



Ashoka Ayurveda
Trust in your elements



Treatment Manual

Lieber Kurgast,



mein Team und ich heißen Sie herzlich willkommen in unserem Ashoka Ayurveda-Kurzentrum auf Madeira. Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt und eine erfolgreiche Kur. In den nächsten Tagen erwartet Sie eine spannende Reise zu sich selbst. Wir freuen uns, gemeinsam mit Ihnen Ihre wahre Natur zu entdecken und Sie in Einklang mit ihr zu bringen.

Aus ayurvedischer Sicht offenbart sich in der individuellen Konstitution das Schicksal des Menschen. Unser Ayurveda-Arzt wird Ihren individuellen Konstitutionstypen bestimmen und im Anschluss einen auf Sie zugeschnittenen Therapieplan festlegen. Im folgenden finden Sie daher einen Überblick über unsere Treatments sowie weitere Angebote unseres Teams.

Sollten Sie den Wunsch nach einem persönlichen Gespräch mit mir haben, stehe ich Ihnen nach Vereinbarung gerne für Fragen, Wünsche und Erläuterungen im Kurzentrum zur Verfügung.

Ich wünsche Ihnen schon jetzt entspannende Tage frei von Sorgen.

Herzliche Grüße

Ihre Birgit Moukom



Die Konstitutionsbestimmung:



Auf Dauer ist es nicht möglich gegen die eigene ursprüngliche Natur zu leben. Und doch stehen die meisten von uns auf Kriegsfuß mit ihren körperlichen oder mentalen Anlagen. Wir identifizieren uns eher mit den Schattenseiten unserer Konstitution als mit dem in uns schlummernden Potenzial.

Nur indem wir unsere typgerechten Stärken nutzen und erproben, werden wir uns der ungeahnten Möglichkeiten unseres wahren Selbst bewusst. Dabei kann Vata immer auf eine gute Idee – auch in größter Not – vertrauen, Pitta auf seine Intelligenz und Kapha auf seine Stabilität und Anpassungsfähigkeit.

Es ist eine faszinierende Erfahrung was unser Pulsschlag, Zungenbelag und -beschaffenheit sowie unsere körperliche Erscheinung über unsere wahre Persönlichkeit aussagen. Dadurch lassen sich Rückschlüsse über Gesundheit, Krankheit, Vorlieben und Abneigungen schließen.

Entsprechend den grundlegenden Anlagen wird die Gewichtung und Ausdrucksweise der drei **Doshas – Vata, Pitta und Kapha** – auf genetischer und biologischer Ebene codiert und einer von sieben möglichen Konstitutionstypen festgelegt.



Die drei Doshas



In jedem Menschen wirken die drei Körpersäfte oder Bioenergien – **die Doshas**.

Vata verkörpert das Bewegungsprinzip (auch geistige Beweglichkeit), **Pitta** ist das Feuer und die Umsetzungskraft (Verdauung, Enzyme) und **Kapha** sorgt für Stabilität und Festigkeit (Knochen und Lymphe) im Körper. Ihre jeweilige Zusammensetzung bestimmt die individuelle Konstitution des Menschen.



Vata – Typ

Vata: Menschen mit einem dominanten Vata sind meist sehr schlank, drahtig und kreativ. Sie sind immer in Bewegung, frieren leicht und haben Schwierigkeiten zur Ruhe zu kommen.

Zu viel Vata: Stress, Unsicherheit und ständige Überlastung können das Vata überschwappen lassen. Dies äußert sich z.B. in Schlaflosigkeit, Nervosität, Konzentrationsmangel und Ängsten.



Pitta – Typ

Pitta: Kraftvoll, zielstrebig, scharfsinnig – das sind Pitta-Typen. Sie haben eine starke Verdauung, reichlich Durchsetzungsvermögen und sind immer in Aktion.

Zu viel Pitta: Sodbrennen, Durchfall oder Hautunreinheiten zeugen von einem Übermaß an Pitta. Betroffene reagieren schnell gereizt.



Kapha - Typ

Kapha: Diese Menschen sind sehr beständig, liebevoll und ausdauernd. Da das Kapha-Element für Struktur und Aufbau des Körpers verantwortlich ist, haben sie eher eine kräftige Erscheinung.

