Ayurveda Kuren

Wir bieten je nach individuellem Bedarf Tageskuren, Wochenendkuren exklusiv und 1- 4 wöchige Kuren an.

Ayurveda-Ein-Tageskur

Steigen Sie aus dem Alltagsstress aus und lassen Sie sich mit Ayurveda-Behandlungen, mit Ölmassagen, einem leckeren Ayurveda-Mittagsmenü und liebevollen, auf Sie abgestimmten Spezialbehandlungen rundum verwöhnen.
Ein Ayurveda-Kurtag beinhaltet:

- ein Einführungsgespräch
- Kräuterdampfsauna
- Ganzkörpermassage
- manuelle Therapie, auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtet
- ein Ayurveda-Tridosha-Menü & ayurvedische Getränke

Tageskur pro Person 360 € (2 Personen 670 €)

Panchakarma Kurangebot

Die intensive Reinigungskur bewirkt eine effektive und nachhaltige Entgiftung, Regeneration, Verjüngung von Körper und Geist. Panchakarma heißt übersetzt „fünf Behandlungen“, die sich auf besonders effiziente Reinigungsverfahren beziehen.
Die Anwendung dient der Behandlung von Stoffwechselstörungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Magen- und Darmerkrankungen, Allergien und Hauterkrankungen, Frauenleiden, dem rheumatischen Formenkreis, psychovegetativen Störungen (z. B. Schlaflosigkeit, Burn-Out-Syndrom) und anderen psychosomatisch bedingten Erkrankungen.
Preis auf Anfrage

Auch ideal als Geschenk-Gutschein

Namaste - Willkommen

Seit 1990 bieten wir traditionelle und authentische Ayurveda Therapien an. Alle Behandlungen und Yoga-Kurse werden durch langjährige, erfahrene Therapeuten und in Indien ausgebildete Yogalehrer geleitet.

Unser Angebot umfasst:

- Yoga- und Meditationskurse
- Ayurveda-Behandlungen
- Ayurveda-Massagen
- Ernährungsberatung und Gesundheitsanalyse
- Altindische traditionelle Heilung
- Ausbildung und Weiterbildung in Ayurveda, Yoga, Reiki
- Ayurvedisch-vegane Kochkurse
- Panchakarma-Kur

Gutscheine
Für alle Kurse & Behandlungen sind Gutscheine erhältlich.

Unsere zusätzlichen Angebote

Mantrasingen

Wir singen gemeinsam indische Gebete (Mantras) sowie andere meditative Gesänge und religiöse Lieder aus den unterschiedlichen Kulturen.
Dauer: ca. 2 Std. Kosten: 10 € (inkl. ayurvedischem Tee)

Ayurvedischer Kochkurs

Der Kochkurs vermittelt eine Einführung in die Grundlagen der traditionellen ayurvedischen Prinzipien und Sie lernen schmackhafte und einfache Gerichte zuzubereiten.

Feierlichkeiten

Wir bieten original ayurvedische, vegetarische, vegane Speisen für alle Anlässe wie z.B. Familienfeiern, Hochzeiten, Geburtstage. Gern beraten wir individuell und bieten Menüvorschläge und Räumlichkeiten an.

www.om-ayur.de

Ayurveda & Yoga

Seit 1990 in Deutschland

OM AYURVEDA CENTER

Vorbeugung, Heilung, Verjüngung

Om Ayurveda Center
Lange Laube 26
30159 Hannover (Mitte)
Tel. 0511 - 89 73 81 50
E-Mail: info@om-ayur.de

www.om-ayur.de

Ayurveda Behandlungen

Konstitutionsanalyse
Mit Hilfe eines Fragebogens ermitteln wir die Konstitution (Prakruti Parikshan) und den aktuellen Gesundheitszustand eines Menschen. Die ayurvedische Medizin arbeitet mit der traditionellen Puls-Zungen- und Antlitzdiagnostik mit zusätzlichen therapeutischen Maßnahmen.
75 Min. 150 €

