## UNSERE MASSAGEN

**Udvartana** (50 Min.) ..... *€ 127,-*
Kräuterpulvermassage | regt den Stoffwechsel an, reinigt das Gewebe, baut Wasseransammlungen ab, entschlackende Wirkung mit Peeling-Effekt

**Garshan** (50 Min.) ..... *€ 101,-*
Seidenhandschuh-Massage | Ganzkörper-Massage mit Peeling-Effekt, wirkt anregend auf Gewebe und Körper, entschlackend

**Shiroabhyanga** (25 Min.) ..... *€ 64,-*
Kopfmassage | sehr entspannend, fördert die Durchblutung des Gesichtsbereiches, verjüngend, gute Wirkung bei Migräne und Kopfschmerzen

## Ayurveda-Genuss für einen Tag!

Seien Sie unser Tagesgast: Tauchen Sie im „Day Spa“ in die Welt des Ayurveda ein und genießen Sie das „Hier und Jetzt“ in vollen Zügen!

**Day Spa „Feel good“** ..... *€ 139,-*
1 x Energy Body Balance Massage (50 Min.)
1 x Tages-Eintritt in den Sauna- & Relaxbereich
inkl. Teebar mit Nüssen und Obst

**Day Spa „Relax“** ..... *€ 265,-*
1 x Sattva Salzpeeling (50 Min.)
1 x Snehana - die liebevolle Ganzkörpermassage (50 Min.)
1 x Ayurveda-Gericht im Tulsi-Stüberl
1 x Tages-Eintritt in den Sauna- & Relaxbereich
inkl. Teebar mit Nüssen und Obst

**Ayurveda-Gutscheine**
gibt es online auf jufahotels.com/gutscheine oder direkt im Hotel zu erwerben!

**Infos & Buchung:**
Tulsi-Zentrum im JUFA Hotel Stift Gurk****
Domplatz 11 | 9342 Gurk
+43 (0) 5 7083 600
gurk@jufahotels.com
**jufahotels.com/ayurveda**

# Raus aus dem Stress, rein in die Wohlfühlzone.

JUFA HOTELS



## PREISLISTE

TULSI AYURVEDA-ZENTRUM
IM JUFA HOTEL STIFT GURK****

# WELCHER DOSHA-TYP BIST DU?

**Konsultation und Pulsdiagnose** (30 Min. | 50 Min.) .... *€ 51,- / 95,-*
mit unserem Ayurveda-Praktiker Siddiq Salahudeen

## UNSERE BEHANDLUNGEN

**Greeva Vasti** (25 Min. | 50 Min.) ..... *€ 75,- / 133,-*
Rücken- & Nackenbehandlung | wirkt gegen Verspannungen der Nackenmuskulatur

**Upana** (50 Min.) ..... *€ 113,-*
Salzölpeeling | Reinigung von „belastender Energie“ und Stärkung
des Immunsystems - optimal zum Entschlacken und Entgiften. Die Haut strahlt wieder.

**Udsadana** (50 Min.) ..... *€ 116,-*
Ganzkörperentgiftungspackung | energetisierendeMassage mit starkem
Peelingeffekt; reinigend, glättend und festigend für die Haut.
Hilfreich bei juckender Haut, Nesselsucht etc.

**Mukha Abhyanga** (25 Min.) ..... *€ 75,-*
Gesichtsbehandlung | lindert Kopfschmerzen und Verspannungen
und kann gegen Schlafstörungen sehr wirksam sein

**Netrabasti** (25 Min.) ..... *€ 53,-*
Augenbehandlung | wirkt unterstützend bei trockenen, müden und brennenden Augen

**Sattva** (50 Min.) ..... *€ 113,-*
Salzpeeling | bringt Harmonie in den „Energiehaushalt“

**Shirodhara** (25 Min. | 50 Min.) ..... *€ 87,- / € 152,-*
Stirnguss, die Königsdisziplin im Ayurveda | hilft bei Schlaflosigkeit,
Nervosität, innerer Anspannung und Unruhe, Konzentrationsmangel, Stress

**Nasya** (25 Min. | 50 Min.) ..... *€ 53,- / € 101,-*
Nasenbehandlung | entfernt Verschleimungen, erleichtert die
Atmung, kann zu einem besseren Geruchssinn führen

**Karnapoorna** (25 Min.) ..... *€ 53,-*
Ohrenbehandlung | tiefe Entspannung ermöglicht die Auflösung
stressbedingter Blockaden im Körper, besonders im Innenohr, Kiefer- und Halsbereich

**Khadi Vasti** (25 Min. | 50 Min.) ..... *€ 75,- / € 133,-*
Rückentherapie | bewirkt eine Linderung bei akuten und chronischen
Rückenbeschwerden, Bandscheibenproblemen, Osteoporose und Kreuzschmerzen allgemein

## UNSERE MASSAGEN

**Nabhi Basti** (25 Min. | 50 Min.) ..... *€ 64,- / € 133,-*
Bauchmassage | lindert Verdauungsprobleme, erleichtert die Freisetzung
von tief sitzenden Emotionen, bringt das Nabhi Marma (das „vitale Zentrum“, in dem alle
72.000 Energiebahnen zusammenlaufen) wieder ins Gleichgewicht

**Marma Massage** (50 Min.) ..... *€ 113,-*
Vitalpunktmassage | Stimulation der 108 Marmapunkte, wirkt anregend auf
die inneren Organe, beugt dem Alterungsprozess vor, hilft Müdigkeit und
Erschöpfung von harter Routinearbeit zu bewältigen

**Energy Body Balance Massage** (50 Min.) ..... *€ 113,-*
mit geistigem Heilen | ein wahrer „Kurzurlaub“ vom Alltag, tiefenentspannend,
befreiend, öffnet den Geist für „Neues“

**Uro Vasti** (25 Min. | 50 Min.) ..... *€ 75,- / € 133,-*
Herzmassage | bei dieser Massage werden gezielt Blockaden des Herz-
Chakras gelöst

**Pristabhyanga** (25 Min.) ..... *€ 64,-*
Rückenmassage | ausgleichende Massage vom Nacken bis zum Gesäß,
löst Verspannungen, lockert das Gewebe

**Abhyanga** (50 Min.) ..... *€ 113,-*
sanfte Ganzkörpermassage | entspannend, reinigender und „befreiender“
Effekt, stärkt das Immunsystem, wirkt verjüngend

**Snehana** (50 Min.) ..... *€ 113,-*
Ganzkörpermassage | löst Blockaden und Spannungen, wirkt heilsam
auf Körper, Geist und Seele

**Kizhi** (50 Min.) ..... *€ 127,-*
Kräuterstempelmassage | ideal bei Muskel- und Rückenschmerzen,
rheumatischen Beschwerden, Sportverletzungen, Stress

**Jambira Pinda Sveda** (50 Min.) ..... *€ 127,-*
Zitronen-Kräuterstempelmassage | regt den Lymphfluss an, wird bei Cellulite, Übergewicht,
Übersäuerung, Wasseransammlungen und Blockaden im Lymphsystem eingesetzt

**Padabhyanga** (25 Min.) ..... *€ 64,-*
Fußmassage bis zum Knie | reinigende Wirkung auf nahezu alle Organe
und Körperregionen, stärkt die „innere Ruhe“