Zu viel Kapha: Durch Bewegungsmangel oder zu viel Süßes führt z.B. zu Müdigkeit, Lustlosigkeit bis hin zu Depressionen, Übergewicht und verschleimten Erkältungskrankheiten.



Abhyanga



Abhyanga ist eine ayurvedische Massage, bei der der ganze Körper sanft mit auf Kräutern basierenden Ölen massiert wird. Die Massage ist eine heilende Therapie und hilft dem Körper sich zu erneuern und zu nähren.

Nutzen: Die Ölmassage beruhigt die Nerven, entspannt die Muskeln und baut Stress ab. Eine wohltuende, erfrischende und nährnde Therapie, die hilft, vielen Krankheiten vorzubeugen.

Anwendung: Warmes Öl, das mit Kräutern versehen ist, wird auf den gesamten Körper verteilt und sanft einmassiert. Dies ist eine ideale Anwendung, um alle Doshas auszugleichen.

Shiro-Abhyanga

Shiro-Abhyanga bezieht sich auf die ayurvedische Kopfmassage. Shiro bedeutet Kopf und Abhyanga bezieht sich auf die Ölmassage. Die Shiro-Abhyanga behandelt stressproduzierende Punkte, wie Kopf, Schultern, Gesicht, Nacken etc.. Die Massage bewirkt psychische Stabilität, Ruhe und Klarheit.

Nutzen: Shiro-Abhyanga wird angewendet bei Migräne, Augenleiden, Erschöpfung, lindert Schmerzen im Nacken-/Schulterbereich und kurbelt das Haarwachstum an. Diese Anwendung ist vor allem für das Pitta-Dosha zu empfehlen, da es die Hitze im Körper mindert.

Anwendung: Ayurveda-Öl oder eine Kräuterölmischung wird großzügig auf den Kopf verteilt. Das Öl bleibt für ein paar Minuten auf dem Kopf und wird mit leichtem Druck einmassiert.





Padabhyanga

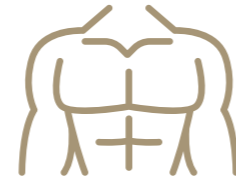
Padabhyanga ist eine stimulierende, beruhigende und revitalisierende Therapie, die die Funktionsfähigkeit der einzelnen Organe verbessert. Pada bedeutet Fuß.

Nutzen: Diese Massage ist eine schmerz- und stressreduzierende Behandlung, da die Füße mit vielen Körperorganen in Verbindung stehen. Eine Fußmassage an den Druckpunkten verbessert die Funktionalität der Organe, die mit dem Fuß in Verbindung stehen. Diese Massage hilft bei geschwollenen Beinen, schwachen Bändern, Herzbeschwerden, Schlafproblemen, Verstauchungen am Fuß und unterstützt den Flüssigkeitshaushalt.

Anwendung: Ghee wird auf die Füße und Unterschenkel aufgetragen und mit sanftem Druck einmassiert. Die Druckpunkte, die mit den Körperorganen in Verbindung stehen, werden stimuliert.



Udvardhana



Udvardhana ist die älteste Kapha-reduzierende Therapie. Im Ayurveda ist dies eine gewichtsreduzierende Behandlung, deren Ziel es ist, angesammeltes Fett aus dem Körper zu schleusen. Die Massage mit Kräuterpulver und Öl entspannt die Muskeln und bringt die Doshas ins Gleichgewicht.

Nutzen:

Udvardhana steigert den Wärmehaushalt im Körper und bricht die Fettdepots im Körper auf. Zusätzlich hilft die Behandlung den ganzen Körper zu stärken. Es verbessert den Stoffwechsel und unterstützt die Durchblutung der Haut. Eine wunderbare und sehr effektive, gewichtsreduzierende Anwendung.

Anwendung: Ayurvedische Kräuter in Pulverform werden mit Öl zu einer Paste gemischt und auf den Körper aufgetragen. Durch die Massage, die entgegen des Haarwuchses verläuft, hat sie eine anregende Wirkung.



Shirodhara

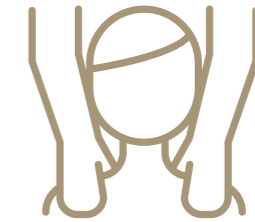
Shirodhara – Shiro bedeutet Kopf und dhara bedeutet kontinuierliches Fließen. Öl wird bei der Behandlung behutsam auf die Stirn gegossen. Die Doshas werden ausgeglichen, vor allem das Vata- und Pitta-Dosha, die mit dem Nervensystem in Verbindung stehen.

