

Maria José +34 617 520 603
jayadhara108@gmail.com

BEHANDLUNGEN

Ganzheitliche Massage Tiefenmassage (Ganzkörper)

Eine Kombination von strukturellen Massage, tiefgründigess Gewebe und Gelenke. Wir empfehlen diese Massage für Tiefenentspannung im physischen, mentalen und emotionalen bereich . Harmonie und Entspannung.

**60 min. 100€
90 min. 150€**

Schwedische Massage (Rücken)

Gut als Entlastung, um Verspannungen und Stress abzubauen, entsperrt innere tief verwurzelte Blockaden.

**30 min. 60€
60 min. 100€**

Aromatherapie-Massage (Ganzkörper)

Anregende, Energetisierende oder entspannende Massage, jeh nach Bedarf , mit ätherischen Ölen , die Sie in einen magischen Zustand der inneren Ruhe und Harmonie bringt .

**60 min. 100€
90 min. 150€**

Kopf- , Gesicht-, Hals- und Füßmassage

Erhöht geistige Klarheit, begleicht das Nervensystem . Erleben Sie magische Gefühle, Verbindung mit sich selbst.

60 min. 100€

Sport Massage

Spezielle Massage für Sportler. Stimuliert und entspannt, je nach Notwendigkeit.

**30 min. 60€
60 min. 100€**

Beine, Waden und Füß Massage

Lindert Verspannungen und Fördert die Durchblutung, Muskelaufbauend und Bewegung das ihre Beine sich Leicht und ausgewogen anfühlen.

**30 min. 60€
60 min. 100€**

Fussreflexzonenmassage

Massage an den Reflexzonen aller Systeme des Körpers.

Der Druck auf diese aktiven Regeneration. Stimuliert Selbstheilungskräfte .

**30 min. 60€
60 min. 100€**

Ganzkörperpeeling Massage (Peeling)

Diese Behandlung eignet sich für alle Hauttypen , sie besteht aus der Entfernung von oberflächlich abgestorbenen Hautzellen . Dies bewirkt einen viel saubere, weiche und frische Haut, eine Haut die viel aufnahmefähiger ist für eine Hinterherige Behandlung . Nach dem Peeling machen wir einen Körper Massage , wo wir der Haut tiefe Feuchtigkeit zukommen lassen, so dass ein Gefühl von Flüssigkeitszufuhr, Glätte und Wohlbefinden nach der Behandlung bestehen bleibt.

60 min. 100€

Lymphdrainage

Lymphdrainage wird verwendet bei -Kreislauf-System und zielt darauf ab, die Körperflüssigkeiten zu mobilisieren, um Beseitigung von Abfallstoffen zu fördern. Einige der wichtigsten Anwendungen der Lymphdrainage sind, Wassereinlagerungen, zellulite, Durchblutungsstörungen, müde Beine ... Lymphdrainage ist auch eine gute Behandlung für die Haut , da die Durchblutung gefördert wird und so hilft die bildung von Taschen und Falten zu vermeiden.

**30 min. 60€
60 min. 100€**

Anti- Zellulitis -Massage

Wirksam zum bekämpfen von Zellulitis durch Aktivierung der Durchblutung durch lokalisierte Massage, Sauerstoffanreicherung vom Gewebe und hilft dem Körper Wasser zu entfernen, Öl und Verunreinigungen. Diese Behandlung kann mit lymphdrainage combiniert werden für optimale Ergebnisse zu erreichen.

60 min. 100€

Spezielle Behandlung:

Anti- Zellulitis -Massage + Lymphdrainage

120 min. 150€



Osteopathie Behandlung

Osteopathischen Behandlung ist ist, die Störungen , die in der Wirbelsäule, Gelenke , Nervensystem, Muskulatur, Eingeweide und Schädel gefunden werden um sie zu behandeln. Möchten Sie verlorene Körperbalance zurückgewinnen, durch Reaktivierung der Selbstheilungskräfte mit verschiedenen therapeutischen Techniken.

Jede spezifische osteopathischen Behandlung wird in Verbindung mit Muskel-Massage angeboten.

Strukturelle Osteopathie

Speziell für die Wiederherstellung der Muskel-Skelett- System und die Haltung, konzentriert sich auf die Wirbelsäule und Trauma. Fühlen Sie eine besser Koordination und Gleichgewicht in Ihrem Körper.

30 min. 60€

60 min. 100€

Schädel - Kreuzbein - Osteopathie

Diese Therapie ist eine sehr subtile manuelle Technik , die dem Körper wieder seine natürliche Prozesse des Gleichgewichts und der Heilung gibt. Es konzentriert sich auf Schädelbasis Probleme , und ihr Einfluss auf das Nervensystem hilft, im laufe der Zeit angesammelte Verspannungen, Stress-Resistenz und Blöckaden freizugeben.

30 min. 60€

Viszerale Osteopathie

Fokussiert auf das reibungslose Funktionieren der Organe und Eingeweide , Verbessert die Funktion dieser mit Manipulation für eine besser Durchblutung zu bekommen . befreien sie sich mit dieser Technik von emotionalen Blöckaden, Ängsten und inneren Konflikten

30 min. 60€



Warmsteinmassage

Die Massage kombiniert die traditionelle therapeutische Massage mit der Anwendung heißen Steinen auf der Haut. Die Steine haben unterschiedliche Temperaturen; erleichtern so den Fluß der Lebensenergie und lösen physische und emotionale Blockaden.

Neben den Wirkungen der Massage selbst und der muskelentspannenden Wirkung der Wärme, wirkt besonders der bewusst eingesetzte Gegensatz von Wärme und Kälte auf das vegetative Nervensystem.

