

Ayurveda
Behandlungen
für dich...

Alpines Ayurveda Resort
Saliter Hof

Abhyanga

(RX) (DX)

1

Behandlungsdauer: ca. 45 Minuten | 85€

Behandlungsdauer: ca. 60 Minuten | 100€

Diese traditionelle ayurvedische Ganzkörpermassage wird mit warmem, aromatisiertem Öl durchgeführt und wirkt tief entspannend und regenerierend. Die sanften, rhythmischen Bewegungen beruhigen deinen Geist und lassen dich vollkommen abschalten. Das angewendete Öl dringt tief in die Haut ein, nährt sie und unterstützt die Regeneration deines Körpers. Durch gezielte Massagegriffe werden Verspannungen gelöst und der Energiefluss im Körper harmonisiert.

Podikizhi

(DX)

3

Behandlungsdauer: ca. 45 Minuten | 85€

Diese Behandlung nutzt warme Kräuterbeutel, um deine Muskeln zu entspannen und dein Wohlbefinden zu steigern. Die warmen Kräuterbeutel lockern verspannte Muskeln und lindern Schmerzen. Die speziellen Kräuter helfen, Giftstoffe aus deinem Körper auszuleiten und fördern die Regeneration. Die Massage stimuliert die Blutzirkulation und bringt den Energiefluss in deinem Körper in Balance.

Ksheeradhara Ra

(RX) (DX)

5

Behandlungsdauer: ca. 60 Minuten | 100€

Diese besondere Behandlung verwöhnt deinen gesamten Körper mit einem warmen, beruhigenden Milchstrahl. Der warme Milchstrahl fließt sanft über deinen Körper und beruhigt deinen Geist. Die nährenden Milch macht deine Haut geschmeidig und strahlend.



Swedana

(DX)

2

Behandlungsdauer: ca. 15 Minuten | 30€

Diese wohltuende ayurvedische Anwendung kombiniert sanfte Massage mit wohltuender Wärme, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die Wärmebehandlung hilft, deine Muskeln zu entspannen und Stress abzubauen. Durch das Schwitzen werden Giftstoffe aus deinem Körper ausgeschieden, was zu einem erfrischten Gefühl führt. Die Kombination aus Wärme und Massage fördert die Durchblutung und sorgt für ein harmonisches Körpergefühl.

Pizhichil

(DX)

4

Behandlungsdauer: ca. 60 Minuten | 120€

Diese königliche ayurvedische Behandlung kombiniert sanfte Massage mit warmem Öl, das in einem stetigen Fluss über deinen Körper gegossen wird. Das kontinuierlich fließende warme Öl beruhigt deinen Geist und entspannt deine Muskeln. Das reichhaltige Öl nährt deine Haut und unterstützt die Regeneration des gesamten Körpers. Die sanften Massagegriffe fördern die Durchblutung und bringen deinen Energiefluss ins Gleichgewicht.

Ksheeradhara

(RX) (DX)

6

Behandlungsdauer: ca. 45 Minuten | 85€

Diese besondere Behandlung verwöhnt deinen Kopf mit einem warmen, beruhigenden Milchstrahl. Der warme Milchstrahl fließt sanft über deinen Kopf und beruhigt deinen Geist. Die nährenden Milch macht deine Haut geschmeidig und strahlend.

Udwarthana

7

(DX)

Behandlungsdauer: ca. 45 Minuten | 85€

Diese Behandlung nutzt spezielle Kräuterpulver, um deinen Körper zu revitalisieren und deine Haut zu pflegen. Die kräftigen Bewegungen und das Kräuterpulver regen deinen Stoffwechsel an und beleben deinen Körper. Die natürlichen Kräuter peelen deine Haut, machen sie weich und fördern ein strahlendes Hautbild. Die Massage unterstützt die Ausscheidung von Giftstoffen und fördert die Gewichtsreduktion.

Shiropichu

8

(RX)

(DX)

Behandlungsdauer: ca. 30 Minuten | 35€

Diese Kopfbehandlung nutzt warme, aromatisierte Öle, um Kopfhaut und Haare zu pflegen und zu stärken. Die sanften Massagebewegungen und das warme Öl beruhigen deinen Geist und lösen Spannungen im Kopf- und Nackenbereich. Das Öl nährt deine Kopfhaut, stärkt deine Haarwurzeln und verleiht deinem Haar Glanz und Geschmeidigkeit. Die Massage fördert die Durchblutung der Kopfhaut und kann dabei helfen, Kopfschmerzen zu lindern.

