

## Medical Wellness

### Ayurveda Verwöhntag 130 €

Konstitutionsbestimmung, Vitalisierende Ganzkörperölmassage, Marma - Gesichtsbildung mit Farbtiefenwärme, Svedana (Kräuter Schwitzbad)  
Dauer: ca. 2 Std.

### Freiburger Schönheitstag 119 €

Basische Gesichtsbildung  
Luxus Ganzkörperpeeling mit Dr. Jentschura Basensalz,  
Aromamassage mit feinsten Ölen, Salben und Düften

### Ayurveda-Wochenende 280 €

Erstkonsultation mit Konstitutionsbestimmung,  
Ernährungsberatung,  
Abhyanga (Ganzkörperölmassage),  
Shirodhara (Stirnölguss),  
Swedana (Kräuterschwitzkur)  
2 Tage, tägl. ca 2 Std., auf Wunsch auch werktags möglich.

## Ayurveda Schönheitsbehandlungen

### Detox Paket ( ca. 120 min ) 120 €

Schwung und Leichtigkeit für Ihren Körper  
Basisches Fussbad zur natürlichen Entsäuerung. Eine  
Garshanmassage aktiviert Stoffwechsel und Lymphfluss  
Ganzkörperölmassage mit kostbarem Detoxöl  
Nach der Dusche genießen Sie noch einen Detoxtee

### Marma Gesichtsmassage 60 €

verjüngend, regenerierend, entspannend (40 min)

### Anti Stress Behandlung 70 €

Kopfmassage, Marma Gesichtsmassage,  
Farbtiefenwärme, Crememaske, Handmassage

### Mukabhyanga Lepa 85 €

Schönheitsbehandlung mit harmonisierender Kopf-,  
Nacken und Gesichtsmassage, ayurvedischer Maske,  
Fußbad mit Himalayasalz, Fußmassage mit Kräuteröl

**Aktuelle Angebote finden Sie unter  
[www.ayurveda-freiburg.de](http://www.ayurveda-freiburg.de) !**

## Ayurveda Praxis Freiburg



### Anja Scharmankowski

Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberaterin,  
Primavera Naturkosmetikerin, Ganzheitl. Körperpflegerin  
nach Dr. P. Jentschura, Yoga-Übungsleiterin, Lehrerin für  
F. M. Alexander-Technik, Tanz- und Bewegungspädagogin,  
Leitung des Ayurveda Institut Freiburg

### Axel Schwendemann

Heilpraktiker  
Ayurveda Medizin  
Schmerz Therapie  
Naturheilkunde  
Leitung des Ayurveda Institut Freiburg

#### Heilpraktiker

Ayurveda Medizin

Anamnese mit Puls- und  
Zungendiagnostik

Ayurveda Massagen

Ayurveda Manualtherapie

Schmerztherapie

Ayurveda Kuren

Ernährungsberatung

Ausbildungen / Seminare

Naturheilkunde

Phytotherapie



### Kontakt

Ayurveda Praxis Freiburg

Kaiser-Joseph-Straße 183, 79098 Freiburg

Tel.: 0761 – 70 78 498

E-Mail: [info@ayurveda-freiburg.de](mailto:info@ayurveda-freiburg.de)

Web: [www.ayurveda-freiburg.de](http://www.ayurveda-freiburg.de)

**Abrechnung über private Kassen möglich.**



## Ayurvedische Heilkunst

bildet mit ihrem sanften medizinischen  
Konzept die Voraussetzung, um Krankheiten  
vorzubeugen oder die Gesundheit wieder her-  
zustellen. Sie lehrt, in Harmonie mit der Natur  
und unserer Umwelt zu leben und Körper,  
Geist und Seele in Einklang zu bringen.

## Ayurveda Praxis Freiburg

Ayurveda Medizin

Ayurveda Kuren

Medical Wellness

Ausbildungen / Seminare

Naturheilkunde

Heilpraktiker

In unseren schönen Praxisräumen  
im Zentrum von Freiburg bieten wir  
Ihnen authentisches Ayurveda.



## Das Gleichgewicht der vitalen Kräfte...



...genannt „**DOSHAS**“, bildet die Grundlage des Ayurveda. Jedes Dasha ist eine Kombination aus zwei Elementen: Vata (Luft und Äther), Pitta (Feuer und Wasser), Kapha (Erde und Wasser). Sind diese nicht im Gleichgewicht, rufen sie Krankheiten hervor.

### Die ayurvedische Behandlung

zielt darauf ab, das natürliche Gleichgewicht der Doshas wiederherzustellen und auf diese Weise sowohl die Ursache als auch die Symptome der Krankheit zu beseitigen. Somit werden die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert und eine dauerhafte Regeneration eingeleitet.

### Die ayurvedische Therapie

- nach eingehender Untersuchung auf die individuellen Bedürfnisse des Patienten ausgerichtet - beinhaltet medikamentöse, diätetische und physikalische Maßnahmen, die eine Wiederherstellung der Gesundheit einleiten und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren.

**Medizinische Konsultation + Anamnese..... 120 €**

**Ernährungsberatung, Lifestyleberatung..... 90 €**

**Phytotherapie / Vitalstoffberatung..... 90 €**

**Nachfolge-Konsultation..... 80 €**

## Abhyanga - Die ayurvedische Ganzkörperölmassage



dient der Harmonisierung der Körperenergien und der Ausscheidung von Gewebsschlacken. Sie unterstützt den Körper in seinen Reinigungsprozessen und der Regeneration. Das Immunsystem wird gestärkt und die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Regelmäßige Ölmassagen beruhigen das Nervensystem, bauen Erschöpfung und Stress ab, verhelfen zu einer Tiefenentspannung und verbessern den Schlaf.

