

Sanaweda.
So fühlt sich Entspannung an.





Inhalt.

03

Das Ziel: Ankommen.

05

Alles Typsache: die Bestimmung Ihres Doshas.

06

Ayurvedische Massagen.

09

Shirodara.

10

Ayurvedische Rückenstärkung.

11

Ganzkörper-Peelings & Packungen.

12

Ayurvedische Kosmetikbehandlungen.

14

Schwangerschaftsmassagen.

16

Cellulitebehandlung.

18

Sanaweda: ein Besuch wie Heimkommen.





Das Ziel: Ankommen.



Lassen Sie sich einladen, den Weg zu mehr Lebensqualität zu finden.

Ein Besuch bei Sanaweda ist ein guter Anfang!
Mit traditionellen Ayurveda-Anwendungen bringen wir Sie in Einklang mit Ihrem Körper. Massagen, Packungen und hochwertige Ölrezepturen werden genau auf Ihren Typ abgestimmt – eine Behandlung „von der Stange“ werden Sie hier vergebens suchen.

Die tiefe Entspannung, die Sie bei jedem Besuch erfahren, können Sie natürlich fühlen – aber auch sehen! Gelöste Gesichtszüge, eine aufrechtere Haltung und sogar eine bessere Verdauung zeugen von der großartigen Wirkung

dieser jahrtausendealten Handgriffe. Nicht umsonst bedeutet das indische Wort für **Ölmassage (Snehana)** auch gleichzeitig **Zärtlichkeit**.

Und nicht umsonst bezeichnet die Weltgesundheitsbehörde WHO Ayurveda respektvoll als „Mutter der Medizin“.

Treten Sie ein in unsere Welt und sehen Sie, warum diese ganz besondere Heilkunst kein kurzlebiger Wellnessstrend ist, sondern die leidenschaftliche Zusage an ein Miteinander von Körper, Geist und Seele.





JEDER BESUCH BEI SANAWEDA BEINHALTET

- + einen ayurvedischen Begrüßungsdrink oder Tee
- + aktuelle Bestimmung Ihres Dosha-Zustands
- + ein Fußbad mit Zusätzen Ihrer Wahl
- + Nachentspannung im Ruheraum
- + einen ayurvedischen Snack (Milchreis, Obst ...)

GUT ZU WISSEN:

Ayurvedische Massagen werden von den meisten privaten Krankenkassen oder Zusatzversicherungen anerkannt. Fragen Sie uns!

Alles Typsache: Die Bestimmung Ihres DOSHAS.

Die ayurvedische Heilkunst stützt sich auf die Unterscheidung von drei wesentlichen Konstitutionstypen. So genannte DOSHAS, die Lebensenergien, sind in wechselnden Anteilen bei jedem Menschen vorhanden. Gewinnt eines davon die Überhand, kann das zu erheblichen Störungen führen. Deshalb ist vor der ersten Behandlung eine detaillierte Betrachtung Ihrer individuellen Eigenschaften wichtig. Dazu gehört z.B. auch die professionelle Pulsdiagnose.



Der Vata-Typ

Das Luftprinzip: „leicht und kalt“

Der gesprächige, begeisterungsfähige, aber schnell nervöse Vata-Typ friert leicht und fällt durch eine eher trockene, bisweilen fast durchscheinende Haut auf. Seine Gestalt erinnert in ihrer zarten Schlantheit und Beweglichkeit an Elfenwesen, obwohl es selbstverständlich auch männliche Vertreter dieses Typs gibt. Das Vata benötigt zum Ausgleich wärmende, nährende Öle und sanfte Massagegriffe. In der Ernährung tun ihm süße, gehaltvolle und warme Speisen gut.



Der Pitta-Typ

Das Feuerprinzip: „leicht und heiß“

Pitta-Menschen besitzen neben einer großen Ungeduld ein gutes Durchsetzungsvermögen, einen scharfen Intellekt sowie einen gut funktionierenden Stoffwechsel. Ihre Statur ist muskulös bis athletisch, von mittlerem Gewicht. Die Haut neigt zu Sommersprossen und Akne. Pitta-Typen vertragen bei der ausgleichenden Massage eher kühlende Öle. Ihre Ernährung sollte von Natur aus süße Speisen, viel Rohkost und grüne Gemüse enthalten.



Der Kapha-Typ

Das Erdprinzip: „schwer und kalt“

Dieser zu Übergewicht neigende Konstitutionstyp hat eine stabile Körperstruktur und eine manchmal schlecht durchblutete, eher kühle, gut gepolsterte Haut. Er ist von der Ausstrahlung her gemütlich, verlässlich und „mütterlich“. Seine Robustheit lässt ihn stets die Ruhe bewahren. Ein überwiegender Kapha-Typ braucht kräftige Massagen mit wärmenden, entschlackenden Ölen und gut gewürzte, warme Gerichte, um seinen langsamen Stoffwechsel „auf Trab“ zu bringen.

Streicheleinheiten für Körper und Geist: ayurvedische Massagen.



Uralte Handgriffe mit unglaublicher Wirkung: *Snehana*, die liebevollen indischen Ölmassagen, verkörpern den Respekt vor der Einzigartigkeit des Menschen. Jeder, der schon einmal eine ayurvedische Massage genießen durfte, wird Ihnen die unglaubliche Wirkung bestätigen. Doch überzeugen Sie sich selbst!



Vata

Das leicht reizbare Nervensystem des Vata-Typen wird durch eine lange Massage mit sanften, fließenden Bewegungen beruhigt. Die verwendeten Öle sollten schön warm sein. Ausgleichende, stärkende Gewürze wie Ingwer, Lavendel, Basilikum, Anis, Muskatnuss und Zimtrinde tun von außen wie von innen gut.

