



## Ayurveda im Hotel Elbresidenz Bad Schandau Viva Vital & Medical SPA

**Siddhalepa Ayurveda GmbH**  
Markt 1- 11, 01814 Bad Schandau  
Tel.: 03 50 22 – 919 0 \* Fax: 03 50 22 – 919 710  
[www.elbresidenz-bad-schandau.de](http://www.elbresidenz-bad-schandau.de)  
[www.siddhalepa-ayurveda.de](http://www.siddhalepa-ayurveda.de)

### AYURVEDISCHES THERAPIEANGEBOT (Stand: 06/2010)

- Änderungen vorbehalten -

**Siddhalepa Ayurveda ist beheimatet in Sri Lanka und bedeutet traditionelle Behandlungen mit original Siddhalepa Produkten aus Sri Lanka. Siddhalepa ist seit Generationen ein Familienunternehmen, welches durch höchste Professionalität und unerreichte Qualität allergrößtes Ansehen in Sri Lanka und der Welt genießt.**

#### Ayurveda Beratung

Bestimmung des persönlichen Konstitutionstypen nach Vata, Pitta und Kapha, Pulsdiagnose sowie ausführlicher Ernährungsberatung mit dem Ayurvedaspezialisten in deutscher (und /oder englischer )Sprache.

60 Minuten 65,00 €

#### 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 35,00 €

#### 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 26,00 €

#### 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 70,00 €

#### 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 Schultergend so oft steif und verspannt sind.

25 Minuten 35,00 €

#### Massage mehrerer Gelenke (6 Gelenke)

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

35 Minuten 40,00 €

#### 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 25,00 €

#### 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 Nährstoffe in die Beine und hilft so bei Krampfadern. 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.

35 Minuten 38,00 €

#### 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.

30 Minuten 38,00 €

#### 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.

25 Minuten 35,00 €

**Behandlungen mit original ayurvedischen Ölen - Bitte unempfindliche, dunkle Wechselgarderobe (+Unterwäsche) mitbringen.**

### **Massage mit Peelingeffekt (Udvartana)**

Körpermassage mit besonderem medizinischen Öl oder mit einer Paste aus gemahlene 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 €

### **Gesichtspackungen (Mukabtan)**

Zur Reinigung, Feuchtigkeitsregulierung und Beruhigung der Haut.

45 Minuten 47,00 €

### **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 45,00 €

### **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. 75,00 €

### **Upanaha Sweda (heißer Kräuterstempel)**

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 €

### **Medizinisches Kräuter-Pflaster (Alepa)**

Diese spezielle 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. 43,00 €

### **Nasal-Inhalation (Nasna)**

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

20 Minuten 25,00 €

### **Nasaltherapie (Nasya)**

Nasya ist eine Anwendung von medizinischen Pulvern oder Tropfen in der Nase. Diese können beruhigend wirken, schlaf- und entspannungsfördernd sein und stimulieren die Reinigung der Stirnhöhlen. Überschüssige Vata Energie im Bereich von Kopf und Hals (Schmerzen und Spannungen) wird entfernt

25 Minuten 28,00 €

### **Kräuterdampfbad (Schwitzbox)**

In einer Box aus edlem Margoza Holz wird der ganze Körper von wohlthuendem 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.

20 Minuten 24,00 €

### **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.

25 Minuten 35,00 €

### **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 73,00 € (inkl. Gesichtsmassage)

35 Min. (3 Tage) 190,00 €

### **Ayurveda Kurbehandlungen:**

#### **Stressabbau**

Hand- und Fußmassagen dienen dazu, Verspannungen im Körper zu lösen. Unter Verwendung eines hochwertigen, auf die persönliche Konstitution des Patienten abgestimmten, ayurvedischen Kräuteröls, massiert der Therapeut Hände und Füße. Dies stimuliert die Blutzirkulation, steigert den Energiefluss, löst Anspannungen und gibt dem Körper ein tiefes Gefühl der Entspannung und Erfrischung. Die Behandlung wird durch den traditionellen, ayurvedischen Öl-Stirnguss Shirodhara vervollständigt.

Behandlungen: Hand- und Fußmassage (Hastha Abhyanga, Padabhyanga), Öl-Stirnguss (Shirodhara)

90 min. Behandlung /Tag

3 Tage: 325,00 € 6 Tage: 585,00 € 12 Tage: 986,00 €

#### **Panchakarma (Ayurvedische Reinigungskur)**

Panchakarma bedeutet „fünffache Handlung“: der Körper kann auf fünf verschiedene Arten gereinigt werden. Bei der Reinigungskur wird der Körper zunächst von Schlacken und anderen Stoffwechselabfallprodukten befreit. Anschließend geht es darum, Organismus und Immunsystem zu stärken. Eine Panchakarma-Kur hilft dem Körper, sein natürliches Gleichgewicht wiederzufinden. Zu Beginn der Panchakarma-Kur findet ein einstündiges Beratungsgespräch mit der Ayurveda-Spezialistin statt. Die Behandlungen an den folgenden Tagen im Kurverlauf werden im Therapieplan individuell angepasst. Ayurvedische Kräutertees unterstützen die einzelnen Anwendungen.

Behandlungen:

Entspannung und Entschlackung, Kräutertees und spez. Elixiere Kopfmassage, Snehana, Shirodhara, Körper-, Fußmassage u.a.

2,5 h Behandlung /Tag

5 Tage: 650,00 € 10 Tage: 1400,00 €

**Sie können Siddhalepa-Produkte auch in Ihrer Apotheke oder über unseren web-shop kaufen.**