



# Ayurveda – das Wissen vom Leben

IM GROSSEN ANGEBOT DES ISING SPA & WELLNESS FINDEN SIE AB SOFORT AUCH DIE TRADITIONELLE INDISCHE HEILKUNST **AYURVEDA**. UNSERE AYURVEDISCHEN MASSAGEN UND RITUALE SIND EIN EFFEKTIVER WEG UM DAS GLEICHGEWICHT ZWISCHEN KÖRPER, GEIST UND SEELE WIEDERHERZUSTELLEN UND DIESE EINHEIT ZU STÄRKEN. SO ENTSTEHT GANZHEITLICHES WOHLBEFINDEN.



### Die Ganzkörpermassage | *Abhyanga*

**80 min | 145,- €**

Der gesamte Körper wird in einem gleichmäßigen Rhythmus mit speziellen Ölen verwöhnt. Ausstreichende und kreisende Bewegungen über sog. Vitalpunkte bringen im Rahmen der Marma-Massage die Körperenergien wieder ins Gleichgewicht und zum Fließen.

### Ayurvedische Fuß- und Beinmassage

*Padabhyanga*

**50 min | 86,- €**

Füße, Unterschenkel und Knie werden mit sanften Bewegungen massiert und mit einem speziellen Öl eingesalbt. Diese Fuß- und Beinmassage entspannt und erfrischt zugleich.

### Ayurvedische Schulter-, Nacken- und Kopfmassage | *Mukabhyanga*

**50 min | 86,- €**

Mit feinen Streichbewegungen, punktueller Vitalpunktmassage sowie mit ausgewähltem Ayurveda-Öl wird der Geist (Vata) beruhigt. Stressbedingte Verspannungen an Nacken und Schulter werden nachhaltig gelöst.

### Stirnölguss | *Shirodhara*

**50 min | 86,- €**

Ein Strahl erwärmten Öls auf die Stirn beruhigt Geist und Seele. Stressgeplagten Menschen dient die Shirodhara-Anwendung der Tiefenentspannung des Nervensystems.

## AYURVEDA-RITUALE

UNSERE HOCHWERTIGEN AYURVEDA-BEHANDLUNGEN KÖNNEN AUCH IN KOMBINATION EMPFOHLEN WERDEN

### Shirodhara in Kombination mit Abhyanga

*Stirnölguss mit Ganzkörpermassage*

**120 min | 155,- €**

### Padabhyanga mit Mukabhyanga

*Ayurvedische Kopf-, Nacken- und Fußmassage*

**100 min | 145,- €**