Marma-Massage:

Gesundheit auf den Punkt gebracht

Marmapunkte stehen in direkter Verbindung mit den Organ- und Energiesystemen des Körpers. Warmes ayurvedisches Öl fließt zunächst exakt entlang der Energiebahnen. Anschließend werden die Marma-Punkte gezielt massiert und somit wieder belebt. Diese Massage regt den **Energiefluss** im Körper an, löst **Blockaden und Spannungen** und fördert die **Selbstheilung und Regeneration**.



Pitta

Eine mit exakten, nicht zu festen und nicht zu leichten Griffen ausgeführte Massage mittlerer Dauer ist das Richtige für Pitta-Typen. Sie profitieren von kühlenden Ölen und besänftigenden Gewürzen wie Kamille, Salbei, Fenchel, Koriander, Sandelholz oder Minze.

Abhyanga:

Entspannung pur von Kopf bis Fuß

Die Ganzkörpermassage **Abhyanga** entspannt, balanciert und vitalisiert rundum. Individuell auf Ihr Doshā abgestimmte Massageöle machen den Körper geschmeidig, **lösen Schlacken** und wirken **ausgleichend auf das Nervensystem**. Durch die sanfte Massage der Marmapunkte **entgiftet** der Körper physisch wie auch psychisch. Sie fühlen sich befreit und neu energetisiert.



Kapha

Kurz, kräftig und schnell darf die Massage für den robusten Kapha-Typen sein. Das verwendete Öl ist warm, die Gewürze anregend – wie z.B. Rosmarin, Lindenblüten, Gewürznelke, Kalmus, Lorbeer oder Thymian in jeglicher Form.

Kräuter-/Gewürzmassage:

Duft auch mal spüren

Hochwertige ayurvedische Kräuter und Gewürze, ausgewählt für Ihren Doshā-Typ (siehe oben), werden für diese Massage fein pulverisiert und mit warmen Pflanzenölen vermischt. Die Anwendung kontrolliert Kapha, regt die **Durchblutung** an, aktiviert den Zellstoffwechsel, **entgiftet und strafft**. Der zusätzliche Peeling-Effekt macht die **Haut streichelzart und rosig**.

Einzelmassagen

 Kapha: 45 Min. € 55,-

 Pitta: 60 Min. € 66,-

 Vata: 90 Min. € 95,-

mit medizinierten Ayurveda-Ölen: € 4,50
mit Kräutern und Gewürzen: € 2,50

Sri Lanka

Massage 45 Min.
+ Kopf- und Gesichtsmassage 20 Min.
+ Svedana 10 Min. (siehe S. 8)

75 Min. € 94,-

Himmlische Öffnung

Indische Kopfmassage *Shiroabhyanga*

Im Ayurveda gilt der Kopf als „Tor des Himmels“, durch das wir die Geschenke des Kosmos empfangen. Eine Kopfmassage öffnet diese Pforte. Dazu wird Öl erwärmt, über die Kopfhaut geträufelt und anschließend sanft einmassiert.

Shiroabhyanga wirkt regulierend auf Haar und Kopfhaut, verbessert die Sauerstoffzufuhr, befreit und belebt rundum.

Tipp: Sehr gut als Vorbereitung für die Gesichtsmassage oder eine Haarpackung.

Sanft, sinnlich, schön

Gesichtsmassage *Mukabhyanga*

Speziell auf die Bedürfnisse Ihrer Gesichtshaut abgestimmt, erleben Sie eine Massage mit kostbaren Ölen, die Ihre Gesichtshaut optimal nährt, die Sinne anregt und Sie strahlend schön macht. Entspannung, Beruhigung und Befreiung von Ängsten und Kummer sind die „Nebenwirkungen“ ...

Tipp: Kombinieren Sie **Mukabhyanga** mit jeder anderen Sanaweda-Anwendung, z.B. einer balancierenden Marma-Massage.

Nahrung für das Haar

Spezialkur

Haarprobleme rühren meist von einer nicht ausreichend oder falsch ernährten Kopfhaut her. Die ayurvedische Spezialkur verwöhnt und versorgt Ihr Haar mit Ölen, Fruchtextrakten und mehr – ganz auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

Zusätzlich sinnvoll: eine Kopfmassage, die die Kopfhaut pflegt und ihre Durchblutung anregt.

Tipp: Lassen Sie doch die Haarpackung während einer Ayurveda-Gesichtsbehandlung wirken!

Padabhyanga

Pflege für Hand oder Fuß

Schenken Sie Ihren Händen und Füßen Aufmerksamkeit – sie haben es verdient! Die Behandlung beruhigt und erdet, entspannt und belebt gleichzeitig. Warmes Öl verwöhnt die Haut, die Massage aktiviert die Reflexzonen. Im Ayurveda zählen diese Anwendungen zu den wichtigsten überhaupt.

Tipp: Gönnen Sie Ihrem Körper ein reinigendes Peeling und/oder eine nährenden Packung, während Sie **Padabhyanga** genießen!

Svedana

mit Heilpflanzen der Gesundheit Dampf machen

Der Begriff **Svedana** vereint verschiedene Schwitzmethoden, die vor allem der Reinigung dienen. Sie bilden meist den Abschluss anderer Körperbehandlungen, um z.B. die gelösten Schlacken abzuleiten. Dabei bringen Kräuterdämpfe den Körper zum Schwitzen, während der Kopf im Kühlen bleibt.

Tipp: Die perfekte Ergänzung nach allen Massagen, damit die Öle noch tiefer eindringen können!