Nutzen: Shirodhara ist eine regenerierende Therapie, die bei folgenden Themen angewendet wird: Migräne, Gedächtnisschwäche, Schlafstörungen und Depressionen. Die Therapie wirkt beruhigend auf das vegetative Nervensystem.

Anwendung: Auf dem Rücken liegend wird dem Gast ayurvedisch-medizinisierte Flüssigkeit, wie z.B. Öl, Wasser, Milch oder Kokosnusswasser behutsam und kontinuierlich auf die Stirn gegossen.



Mukabhyanga



Mukabhyanga bedeutet Gesichts- und Oberkörpermassage und ist eine Schönheitstherapie im Ayurveda.

Nutzen: Das Gesicht wird sanft massiert um die Hauttextur und das Hautbild zu verbessern. Mukabhyanga ist eine nährnde Therapie, die die Blutzirkulation verbessert und die Gesichtsmuskulatur entspannt. Sie unterstützt die Kollagenproduktion, um für ein gesundes strahlendes Aussehen zu sorgen. Mit einbezogen in die Massage wird ebenfalls der gesamte Schulter- und Nackenbereich. Die Behandlung ist ebenfalls gegen Kopfschmerzen sowie Augenringe geeignet und reduziert Stress.

Anwendung: Öl wird auf das Gesicht aufgetragen und sanft einmassiert. So werden Zellen und Nerven stimuliert, um die Blutzirkulation zu verbessern.



Ricinus Pinda

Für diese Behandlung, die Vata beruhigend wirkt, werden frische Ricinus-Blätter gepflückt. Die Blätter werden anschließend geschnitten und mit geriebener Kokosnuss, Zitrone, Kurkuma und Steinsalz gemischt. Diese Mischung wird in Sesamöl oder mediziniertem Öl angebraten und dann in Stofftücher gegeben. Daraus werden Beutel geformt, mit denen die Behandlung durchgeführt wird.

Nutzen: Führt zur Verbesserung der Blutzirkulation sowie Hautbeschaffenheit. Zusätzlich stärkt es die Muskulatur und wirkt schmerzlindernd. Insbesondere hilft sie bei Verspannungen, Arthritis, Rückenschmerzen, Nackenschmerzen, Neuralgien und Sportverletzungen.

Anwendung: Bei der Behandlung werden die auf 45 Grad erwärmten Stempel dazu genutzt die Wirkstoffe sanft in die Haut einzuklopfen und zu massieren.



Panahasveda



Panahasveda ist eine ayurvedische Ölmassage, bei der hauptsächlich die Körperrückseite massiert wird.

Nutzen: Die Ölmassage wirkt entspannend auf die obere und untere Rückenmuskulatur, entspannt Nacken sowie Schultern und verbessert die Blutzirkulation.

Anwendung: Warmes, mit Kräutern versehenes Öl wird auf die Körperrückseite verteilt und sanft einmassiert.



Colon Vasti



Vasti ist im Ayurveda eine Therapie zur Reinigung, die ähnlich einer Darmreinigung ist. Vasti wird auch Basti genannt und bedeutet Einlauf im Ayurveda. Mit dem Vasti wird die komplette Nährstoffversorgung des Körpers unterstützt.

Nutzen: Vasti ist eine der effektivsten Therapien im Ayurveda, um das Vata-Dosha auszugleichen. Vasti wirkt gegen Verstopfung, Nierensteine, Rücken-, Körper- und Gelenkschmerzen und reinigt den Darm sowie die inneren Organe. Es verbessert die sexuellen Funktionen und unterstützt den ganzen Körper sich zu regenerieren und zu erneuern.

Anwendung: Der Einlauf wird mit einem speziellen Gerät mit mediziniertem Öl, Ghee oder mediziniertem Milch durchgeführt.

Uro Basti Ölbad

Hrid Basti (Uro basti) aus dem Sanskrit bezieht sich auf Hridaya, das Herz und Basti, den Behälter oder den Halter. Dies wird auch als Urobasti bezeichnet (Uro = Brust und Basti = etwas in sich behalten). Uro Basti ist also ein Ölbad am Herzen.

