**

Ganzkörpermassage (Abhyanga)

Die Ganzkörpermassage wird je nach Körpertyp (z.B. Vata, Pitta, Kapha oder eine Mischung) immer mit verschiedenen Ölen ausgeführt. Sie dient zur allgemeinen Verjüngung, Haut- und Muskelskelettpflege oder hilft auch bei Problemen wie Fettleibigkeit, Gliederschmerzen und anderen Schmerzzuständen.

60 Minuten **68,00 €**

Nacken- und Schultermassage (Griiva / Skandah Abhyanga)

Besonderes Kräuteröl wird auf Nacken und Schultern gerieben, um Muskelkrämpfe zu lösen, Rheumaschmerzen und stressverwandte Zustände zu beseitigen, da Hals und Schultergegend so oft steif und verspannt sind.

25 Minuten **30,00 €**

Oberkörpermassage (Vaksha Abhyanga)

Die spezielle Brustmassage stimuliert Herz und Lunge und verbessert die Blutzirkulation.

25 Minuten **28,00 €**

Armmassage (Baahu Abhyanga)

Kopfschmerzen, Nackenschmerzen und schmerzende Schultern oder müde Hände können alle von Spannungen im Arm herrühren. Massage der Arme hilft, Arme und Schultern zu entspannen und kann viele Probleme beseitigen.

25 Minuten **30,00 €**

Handmassage (Hastha Abhyanga)

Die Handmassage hat Tiefenwirkung durch Stimulieren der Akupunkturpunkte und Energiemeridiane, die durch die Hände bis in die Fingerspitzen laufen. Und wie die Fußreflexzonen hat die Hand Bereiche, die mit den verschiedenen Organen und Systemen innerhalb des Körpers verbunden sind. Dies hilft, leichter körperfremde Stoffe abzubauen.

20 Minuten **28,00 €**

Beinmassage (Pada Abhyanga)

Durch Stimulieren der Durchblutung bringt die Massage Blut und Nährmittel in die Beine und hilft so bei Krampfadern. Sportliche Leute können die Beinmassage zur Aufwärmung benutzen und um Muskelverspannungen oder -krämpfe nach sportlicher Betätigung zu beseitigen. Tiefes, festes Massieren der großen Muskeln hilft, Müdigkeit zu vertreiben. Sanftes Streichen der Beine nach oben zu den Lymphknoten hin, kann dazu beitragen, Schwellungen und schwere Beine zu reduzieren.

30 Minuten **34,00 €**

Fußmassage (Padabhyanga) mit Fußbad (Padavagaha)

Während der Fußmassage wird besondere Aufmerksamkeit auf die sensitiven Punkte gelenkt. Diese Massage erzeugt eine Reflexwirkung auf die inneren Organe und wirkt gleichzeitig beruhigend und belebend. Die Massage der Füße wirkt vorbeugend und positiv bei Trockenheit, Taubheit, Rauheit, Müdigkeit und Aufplatzen der Fersen. Sie hat sich bewährt bei der Linderung akuter Schmerzen und sie verbessert die Haltung wie auch die Gesundheit der Organe.

25 Minuten **35,00 €**

Rückenmassage (Paschima Abhyanga)

Die Massage wird mit schmerzlindernden Kräuterölen auf dem Rücken und an der Wirbelsäule entlang ausgeführt. Rückenmassage kann eine tief entspannende Wirkung haben, Stress abbauen, Schmerzen lindern und einen seligen Ruhezustand herbeiführen.

20 Minuten **30,00 €**

Massage mehrerer Gelenke (6 Gelenke)

Die Massage wird mit einem speziellen kostbaren Kräuteröl bei Schmerzen und Gelenksteifheit durchgeführt.

30 Minuten 38,00 €

Massage mit Peelingeffekt (Udvarтана)

Körpermassage mit besonderem medizinischen Öl oder mit einer Paste aus gemahlenden Körnern, reinigt die Haut und verbessert die Blutzirkulation im Körper, fördert Gewichtsverlust und beseitigt verstopfende Unreinheiten, die Probleme wie Cellulitis verursachen. Diese Massage ist besonders wirkungsvoll bei Adipositas.

70 Minuten 81,00 €

Kati Vasti

Warmes medizinisches Öl wird in einen Ring aus Kichererbsenteig auf den unteren Rücken aufgebracht. Danach erfolgt eine Massage. Kati Vasti hilft bei Schmerzen und Steifheit.

45 Minuten 48,00 €

Piccichil

Piccichil ist eine spezielle Form der Massage, bei der von einem satt getränkten Tuch ständig Öl auf den Körper des Patienten tropft, während der Masseur den Körper mit sanftem Streichen massiert.

