

Ergänzen oder ausprobieren

Modulare Anwendungen

Ayurveda by Giardino bietet ganze Kuren oder einzelne Anwendungen. Alle haben eine tiefgreifende Wirkung, deshalb wird empfohlen, zuvor eine Konsultation bei einem Ayurveda-Spezialisten von Giardino in Anspruch zu nehmen. Folgende Module können als Ergänzung oder zum Ausprobieren gebucht werden:

Basismodule

Anamnese und Pulsdiagnose

Der Ayurveda-Arzt und -Spezialist ermittelt über Anamnese sowie Puls- und Zungendiagnose das aktuelle Befinden von Körper, Geist und Emotionen. Sie geben Auskunft über Disharmonien wie Verdauungsprobleme und Unverträglichkeiten, Entzündungen, Konzentrationsprobleme sowie Energiemangel. Hier wird zusätzlich die ganz persönliche Konstitutionsstellung (Dosha) ermittelt, aufgrund derer eine individuelle Beratung zur Ernährung und Lebensweise erfolgt. Es wird ein typgerechtes Programm für Ernährung und Sport im Alltag zusammengestellt und begleitet. Bei Bedarf auch für Programme zur Gewichtsreduktion.

90 Minuten – CHF 190

Folgetermine: ab 30 Minuten – ab CHF 80

Ernährungsberatung

Die ayurvedische Lehre geht davon aus, dass Nahrung Medizin für Körper und Geist ist. Unsere Spezialisten erarbeiten mit Ihnen ein Ernährungsprogramm, welches auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Ihre Konstitution abgestimmt ist. Insbesondere geeignet bei Verdauungsstörungen wie Sodbrennen, Reflux, Blähungen, Völlegefühl nach dem Essen sowie Energiemangel. Mit einem individuellen Programm kann das Wohlfühlgewicht erreicht werden, begleitet durch Lektionen über Videokonferenzen.

60 Minuten – CHF 160

Folgeberatungen: 30 Minuten – CHF 75

Anwendungsmodule

Abhyanga – Stärkt das Immunsystem, verjüngt und harmonisiert

Bei dieser Ganzkörper-Ölmassage kommen mehrere Massagetechniken zur Anwendung. Diese aktivieren den Lymphfluss, wirken entgiftend sowie ausgleichend und helfen bei Nervosität, innerer Unruhe und Müdigkeit. Bei regelmässiger Anwendung verbessern sich die Vitalität des Organismus und die Elastizität der Haut. Die Abhyanga wirkt verjüngend auf Gewebe und Organe, verbessert den Lymphfluss und stärkt somit das Immunsystem.

60/90 Minuten – CHF 180/230

Pristabhyanga-Rückenmassage – Spannungslösend und kräftigend

Bei der Pristabhyanga-Rückenmassage wird die gesamte Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur mit fließenden Massagegriffen massiert. Das dabei verwendete medizinisch-ayurvedische Öl stärkt das Muskel-, Knochen- und Nervengewebe. Präventiv angewendet, beugt diese Massage Verspannungen vor und löst bereits angestaute Schmerzen. Ein abschliessendes Lepas, eine Kräuterauflage, löst Verhärtungen und Blockaden.

45 Minuten – CHF 140

Shiroabhyanga – Schmerzlösend und vitalisierend

Sie ist ideal bei Spannungskopfschmerzen und löst Blockaden im Bereich des Nackens. Diese Massage ist vitalisierend, und ihre Wirkung ist sofort spürbar.

30/40 Minuten – CHF 80/110

Kati-Basti – Schmerzlindernd und entspannend

Kati-Basti ist eine einfache und sanfte, aber sehr effektive Ölanwendung, die im gesamten Rückbereich eingesetzt werden kann. Auf die betroffenen Körperregion wird ein Teigring aus Kichererbsenmehl gesetzt, in den warmes, mediziniertes Öl gefüllt wird. Die lange Einwirkzeit des Öls und der darin enthaltenen hochwirksamen ayurvedischen Kräuter bewirkt eine Tiefenentspannung des Gewebes, bei der Blockaden gelöst und die Gewebestrukturen regeneriert werden. Kati-Basti kann bei folgenden Indikationen eingesetzt werden: Rückenschmerzen, chronischen Bandscheibenleiden, Ischiasschmerzen, degenerativen Erkrankungen der Wirbelsäule und Muskelverhärtungen.

45 Minuten – CHF 140

Kalari Marma – Erhöht die Leistungskraft

Eine tiefwirkende Ganzkörpermassage, bei der die Marma-Punkte mit einem positiven Effekt manuell stimuliert werden. Marma-Punkte sind lokalisierbare energetische Punkte auf der Matrix des menschlichen Körpers. Durch Marma-Blockaden kommt es zu Verschiebungen im Gleichgewicht des Energiesystems. Die Marma-Massage bringt die Energie wieder in Fluss und aktiviert die Organfunktionen und somit den Stoffwechsel. Sie fördert die Muskelentspannung und verbessert die Beweglichkeit der Gelenke. Der Organismus wird gestärkt, die Leistungskraft erhöht.

