

# Angebot & Preise



## Klassische ayurvedische Massagen

Abhyanga	Ganzkörpermassage	60 Min.	CHF	126
		90 Min.	CHF	189
Pristhabhyanga	Rückenmassage	60 Min.	CHF	126
Ergänzendes Lepa	Wallwurz-Rückenauflege (Vorausbuchung)	30 Min.	CHF	63
Mukabhyanga	Kopf- & Gesichtsmassage	45 Min.	CHF	95
Muk-Pad-Kombi	Kopf- & Gesichtsmassage kombiniert mit Fussmassage	60 Min.	CHF	126
		75 Min.	CHF	158
Padabhyanga	Fussmassage	45 Min.	CHF	95
Kalari	Ganzkörper-Energiemassage	60 Min.	CHF	126
Kati Prusta	Neuaustrichtung Wirbelsäule & Becken	50 - 70 Min.	CHF	126
Panch-Abhyanga	Traditionelle Abhyanga in fünf Positionen	120 - 135 Min.	CHF	252
Gharshana	Ganzkörpermassage mit Rohseidenhandschuh	45 Min.	CHF	95
Indian Head Massage IHM	Traditionelle Indische Kopfmassage, bekleidet	60 Min.	CHF	126
Konstitutionsbestimmung	Gespräch & Ausarbeitung persönliches Dossier	90 Min.	CHF	200

## Ayurvedische Massagen für die Frau

Bodhi • Wechseljahre	Teil- oder Ganzkörpermassage in den Wechseljahren	60 Min.	CHF	126
		75 Min.	CHF	158
Yoni • Menstruationszyklus	Teilkörpermassage bei Regelbeschwerden, unregelmässigem Zyklus und/oder Endometriose	60 Min.	CHF	126
		75 Min.	CHF	158
Lakshmi • Kinderwunsch	Teil- oder Ganzkörpermassage für sie / ihn	60 Min.	CHF	126
Antarvant • Schwangerschaft	Ganzkörpermassage am Boden ausgeführt	60 Min.	CHF	126

## Traditionelle ayurvedische Babymassage

Babymassage	Erlernen durch Eltern / Bezugspersonen • Babymassage-Kurs in Gruppen auf Anfrage möglich	ca. 90 Min.	CHF	150
Kombipaket Mami & Baby	Babymassage-Kurs in Kombination mit einer entspannenden Massage für die Mutter	120 Min.	CHF	215
		150 Min.	CHF	275

• Findet der Babymassage-Kurse bei Ihnen zu Hause statt, fallen zusätzliche Fahrkosten von CHF 0.50 / km an.

## Ayurvedisch-Psychologische Beratung & Therapie

Beratungsgespräch - Therapie - Coaching - Methoden		60 Min.	CHF	120
--	--	---------	-----	-----

## Die LEHAR ®-Methode

Therapiesitzung		60 Min.	CHF	120
-----------------	--	---------	-----	-----

Stand: Januar 2022



AyurSelf  
Esther Buser  
079 243 26 13

Nigglistrasse 17  
5200 Brugg

info@ayurself.ch  
www.ayurself.ch