



## Ayurvedische Behandlungen

### Kopfmassage – Shiroabhyanga

Anwendungsdauer 30 Minuten ..... € 50,-

Kräuteröl wird in die Kopfhaut und in den Nacken einmassiert. Diese Behandlung trägt zur besseren Kopf- und Nackendurchblutung bei, wobei das gesamte Nervensystem stimuliert wird. Bei Migräne und anderen Kopfschmerzsymptomen kann Linderung geschaffen werden. Je nach Art der Massage kann sowohl eine entspannende als auch eine belebende Wirkung erzielt werden. Die Haarwurzeln werden hierbei stabilisiert und fördern so das Haarwachstum.

### Gesichts- und Kopfmassage – Mukabhyanga

Anwendungsdauer 45 Minuten ..... € 75,-

Warmes Kräuteröl oder Creme werden sanft in die Gesichtshaut einmassiert. Gesichtsfalten werden reduziert, Gesichtsmuskeln werden gekräftigt, der Zellstoffwechsel wird angeregt und Verspannungen lösen sich.

### Kopf-, Gesichts- und Nackenmassage – Mukabhyanga

Anwendungsdauer 60 Minuten ..... € 85,-

Die ayurvedische Kopf-, Gesichts- und Nackenmassage ist eine Wohltat für Körper, Sinne und Seele. Kopf, Gesicht, Hals, Schultern und Nacken werden bis zum Oberkörper sanft geknetet. Körperwärmende Öle werden mit sanften gezielten Streichungen einmassiert.

### Rücken-, Nacken- und Schultermassage

Anwendungsdauer 30 Minuten ..... € 50,-

Anwendungsdauer 60 Minuten ..... € 95,-

Angewärmtes Kräuteröl wird in den Rücken einmassiert. Schmerzen werden gelindert; Blockaden...Verspannungen werden gelöst, was somit sehr zur Entspannung beiträgt.

### Hand- und Armmassage – Hasthi Abhyanga – Baahu Abhyanga

Anwendungsdauer 30 Minuten ..... € 50,-

Warmes Öl wird in die Arme und in die Hände einmassiert. Dabei werden die Energiemeridiane stimuliert. Die entkrampfende Wirkung dient der Schmerzlinderung vom Arm bis zur Hand.

## Das Wissen vom langen Leben

### Ganzkörpermassage – Abhyanga

Anwendungsdauer 60 Minuten ..... € 95,-

Anwendungsdauer 80 Minuten ..... € 120,-

Anwendungsdauer 90 Minuten ..... € 135,-

Warmes Kräuteröl wird in den gesamten Körper einmassiert. Das Nervensystem wird angeregt, die Entschlackung wird unterstützt. Die Entspannung von Körper, Geist und Seele wird gefördert. Das Öl spendet gleichzeitig der Haut viel Feuchtigkeit und die Blutzirkulation wird angeregt.

### Ayurvedischer Stirnölguss – Shirodhara

Anwendungsdauer 60 Minuten ..... € 125,-

Nach einer leichten Massage des Gesichts erfolgt der Strinölguss. Körperwarmes Öl fließt über die Stirn und wird bis zu den Haarwurzeln geleitet, was gleichermaßen für gesunden Haarwuchs sorgt. Diese Behandlung wirkt positiv auf das zentrale Nervensystem, bringt mentale Balance und wirkt Stress entgegen. Kopfschmerzen und Migräne können verringert werden.

### Fuß- und Beinmassage – Pada Abhyanga

Anwendungsdauer 30 Minuten ..... € 50,-

Anwendungsdauer 45 Minuten ..... € 75,-

Warme Kräuteröle werden über das Bein hinunter zum Fuß einmassiert. Die Nährstoffversorgung der Beine wird gefördert, der Entschlackungsprozess unterstützt. Die Massage wirkt müden, schweren und schmerzenden Beinen entgegen.

### Spezielle Rückenbehandlung – Pichu

Anwendungsdauer 60 Minuten ..... € 100,-

Nach einer Rückenmassage wird um den schmerzenden Rückenbereich ein heißes Öltuch aufgelegt. Es kommt dadurch zu einer Tiefenwirkung, die schmerzlindernd wirkt und vorhandene Blockaden werden gelöst.