Teilkörper-Massage:

Alles ist verbunden

Ob Rücken oder Bauch, Kopf oder Gesicht, Hände oder Füße – auch ayurvedische Teilmassagen wirken ganzheitlich. Sie regen im Organismus besondere Energiezentren an, die mit allem in Verbindung stehen, und beeinflussen daher das gesamte Körpersystem.

Tipp: Eignet sich als Ergänzung zu allen anderen Behandlungen.



Kopf frei

Kopfmassage *Shiroabhyanga* 20 Min.
+ Gesichtsmassage *Mukabhyanga* 20 Min.
+ Haarpackung Spezial 20 Min.

60 Min. € 75,-

Einzelmassagen

10 Min. € 15,-
20 Min. € 27,-
45 Min. € 55,-

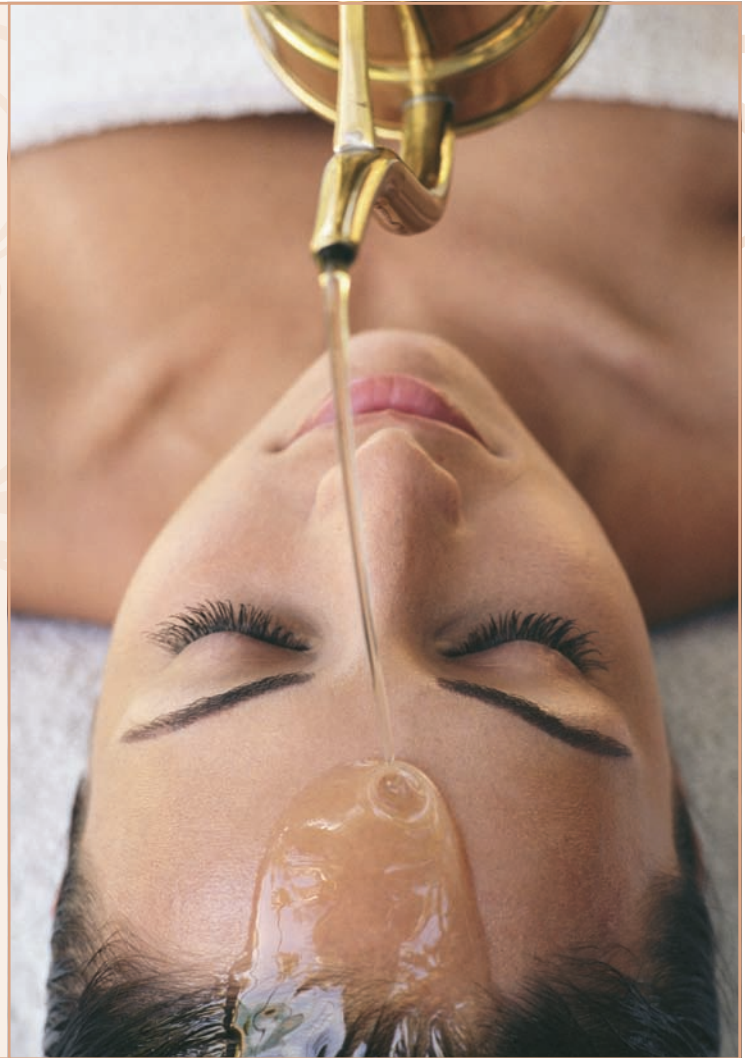
mit medizinisierten Ayurveda-Ölen: € 4,50
mit Kräutern und Gewürzen: € 2,50

Shirodara: der berühmte Stirnölguss

Abtauchen in tiefste Entspannung – *Shirodara* ist eine der schönsten und intensivsten Ayurveda-Anwendungen. Nach einer kräftigen Kopf- und evtl. Ganzkörpermassage fließt in sanftem Rhythmus ein kontinuierlicher feiner Strahl warmen Kräuteröls (2,5 Liter) über das „Dritte Auge“ in der Mitte der Stirn. *Shirodara* bringt innere Stille und klärt den Geist; seine Wirkung ist so intensiv, dass man danach weder duschen (Kreislauf!) noch Auto fahren sollte. Lassen Sie sich also nach der Behandlung bitte abholen.

Bitte beachten:

In vielen ayurvedischen *Shirodara*-Angeboten arbeitet man ausschließlich mit Basisölen, verspricht aber Ergebnisse, die nur mit medizinierten Ölen erreicht werden können. Zudem werden die Öle oft für mehrere Kunden hintereinander verwendet, was wir aus hygienischen wie moralischen Gründen strikt ablehnen. Bei Sanaweda erhalten Sie den authentischen Shirodara-Stirnguss. „Ihr“ Öl wird für Sie persönlich gemischt, mit Ihrem Namen etikettiert und maximal für drei weitere Güsse benutzt. Danach hat es keine therapeutische Wirkung mehr – Sie können es aber mit nach Hause nehmen und für die Körperpflege anwenden.



