

ENTSPANNEN – IN GUTEN HÄNDEN

Wellness im Schlösschen

Lassen Sie sich im Spessart-Schlösschen einmal von Kopf bis Fuß verwöhnen. Entfliehen Sie dem Alltag, tanken Sie neue Kraft und Energie. Mein Ziel ist es dem ganzen Menschen Gutes zu tun, um ihm auf leichte Weise zu gesunder Vitalität zu führen.

Damit ich Ihre Wellness-Auszeit für Sie einplanen kann, buchen Sie gerne schon einige Zeit vor Ihrer Anreise im Spessart-Schlösschen. Gerne berate ich Sie bei der Auswahl der Anwendung!

Bei Buchungen ab 3 Monate vor Anreise erhalten Sie eine Ermäßigung von 15% auf Ihre gewünschte Anwendung

Oder Wahlweise 20 Minuten zusätzliche Anwendungszeit!



Meine Entspannungsangebote für Sie

Abhyanga - Ayurvedische Ganzkörper-Ölmassage

Die Abhyanga ist die Königin der Ayurveda Massagen. Sie ist Balsam für Körper Geist und Seele.

Mit fließenden, dynamischen Massagebewegungen wird reichlich warmes, nährendes Öl tief in die Haut einmassiert.

Die Massage wirkt auf die Zirkulationssysteme, stärkt das Immunsystem, entgiftet, hilft bei Schlaflosigkeit und innerer Unruhe, lindert Schmerzzustände und Verspannungen.

Spüre während der Massage einen angenehmen Zustand, der schon beinahe an Schwerelosigkeit oder Meditation erinnert.

Energieausgleich € 65,- / 70 Minuten (inkl. Nachruhen)

Mukabhyanga – Ayurvedische Kopf- und Gesichtsmassage

Bei der ayurvedischen Gesichtsmassage werden bestimmte Energiepunkte im Bereich Kopf, Gesicht, Hals, Schulter und Nacken mit warmen Ölen massiert.

Sie wirkt sehr entspannend und harmonisierend auf alle Körperorgane.

Durch die sanfte, liebevolle Massage wird die Haut erfrischt, vitalisiert und bringt die innere Schönheit zum Strahlen.

Die Mukabhyanga wirkt direkt auf das Gefühlsleben. Sie löst Sorgen, Stress, Ängste und schenkt eine große Fülle an Liebe, Harmonie und innerer Stärke.

Energieausgleich € 55,- / 50 Minuten (inkl. Nachruhen)

Prishthabyanga – Ayurvedische Rückenmassage

Die tiefenintensive Rücken-, Schulter- und Nackenmassage lockert behutsam Verspannungen und fördert Beweglichkeit und Wohlbefinden.

Wichtige Energiepunkte entlang der Wirbelsäule werden angeregt und harmonisiert.

Wir laden uns täglich so allerhand auf. Gerade deswegen ist es wichtig, den Rücken regelmäßig zu entlasten und Verspannungen vorzubeugen oder zu lindern.

Energieausgleich € 55,- / 50 Minuten (inkl. Nachruhen)

Padabhyanga – Ayurvedische Fußmassage

Bei dieser wunderbaren Massage werden Füße, Waden, Knie und Oberschenkel mit warmem Öl oder Ghee (geklärte, flüssige Butter) massiert.

Über die vielen Reflexzonen an den Fußsohlen, werden die lebensnotwendigen Organe vitalisiert.

Regelmäßige Fußmassagen können für besseren Schlaf sorgen. Gestresste, überarbeitete Menschen, die ihre Gedanken nicht abschalten können, kommen mit der Padabhyanga zur Ruhe.

Energieausgleich € 55,- / 50 Minuten (inkl. Nachruhen)



Reiki - Universelle Lebensenergie nach Usui Mikao

Reiki – die universelle Lebensenergie

Spüre durch Reiki eine intensive Tiefenentspannung. Die Energie fließt durch den ganzen Körper und fördert die Selbstheilungskräfte für mehr Vitalität und Gesundheit. Energieblockaden werden gelöst und es wirkt ausgleichend und harmonisierend auf Körper und Geist.

Energieausgleich € 50,- / 60 Minuten

Kombi-Massagen

Gerne können man auch verschiedene Massagen und Anwendungen kombiniert werden.

Möglich ist z.B.

- Abhyanga – Ganzkörpermassage / 60 Minuten
- + Mukabhyanga – Gesichtsmassage / 20 Minuten

Energieausgleich € 88,- / 80 Minuten

- Abhyanga – Ganzkörpermassage / 60 Minuten
- + Padhabhyanga – Fußmassage / 20 Minuten

Energieausgleich € 88,- / 80 Minuten

- Abhyanga – Ganzkörpermassage / 60 Minuten
- + Prishtabhyanga – Rückenmassage / 20 Minuten

Energieausgleich € 88,- / 80 Minuten

Alle Anwendungen ersetzen keine medizinischen oder psychotherapeutischen Maßnahmen. Sie sind eine gute Ergänzung für die Gesundheitsvorsorge!

Kontakt für Terminabsprache

Sabine Sanogo – Ayurveda-Wellness-Praktikerin

E-Mail: ayurvedamassage@email.de

Telefon: 0152-0195 3311 (dienstags – freitags ab 15.00 Uhr erreichbar)