Thakradhaara Ra

9

(RX)

(DX)

Behandlungsdauer: ca. 60 Minuten | 100€

Diese einzigartige Behandlung verwöhnt deinen gesamten Körper mit einem kontinuierlichen Strom aus Buttermilch und Kräutern. Der kühlende Strom aus Buttermilch und Kräutern erfrischt und revitalisiert deinen Körper. Die Buttermilch macht deine Haut weich, hydratisiert sie und fördert ein gesundes Hautbild.

Thakradhaara

10

(RX)

(DX)

Behandlungsdauer: ca. 45 Minuten | 85€

Diese einzigartige Behandlung verwöhnt deinen Kopf mit einem kontinuierlichen Strom aus Buttermilch und Kräutern. Der kühlende Strom erfrischt und revitalisiert deinen Kopf. Die Buttermilch macht deine Haut weich, hydratisiert sie und fördert ein gesundes Hautbild.



Shirovasthi

11

(DX)

Behandlungsdauer: ca. 30 Minuten | 85€

Diese Behandlung konzentriert sich auf Kopf und Nacken und nutzt warmes Öl, das in einem speziellen Hut über einen bestimmten Zeitraum gehalten wird. Das warme Öl beruhigt deinen Geist und löst Verspannungen im Kopf- und Nackenbereich. Die intensive Pflege stärkt das Haar, beruhigt die Kopfhaut und fördert das Haarwachstum.



Äußerst effektive Behandlung



Beruhigt & entspannt



Detox & energetisiert

Shirodhara

RX DX

12

Behandlungsdauer: ca. 45 Minuten | 100€

Diese Kopfbehandlung verwendet einen kontinuierlichen Strom aus warmem Öl, der sanft über deine Stirn gegossen wird. Der kontinuierliche Ölstrom beruhigt deinen Geist und löst Spannungen im Kopf- und Nackenbereich. Die sanften Bewegungen und das warme Öl helfen, Stress zu reduzieren und die Gedanken zur Ruhe zu bringen. Die Massage fördert die Durchblutung der Kopfhaut und unterstützt einen ausgeglichenen Energiefluss im gesamten Körper.

Mukhayanga

RX DX

14

Behandlungsdauer: ca. 30 Minuten | 45€

Diese Gesichtsmassage bietet eine wohltuende Behandlung zur Revitalisierung und Pflege deiner Haut. Sanfte Massagebewegungen und spezielle Öle verbessern die Durchblutung und revitalisieren die Haut. Die Behandlung kann die Elastizität der Haut verbessern und den Hautton ausgleichen.

Shiro Abhyanga

RX

13

Behandlungsdauer: ca. 30 Minuten | 55€

Diese ayurvedische Kopfmassage konzentriert sich auf die Entspannung der Kopfhaut und fördert ein Gefühl der Gelassenheit. Sanfte Massagebewegungen auf der Kopfhaut lösen Verspannungen und beruhigen den Geist. Das verwendete Öl pflegt die Kopfhaut, stärkt die Haarwurzeln und verbessert die Haarstruktur.

Kashayavasti

♥ DX

15

Behandlungsdauer: ca. 20-30 Minuten | 90€

Diese Behandlung konzentriert sich auf die gezielte Anwendung von warmen Kräuterölen, um tiefe Entspannung und Regeneration zu fördern. Die warmen Kräuteröle werden gezielt auf problematische Bereiche aufgetragen, um spezifische gesundheitliche Probleme anzugehen. Kashayavasti unterstützt die natürliche Regeneration des Körpers und fördert das allgemeine Wohlbefinden.





Snehavasti

16



Behandlungsdauer: ca. 20-30 Minuten | 55€

Diese Behandlung verwendet warme Öle, um tiefe Entspannung und Regeneration zu fördern. Die sanften Massagebewegungen und das warme Öl helfen, Verspannungen zu lösen und den Geist zur Ruhe zu bringen. Snehavasti unterstützt die natürliche Regeneration des Körpers und fördert das allgemeine Wohlbefinden.

Rajavapanavasti

18



Behandlungsdauer: ca. 20-30 Minuten | 90€

Diese exklusive ayurvedische Behandlung verwendet warme Öle und Kräuter, um tiefe Entspannung und Regeneration des gesamten Körpers zu fördern. Die speziellen Öle und Kräuter wirken tiefenentspannend auf den gesamten Körper und den Geist.

