

## Massagen/Anwendungen

Massagen	Dauer*	Kosten
<b>Abhyanga</b> Ayurvedische Ganzkörperölmassage	ca. 80 Minuten	87,-- €
<b>Padabhyanga</b> Ayurvedische Fußmassage	ca. 60 Minuten	61,-- €
<b>Mukabhyanga</b> Ayurvedische Gesichtsmassage incl. Schulter- und Nackenbereich	ca. 45 Minuten	52,-- €
<b>Mukabhyanga mit Mini-Shirodara</b> Ayurvedische Gesichtsmassage	ca. 45 Minuten	57,-- €
<b>Prishtabhyanga</b> Ayurvedische Rückenmassage	ca. 45 Minuten	55,-- €
<b>Upanaha Sveda</b> Ayurvedische Rückenmassage mit Kräuterauflage	ca. 80 Minuten	80,-- €
<b>Synchronmassage</b> Ayurvedische Ganzkörperölmassage von zwei Therapeutinnen	ca. 60 Minuten	110,-- €
<b>Individuelle Massage/Anwendung</b> Auf den momentanen Zustand abgestimmte Anwendung mit mediziniertem Kräuteröl	ca. 60 Minuten	71,-- €
<b>Garshan</b> Ayurvedische Ganzkörpermassage mit Rohseidenhandschuhen	ca. 45 Minuten	54,-- €
<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 Gesundheits-beratung</b> mit Konstitutionsbestimmung, Ernährungsplan und Rezeptvorschlägen	<b>ca. 2 Stunden</b>	<b>100,-- €</b>

Stand: 08/2020