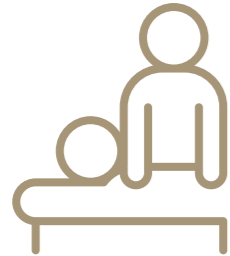
Nutzen: Entfernt Unruhe und Verspannungen aus dem Brustbereich.

Anwendung: Ein mit Kichererbsenmehlteig gearbeiteter Ring (Pool) wird auf das Brustbein gelegt und mit Kräuteröl gefüllt.





Kati Basti



Kati bedeutet Lendenwirbelsäule. Dieses Ölbad fokussiert sich auf den Rücken und wird mit einer entsprechenden Massage verbunden.

Nutzen: Lindert Schmerzen und Verspannungen in der Lendenwirbelsäule. Die Anwendung wird u.a. für den Ischias empfohlen.

Anwendung: Nach einer kurzen Rückenmassage wird ein Kichererbsenmehlteig-Ring auf die Wirbelsäule gelegt und mit Kräuteröl gefüllt.

Grivabasti

Das Wort Griva bezieht sich auf den Nacken und darauf liegt bei diesem Ölbad der Fokus.

Nutzen: Hilft bei Nackenkrämpfen und Osteochondrose der Halswirbelsäule.

Anwendung: Ein Kichererbsenmehlteig-Ring wird auf den Hals/Nacken gelegt und mit Kräuteröl gefüllt.



Virechana



Virechana ist eine der fünf Stufen der Reinigungstherapie im Panchakarma. Dabei handelt es sich um eine medizinische Reinigung mit dem Ziel das Pitta-Dosha auszugleichen. Es bringt einen abführenden Effekt, um Gifte aus dem Körper zu schleusen.

Nutzen: Virechana verbessert die Stoffwechselprozesse des Körpers und unterstützt die Heilung von Stoffwechselerkrankungen. Es reinigt und nährt die inneren Organe im unteren Teil des Körpers. Virechana ist ebenfalls eine gute Therapie für unterschiedliche Hautprobleme.

Anwendung: Beim Virechana wird ein spezielles Öl auf nüchternen Magen eingenommen, dies hat einen abführenden Effekt. Die inneren Organe werden gereinigt und Giftstoffe durch den Darm ausgeschieden.

Nasya

Nasya ist eine nasale Behandlung. Diese Behandlung ist eine Reinigungs- und Entgiftungstherapie im Ayurveda, in der mediziniertes Öl in die Nase getropft wird. Nasya verbessert die Atemwege und stärkt das Nervensystem. Es beruhigt alle Doshas und ist eine nährende Therapie für Vata.

Nutzen: Da das medizinierte Öl in die Nase getropft wird, erreicht das Öl schnell die Nervenzellen und so das Gewebe im Kopfbereich. Nasya unterstützt die fünf Sinne, reinigt die Atemwege, verbessert das Nervensystem, die Konzentration sowie das Erinnerungsvermögen.

Anwendung: Drei bis fünf Tropfen mediziniertes Öl werden in die Nase gegeben.





Kalari



Durch diese Marmapunkt-Massage werden Blockaden und Spannungsmuster im ganzen Körper gelöst, um so Druck und Stress in Wirbelsäule sowie den Gelenken zu reduzieren.

Nutzen: Diese Behandlung wirkt nachhaltig positiv auf Schmerzzustände, die Haltung sowie die Beweglichkeit und Vitalität.

Anwendung: Warmes, spezifisches Kalari-Öl wird auf den Körper verteilt und einmassiert.

Kalari-Therapie

Intensive Ayurveda-Kur für den Bewegungsapparat. Hier wird Ayurveda optimal ergänzt mit der Kalari-Therapie, die Blockaden und Spannungen auf der myofaszialen Ebene löst. Besonders geeignet ist die Kur, um Körperräume und ihre Organe zu entspannen, damit sie wieder mehr Raum und Dynamik für ihre Funktionen erhalten.

Nutzen: Verbesserung des Bewegungsapparats und damit der Mobilität.

Anwendung: Ayurvedische Behandlungen kombiniert mit Kalari-Elementen unter der Verwendung von spezifischem Kalari-Öl.



Trimurti

Die Trimurti ist eine ayurvedische Ganzkörper-Druckpunktmassage

Nutzen: Unterstützt die Entschlackung und bringt tiefe Entspannung.

