



Wir sind von der Natur, die uns gehoert und in uns selbst ist , mehr und mehr entfernt. Heute vergessen wir oft ueber uns selbst wegen des immer hektigeren Alltags und deswegen koennen wir keine Zeit fuer das psychophysische Gleichgewicht wiederfinden. Wir glauben , dass sich selbst so natuerlich wie moeglich wiederfinden, die richtige Annaehrung ist, weil die Natur unsere echte Quelle von Energie ist.



Der Spa bei Hotel Al Ponte ist ganz dir gewidmet, mit unseren Behandlungen auf einer sehr alten Tradition, die "Ayurveda" genannt ist. Dieses Wort kommt aus der Kombination von zwei Wörtern: "Ayu", die "Leben" und "Veda", das "Wissen" bedeutet; also "Ayurveda" bedeutet "Wissen vom Leben" oder vielmehr "die Kunst des guten Lebens" . Dieser Ansatz, wo wir die Natur selbst und alles, was wir brauchen, um uns zu halten und heilen, existiert nur in der Natur.



- **Ayurveda-Behandlungen Körper.**

- **Abyangam** - Massage des ganzen Körpers, um die Physiologie zu helfen wieder zu beleben und den freien Fluss von Energie und Intelligenz, mit Vorteilen auf das Immunsystem und Muskeln. Erhöhen Sie den Glanz der Haut, hilft Schlaf und wirkt gegen Alterung, Müdigkeit und Pflege Wellness.

(Dauer 65 Minuten - Kosten 70,00 Euro)



- **Pathu** - bedeutet "nicht ölig massage", man benutzt nur eine Creme aus dem Staub von etwa 30 verschiedenen Kräutern, die eine wärmende Wirkung hat, Entleeren und belebend. Die Vorteile dieser Behandlung sind: Ausscheidung von Giftstoffen, das überschüssige Fett von Cellulite, bekämpft Wassereinlagerungen. Es strafft die Haut, wenn es schlaff ist.

(Dauer 50 Minuten - Kosten 80,00 Euro)



- **Othada** - eine Kollision mit tolerierbaren warmen Packs, verschiedenen Kräutern und Ölen des ganzen Körpers enthalten, mit medizinischen Ölen. Hat entspannenden Eigenschaften und Reinigung.

(Dauer 40 Minuten - Kosten 50,00 Euro)



- **Basti** - bedeutet "hold" und diese Behandlung ist es, medizinisches Öl für einen Zeitraum in dem Bereich, wo es stellt sich mit Schmerzen oder Entzündungen zu halten. Seine Vorteile sind: Schmerzen lindern und helfen bei der Behandlung von Knochenerkrankungen und Bandscheibenvorfall, Arthritis und Gelenkschmerzen.

(Dauer: 50 Minuten - kostet 80,00 Euro).



- **Siroabyangam** - massieren den Kopf. Bringt insgesamt Wellness, nährt das Nervensystem, beruhigt den Geist und fördert den Schlaf.

(Dauer 30 Minuten - bei 30,00 Euro)



- **Tandabyagam** - Teilmassage der Wirbelsäule. Laut Ayurveda ist das Rückgrat unserer Mitarbeiter, das unterstützt unseren gesamten Körper und im Inneren der Spinalnerven pass, dass durch die mit dem Rückenmark verbindet das zentrale Nervensystem und peripheren. Alle Organe und alle Körperfunktionen hängen von nervoesen Energie. Die Wirbelkörper Mängel können zu verschiedenen Erkrankungen Geweben und Organen durch das Nervensystem führen. Die Spalte Massage hilft diese Blockaden und Organe freizugeben, um das Gleichgewicht der vitalen Energie aufrecht zu erhalten.

(Dauer: 45 Minuten - Kosten 40,00 Euro)

