



Frühlingserwachen

Kapha – Der Winter möchte losgelassen werden

Im Spätwinter hat sich das sogenannte Kapha im Körper angesammelt. Es kann sich in Form von Müdigkeit, Trägheit und Schwere bemerkbar machen. Die gute Nachricht: Der Körper will sich jetzt von diesem Winter-Kapha lösen und den Frühling willkommen heissen! Eine aktivierende, anregende und reinigende Massage kann diesen Prozess unterstützen.

Das Arrangement beinhaltet:

- **Basisches Fussbad zur Einstimmung**
Ein entspannendes Fussbad, das den Körper entgiftet, den Säure-Basen-Haushalt ausgleicht und dich in eine tiefe Ruhe versetzt.
- **Garshan-Ganzkörpermassage mit Seidenhandschuh**
Diese Massage regt den Stoffwechsel an, belebt den Kreislauf und hilft dabei, angestaute Schlacken zu lösen.
- **Kalari-Ganzkörperölmassage mit Wacholder-Brennnessel Öl**
Nach der Garshan-Massage folgt eine tiefgehende Massage mit einem auserwählten Ayurveda-Massageöl, das mit heimischen Kräutern angereichert ist. Diese aktive und öffnende Massage wirkt reinigend und entschlackend und belebt die Energie im Körper.
- **Frühlings-Goodie Bag mit Handout**
Zum Abschluss erhältst du einen Goodie Bag und ein Handout, das dich durch den Frühling begleitet.

Verfügbarkeit: April und Mai 2025

Kosten: 195.- für 90 Minuten