Gesundheitsberatung
Eine ayurvedische, typgerechte Ernährung hilft das körpereigene Immunsystem zu stärken und Krankheiten abzuwenden. Mit einer individuellen Pulsdiagnose wird der aktuelle gesundheitliche Zustand mit seinen Dosha Störungen bestimmt sowie Ernährungs- und Verhaltensberatungen empfohlen.
75 Min. 230 €

Abhyanga (Ganzkörpermassage)
Eine anregende, sanfte und tiefgreifende Massage. Sie wirkt entgiftend, tief entspannend und sorgt für einen harmonischen Fluss von vitalisierenden Prana-Energien.
60 Min. 75 €
75 Min. (mit Schwitzkabine) 130 €
90 Min. 110 €
90 Min. (mit Schwitzkabine) 145 €
60 Min. (mit 2 Masseuren) 130 €

Udvartana (Kräuter - Peelingmassage)
Ganzkörpermassage mit Kräuterpaste. Zur Straffung des Gewebes und Anregung des Lymphflusses. Entspannend und vitalisierend mit entgiftendem und reinigendem Effekt. Auch geeignet bei Ölunverträglichkeit.
60 Min. 95 €

Ayurveda Behandlungen

Pinda Svedan (Massage mit Reis-Heilkräutersäckchen)
Eine sehr effektive Therapie bei rheumatischen Erkrankungen, Lähmungen und Muskeldystrophien.
60 Min. 85 €

Hrid Basti (Lokale Öl-Anwendung)
Lindert Herzschmerzen, beseitigt leichte Herz-Rhythmusstörungen, fördert die Auflösung von arteriellen Blockaden und die Durchblutung des Herzmuskels.
Dauer ca. 45 Min. 75 €

Kati Basti (Lokale Öl-Anwendung)
Eine Rückenbehandlung, die Spannungen und Schmerzen beseitigt und wohltuende Entspannung gibt.
Dauer ca. 60 Min. 75 €

Shirobasti (Kopf-Öl-Bad)
Warme Kräuteröle werden durch einen speziellen Turban auf den Kopf gegossen. Wirksam bei Gesichtslähmung, Schlaflosigkeit, Migräne, Stress.
60 Min. 120 €

Nasya (Nasenschleimhauttherapie)
Behandlung des Kopfes und der Nebenhöhlen, hilft bei Nasen–und Atemwegsbeschwerden. Hat entspannende, reinigende, lösende und entgiftende Wirkung.
45 Min. 65 €

Takra-Dhara (Stirnguss mit „Buttermilch und Kräutern“)
Diese spezielle Shirodhara Therapie verwendet man bei Kopfschmerzen, Herzkrankheiten, Müdigkeit, Augen-und Ohrenerkrankungen. Kühlt und wirkt beruhigend.
45 Min. 75 €

Ayurveda Behandlungen

Padabhyanga (Fussmassage)
Mit feinem Öl oder Ghee werden die Füße und Beine wohltuend und sanft massiert. Dies fördert den Energiefluss im Körper und vitalisiert den ganzen Organismus. Diese Anwendung führt zur Ausgeglichenheit und Ruhe.
30 Min. 45 €

Shirodhara (Stirnölguß)
Ein konstanter Strahl aus warmen, medizinischen Kräuteröl fließt sanft über die Stirn. Geist und Körper kommen zur Ruhe. Empfohlen bei Stress, innerer Unruhe, Migräne, Schlaflosigkeit und Konzentrationsschwäche.
75 Min. 130 €

Mukhabyanga (Gesichtsbehandlung)
Eine sanfte und tief reinigende Gesichtsbehandlung mit Kräuterpaste. Sie kühlt und nährt, lässt die Gesichtshaut samtweich werden, verleiht ihr strahlenden Glanz und fördert die Regeneration sowie Durchblutung. Mit abschließender Ölmassage für Gesicht, Dekolleté und Hals.
60 Min 85 €

Karna Basti (Ohrenbehandlung)
Der Öleinlauf im Ohr wirkt reinigend, nährt das Gewebe, beruhigt Vata, stärkt das Gleichgewicht sowie das Gehör.
45 Min. 65 €

Alle Behandlungen beinhalten eine Ruhezeit