Therapiezeit und -dauer (mit Basisöl):

- ☯ Vata: 30 Min. € 64,-
- ☯ Pitta: 25 Min. € 57,-
- ☯ Kapha: 20 Min. € 50,-

Shirodara 1

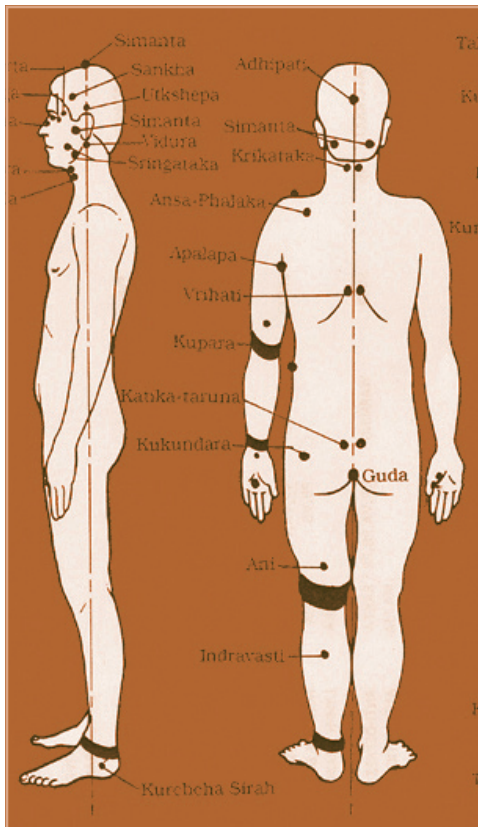
Shirodara
+ Kopfmassage 20 Min.

- ☯ Vata: € 77,-
- ☯ Pitta: € 71,-
- ☯ Kapha: € 65,-

Shirodara 2

Shirodara
+ Ganzkörpermassage 45 Min.

- ☯ Vata: € 100,-
- ☯ Pitta: € 95,-
- ☯ Kapha: € 89,-



Gegen den Schmerz: ayurvedische Rückenstärkung.

Haltungsschäden, Unfallfolgen, bewegungsarme Lebensweise, Stress ... Rückenschmerzen haben viele Gründe. Bei Sanaweda können Sie diesem Leiden überaus wirkungsvoll mit ayurvedischen Anwendungen begegnen.

Upanahasveda:

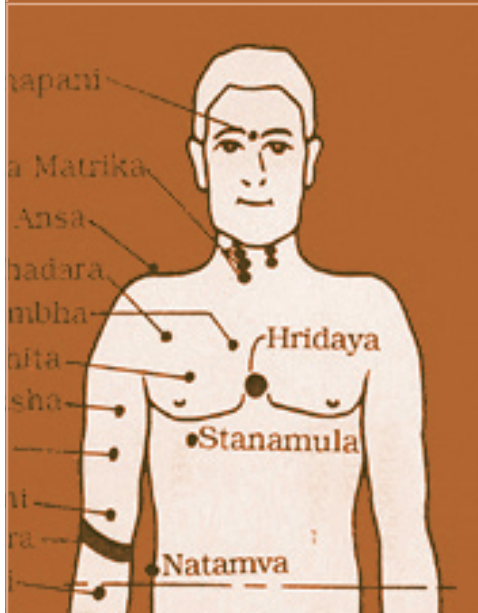
die Rückenmassage mit Potenzial
Die Kombination aus einer intensiven Rückenmassage mit optional anschließenden Kräuterauflagen (**Lepa**) wirkt tiefgehend und äußerst wohltuend. Sie löst körperliche Blockaden, aber auch gestaute Emotionen. **Upanahasveda** wird empfohlen bei Bandscheibenproblemen, HWS-, BWS- und LWS-Syndrom, Lumbago („Hexenschuss“).

Rückenmassage	45 Min. € 65,-
Rückenmassage mit Lepa ca.	80 Min. € 110,-

Khadivasti:

die Kraft der konstanten Wärme
Khadivasti ist die wohl außergewöhnlichste lokale Wärmebehandlung mit ayurvedischem Öl – und außergewöhnlich wirksam! An der schmerzenden Körperstelle wird aus Kichererbsenmehl-Teig ein ringförmiger „Stausee“ gebildet und mit warmem Öl gefüllt. **Khadivasti** ist indiziert bei Bandscheiben- und Ischiasbeschwerden, Nervenschmerzen, Bluthochdruck, Schlaflosigkeit und Depressionen.

🌀 Vata	50 Min. € 80,-
🔥 Pitta	37,5 Min. € 60,-
💧 Kapha	25 Min. € 40,-



Kizhi:

Massage mit heißen Kräutersäckchen
Für diese Behandlung binden wir je nach erwünschter Wirkung (nährend, lösend, entzündungshemmend) verschiedene Kräuter und Gewürze in Gazesäckchen. Diese werden in heißem mediziniertem Öl erwärmt und für eine Massage entlang der Energiebahnen verwendet. **Kizhi** wirkt Wunder bei steifen, schmerzenden Gelenken, Kopf- und Nackenschmerzen, Kalkablagerungen.

Oberkörper:	45 Min. € 69,-
Ganzkörper:	60 Min. € 88,-
	90 Min. € 129,-

Kräuterauflagen (Lepa):

gezielt ausgewählt, doppelt wirksam
Lepa sind individuell ausgesuchte und frisch zubereitete feuchte Kräuterumschläge, die auf verspannte oder schmerzende Körperstellen aufgebracht werden. Im Ayurveda spielen sie die wichtigste Rolle in allen Fällen von entzündlichen Schwellungen. Die wohltuenden Auflagen lösen Schmerzen, lindern Entzündungen, wirken regenerierend und aufbauend.

ca. 35 Min. € 55,-

Von Kopf bis Fuß natürlich gepflegt: Ganzkörper-Peelings & Packungen.

Durch typgerechte Peelings (*Ubathanas*) und Packungen (*Lepas*) wird die Haut rosiger und frischer, das Gewebe straffer – also natürlich schön. Lassen Sie sich, am besten nach einer Massage, mit unseren Ganzkörperanwendungen verwöhnen! Im Anschluss empfiehlt sich eine Bedampfung (*Svedana*) mit Heilpflanzenextrakten.



Vata: Nähren und Besänftigen.

