

Menü Louisa's Spa: Wellness and Prävention

Beratung und Anamnese

Hautanalyse und Bestimmung des Konstitutionstyps nach Ayurvedischer Heilkunst.

Finde heraus wer du bist, und lasse deinen inneren Glanz nach außen strahlen. Ausgewählte auf deinen Hauttyp abgestimmte ayurvedische Pflegeprodukte werden deine Haut verwöhnen.

60min / 85€

Ernährungsberatung nach Ayurvedischer Heilkunst.

Die richtigen Nahrung zur richtigen Zeit stellt die Basis der ganzheitlichen Gesundheit dar. Kleine Tips und Tricks, sowie ein grundlegender individueller Ernährungsplan unterstützt Sie dabei den Alterungsprozess zu verlangsamen, gesund und jung zu bleiben.

60min / 85€

Coaching

Love your Body. Ernährung

Respektiere und liebe deinen Körper, so dass er ein wohliges zu Hause wird. Ich unterstütze Sie Schritt für Schritt dabei ihren Körper und ihren Stoffwechsel kennen zu lernen, mögliche Dysbalancen auszugleichen und Schlacken auszuleiten. Das Körpergewebe wird ganz neu aufgebaut und der Stoffwechsel optimiert. Das Ergebnis ist Balance des Körpers, des Körpergewichts, sowie ein ausgeglichener Geist. Sie erfahren mehr Energie und mehr Lebensfreude im Alltag.

Loose your Stress. Lifestyle & Stressmanagement

Schritt für Schritt Coaching für ein stressfreieres, zufriedenes, sinnreiches Leben. Das Leben fordert uns! Und das ist gut so. Wir fühlen uns lebendig. Jedoch braucht es einen Ausgleich und ein intelligentes Zeitmanagement, um alle Aufgaben unter einen Hut zu bekommen. Nur ein ausgeglichenes Nervensystem gibt unserem Gehirn die Weisheit schlaue Entscheidungen zu treffen und in herausfordernden Situationen entspannt zu bleiben. Gemeinsam entwickeln wir Schritt für Schritt eine Strategie, um ihr Leben optimal zu organisieren. Von Zeitmanagement, über Mentales Training und Erlernen von Entspannungstechniken erstelle ich mit Ihnen Ihren individuellen Plan für ein entspanntes erfülltes Leben.

Lift your Spirit. Find your Purpose.

Dieses Coaching ist für Mutige. Menschen, die mehr wollen, als ein gewöhnliches Leben. Es ist für diejenigen, die gewillt sind ein sinnvolles, kraftvolles Leben zu führen, aus dem Herzen heraus! Gemeinsam begeben wir uns auf eine Reise zu Ihren Herzenswünschen. Wir wagen uns in die Schatten des Unbewussten, arbeiten an Glaubenssätzen und sagen so für mehr Licht im Inneren. Ich begleite Sie beim lösen von herausfordernden Situationen und beim Finden Ihrer wahren Bestimmung. Ich halte den Raum für Ihren Prozesse der Selbsterkenntnis. Gemeinsam begeben wir uns auf den Weg ihr Glück wieder zu finden.

Session 60-90min 95€ / 5 Sessions 450€ / 10 Sessions 850€.

Face & Head

Headspace

Erfahren Sie Klarheit und Tiefenentspannung mit Shiro Abhyanga, der ayurvedischen Kopf- und Nackenmassage. Die auf Ihren Konstitutionstyp abgestimmten Öle entspannen nicht nur ihre Muskeln, sondern auch Ihren Geist. Wirkt gegen Spannungskopfschmerz, Gedankenkreisen und geistigen Blockaden. (z.B. Writer's Block)

30min / 50€

Young & Fresh

Mukha Abhyanga ist die ayurvedische Gesichts-, Hals-, Dekoltee- und Nackenmassage mit speziellen Produkten Ihrem Hauttyp angepasst. Hilft Falten vorzubeugen, gibt dem Teint Glanz und Ausstrahlung. Hilft gegen Zähneknirschen und Kopfschmerzen.

30min 50€ / 60min 85€

Body

Relax & Nurture

Abhyanga - ayurvedische Ganzkörperölmassage. Diese revitalisierende Ganzkörperbehandlung entspannt Ihre Muskeln und nährt das Gewebe von der Haut bis auf die Knochen. Die speziell auf Ihren Körpertyp abgestimmten ayurvedischen Öle dringen tief ins Gewebe ein, wirken entgiftend und helfen dem Körper effektiver zu regenerieren. Für die tiefere Reinigung und Entschlackung ist ein Behandlungspakete von 3-7 Massagen empfehlenswert. Ich berate Sie gern!