60 Minuten – CHF 180

Anwendungsmodule

Shirodhara (Stirnölguss) –

Beruhigt den Geist

Diese traditionelle und intensive Anwendung entspannt die gesamte Kopf-, Gesichts- und Nackenmuskulatur und lässt überschüssige Gedanken verfliegen. Stresshormone werden abgebaut. Sie ermöglicht die Regeneration bei chronischer Müdigkeit, Migräne, Schlafstörungen, allgemeinen Kopfschmerzen, Tinnitus und Angstzuständen. Die Anwendung pflegt Haut und Haare intensiv. Sie wird mit warmen, speziellen Ölen ausgeführt. Wir empfehlen eine vorherige Konsultation eines unserer Ayurveda-Spezialisten.

45 Minuten – CHF 190

Mukabhyanga –

Beruhigend und ausgleichend

Sehr beruhigende Ölmassage für Kopf, Gesicht und Oberkörper: Die sanften Streichungen mit warmem Öl haben eine ausgleichende Wirkung auf das Nervensystem. Stress wird abgebaut, Kopfschmerzen verschwinden, und ein erholsamer Schlaf stellt sich ein.

50 Minuten – CHF 150

Padabhyanga –

Beruhigend und kräftigend

Fuss- und Beinmassage zur Kräftigung bei körperlicher Erschöpfung: Durch die Aktivierung spezieller Marma-Punkte wird die Tiefenentspannung gefördert: Die Anwendung ist hilfreich bei Schlaflosigkeit, Nervosität, inneren Unruhezuständen sowie Taubheitsgefühl in den Füßen.

50 Minuten – CHF 150

Pinda Sveda –

Regt den Stoffwechsel an

Diese Kräuterstempelmassage eignet sich perfekt bei Cellulite: Sie regt den Stoffwechsel an, ist entschlackend und entkrampfend sowie Therapie und Entspannung zugleich. Empfehlenswert bei chronischer Müdigkeit, Muskelspannungen, Gelenkproblemen und geistiger Erschöpfung.

60 Minuten – CHF 180

Udvardana – Kräuterpulvermassage

Anregende Massage mit Kräuterpulvern, welche den Lymphfluss verbessert, die Haut strafft und traditionell bei Cellulite und Übergewicht erfolgreich eingesetzt wird.

30 Minuten – CHF 90

Lepas – Anregend und befreiend

Ein anregendes und befreiendes Ganzkörperpeeling. In Verbindung mit der Packung dient Lepas zur Anregung des Lymphflusses, und es verbessert die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gewebes, sodass Schlacken und überschüssige Flüssigkeiten über die Lymphe abtransportiert werden können. Ideal bei rheumatischen Erkrankungen.

45 Minuten – CHF 150

Rasayana – Entspannt und verjüngt

Eine wohltuende Ganzkörpermassage mit in Milch getränkten Kräuterstempeln in Kombination mit einer tiefenwirksamen Kopf- und Gesichtsmassage. Dieses entspannende Ritual erfolgt inklusive Ganzkörperpeeling.

90 Minuten – CHF 230

Ayurveda Natalis –

Harmonisierend für Schwangere

Diese liebevolle Schwangerenmassage harmonisiert hormonelle Schwankungen und beugt Schwangerschaftsstreifen vor. Das vegetative Nervensystem wird besänftigt und Vata beruhigt. Diese Anwendung erreicht auch das ungeborene Kind, das so zusammen mit der Mutter die pure Entspannung genießt. Empfohlen ab dem vierten Monat.

90 Minuten – CHF 230

Synchronmassage, vierhändige Abhyanga –

Ausgleichend und vorbeugend

Sie ist eine hervorragende Methode und Möglichkeit, die Gesundheit auf entspannende Art und Weise zu erhalten und Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen. Durch die vier Hände wird ihr Effekt verstärkt. Sie ist wohltuend und stärkend, löst muskuläre Verspannungen und beugt Beschwerden des Bewegungsapparats vor.

50 Minuten – CHF 290

Klangschalenmassage –

Lösend und entspannend

Der Klang wirkt beruhigend, löst Blockaden, fördert die Konzentration und führt zu einer tiefen Entspannung von Körper und Geist. Auf physiologischer Basis werden durch den Klang bestimmte Tastrezeptoren in der Haut stimuliert, die diesen Reiz an das limbische System weiterleiten. Die Reaktion ist eine Ausschüttung von Botenstoffen, die der Mensch als entspannend empfindet.

50 Minuten – CHF 150

Yoga

Ausgleichend und vitalisierend

Yoga-Lektionen können als Privat- oder Gruppenstunde gebucht werden. Die Giardino-Yoga-Therapeuten bieten unter anderem folgende Yoga-Kurse an:

- Vinyasa Flows
- Yin Yang Yoga
- Therapeutisches Yoga
- Kinder-Yoga

Gruppenlektion

60/90 Minuten – CHF 25/35

(10er-Abo – CHF 200/300)

Privatlektion

60/90 Minuten – CHF 150/210

(10er-Abo – CHF 900/1'200)

Privatlektion in Meditation

60/90 Minuten – CHF 150/210

(10er-Abo – CHF 900/1'200)

Termine und Daten für Yoga-Retreats in den Giardino Hotels unter www.giardino.ch/yoga