

A-Abhyanga

Wohltuende Kraft der sanften Berührung mit warmen, ayurvedischen Kräuterölen.

Besonders sanfte, langsam ausgeführte Ganzkörper-Ölbehandlung mit Streichungen und Kreisungen.

Verleiht dem Körper Weichheit und Geschmeidigkeit, dient u. a. der Harmonisierung der Körperenergien und der Ausleitung von Gewebeschlacken. Lassen Sie sich einladen, in diese Welt der Ölsalbungen einzutauchen. Die Behandlungen schenken Ihnen einen intensiven Kontakt zu sich selbst und verbinden Sie wieder mit der Quelle der eigenen Kraft. Schon eine Behandlung, kann entschlackend wirken.

ca. 1 Std. € 80,-

A1 -Abhyanga Intensiv z.B. für Stressgeplagte

mit einem Spezialöl bei Überreiztheit, wirkt tief entspannend, ausgleichend und regenerierend sowie beim Burn- Out- Syndrom.

ca. 75 min € 95,-

B-Padabhyanga

Die ayurvedische Fußmassage, eine angenehme, wohltuende Massage der Füße und Waden.

Mit warmem Öl werden die Füße und Waden bis zu den Knien ausgestrichen, sanft geknetet und belebt.

Die Padabhyanga wirkt sehr beruhigend und stärkend bei Erschöpfung und baut auf angenehme Weise Stress, geistige Unruhe und Nervosität ab.

ca. 1 Std. € 80,-

C-Mukabhyanga-Vitalpunkt - Gesichtsmassage

Erleben Sie eine wohltuende, befreiend und entspannende, pflegend-aufbauende und vitalisierende ayurvedische Gesichtsmassage, mit ausschließlich rein natürlichen, biologischen Produkten, ohne künstliche Zusatzstoffe und individuell auf Ihre Haut abgestimmten Ölen. Sie dient der Hautpflege und der Beruhigung und ist sehr hilfreich bei seelischen Dysbalancen. Sie bringt unsere innere Schönheit zum Strahlen und kann unsere Sinne schärfen.

Die Behandlung beinhaltet eine sanfte Kopf- und Nackenmassage sowie Dekolleté- Behandlung

ca. 1 Std. € 80,-

D-Ayurvedische Rücken- Energie- Massage

Der Rücken- die Region, wo sich als erstes Stress, Anspannungen, Enttäuschungen, Widersprüche ansammeln und festsetzen.

Die Rückenmassage öffnet den Energiefluss, wirkt sich positiv auf die Energiezentren im Körper aus, löst, schenkt Entspannung und Wohlbefinden.

ca. 1 Std. € 80,-

Zusätzlich buchbar:

Spezial-Öle € 5,-

Kristallsalzwasserfußbad ca.15 min € 11,-

sanftes Peeling: ca.20 min € 19,-

Fruchtpackung & Peeling: ca.40 min € 39,-

E-Ayurvedische Körperpackung und Peeling mit Öl-Salz-Gemisch

Reinigendes Salzpeeling nach den Prinzipien des Ayurveda. Mit reinem ayurvedischen Kräuteröl und Himalaya- Kristallsalz. Es enthält viele Spurenelemente und Mineralien, gespeicherte Sonnenenergie, ist frei von Umweltbelastungen.

- ☉ entschlackt und pflegt die Haut
 - ☉ hat eine positiv reinigende energetische Wirkung
 - ☉ wirkt wärmend und beruhigend
 - ☉ energetische Blockaden lösen sich
 - ☉ Sesamöl schützt und verlangsamt den Alterungsprozess der Haut durch den hohen Gehalt an Antioxidantien
 - ☉ ayurvedische Wirkstoffe, wirken ausgleichend. Erfahren Sie die wohltuende, entspannende sowie erfrischende, belebende Wirkung und profitieren Sie für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit von der jahrtausend alten traditionellen Gesundheitslehre und den Geschenken der Natur.
- ca. 1 Std. € 90,-

Nadi – Yoga (nach R.P. Adam)

In einem fördernden Zyklus werden Spannungen und Verfestigungen in den Muskeln, Gelenken und tieferen Gewebeschichten durch präzise Körperhaltungen herausgelöst. Das führt zur Steigerung des Energiestromes und zur Förderung der Selbstheilungskräfte.

ca. 1 Std. € 70,-

Atemunterricht und Körpermeditation

Förderung der Körperwahrnehmung, sowie des Atembewusstseins. Unterstützung des natürlichen Atems

ca. 45 min € 70,-

Craniosacrale biodynamische Körperarbeit

Das Gesunde im Körper unterstützen

Der craniosacralen Körperarbeit liegt ein ganzheitlicher, gesundheitsfördernder Ansatz zugrunde. Diese feine, sanfte, nicht invasive Körperarbeit kann von innen her zu tiefer Entspannung und Regeneration führen und fördert das Wachsen des Menschen in seiner Ganzheit. (Die Behandlung wird liegend und in bekleidetem Zustand ausgeführt.

- ☉ zur Stärkung der Immunkraft und der Selbstregulationsfähigkeit des Organismus
- ☉ zur Aktivierung der Selbstheilungsprozesse
- ☉ zur Regeneration bei Erschöpfungszuständen
- ☉ zur Unterstützung bei Dauerstress, zum Stressabbau
- ☉ nach Operationen, Unfällen
- ☉ bei Spannungs- und Unruhezuständen
- ☉ bei Überreizung
- ☉ zur Selbsterfahrung und Vertiefung der inneren Wahrnehmung, Gesunderhaltung und um sich vorbeugend etwas Gutes zu tun
- ☉. Verstand und Geist können zur Ruhe kommen
- ☉ Qualitäten wie innere Stille können zum Tragen kommen

Methode: Craniosacral Balancing®

ca. 75 min € 80,-

Michaela Lechner

15-jährige Gymnasial-Lehrtätigkeit
Fächer Sport und Geografie
Ausbildung zur Yoga-Übungsleiterin,
3-jährige Fortbildung bei Zertifizierten
Iyengar-YOGA-Lehrer(inne)n.
Ayurvedische Gesundheitslehre,
Ayurvedische Massagetherapie.
3-jährige Ausbildung
zur Atempädagogin (AFA-Diplom).
2-jährige Ausbildung in Cranio Sacrale
Jährliche Fortbildungen mit M. Shea
in biodynamischer Cranio-Sacral-Arbeit
3-jährige Ausbildung in Traumaheilung
(Somatic-Exeperiencing SE®Dr.P.Levine)

AYURVEDA



Ayurvedische
Ganzkörper-Ölbehandlungen
Körperpackungen
Fußmassagen
Craniosacrale Körperarbeit



Kellner's SPA® ★★★★★

Sanus per aquam - Gesund durch Wasser

Hochwaldstraße 7 • 79410 Badenweiler

Tel.: +49 7632-7510 • Fax: -75179

info@med-spa.de

www.med-spa.de

Bitte buchen Sie an der Rezeption