60 min. 100€



Tibetanische Klangschalenmassage

Die Schwingung der Klangschalenmassage dringt tief in den Körper ein, unterzeugt so eine Massage energetische Fluß stimuliert und harmonieziert. Die Klangschalenmassage wirkt wie Energiequelle für den ganzen Körper und erweist sich als in Fällen von Stress, muskulärer Schmerzen, nerven System, und harmoniziert Ebenen das menschliche mental und Spirituell Wesen.

45 min. 75€



Ayurveda-Behandlungen

Die Ayurveda-Massage mit warmem Öl beruht auf der traditionellen 5.000 Jahr alter indischen Heilkunst. Sie sorgt für das Gleichgewicht zwischen Körper und Seele.

Abhyanga (Ganzkörpermassage mit medizinischem Öl)

Diese Massage des ganzen Körpers, ist die Königin Massagen, und wird mit heißem Öl bester Qualität ausgeführt.

Sie bringt Ihnen eine tiefe Entspannung . Stimuliert die Entgiftung und stärkt das Immunsystem.

90 min. 150€

Nabhi-Marma (Magenmassage)

Die Magenmassage ist die tiefsten Massagen. Diese Massage lockert die Beckenmuskeln, Angstzustände, Kummer und lässt die energetischen Blockaden verschwinden.

Sie regelt die Verdauung, beruhigt die weiblichen Blockenden und wird gegen den Mentalen Stress.

30 min. 60€

Upanaha Sweda (Behandlung des Rückens)

Diese Behandlung befreit Spannungen, Schmerzen und Anhäufung. Während der Massage werden mit einer vorher zubereiteten Heilkräutermischung in warmest Öl getaucht und auf dem Rücken gedrückt. Sehr brauchbarer und entspannender für alle Rückenschmerzen.

60 min. 120€



Shirodhara (Ölduss auf der Stirn)

Ein warm Öl fließt auf der Stirn, weich und rhythmisch aus.

Tauchen Sie in einen tiefen Zustand des mentalen Entspannungen ein.

Die Behandlung passt sich individuell an und spürt Ihre Lebensenergie.

60 min. 100€



Pinda Sweda (Ganzkörpermassage mit heißen Tüchern)

Die Tücher werden mit einer vorher zubereiteten Heilkräutermischung in warmem Öl getaucht und während der Massage zart auf den Körper gedrückt.

Diese Massage aktiviert den Stoffwechsel.

60 min. 120€



SPEZIALPAKETE

Harmonie

Befreien Sie sich von physischen und mentalen Spannungen.

- 60 Min. Yoga oder Meditation.*
- 60 Min. Aromatherapiemassage (Ganzkörper).*

Preis 150€

Reinigung

Stärken Sie Ihren Körper, reinigen Sie Ihren Organismus und werden Sie sich Ihrer Ernährung bewusst.

- 60 Min. Yoga*
- 60 Min. Lymphdrainage*
- 30 Min. Gespräch mit unserem Naturheilpraktiker, der Ihnen helfen wird, Ihre täglich Gewohnheiten positive zu verändern.*

Preis 220€

Wohlbefinden

Tauchen Sie ein in das wohlige Gefühl des absoluten Wohlbefindens.

- 60 Min. Ganzkörper Massage*
- 30 Min. Massage/Gesicht und Kopf.*
- 30 Min. Fußreflexzonenmassage .*

Preis 200€





Vital

Spüren Sie Ihre Lebensenergie.

- 60 Min. Yoga.
- 60 Min. Massage Abhyanga (Ganzkörper).
- 45 Min. Klangschalenmassage

Preis 225€

Relax

Tauchen Sie in einen tiefen Zustand des mentalen und emotionalen Entspannung ein.

- 45min. Klangschalenmassage
- 45min. Sirodhara Ölguss auf der Stirn.

Preis 130€

Ausgleich

Stellen Sie das Gleichgewicht Ihrer Energie mittels Wärme und Schwingungen her.

- 45min. Warmsteinmassage
- 45 Min. Klangschalenmassage

Preis 130€



YOGA

Asanas, dh Körperstellung, mueren sollen helfen, Körper und Geist Gleichgewicht zu bringen, *Pranayamas*, Atemübungen, die die Lunge und das Herz-Kreislaufsystem Stärken, persönlichen Energien im Körper ansteigen lassen, gleichzeitig aber auch den Geist beruhigen, *Yoga Nidra*, eine Tiefenentspannungs-Technik für den ganzen Körper. Der Geist wird beruhigt und gleichzeitig tan stimuliert, neue, klare, Gedanken positiv möglich sind. In der **Meditation** werden mentale Fähigkeiten und die Konzentration gesteigert, ein Sichereres Gefühl für das eigene Ich wird möglich.

Individuelle Yoga-Kurse

Yoga ist eine umfassende Kunst und enthält eine Auswahl von klassischen Haltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Tiefenentspannung. Die Sitzungen werden auf die Kundenbedürfnisse zugeschnitten.

**Gruppen von drei oder mehr 60 € (pro Person)
Privatstunden 60 min. 80€**

Yoga -Kurs 3 Tage

Erleben Sie die Vorteile von Yoga, Steigerung der körperlichen Vitalität durch Asanas und Pranayama während eines speziell für sie angefertigten Programms. Dieses Programm beinhaltet interne Reinigungstechniken (Shatkarma), Tiefenentspannung und Meditation mit Mantras .

Dauer: 2 Stunden pro Tag Preis 375 €

