

## Massage-Angebot am Yoga-Wochenende „Alte Mühle“

Liebevolle Berührungen der Haut verleihen Geborgenheit. Wie eine warme Hülle lassen sie uns entspannen, wecken Zuversicht und Gelassenheit. Bei einer ayurvedische Ölmassage kannst du Körper und Geist entspannen, deine Seele baumeln lassen. Mit gewärmtem ayurvedischen Kräuteröl wird der Körper sanft massiert und ausgestrichen. Das lockert Muskeln und beruhigt das Nervensystem. Verspannungen werden gelöst und der Körper wird zur Entgiftung, Zellerneuerung und Heilung angeregt. Die Haut wird schön und vital. Lass dich berühren und genieße eine wundervolle regenerierende Massage!

### Rücken- und Fußmassage Pristabhyanga

Abtauchen und Loslassen!  
Die intensive und zugleich fließende Massage von Schultern, Rücken und Becken mit harmonisch abgestimmten Techniken löst tiefliegende Verspannungen. Die Massage der Füße führt in eine tiefe und wohlige Entspannung.

### Kopf-/Gesicht- und Oberkörpermassage Mukabhyanga

Pure Entspannung für den Körper und den Geist!  
Eine einfühlsame Massage, die das Nervensystem beruhigt, Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich löst und das Gesicht strahlen lässt.

1 Massage (45 min.)                      60,00 Euro

1 Massage (60 Min.)                      75,00 Euro

inkl. ayurvedischem Kräuteröl



**Für Massage-Termine melde dich bitte bei :**

Simone Mandel

Ayurveda Gesundheitsberaterin, Yoga-Lehrerin, Reiki-Meisterin, Heilerin, Geomantin

01 73 / 24 66 233, [simonemandel@alice.de](mailto:simonemandel@alice.de)

[www.villaverde-oststeinbek.de](http://www.villaverde-oststeinbek.de)