



## 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 45 Minuten ..... € 75,-

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

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

## Das Wissen vom langen Leben

### 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.

### 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.

## Tradition aus Sri Lanka

### Kräuterstempel Massage – Upanaha Sweda

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

Anwendungsdauer 90 Minuten ..... € 150,-

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.

### 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,-

Anwendungsdauer 90 Minuten ..... € 150,-

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.



## Wellness-Behandlungen

### 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 € 1.200,-

### Unsere Gutscheine

sind das perfekte Geschenk, das immer passt.



# Ayurveda

Das Wissen vom  
langen Leben

Ayubowan heißt Willkommen

Ayurvedische Behandlungen  
**Tradition aus Sri Lanka**



Malani, Shashi & Team  
Ayurveda-Therapeuten

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

**Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter:  
0151 18624939 oder 0160 91742785**

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