Das schonende Vata-Peeling besteht aus dem wertvollen Öl des schwarzen Sesams, Himalaya-Kristallsalz, Joghurt, Sahne und Honig. Danach folgt die geradezu königliche „5-Nektar-Packung“ **Pancha Amrit Snana** aus Milch, Honig, Ghee, Joghurt und Banane.

Das Ergebnis: eine Haut wie Samt und Seide ... und ein Duft nach Schlaraffenland.

Peeling:	45 Min. € 65,-
Packung:	45 Min. € 65,-
Peeling & Packung:	90 Min. € 115,-



Pitta: Kühlen und Pflegen.

Für Pitta-Typen bereiten wir ein Peeling aus Kokosnussöl, wahlweise Gurken- oder Mangomus, braunem Rohrzucker und Vanilleextrakt. Im Anschluss holt sich der Körper, was er braucht, aus einer angenehm kühlen Packung, komponiert aus Kakaobutter und ätherischem Pfefferminz-, Zedern-, Mandarinen- oder Rosenöl.

Das Ergebnis: zarte, beruhigte Haut ohne Rötungen oder Spannungsgefühle.



Kapha: Straffen und aktivieren.

Kapha-Typen vertragen ein kräftiges, durchwärmendes Peeling aus Gerstenschrot, Ananasmus und ätherischen Ölen wie Rosmarin, Grapefruit, Wacholder oder Zypresse. Dieser intensiv gewebereduzierende Vorbehandlung folgt eine Waschung mit warmem Zitronen-Ingwersaft sowie eine anregende Packung aus Sheabutter, nochmals Ananasmus und ätherischen Ölen.

Das Ergebnis: gut durchblutete, zarte Haut und straffere Konturen. Es ist noch Ananas übrig? Aufessen erlaubt!

Ayurveda Body Total

Ganzkörpermassage *Abhyanga* 45 Min.
+ Peeling *Ubathana* 45 Min.
+ Packung *Lepa* 45 Min.
+ *Svedana* 10 Min.

2,5 Std. € 204,-

Ayurveda Verwöhnpaket de Luxe

Ganzkörpermassage *Abhyanga* 45 Min.
+ Peeling *Ubathana* 45 Min. + Packung *Lepa* 45 Min.
+ *Svedana* 10 Min. + *Sanaweda DaySpa Menu* ca. 30 Min.
+ ayurvedische Gesichtsbildung *Vata, Pitta, Kapha* 90 Min.

4,5 Std. € 329,-

Wecken Sie Ihre natürliche Schönheit: ayurvedische Kosmetikbehandlungen.

Das ayurvedische Verständnis von Schönheit hat nichts mit unserem westlichen Jugendwahn zu tun. Wohlbefinden ist die Basis natürlicher Attraktivität! Wer sich in seinem Körper zuhause fühlt und gut für sich sorgt, strahlt das auch aus – individuell, authentisch und in jedem Alter. Um dies zu erreichen, müssen Ihre Doshas im Gleichgewicht sein – ein Fall für *Saundarya*, das altindische Kosmetik-Konzept. Es besteht aus Massage (Gesicht, Augen, Hals, Dekolleté & Ohren), Peeling (*Ubathana* – milde, manuelle ayurvedische Schälkur), Maske/Packung (*Lepa*) sowie warmen Kompressen.



für Vata-Haut

Vata-Menschen haben meist eine trockene, raue, kalte, blasse Haut mit kleinen Poren. Sie ist sehr anspruchsvoll, neigt zu Trockenheit, Schuppen, Falten und dunklen Augenringen. Das extrem schonende Peeling besteht aus Traubenkernpulver, Lavendelwasser und Sahne. Die anschließende Maske aus Avocadomus, Avocadoöl, Kakaobutter und Honig gibt der Vata-Haut, was sie zum Schönsein braucht.



für Pitta-Haut

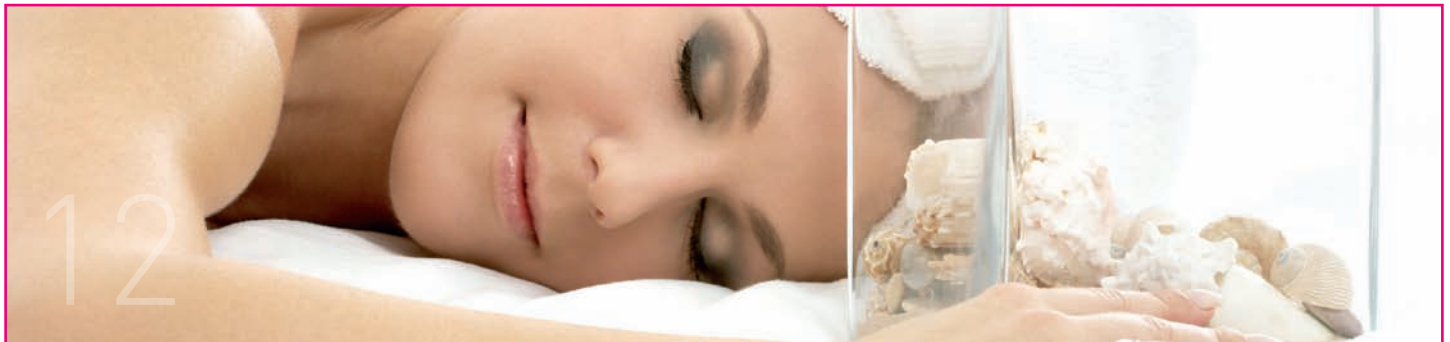
Die warme, weiche Haut der Pitta-Menschen reagiert oft mit Allergien, Ausschlägen und Unreinheiten. Sie ist rötlich, hat große Poren in der T-Zone und bekommt leicht Sonnenbrand. Pitta-Haut reinigen wir porentief mit einer Mischung aus Sandelholzpulver, Aloe Vera, Koriander, Kurkuma und Joghurt. Kühlende Wirkstoffe aus frischer Gurke oder Mango, Joghurt, Heilerde und Kurkuma spenden danach als wohltuende Maske lang anhaltende Feuchtigkeit.



