



Abkühlung gefällig?

Erfrische deinen Körper und Geist!

Das Sommer-Angebot beinhaltet folgende Leistungen:

- Beruhigendes Fussbad zum Ankommen
- Mukabhyanga (vitalisierende und pflegende Gesichts- und Kopfmassage)
- Padabhyanga (Fussmassage, die Unruhe und gestaute Hitze ausleitet)
- Erfrischende Rosenwasser-Pads für die Augen
- Genügend Zeit zum Nachruhen nach der Massage
- Zum Abschluss ein Tee mit kühlenden Gewürzen
- Handout mit ayurvedischen Tipps für die Sommerzeit
- Goodie-Bag mit Produkten die dich durch den Sommer begleiten

Dauer 90 Minuten

Kosten CHF 180.00

Details

Geniesse nach dem Fussbad eine wohltuende Mukabhyanga-Massage, bei der sanfte ayurvedische Techniken am Kopf und Gesicht verwendet werden, um deinen Geist zu beruhigen und deine Haut zu revitalisieren. Erfrischende Rosenwasser-Pads im Anschluss, verwöhnen deine Sinne und helfen dabei, überschüssige Hitze im Kopfbereich zu reduzieren. Diese Massage konzentriert sich auf Gesicht, Kopf, Nacken und Schultern.

Danach kommen deine Beine und Füsse auf ihre Kosten. Du kannst noch mehr abtauchen, während deine Beine und Füsse mit Ghee (Butterreinfett) einmassiert werden. Das Ghee nährt und erfrischt heisse und müde Füsse. Zudem unterstützt diese Massage, Unruhe und Hitze aus dem Körper auszuleiten, während du dich in einem Zustand vollkommener Entspannung befindest.

Nach der Massage hast du genügend Zeit um nachzuspüren und die wertvolle Zeit vom Nichtstun zu geniessen.

Zum Schluss bekommst du einen kühlenden Tee.

Buchen

Buchen kannst du das Sommer Angebot im Juli und August über die Website, *ayurvedabaern.ch*.

Erfahre, wie das Ayurveda dich unterstützen kann, den Sommer in vollen Zügen zu geniessen und dabei ein Gefühl der kühlen Gelassenheit zu bewahren.