Anwendung: Warmes Öl, das mit Kräutern versehen ist, wird auf den gesamten Körper verteilt und sanft einmassiert.

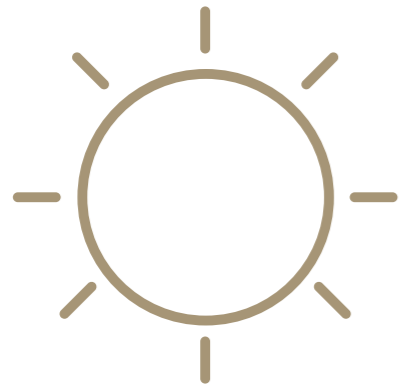




Yoga

Surya Namaskara:

Ist eine der wichtigsten Yoga-Praktiken und beinhaltet insgesamt 12 Positionen. Im Sanskrit bedeutet surya „Sonne“ und namaskara bedeutet „Gruß“. Das Praktizieren von Surya Namaskara weckt die körperliche Intelligenz, um Energie direkt aus der Sonne zu beziehen. In der vedischen Tradition symbolisiert die Sonne das Bewusstsein und wurde in der indischen Kultur täglich praktiziert.



Yoga Nidra:



Ist ein Bewusstseinszustand zwischen Wachen und Schlafen. Es ist ein Zustand, in dem der Körper völlig entspannt ist. Der Praktizierende erhält leichter Zutritt zu seiner inneren Welt indem er die entsprechenden Instruktionen des Yogalehrers befolgt. Dieser Bewusstseinszustand unterscheidet sich zur Meditation. Yoga Nidra gehört zu den tiefsten Entspannungsmöglichkeiten und wird praktiziert, um Angstsymptome, Kopf-, Brust-, Bauchschmerzen, Schwindel, Herzklopfen und Schwitzen zu lindern.



Sattva Chikitsa

ist eine Yoga-Therapie, bei der die Haltungen durch eine Wand unterstützt werden. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene können Sattva Chikitsa praktizieren. Der Fokus liegt auf einer besseren Ausrichtung der Körpermitte und fördert somit unser gesamtes Körperbewusstsein. Es ist ideal für alle, die ihre Wirbelsäule stärken wollen. Die Wirbelsäule hängt mit der gesamten körperlichen und geistigen Gesundheit des Menschen zusammen.



Sattva Chikitsa



enthält Positionen oder „Asanas“, die vom Gründer als Sattva Yoga, „Sequencia Madre“ oder „Muttersequenz“ benannt wurden. Diese Methode wurde speziell für das Gleichgewicht für Körper und Geist entwickelt und beinhaltet auch „Pranayama“ – Atemtechniken, Entspannung und Meditation. Durch diese Technik wird der ganze Körper gedehnt und gestreckt.



Traditionelle chinesische Medizin

QiGong

ist eine chinesische Tradition, die Bewegungsübungen und Meditation beinhaltet. Es wird traditionell zur Entspannung und Vorbeugung praktiziert. Die Übungen schulen die Konzentrations- und Merkfähigkeit, verbessern die Selbstwahrnehmung, fördern Gleichgewichtssinn sowie Beweglichkeit und führen so zu einem verbesserten Körpergefühl.



Auf Anfrage

Private Yogaklassen (60 min.)

Auf Anfrage

Private Qi-Gongklassen (60 min.)

Aktuelle Preise und Termine erhalten Sie im Ashoka-Kurbüro.

Akupunktur



Akupunktur ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Es basiert auf der Lebensenergie des Körpers (Qi), die auf definierten Meridianen zirkuliert und alle Körperfunktionen kontrolliert. Ein gestörter Energiefluss ist für Krankheiten verantwortlich. Das Anbringen von Nadeln an Akupunkturpunkten auf den Meridianen verbessert die Durchblutung und bringt das Qi wieder in Fluss.

Behandlungszeit: Akute und dringende Beschwerden müssen so lange behandelt werden, bis eine klare und eindeutige Veränderung eintritt. Chronische und nicht dringende Beschwerden können in mehr als einer Sitzung behandelt werden – die Veränderung/Verbesserung tritt jedoch langsamer ein.