für Kapha-Haut

Menschen mit Kapha-Konstitution haben eine kühle und helle, oft fettige Haut mit großen Poren und Mitessern. Sie neigt zu Akne, Narbenbildung, tiefen Falten, Ödemen und Schwellungen. Entsprechend wärmend und adstringierend ist das Peeling aus Gerstenmehl, Koriander, Basilikumpulver, Neem sowie Limettensaft – gefolgt von einer durchblutungsfördernden Maske aus Papaya-Fruchtfleisch, grüner Tonerde und Ingwer.

90 Min. € 115,-



„Zeitlos“

Echte Schönheit kennt kein Alter

Diese Behandlung strafft die Haut, regt nachhaltig die Zellregeneration an und lässt Sie neu erstrahlen. Feinster Basmatireis, in Milch mit Kräutern gekocht, wird in Gazesäckchen gefüllt. Mit diesen warmen Reismilchstempeln massieren wir entlang der Energiekanäle im Gesicht und halten speziell die Verjüngungs- und Stresspunkte. Sehr empfehlenswert bei Falten, Narben oder sonengeschädigter Haut.

Für ein perfektes Ergebnis empfehlen wir, mindestens 3, besser 5 Behandlungen in kurzem Zeitabstand hintereinander zu buchen.

60 Min. € 85,- / 90 Min. € 120,-

„Ayurveda Anti Akne“

ein für allemal Schluss mit Problemhaut

Wer unter unreiner Haut leidet, hat meist einen frustrierenden Weg mit vielen erfolglosen Therapieversuchen hinter sich. Verabschieden Sie sich von desinfizierenden Lotionen, chemischen Schälkuren und schmerzhaften Ausreinigungsprozeduren! Das ayurvedische Konzept gegen Akne & Co. ist schonend, einfach und bringt Ihre Haut auf Dauer wieder ins natürliche Gleichgewicht.

Die erstaunlichsten Resultate erzielen Sie bei anfänglich regelmäßiger Anwendung in kurzen Abständen und indem Sie die für Sie optimale Pflege auch zuhause weiter verwenden.

60 Min. € 75,- / 90 Min. € 110,-

„Beauty total“

das Verwöhnprogramm für Ihre Haut

Hier genießen Sie schier endlos: „Beauty total“ beinhaltet eine extra-lange Gesichtsmassage **Mukabhyanga**, das volle auf Sie abgestimmte Kosmetikprogramm Vata, Pitta oder Kapha plus eine straffende Augenbehandlung. Denn klare, lebendige Augen sind im Ayurveda ein Zeichen guter Gesundheit! Dazu werden die im Augenbereich sitzenden Energiepunkte (Marmas) sanft stimuliert, was verjüngend und stressreduzierend wirkt. Dieses Paket eignet sich besonders als Einstieg in die ayurvedische Gesichtskosmetik – und ist das perfekte Geschenk!

150 Min. € 185,-



Zeitlos x 5

Buchen Sie 5 Behandlungen zum Preis von 4!

5x je 60 Min. € 340,-
5x je 90 Min. € 480,-

Anti-Problemhaut x 5


Buchen Sie 5 Behandlungen zum Preis von 4!

5x je 60 Min. € 300,-
5x je 90 Min. € 440,-

Beauty total x 5

Buchen Sie 5 Behandlungen zum Preis von 4!

5x je 150 Min. € 740,-



Schön schwanger bei Sanaweda: unser „Rundum-glücklich-Konzept“.

1. Phase: 1. bis 3. Monat

Übelkeit und Erbrechen plagen mehr als die Hälfte aller Schwangeren.

Auch **abnorme Gelüste, Blähungen, Müdigkeit, Brustspannen** und **Kreuzbeinschmerzen** stellen sich in diesen ersten Wochen oft ein.

Behandelt wird mit entspannenden Ölmassagen und ausgleichenden Kräuterezusätzen, je nach Typ und Tagesverfassung. Außerdem begleiten wir Sie mit wertvollen Ernährungstipps aus der ayurvedischen Lehre, die „von innen“ heraus wirken.

2. Phase: 4. bis 6. Monat

Der Bauch beginnt zu wachsen – jetzt muss die Haut gut gewappnet sein, um die Schwangerschaft ohne **Dehnungsstreifen** (manchmal begleitet von **Hautjucken**) zu überstehen! Die hormonelle Umstellung bringt außerdem manchmal **Hautunreinheiten, stumpfes Haar** oder **Wassereinlagerungen** in den Gliedmaßen mit sich. Je nach Veranlagung steigt auch die Gefahr für **Krampfadern, Ischias- oder Senkungsschmerzen**. Im Ayurveda kennt man großartige Anwendungen, um diesen Symptomen ganzheitlich zu begegnen.

3. Phase: 7. bis Anfang 9. Monat

Je mehr das gedeihende Baby auf die inneren Organe drückt, desto größer werden die Belastungen für den Bewegungsapparat. Jetzt kommen die typischen **Rückenschmerzen**, manchmal **Ödeme** in Fingern und Beinen, **Sodbrennen, Krampfadern, Schlafstörungen** und enervierender **Juckreiz** an der gespannten Bauchhaut. Ob mit Massagen, Kräuterauflagen oder über die Ernährung – auch in diesem Abschnitt Ihrer Schwangerschaft sind Sie bei Sanaweda in besten Händen.

