

AYURVEDA

im Gleichgewicht

Ayurveda stammt aus Indien, gilt als die erste umfassende Gesundheitslehre der Welt und bedeutet übersetzt „das Wissen vom Leben“. Nach der indischen Lehre wird jeder Mensch von drei „Konstitutionstypen“ bestimmt: den sogenannten Doshas (Vata, Pitta, Kapha). Ziel einer ayurvedischen Behandlung ist es, das dynamische Gleichgewicht der Doshas zu erhalten und die Selbstheilungskräfte des Organismus zu aktivieren. Im Mittelpunkt steht immer der ganze Mensch - sein Körper, sein Geist und seine Seele.

Gharsana - Ganzkörper- Trockenmassage mit Seiden- handschuhen

Diese Massage mit einem naturbelassenen Rohseidenhandschuh fördert die Durchblutung und bewirkt, dass Stoffwechselschlacken wirksam aus dem Gewebe ausgeleitet werden. Gharsana empfehlen wir auch als Einstieg zu weiteren Ayurveda-Behandlungen.

25 Minuten € 34,-

Mukabhyanga - Gesichtsmassage

Eine der schönsten Teilkörperanwendungen im Ayurveda. Ein Genuss und Balsam für Geist und Seele.

25 Minuten € 40,-

Karna Purana - Ohrguss- Ohrmassage

Das Ohr gilt im Ayurveda-Denken als Schlüssel zum Wohlbefinden. Es steht mit den benachbarten Sinnesorganen und auch mit den Fußsohlen in Verbindung. Diese Massage wirkt bei Kopfschmerzen. Sie lässt die Füße warm werden und lindert Fußsohlenbrennen.

25 Minuten € 34,-



Upanahasveda - Ayurvedische Rückenmassage I

Um die Körpermitte zu stärken, beginnt diese Behandlung mit einer Bauchmassage. Anschließend wird der Rücken mit ayurvedischen Ölen behandelt - um Verspannungen zu lösen und eine wohltuende Entspannung zu erreichen.

50 Minuten € 56,-

Upanahasveda - Ayurvedische Rückenmassage II

Die Kombination aus Massage und Heilkräuterpäckung entspannt die Muskeln und löst Verspannungen.

80 Minuten € 80,-



AYURVEDA

im Gleichgewicht



Nabhi - Ayurvedische Bauchmassage

Die sanfte, tief gehende Ayurveda-Massage wirkt entlastend auf den Bauch und die Verdauungsorgane. Auf nüchternen Magen ist die beste Wirkung zu erzielen.

50 Minuten € 54,-
inkl. Nachruhen

Shirodhara - Stirnölguss

Der Stirnölguss mit Sesamöl entspannt und beruhigt das Nervensystem. Laut indischer Lehre schärft der Guss auch den Geist und regt die Sinneswahrnehmung an.

50 Minuten € 54,-
plus Nachruhen

Abhyanga I - „von Kopf bis Fuß“

Wohltuende Massage mit warmen, hochwertigen Ölen. Die Energiepunkte (Marmas) und Energiebahnen (Nadis) werden stimuliert und so körpereigene Heilkräfte aktiviert.

70 Minuten € 90,-
plus Nachruhen

Abhyanga II - „von Kopf bis Fuß“ mit Stirnölguss

Zusätzlich zur vorigen Behandlung wird der im Ayurveda typische Stirnölguss mit tiefenentspannender Wirkung eingesetzt.

90 Minuten € 130,-
plus Nachruhen

Abhyanga III - in Rückenlage

Diese Massage kombiniert hochwertiges Öl mit Sesamöl-Güssen. Die Öle werden je nach individuellem Behandlungsschwerpunkt auf einzelne Energiezentren konzentriert oder auf ganze Körperteile gegossen. Dank der Rückenlage eignet sich diese Massage auch für Schwangere sehr gut.

65 Minuten € 90,-
plus Nachruhen



Das attraktive Ayurveda-Kombinationspaket „Indisch HochschoberN“ finden Sie zusammen mit allen Vorschlägen für abgestimmte Behandlungsabfolgen im Kapitel „Behandlungspakete“ ab Seite 32

ISSA AYYA

Thomas Konecny



Ayurveda-Spezialist im Hochschober ist Thomas Konecny. Mit „Issa Ayya“ hat er eine eigene, ganzheitliche Methode entwickelt. „Issa Ayya“ öffnet Wege zu einer besseren Gesundheit und zum Glücklichen. Ziel ist es, die menschlichen Potenziale zu erkennen und zu entwickeln, im Einklang mit den subtilen Rhythmen des Kosmos auf allen Ebenen des Seins.

Thomas Konecny beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit den Vedischen Wissenschaften (Veda = Wissen) und der östlichen Philosophie. 1978 reiste er zum ersten Mal nach Indien und lernte von den alten Meistern.

Dem ersten Besuch folgten viele weitere Ausbildungsreisen nach Indien und China, wo er sich intensiv mit Ayurveda und auch mit der Traditionellen Chinesischen Medizin befasste. Heute ist Thomas Konecny zertifizierter Experte für Studien in Vedischen Wissenschaften. Seine Fachgebiete sind Swasthya Yoga und Swasthya Ayurveda. Außerdem beschäftigt er sich in einem internationalen Netzwerk von Ärzten und Wissenschaftlern mit der Erforschung der Vedischen Heilkunde.

„Die Natur auf der Turracher Höhe ist den Schneebergen des Himalayas ähnlich. Sie eignet sich ideal für Meditation, Erneuerung und Sinnfindung“ so Thomas Konecny.



Issa Ayya Einstimmung

Die Einstimmung umfasst ein rund 25-minütiges Beratungsgespräch zu den Themen Ernährung, Bewegung, Entspannung, Atmung und positives Denken. Danach folgt ein individuell abgestimmtes Programm. Zur Wahl stehen eine 25-minütige Ayurveda-Behandlung, eine Meditation, Atemübungen oder Yoga.

50 Minuten € 68,-

Issa Ayya Trilogie

Das Paket zur genussvollen Entschleunigung umfasst drei Einheiten, die Sie am besten auf zwei Tage aufteilen.

- *Teil 1:* Beratungsgespräch zu den Themen Ernährung, Bewegung, Entspannung, Atmung und positives Denken (25 Minuten)
- *Teil 2:* Abhyanga I-Behandlung „Von Kopf bis Fuß“ (80 Minuten)
- *Teil 3:* individuell gestaltetes Programm für Ihr persönliches Wachstum mit Impulsen in Theorie und Praxis zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität (50 Minuten)

3 Einheiten - auf zwei Tage aufgeteilt € 166,-