Ein schnelleres Ergebnis kann durch eine längere Sitzung erreicht werden, die auch kostengünstiger ist als zwei kurze Sitzungen.

Aktuelle Preise und Termine erhalten Sie im Ashoka-Kurbüro.



Energiearbeit

Die Energiearbeit ist der Begriff für Behandlungsmethoden, die mit erhöhter Wahrnehmung dem Klienten natürliche, heilsame Energiefrequenzen zuführen. Bekanntlich ist jedes Lebewesen, jede Materie Licht und Information – somit ist alles was ist, Schwingung und Energie!

Energetische Behandlungen unterstützen und aktivieren Ihre Selbstheilungskräfte, fördern Bewusstsein, Lebensfreude und Kreativität, helfen Blockaden zu lösen, die sich in Form von Krankheit, Schmerzen und Verspannungen, emotionalen und mentalen Belastungen äußern.

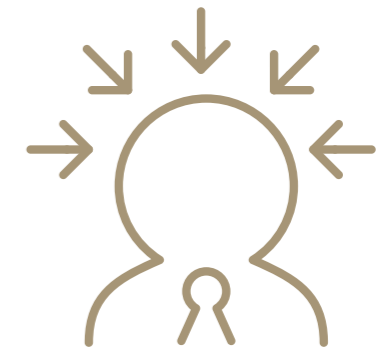
Vielleicht spüren Sie etwas wie „Wellen“, „Wärme“ oder ein „Gefühl der Liebe“ und vielleicht spüren Sie nichts von alledem. Jeder Mensch erlebt es ganz individuell auf seine eigene Weise, so wie es für die Person am besten ist – aber auf der „geistigen/seelischen“ Ebene wirkt es trotzdem.

Damit der Energiefluß auch wirklich „fließt“ ist es empfehlenswert sich bequem hinzulegen, die Augen zu schließen und den Gedanken freien Lauf zu lassen.

Der Therapeut wird die energetische Behandlung durchführen und Sie nach einer gegebenen Zeit wieder sanft wecken. Wir freuen uns Sie mit diesen wundervollen Techniken in Ihrem Selbstheilungs- und Selbstfindungsprozess ein Stück begleiten zu dürfen.

Curandero-lights

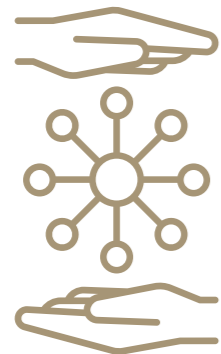
Nach Starr Fuentes - Die Curandero sind ein Stamm mexikanischer Schamanen, der mit Energie, Licht und Geometrie heilwirkend arbeitet. Ihr Wissen geht zurück auf die Traditionen der Mayas und Azteken.





EMR – Elektromagnetische Restauration:

EMR wird angewendet, um Verzerrungen aus dem Aurafeld des Körpers zu entfernen. Die Aura ist dann verzerrt, wenn wir Menschen durch persönliche Themen gestresst sind. Jedes unserer sieben Chakren speichert unbearbeitete und unbewältigte Themen, auch in die Vergangenheit hinein. Ebenso werden Verzerrungen, die durch elektrische Geräte verursacht werden, durch die EMR entfernt. Elektrische Geräte verursachen „Löcher“ in unserem elektromagnetischen Feld, wie z.B. auch Hochspannungsleitungen und Handynetze. Andere Verzerrungen entstehen durch negative Gedankenmuster und Glaubenssysteme. Ist das Gedankenmuster „falsch“, weil Mann/Frau immer glaubt, was sie sieht oder liebt, so wiederholen sich die negativen Erfahrungen, ohne zu verstehen, wo die Ursache liegt.



Chakra-Healing :

Verbunden mit der Kraft der einzelnen Chakra-Farben arbeitet ein initiiertes Heiler auf der Körperebene des Klienten. Jede Farbe hat ihre eigene Bedeutung und birgt eine spezifische energetische Wandlungsmöglichkeit.

Aktuelle Preise und Termine erhalten Sie im Ashoka-Kurbüro.

RECONNECTIVE HEALING®

Heilung durch Rückverbindung

Es gibt ein Zuhause, einen Raum, in dem die hohen Schwingungen der neuen Frequenzen wirken. Dort sind Körper, Geist und Seele in Balance. Dort schwingen Liebe, Licht und innerer Frieden. Kommen wir mit diesen heilenden Energien in Kontakt, können unsere Selbstheilungskräfte für die Wiederherstellung dieses ausgeglichenen Zustandes sorgen. Es ist greifbar, messbar – man kann es wirklich spüren.