### Kräuterstempel Massage – Upanaha Sweda

Anwendungsdauer 60 Minuten ..... € 120,-

Es ist eine Behandlung des ganzen Körpers mit Kräuterölen und mit unter Dampf erhitzten Kräuterstempeln. Der Druck des Kräuterstempels lindert Muskel- und Gelenkschmerzen. Die Blutzirkulation wird angeregt und der Körper empfindet Geschmeidigkeit sowie den Nebeneffekt der Entschlackung.

## Tradition aus Sri Lanka

### Körperpeeling – Udvartana

Anwendungsdauer 60 Minuten ..... € 120,-

Der gesamte Körper wird mit Kräuteröl und Kräuterpuder eingerieben. Die Haut fühlt sich weich und samtig an. Durch den Peelingeffekt wird der Zellstoffwechsel angeregt, die Körperentschlackung unterstützt. Die Peelingmassage wirkt der Cellulite entgegen.

### Synchronmassage

Anwendungsdauer 60 Minuten ..... € 190,-

Die Massageform gleicht im Ablauf der einfachen Abhyanga, wird allerdings von 2 Therapeuten ausgeführt. Dadurch entsteht ein wesentlich angenehmerer Effekt, da der Patient parallel von zwei Seiten massiert wird. Von der Wirkung ist diese Massage vorzuziehen, da sie sehr beruhigend wirkt, den Kreislauf verbessert, Kopfschmerzen, Fettleibigkeit und Müdigkeit beseitigt, Muskelgewebe vermehrt und entsprechend auch alle Wirkungsweisen der Einzelmassagen enthält. Der Patient kann sich besser auf die Massage konzentrieren und loslassen.

### Gelenkmassage – Sandi Abhyanga

Anwendungsdauer 60 Minuten ..... € 120,-

Eine hervorragende vorbeugende Maßnahme bei stark beanspruchter Gelenktätigkeit, wobei die Energiezufuhr der Gelenke und Muskeln aktiviert wird. Das eingesetzte Kräuteröl beugt Verkalkungen vor, Schmerzen und Gelenksteifigkeit können verringert werden.

### Klassische Massage

Anwendungsdauer 60 Minuten ..... € 95,-

Anwendungsdauer 80 Minuten ..... € 120,-

Die klassische Massage mit Schwerpunkt Rücken löst durch Streichungen, Knetung, Zirkelungen und erwärmenden Griffen Verspannungen.



## Malani Warusapperuma

### **Pudermassage – Triphala**

Anwendungsdauer 60 Minuten .... € 120,-

Triphala ist eine Mischung aus drei verschiedenen Früchten. Nach Ayurveda kann es alle drei Doshas ausgleichen und die Harmonie im Körper wieder herstellen. Deshalb wird Triphala als Kräftigung-, Regenerierungs- und Verjüngungsmittel (Rasayana) sehr geschätzt.

Der gesamte Körper wird mit Kräuteröl und Triphala Puder eingerieben.

### **Inhalation – Nasya**

Anwendungsdauer 25 Minuten ..... € 50,-

Eine Kräuterdampf-Inhalation, soll den Schleim der oberen Atemwege reduzieren und somit zu einer Atemerleichterung führen. Auch bei Heuschnupfen sowie erkältungsbedingten Kopfschmerzen werden Erleichterungen geschaffen.

### **5-Tage-Panchakarma-Kur – Reinigungskur**

Anwendungsdauer 120 Minuten/Tag ... Gesamtpreis € 900,-

### **Unsere Gutscheine**

sind das perfekte Geschenk, das immer passt.



Ayubowan heißt Willkommen

# Ayurveda

Das Wissen vom  
langen Leben



Ayurvedische Behandlungen  
**Tradition aus Sri Lanka**



**Wir verwenden ausschließlich original Ayurvedische Öle und Kräuter aus Sri Lanka sowie BIO-Produkte, Kokosnuss- und Aroma-Öle aus Deutschland.**



### **Malani Warusapperuma**

aus Sri Lanka bietet heilende und stärkende Ayurveda Massagen und Behandlungen an. Malani hat eine abgeschlossene Ausbildung zur Ayurveda Therapeutin an der Gampaha Siddhayurveda Universität in Colombo absolviert.



**Malani Warusapperuma – Ayurveda-Therapeutin**

**Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter:  
030/41722271 oder 0151/52031343**

Stargarder Straße 21 · 10437 Berlin-Prenzlauer Berg  
malani@ayubowan-berlin.de · www.ayubowan-berlin.de

Unvergessliche Ayurveda- und  
Wellness-Behandlungen  
freies durchatmen – gutes durchschlafen  
gestärkt sein