60min 95€ / 90min 135€

Release & Let go

Marma Kalari Abhyanga - Tiefenmassage/Schmerzbehandlung mit speziellen Ölen und ggf. Aromen, ursprünglich entwickelt für Sportler and Krieger.

Der Körper signalisiert uns, wenn etwas nicht in Ordnung ist. Im schlimmsten Fall mit Schmerzen. Je besser wir auf uns und die Signale achten, je einfacher ist es die Ursache des Problems zu behandeln. Mit meiner langjährigen Erfahrung im Leistungssport und in der Schmerztherapie, kann ich Schmerzen im Rücken, Knie, Schulter, Nacken etc. erspüren und gezielt behandeln. Welche Therapiemethode für Sie die richtige ist, finden wir bei einem kurzen Beratungsgespräch heraus!

30min / 55€ (Back & Neck)

60min / 95€ (Full Body)

90min / 135€ (Full Body + Energy treatment / Öleinwirkung / Kinesio Taping)

Smooth, Light & Tight

Udhwartana - Trockenes Pulver Peeling. Wenn der Körper Muskulatur abbaut, lagert sich Baufett in die freien Zellen. Dadurch kann die ursprüngliche Körperform leiden. Die Behandlung mit speziellen ayurvedischen Pulvern unterstützt die Entschlackung über die Haut. Dadurch wird die Haut spürbar glatter und weicher, Gewicht kann nach 5-7 Behandlungen effektiv reduziert werden. Der ganze Körper wird mit dem Pulver oder einer speziellen Öl/Salzmischung in sieben Körperstellungen abgerieben.

60min / 95€

Pregnancy & Baby

Schwangerschaftsmassage

Garbhini Abhyanga. Während und nach der Schwangerschaft brauchen Sie und Ihr Körper besondere Fürsorge. Durch die spezielle Technik wird der ganze Körper verwöhnt, die Gelenken gestärkt und der Stoffwechsel angeregt. Eventuell entstandener Energiestau oder Blockaden werden sanft gelöst. Spezielle nährstoffreiche Öle halten deine Haut geschmeidig und elastisch. Die Massage kann bei Übelkeit, Rückenschmerzen, Schlafproblemen, Angst, Sorgen, Stress, Verdauungsstörungen, geschwollenen Knöcheln, Wadenkrämpfen, schweren Beinen helfen und beugt Schwangerschaftsstreifen vor. Ab dem 4. Schwangerschaftsmonat bis nach dem Wochenbett ist die ayurvedische Schwangerschaftsmassage empfohlen.

60min / 95€

Babymassage (Coaching zur Selbstanwendung)

Wenn ein Baby den geschützten und nährenden Bauch der Mutter verlässt, braucht es in den ersten Monaten und Jahren besondere Fürsorge, um sich der neuen Situation anzupassen. Die Babymassage versorgt Ihr Kind mit Nährstoffen, unterstützt die physische und mentale Entwicklung, stärkt Muskeln und Gelenke, wirkt sich positiv auf den Stoffwechsel, die Blutzirkulation, erholsamen Schlaf und die Verdauung des Babies aus. Ich bringe Ihnen die Masse gern Schritt für Schritt bei, damit sie Sie zu Hause bei Ihrem Baby anwenden können. Die Anwendung ist für Mütter und Väter gleichermaßen eine besondere Chance eine tiefe liebevolle Beziehung aufzubauen. Die Babymassage wirkt präventiv auf negative Umwelteinflüsse, so dass das Kind gesund und geschützt aufwächst.

60min / 95€

KIDS

Calm & Easy

Kopf- und Nackenmassage für die kleinen Gäste. Der Kopf und das Gehirn sind unsere wichtigstes Gut. Die speziell für Kinder wirksamen ayurvedischen Öle wirken tief im Gewebe, lubrizieren die Knochen und das Gehirn und helfen beim Zellwachstum. Der Kopf entspannt sich, innere Ruhe kehrt ein und es wird leichter für ihr Kind, neues Aufzunehmen und zu verarbeiten.