Die ayurvedische Heilkunde verfügt über ein tiefes Wissen um die einzelnen Phasen der Schwangerschaft. Abhängig von Hormonstatus und Gewichtszunahme bringt jede Phase unterschiedliche Beschwerden mit sich – die mit speziellen Massagetechniken, Ötrezepturen und Ernährungsrichtlinien bestens behandelt werden können. Gönnen Sie sich diese Wohltat!

Geburtsvorbereitung:

Es kann losgehen

Sie können es kaum noch erwarten: Bald ist das Baby da! Leider wird diese Vorfreude oft durch **körperliche Beschwerden** und **Stimmungsschwankungen** getrübt. Nutzen Sie die Zeit des Mutterschutzes für eine intensive Geburtsvorbereitung nach den uralten Regeln des Ayurveda. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Kräfte optimal nutzen können, und lassen Sie sich noch einmal so richtig verwöhnen!

Wenn das Baby da ist:

Wochenbettpflege à la Sanaweda:

Die ersten Wochen nach der Geburt sind anstrengend. Mit der ayurvedischen Wochenbettpflege helfen wir Ihnen, schnell wieder ins Gleichgewicht zu finden. Sanfte Ölmassagen beugen **Milchstau** und **Erschöpfungszuständen** vor, unterstützen die **Rückbildung** der Gebärmutter und pflegen die strapazierte Haut.

Zeit für Sie:

Entspannt und schön mit Baby!

Auch die engagierteste Mama braucht mal eine Auszeit. Nutzen Sie diese kostbaren Momente für Ihre Schönheit! Mit verschiedenen ayurvedischen Anwendungen kommt Ihre Haut schnell wieder ins Lot. Ob Sie alleine kommen, mit Partner, Freundin oder auch mit Baby – wir sind für Sie da.

Mehr zu diesem Thema finden Sie in unserer Brochure „Schön schwanger, schön Mama“. Rufen Sie uns an.

„Schnupperangebot“:

45 Min. € 45,-

„Schön schwanger Basis“:

70 Min. € 85,-

„Schön schwanger Exklusiv“:

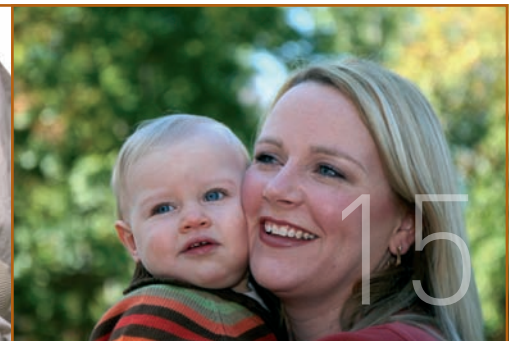
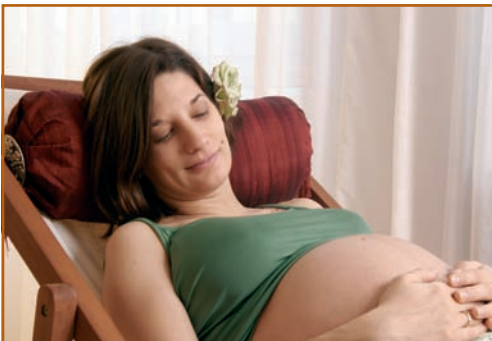
90 Min. € 100,-

Der Sanaweda Babysitter-Service:

Sanaweda bestellt einen ausgebildeten Babysitter für die Dauer Ihrer Behandlung. Er wird sich bestens um Ihr Kind kümmern, während Sie sich völlig fallen lassen können ...

Der Sanaweda Gutschein:

Viele werden Sie fragen, was Sie sich zur Geburt Ihres Babys wünschen. Wünschen Sie sich eine Auszeit! Wir stellen über alle Behandlungen persönliche Gutscheine aus.



Entgiften, entschlacken, straffen:
Das ayurvedische Anti-Cellulite-Konzept.



Unter den ayurvedischen Massagen finden sich einige wahre „Zauberformeln“ gegen Fettpölsterchen & Co. Diese Methoden wirken gewebereducierend, straffend und intensiv entgiftend – je regelmäßiger, desto besser. Durch die Aktivierung des Lymphflusses werden gefährliche Schlacken ausgeschwemmt, was besonders bei Cellulite erstaunlich schnell sichtbare Erfolge verspricht. Wundern Sie sich also nicht, wenn Sie den Gürtel bereits nach der ersten oder zweiten Behandlung um ein Loch enger schnallen müssen!

Garshan-Massage:

mit Seidenhandschuhen angefasst

Die indische Seidenhandschuh-Massage kurbelt den Lymphfluss an, leitet Stoffwechselgifte aus, durchwärmt angenehm und hinterlässt eine wahrhaft „seidenzarte“ Haut. Ideal als Vorbereitung auf unsere Cellulite-Intensiv-Behandlungen, aber auch zum Ausgleich bei niedrigem Blutdruck! Besonders auch zu empfehlen als Vorbereitung für **Pinda Sveda/Pantai Luar**.

45 Min. € 45,-

Pinda Sveda/Pantai Luar:

der heißeste Tipp gegen „Problemzonen“

Unser Geheimrezept gegen Cellulite! Mit Heilkräutern und Gewürzen gefüllte, stramm zu „Stempeln“ gebundene Säckchen werden in Kapha-Öl erhitzt. Haben sie die richtige Temperatur erreicht, folgt eine kräftige Streichmassage entlang der Lymphbahnen, um Schlacken und Flüssigkeit aus dem Gewebe zu lösen und abzutransportieren. Geeignet vor allem bei lokalen Fettansammlungen.

