

Abhyanga

Traditionelle Ayurveda Ganzkörperölmassage

Einstimmung mit wärmenden Gesichts- und Fußkompressen /
sanfte Ganzkörpermassage mit warmen Öl /
Gesichts-Kopf – und Fußmassage / kurze Ruhephase mit einem warmen
Heusack / Salz – oder Kräuterpeeling.

Dauer : ca. 2,5 Std. (mit Vorgespräch und Duschen)

Kosten : CHF 200

Mukabhyanga Lepa

Ayurveda Gesichtsmassage

Reinigung / Gesichts-, Nacken- und Kopfmassage mit
warmen hochwertigen kaltgepressten Ölen
Zur Auswahl stehen Lavendel-, Zitrone-, Sanddorn-, und Rosenöl /
frisch zubereitete Maske / Fußmassage.

Dauer : ca. 1 ¾ Std. (mit Duschen)

Kosten : CHF 155

Upanasweda

Rückenmassage mit Packung

wärmende Kräuterkompressen / Rückenmassage mit
Ayurvedaölen / frisch zubereitete Rückenpackung

Dauer : 1,5 Std. (mit Ruhen und Vorgespräch)

Kosten : CHF 110

Ayurvedische Konstitutionsbestimmung & Gesundheitsberatung

Konstitutionsanalyse / detaillierter Ernährungsplan mit ayurvedischen Re-
zepten / individuelle Empfehlungen für Ihre persönliche Lebensführung
(Tagesablauf, Bewegung, Teerezepte, Entspannung etc.)
Gesundheitsmappe

Dauer : 1,5 Std.

Kosten : CHF 140

Anmeldung & weitere Infos:

Sandra Memmo

www.ayurvedanet.net / info@ayurvedanet.net

tel. + 49 8634 - 986 270

fax. + 49 8634 - 624 99 40

mobil + 49 172- 95 79 456

www.ayurveda-yoga.ch

tel. +41 (0)52 317 32 80



Ayurveda

Behandlungen in Andelfingen

Die Lehre vom
langen, gesunden und glücklichen Leben
bietet uns eine Fülle von Behandlungen an, die uns

tiefe Regeneration -
ein Strahlen aus unserem Innern -
Leichtigkeit & Entspannung -
ein Leben nach unserer inneren Natur -
ermöglichen. Lassen Sie sich verwöhnen
von **Sandra Memmo**,
einer erfahrenen Ayurvedatherapeutin.

Sandra Memmo ist seit 1994 als Dipl. Ayurveda Spezialistin tätig,
bildet seitdem Ayurveda TherapeutInnen aus, leitet Ayurveda Kuren
und bietet Ayurveda Beratungen & Massagen,
sowie Cranio Sacral Behandlungen an.

Die Behandlungen erfolgen mit
hochwertigen therapeutischen Materialien,
die nach einem Gespräch individuell auf ihre
Konstitution abgestimmt werden.
Ebenso werden Sie liebevoll betreut,
so dass Sie sich optimal **regenerieren** und **erholen** können.



INSTITUT FÜR YOGA UND AYURVEDA
Kurse - Seminare - Workshops - Coaching