Matravasti

17



Behandlungsdauer: ca. 20-30 Minuten | 35€

Diese ayurvedische Behandlung verwendet warme Öle, um gezielt auf bestimmte Körperbereiche einzuwirken und tiefe Entspannung sowie Regeneration zu fördern. Die sanften Massagebewegungen lösen Verspannungen und tragen zur tiefen Entspannung bei. Matravasti unterstützt die natürliche Regeneration des Körpers und fördert das allgemeine Wohlbefinden.

Virechanam

19



Behandlungsdauer: ca. 20-30 Minuten | 50€

Diese Behandlung zielt darauf ab, den Körper von überschüssigen Doshas durch sanfte Reinigungstechniken zu befreien. Spezielle Techniken und Kräuter werden verwendet, um Giftstoffe aus dem Körper zu eliminieren und das Verdauungssystem zu reinigen. Die Behandlung kann das Immunsystem stärken und das allgemeine Wohlbefinden verbessern. Nach der Reinigung fühlt sich der Körper revitalisiert und erneuert an.

Nasyam

20



Behandlungsdauer: ca. 20-30 Minuten | 35€

Diese Behandlung konzentriert sich auf die Reinigung und Pflege der Nasenhöhle, um die Atemwege zu klären und das Wohlbefinden zu fördern. Spezielle Öle und Kräuter werden sanft in die Nasenhöhle eingeführt, um Verunreinigungen zu entfernen und die Atmung zu erleichtern. Nasyam kann bei der Linderung von Kopfschmerzen, Allergien und Nasennebenhöhlenproblemen helfen.



Äußerst effektive Behandlung



Beruhigt & entspannt



Detox & energetisiert



Akshitarpana

21

DX

Behandlungsdauer: ca. 30 Minuten | 75€

Diese Behandlung nutzt eine spezielle Augenpflege, um die Augen zu revitalisieren und das Wohlbefinden zu fördern. Durch die Anwendung von beruhigenden Kräuterlösungen werden die Augen gereinigt und revitalisiert. Die sanften Bewegungen helfen, Augenverspannungen zu lindern und die Augenmuskulatur zu entspannen. Akshitarpana kann bei der Linderung von Augenproblemen wie Trockenheit und Ermüdung helfen.

Ekangapichu

22

DX

Behandlungsdauer: ca. 30 Minuten | 40€

Diese Behandlung konzentriert sich auf die Pflege und Entspannung eines spezifischen Körperbereichs. Spezielle Kräuteröle werden auf einen bestimmten Körperbereich aufgetragen und sanft einmassiert, um Spannungen zu lösen. Die Massage kann helfen, lokale Schmerzen und Beschwerden zu lindern.

Kativasti

23

DX

Behandlungsdauer: ca. 45 Minuten | 80€

Diese Behandlung konzentriert sich auf die gezielte Pflege und Entspannung des unteren Rückens. Warme Kräuteröle werden in einem speziellen Ring auf den unteren Rücken gegossen, um Verspannungen zu lösen und die Muskeln zu entspannen. Die Massage kann helfen, Rückenschmerzen und Beschwerden im unteren Rückenbereich zu lindern.

Karnapoorana

24

DX

Behandlungsdauer: ca. 30 Minuten | 75€

Diese Behandlung konzentriert sich auf die Pflege und Reinigung der Ohren für ein Gefühl der Entspannung und des Wohlbefindens. Spezielle Kräuteröle werden sanft in die Ohren gegeben, um sie zu reinigen und zu pflegen. Die Massage kann helfen, Ohrenscherzen zu lindern und die Ohrenmuskulatur zu entspannen. Karnapoorana unterstützt die Gesundheit der Ohren und kann bei Ohrproblemen wie Tinnitus und Trockenheit helfen.

Lepanam

25

DX

Behandlungsdauer: ca. 30 Minuten | 40€

Diese Behandlung konzentriert sich auf die Anwendung von Kräuterpasten auf spezifische Körperstellen zur Pflege und Heilung. Die Kräuterpasten werden auf die betroffenen Bereiche aufgetragen, um gezielt gesundheitliche Probleme anzugehen. Sie nähren und pflegen die Haut, fördern ihre Regeneration und verleihen ihr Geschmeidigkeit. Lepamam unterstützt die natürliche Heilung von Hautproblemen und fördert das allgemeine Wohlbefinden.