45 Min. € 65,-

Udvertana:

die anregende Kräuterpulvermassage

Udvertana bedient sich der adstringierenden, ent-schlackenden Wirkung vieler Kräuter und Mehle. Das Pulver wird genau für Ihre Bedürfnisse angemischt, frisch gemahlen und in einer heißen Pfanne erhitzt. Die anschließende Massage durchwärmt bis in die tiefsten Gewebeschichten. Das Ergebnis: ein prickelnd frisches Hautgefühl und straffere Konturen!

45 Min. € 65,-

Essen, was gut tut:

typgerechte Ernährung à la Ayurveda

Für einen bleibenden Erfolg ist natürlich auch eine Umstellung Ihrer Ernährung von Vorteil. Das bedeutet nicht, dass Sie von heute auf morgen nur noch Ingwertee und Linsengerichte zu sich nehmen sollen – aber eine schonende Anpassung an eine konstitutionsgerechte Lebensweise sollten Sie schon anstreben. Wir beraten Sie gerne!

Ernährungsberatung: 90 Min. € 95,-

Anti-Cellulite Intensiv

10 x Garshan/Pinda Sveda
+ Seidenhandschuh + Anti-Cellulite-Öl

90 Min. € 110,-
10 x jew. 90 Min. € 1.100,-

Anti-Cellulite Express

10 x Garshan/Pinda Sveda/Svedana
zum Preis von 9!

120 Min. € 139,-
10 x je 120 Min. € 1.251,-

Ein Besuch wie Heimkommen: Wohlgefühl made by Sanaweda.

Wenn Sie unser Institut für Ayurveda betreten und die Türe hinter sich geschlossen haben, bleibt der Alltag draußen. Warme Farben, sanfte Klänge und hochwertige Naturmaterialien erfüllen die nach Feng-Shui-Richtlinien gestalteten Räume mit Ruhe pur. Ein Willkommens-Drink stimmt auf die nachfolgenden Wohltaten ein.

Bei Sanaweda stehen Sie im Mittelpunkt, in all Ihrer Individualität. Deshalb gleicht auch keine Massage, keine Kosmetikbehandlung der anderen. Sämtliche Zutaten werden für Sie und mit Ihnen ausgewählt, genau zugeschnitten auf Ihren Dosha-Typ. Wundern Sie sich übrigens nicht, wenn man Sie zu diesem Zweck auch mal an die Obstschale bittet – jede Gesichts- oder Körperpackung besteht aus 100 % essbaren Zutaten, die ich vor Ihren Augen frisch verarbeite: echte „Nahrung“ für Ihre Haut. Und nach der Behandlung lassen Sie im Ruheraum, in den bereitgestellten Bademantel gekuschelt, noch ein bisschen die Seele baumeln. Entspannung pur!



Susanne R., München:

„Unter Frau Grohs Händen verfliegt stressiger Alltag im Nu. Kürzlich fragte mich eine Freundin, ob ich vielleicht frisch verliebt sei – weil ich so unglaublich strahlte! Dabei kam ich direkt von einer Marma-Massage, die mich nicht nur von meinen ewigen Rückenschmerzen, sondern auch noch von der geistigen Überlastung der letzten Wochen befreit hat. Und seit ich Frau Grohs Rat auch in Sachen Kosmetik befolge, bin ich meine unreine Haut los. Vielen Dank!“



Kopf und Herz von Sanaweda: Tanja Groh

Darf ich mich vorstellen? Tanja Groh, Jahrgang 1971, Mutter eines Sohnes und seit 2004 Inhaberin von Sanaweda. Nach einem BWL-Studium und mehreren Jahren Managementtätigkeit stieß ich auf der verzweifelten Suche nach Heilung für meine Akne auf Ayurveda. Schon nach einer 10-tägigen ayurvedischen Kur verschwanden meine Hauterscheinungen fast vollständig! Ich fühlte mich wie neu geboren und beschloss sofort, mein Wissen zu vertiefen. Eine berufsbegleitende Ausbildung in Ernährungs- und Gesundheitsberatung war nur der Anfang – es folgten intensive Lehrjahre in medizinischer Ayurveda-Massage und -kosmetik sowie in Schwangerschaftsbegleitung, Ge-

burtsvorbereitung und Babymassage. Zusammen mit meinem Mann, der als Heilpraktiker tätig ist, gründete ich nach Aufgabe meiner BWL-Karriere die Praxis Sanaweda. Ayurveda bietet mir nur deshalb an, weil ich es leidenschaftlich selbst lebe. Mein Anliegen ist es, die echten, unverfälschten Verfahren in unsere heutige Zeit zu transportieren – um meinen Kundinnen und Kunden die bestmögliche Behandlung zu bieten. Über trendiges „Wellness“ geht das weit hinaus. Davon überzeuge ich Sie gerne persönlich.

Ich freue mich auf Sie!

Tanja Groh

GUT ZU WISSEN:

Ayurvedische Massagen werden von den meisten privaten Krankenkassen oder Zusatzversicherungen anerkannt. Fragen Sie uns!

Entspannung schenken.

Lageplan



Ihr Weg zu Sanaweda.

Sanaweda - Tanja Groh
Westermühlstraße 1
80469 München

Tel. (089) 20 90 08 36
Fax (089) 76 75 72 31
www.sanaweda.de


SANA WEDA
Institut für Ayurveda