Ayurveda Massagen geben neue Lebenskraft, regen den Energiefluss an und verleihen strahlendes Aussehen.

**Abhyanga - Ganzkörpermassage..... 95 €**

**Angebot: 6 Massagen (statt 570 €)..... 540 €**  
- innerhalb von 6 Monaten -

## Behandlungen:

<b>Abhyanga</b> .....	<b>95 €</b>
Ayurvedische Ganzkörperölmassage	
Angebot: 6 Abhyanga-Massagen statt 570 € nur .....	<b>540 €</b>
<b>Synchronmassage</b> .....	<b>150 €</b>
mit medizinisierten Kräuterölen (2 Behandler/innen)	
<b>Shirodhara – Königlicher Stirnölguss</b>	
mit Kopf- und Fußmassage.....	<b>110 €</b>
mit Shirodhara Kurzabhyanga (ges. 75 min).....	<b>120 €</b>
mit Ganzkörperölung - Abhyanga.....	<b>140 €</b>
<b>Thalodal</b> .....	<b>90 €</b>
druckvolle, kräftige Sportmassage tiefgreifend, wirkt auf sämtliche klassische Marmas	
<b>Marmamassage</b> .....	<b>95 €</b>
Bei tiefliegenden Blockaden und Verspannungen sowie psychosomatischen Beschwerden	
<b>Udvarthana</b> .....	<b>99 €</b>
Pulvermassage aktivierende, anregende Massage mit Kräuterpasten	
<b>Padabhyanga</b> (30min).....	<b>40 €</b>
Fußmassage, besonders bei Stress oder Schlafstörungen	
<b>Shiromandana</b> .....	<b>60 €</b>
Kopfmassage bei Haarausfall und zur Sinnesorganstärkung	
<b>Garshan-Seidenhandschuhbehandlung</b> .....	<b>50 €</b>
schwungvolle, anregende Trockenmassage	
<b>Pinda Sveda</b> .....	<b>110 €</b>
Stempelmassage mit heißen Zitronen/Kokos-Wickeln zur Reduktion von Gewebe und Orangenhaut zur Schmerztherapie	
<b>Ayurveda Rückentherapie</b>	
Rückenmassage mit medizinisierten Ölen.....	<b>80 €</b>
mit Kräuterauflage/heißen Wickel.....	<b>90 €</b>
<b>Khadvasti</b> sanfte Rückenbehandlung).....	<b>110 €</b>
lokaler äußerer Öleinlauf im Teigring, bei Lendenwirbelsäulen-, Ischias- und Nervenschmerzen	
<b>Lepa</b> .....	<b>20 €</b>
Heiße Kräuterwickel	
<b>Svedana</b> .....	<b>20 €</b>
Kräuterschwitzbad zur Entgiftung	
<b>Akshitarpana</b> .....	<b>80 €</b>
sanfte Augenbehandlung mit Ghee, incl Gesichtsmassage	
<b>Nasya</b> .....	<b>70 €</b>
reinigende Spezialtherapie für Kopf und Nasennebenhöhlen incl Gesichts-, Nackenmassage	

## Die Power von Panchakarma

### Reinigung von innen - auf ayurvedisch



Panchakarma (5 Handlungen) reinigt, verjüngt, entschlackt, beugt vor und revitalisiert - buchstäblich ein Jungbrunnen.

Eine Regeneration, die nicht nach wenigen Tagen verfliegt, sondern dauerhaft ist: Körper und Geist finden zu einem neuen Gleichgewicht. Vitalität, neue Leistungsfähigkeit und anhaltende Gesundheit sind das Resultat. Gerade bei chronischen Krankheiten kann Entgiftung die Grundlage für eine effektive, weiterführende Therapie sein.

Die Stärke der Panchakarma-Therapien liegt auf dem Gebiet der folgenden chronischen Erkrankungen:

- **Chronische Schmerzen**
- **Rheumatischer Formenkreis**
- **Magen-, Darmbeschwerden**
- **Allergien, Autoimmunerkrankungen**
- **Burnout-Syndrom, chronische Erschöpfung**
- **Migräne, Spannungskopfschmerz**
- **Depressive Zustände, etc.**

### Ambulante Kuren



Unsere ambulanten Kuren sind angelehnt an die klassischen Panchakarma Kuren, die sehr zeitintensiv sind und nur stationär durchgeführt werden können.

Wir bieten verschiedene ambulante Kuren zur Entgiftung oder zur Regeneration an. Der Therapieablauf wird individuell nach Ihren Bedürfnissen bestimmt! Täglich etwa 2 Std.

Konstitutionsanalyse/Diagnostik,  
Stoffwechsellanregende Ölmassagen,  
Ayurveda Spezialtherapien,  
Farblichttherapie, Vitalwellentherapie,  
Ausleitungsverfahren,  
Swedana-Schwitzbad

**z. B.: 5 Tage, etwa 2 Std. tägl. .... 650 €**

Weitere Informationen zu unseren Kuren finden Sie im Internet unter [www.ayurveda-freiburg.de](http://www.ayurveda-freiburg.de) .