60 Minuten 72,00 €

Pinda Sweda (heißer Milchreiswickel)

Ein Leinensäckchen wird mit Milchreis und medizinischen Kräutern gefüllt und über Dampf erhitzt. Mit raschen klopfenden Bewegungen werden der ganze Körper oder Teilbereiche behandelt. Diese Schwitzkur wirkt entgiftend und macht den Körper gelenkig. Gleichzeitig nährt die Behandlung Haut, Nerven und Muskeln.

3 Tage à 30 Min. 70,00 €

Upanaha Sweda (heißer Kräuterwickel)

Ein Leinensäckchen wird mit medizinischen Kräutern gefüllt und in wertvollem ayurvedischen Öl getränkt. Anschließend wird es über Dampf erhitzt und so heiß wie möglich auf den Körper aufgetragen. Diese Behandlung dient der Muskelentspannung, hilft gegen Schmerzen und Schwellungen.

30 Minuten 32,00 €

Nadi Sweda (Kräuterdampfstrahl Behandlung)

Ein gezielter Dampfstrahl wird zur Schmerzlinderung auf die zu behandelnde Körperregion gerichtet.

3 Tage à 20 Min. 52,00 €

Kräuterdampfbad (Schwitzbox)

In einer Box aus edlem Margoza Holz wird der ganze Körper von wohltuendem Kräuterdampf umhüllt. Die Poren öffnen sich, Giftstoffe werden ausgeschwitzt. Besonders effektiv nach einer Massage. Die Behandlung wirkt ebenfalls Muskel entspannend, schleimlösend und stärkt das Immunsystem. Anschließend ruhen.

10-20 Minuten 22,00 €

Nasal-Inhalation (Nasna)

Medizinische Dampfinhalation. Hilft bei Erkältungsbeschwerden wie blockierte Nase, Stirn- und Nasennebenhöhlen und Kopfschmerz, verschafft Erleichterung bei Heuschnupfen.

20 Minuten 30,00 €

Shirodhara - traditioneller, ayurvedischer Öl-Stirnguss

Die klassische Behandlung von Schmerzen und Stress. Ein feiner Strahl warmen Öls rinnt stetig auf einen bestimmten Punkt der Stirn. Diese Stimulation beruhigt den Geist und bewirkt eine tiefe Entspannung des zentralen Nervensystems. Mentale Anspannung, Stress, Ängste, Depressionen, Schlafstörungen und chronischen Kopfschmerzen werden verringert.

50 Minuten 70,00 €

Nasaltheraphie (Nasya)

Nasya ist eine Anwendung von medizinischen Pulvern oder Tropfen in der Nase. Die Pulver und Tropfen können beruhigend wirken und so schlaf- und entspannungsfördernd sein oder reinigend und stimulierend oder einfach nur nährend. Mit Reinigen meinen wir reinigen der Stirnhöhlen aber auch Entfernen der überschüssigen Vata Energie im Bereich von Kopf und Hals, die Schmerzen und Spannungen verursacht.

25 Minuten 28,00 €

Augenpackung (Netrapindi)

Besondere medizinische Augenpackung, die irritierte Augen beruhigen und müde Augen nähren und entspannen. Diese Behandlung hat Tiefenwirkung und es ist deshalb wichtig, dass sie in einer ruhigen, stillen, geschützten Umgebung mit Unterstützung und Sorgfalt vorgenommen wird.

20 Minuten 25,00 €

Augenbad (Akshitarpana)

Das spezielle Bad nährt die Augen und kann das Sehvermögen verbessern.

25 Minuten 33,00 €

Gesichtspackungen (Mukaubtan)

Zur Reinigung, Feuchtigkeitsregulierung und Beruhigung der Haut.

45 Minuten 45,00 €

Mundspülung (Kavala Grah)

Medizinische Mundspülung mit Gurgeln gegen Mundgeruch, Geschmacksverlust und Halsentzündung.

20 Minuten 20,00 €

Pichu

Baumwolle wird mit warmen medizinischen Öl getränkt und auf die betroffene Stelle des Körpers gelegt. Pichu hilft bei Schmerzen, Entzündung oder Steifheit von Gelenken.

3 Tage à 30 Min. 52€

Alepa (Medizinisches Kräuter-Pflaster)

Eine spezielle Anwendung gegen Schmerzen. Diese Methode kann auf dem ganzen Körper angewendet werden. Sie stellt die Balance der „Doshas“ wieder her und verjüngt den Körper. Alepa hilft gegen Schmerzen, Steifheit und auch bei leichten Hautverbrennungen.

3 Tage à 30 Min. 43€

Körperpackung (Shariira Ubtan)

Eine spezielle Kräuterpaste wird zur Revitalisierung auf den ganzen Körper appliziert.

70 Minuten 72,00 €

Kräuterbad

Ayurvedische Kräuter in angenehm warmem Wasser vitalisieren den Körper, lösen Spannungen und schwemmen Giftstoffe aus. Das Bad verleiht ein frisches und belebendes Hautgefühl. Körper und Geist werden stimuliert.

20 Minuten 35,00 €