Reconnective Healing® ist keine Technik, bei der es um Regeln oder Abläufe geht. Es schließt nicht nur alle bekannten Formen der „Energieheilung“ mit ein, sondern geht weit über sie hinaus.



Reconnective Healing® bedeutet in der Essenz einen Zustand des Seins. Wie in einer Art Gleichung wird die Heilung durch Rückverbindung ein Teil von Ihnen und Sie ein Teil von Ihr – somit sind Sie für immer verändert. Da wir alle ein Teil des Ganzen sind, wirkt sich jede Veränderung der Frequenzen auf alles mit uns Verbundene aus. So gesehen ist Reconnective Healing® ein Geschenk für die Evolution alles Lebendigen.

Aktuelle Preise und Termine erhalten Sie im Ashoka-Kurbüro.

Klangschalen-Therapie

Ein einzigartiges Erlebnis mit Rui Miguel vom „Orquestra Clássica da Madeira“.

In einer sehr vereinfachten Weise werden Klangschalen auf Ihren Körper (vollständig angezogen) gelegt und vorsichtig mit einem Holzhämmerchen geschlagen. Die sanften und harmonischen Klänge werden vom Gehör aufgenommen und führen schnell zu einer tiefen Entspannung. Die rhythmischen Schallschwingungen werden auf den Körper übertragen und erzeugen eine feine Schwingung, die oft als eine Art „Massage“ bezeichnet wird. Rui Miguel hat eine 3-jährige Ausbildung in Klangschalenmassage nach Peter Hess absolviert.

Aktuelle Preise und Termine erhalten Sie im Ashoka-Kurbüro.





Kosmetikpaket – exklusiv für unsere Kurgäste



Zum krönenden Abschluss Ihrer Kur bieten wir Ihnen ein besonderes Kosmetikprogramm in unserem Ashoka Spa im Hotel Galomar an.

Die ayurvedische Hautpflegereihe "Holistic Essentials" wurde ausschließlich mit natürlichen und biologischen Inhaltsstoffen zusammengesetzt, ganz nach dem Prinzip der fünf Elemente und dem Ayurveda. Denn alles was man auf die Haut streicht, sollte sicher genug sein für die Zunge. Die Hautpflege-Kollektion wurde mit der „Organic Farmer's & Grower's Association“ aus Großbritannien, dem weltältesten Bio-Zertifikations-Verein, als Bio-Hersteller registriert.

Jede der folgenden Behandlungen beginnt mit einer Reinigung von Gesicht und Hals und wird mit einem Peeling, einer feuchtigkeitsspendenden Anti-Aging Behandlung – speziell für Ihren Hauttyp – fortgeführt.

Für die Dame:

Luxuriöse Spa Manicure (60 min. ohne Nagellack, 80 min. mit Nagellack)

+ Luxuriöse Spa Pedicure (60 min. ohne Nagellack, 80 min. mit Nagellack)

+ **Gesichtsbehandlung Re-Fresh:** Diese einzigartige Gesichtsbildung umfasst eine Gesichtsmaske aus Sandelholz und Rose sowie eine anregende Gesichtsmassage, die Ihre Haut erfrischt, verjüngt und zum Strahlen bringt.

oder

De-Stress: Diese einfühlsame Gesichtsbildung beinhaltet besondere Massagetechniken, Kräutercremes und Gesichtsmasken. Sehr wirkungsvoll, um den Körper und Geist vom Stress zu befreien und Ihre Haut wieder wunderbar sanft und frisch aussehen zu lassen.



Für den Herrn:

Luxuriöse Spa Manicure & Pedicure

+ **Pure Men:** Eine vitalisierende Gesichtsbildung, welche die Durchblutung auf der Hautebene mit einer speziellen Kräutermaske erhöht, wiederbelebt und reinigt.

Fragen Sie nach dem aktuellen **Spezialpreis** in unserem Ashoka-Kurbüro nach.







Ashoka Ayurveda
Madeira / Portugal
info@ashoka-ayurveda.com
www.ashoka-ayurveda.com
Tel. +351 912 634735