Facial

26

Behandlungsdauer: ca. 45 Minuten | 70€

Diese Behandlung pflegt und revitalisiert die Gesichtshaut. Sanfte Massagebewegungen und spezielle Produkte helfen, die Gesichtshaut zu reinigen, zu hydratisieren und zu straffen. Die Massage fördert die Durchblutung und entspannt die Gesichtsmuskulatur, wodurch Stress und Spannungen gelöst werden. Die Gesichtsmassage kann das Erscheinungsbild der Haut verbessern, ihr ein strahlendes Aussehen verleihen und Zeichen der Hautalterung mildern.

Padabhyanga

27

RX

Behandlungsdauer: ca. 30 Minuten | 60€

Diese Behandlung fördert die Durchblutung, löst Verspannungen und revitalisiert den gesamten Körper. Sanfte, rhythmische Bewegungen mit warmem Kräuteröl helfen, Stress abzubauen und ein tiefes Wohlbefinden zu erzeugen

Konsultation

30

Behandlungsdauer individuell | 120€

Anamnese, Beratung, ggf. körperliche Untersuchung durch unseren Dr. Mahesh.

Snehapanam

29

DX

Behandlungsdauer: ca. 20-30 Minuten | 40€

Diese ayurvedische Behandlung nutzt spezielle Öle und Kräuter, um den Körper zu pflegen und zu revitalisieren. Durch die Anwendung von warmen Ölen und Kräutern wird die Haut genährt und gestärkt.

Dr. Mahesh U Pillai

ist der Mitbegründer und medizinische Leiter von Indra Naturals Kerala, Indien. Er schloss sein Studium an der Universität Calicut, Kerala, Indien, ab und war Senior Consultant und Leiter der Ayurveda-Abteilung in Kottakkal Arya Vaidya Sala und Sri Sri Panchakarma Holistic and Wellness Center, Bangalore, Karnataka, Indien, spezialisiert auf Nadi pareeksha (Pulsdiagnose) Ayurvedatherapien, Ernährung und Lifestyle-Management.



Seine Spezialgebiete umfassen ganzheitliche Gesundheitsberatung im Rahmen von Panchakarma Kuren.

Januwasti

28

DX

Behandlungsdauer: ca. 45 Minuten | 80€

Diese Behandlung konzentriert sich auf die gezielte Pflege und Entspannung der Knie. Warme Kräuteröle werden in einem speziellen Ring auf die Knie gegossen, um Verspannungen zu lösen und die Gelenke zu stärken. Die Massage kann helfen, Knieschmerzen und Beschwerden zu lindern, insbesondere bei Problemen wie Arthritis.

♥ Äußerst effektive Behandlung

RX Beruhigt & entspannt

DX Detox & energetisiert



Willkommen im Alpinen Ayurveda Resort Saliter Hof...

...deinem Rückzugsort für Entspannung und Wohlbefinden. In unserer hektischen Welt sehnen sich immer mehr Menschen nach einer harmonischen Balance von Körper, Geist und Seele. Mit unseren exklusiven Ayurveda-Behandlungen bieten wir dir die Möglichkeit, in die uralte indische Heilkunst einzutauchen und ganzheitliche Regeneration zu erleben.

Ayurveda, was so viel bedeutet wie „Wissen vom Leben“, ist eine mehr als 5000 Jahre alte Tradition, die auf natürlichen Heilmethoden basiert. Im Mittelpunkt steht die individuelle Konstitution jedes Menschen, die durch die drei Doshas – Vata, Pitta und Kapha – bestimmt wird. Unsere qualifizierten Therapeuten arbeiten nach den Grundsätzen dieser Lehre und stellen für dich maßgeschneiderte Behandlungen zusammen. Ob du Stress abbauen, deine innere Balance finden oder spezifische gesundheitliche Beschwerden lindern möchtest – wir bieten

eine breite Palette an Anwendungen, die auf deine persönlichen Bedürfnisse abgestimmt sind.

Entdecke die heilende Kraft der Ayurveda-Massagen und belebenden Kräuterbehandlungen. In der ruhigen und stilvollen Atmosphäre unseres Hotels kannst du tief in die Welt des Ayurveda eintauchen und die transformative Wirkung spüren.

Gönne dir eine Auszeit und erlebe, wie die Weisheit des Ayurveda dein Wohlbefinden nachhaltig steigern kann. Im Alpinen Ayurveda Resort Saliter Hof findest du den perfekten Ort, um zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken.

Wir freuen uns darauf, dich auf deinem Weg zu mehr Gesundheit und Lebensfreude zu begleiten.

Euer Erwin
mit dem gesamten Saliter Team