20min / 30€

Straight Spine

Die Wirbelsäule ist die Säule des Lebens! Wenn die Wirbelsäule stark und physiologisch optimal aufgerichtet ist, wächst der gesamte Körper ihres Kindes symmetrisch und frei von Blockaden. Die sanfte Massage zur Entspannung der Rückenmuskulatur, mit speziell auf Kinder abgestimmte ayurvedischen Ölen, hilft bei der Auf- und Ausrichtung der Wirbelsäule ihres Kindes. Für ein starkes Rückrad!

20min / 30€

Relax & Grow

Wenn der Körper wächst und sehr aktiv ist, benötigt er spezielle Nahrung für die Zellen. Die Ganzkörpermassage für Kinder wird mit einem ayurvedischen Öl durchgeführt, das den Zellwachstum und die Zellregeneration anregt. Die sanfte Anwendung richtet den gesamten

Körper ihres Kindes aus, gleicht eventuelle Seitendysbalancen aus und beseitigt Blockaden. Ihr Kind erholt sich und tankt neue Kraft für die bevorstehenden Abenteuer.
45min / 55€

Geschichten vom kleinen Buddha

Die Kurzgeschichten von den Reisen des kleinen Buddha erzähle ich gern kleinen und großen Gästen. In jeder kindgerechten Geschichte steckt eine wundervolle Lehre für den Alltag. Sie lehren Gelassenheit, Geduld, Freundlichkeit und Nächstenliebe.

Bei einer Tasse Kakao oder einem gesunden Smoothie von der Glow & Glory Wellness-Bar tauchen wir in das Leben des kleinen Buddha ein und können anschließend über die Erlebnisse philosophieren.

Kostenlos

Holistic Health - Body, Mind & Spirit

• Yoga

Yoga ist der Weg und das Ziel, der Samen und die Frucht, die Verbindung aller Elemente im Innen und im Außen. Yoga ist mehr als nur eine Abfolge von Übungen und Stretching. Es ist der Weg der Selbsterforschung, der Selbstheilung und der Selbsterkenntnis. Haltungen (Asana), Atemübungen (Pranayama) und Philosophie sind die Werkzeuge, die Yoga zu einem ganzheitlichen Gesundheitssystem machen. Gemeinsam finden wir zu Ihrer individuellen Praxis, um Körper und Geist zu entspannen. Jede Übungsstunde bereite ich individuell auf Ihre Bedürfnisse vor.

Private Lesson 90min / 95€

Twin Lesson 90min / 125€

• Foot Reflexology

Wussten Sie, dass an Füßen und Händen 72.000 Nervenfasern und Energiebahnen enden? Seit Jahrhunderten werden die Füße als Abbild des menschlichen Körpers zur Therapie von Schmerzen, Verletzungen, Verdauungsstörungen und vielen anderen Indikationen genutzt. Die speziellen Druckpunkte an den Füßen aktivieren die Nerven- und Energiebahnen, öffnen so die Energiekanäle, wodurch die Selbstheilung aktiviert und eine schnelle Regeneration gefördert wird.

- Prävention Runner's Knee & Absenkung der Fussgewölbe
- Macht müde Beine munter
- Entspannt den Rücken & richtet die Wirbelsäule
- Aktiviert die Verdauung

60min / 85€

• Marma Therapy

Marma ist ein Wort aus dem Sanskrit und bedeutet „Verborgenes“ oder „Geheim“. Ein Marmapunkt ist eine Stelle im Körper, an der sich zwei oder mehrere verschiedene Gewebe treffen. Wie z.B. Muskeln, Blutgefäße, Bänder, Sehnen, Knochen oder Gelenke. Marmapunkte sind jedoch viel mehr als nur eine normale Verbindung von Geweben. Sie sind Punkte der Vitalen Lebensenergie. Wenn diese Punkte verletzt werden oder sich dort Stagnation bildet, kann sich das auf Körper und Geist negativ auswirken. Der Energiefluss ist blockiert, das Gewebe wird ungenügend mit Energie und Nährstoffen versorgt und es kann zu Dysbalancen in Körper und Geist führen. Durch eine spezielle Massage und Stimulierung verschiedener Marma Punkte, wird die Energie wieder in Fluss gesetzt,

Schmerzen können sofort deutlich spürbar reduziert werden, alle Gewebe und Organsysteme werden entschlackt und entgiftet.

- für Sportler, beugt Verletzungen vor
- Reduktion von Rückenschmerzen
- Reduktion Frozen Shoulder
- Flexibilisiert den gesamten Körper

60min / 95€

• **Reiki**

Reiki ist eine von der WHO (World Health Organization) anerkannte alternative Form der Heilung. Die Heilung geschieht durch auflegen der Hände auf den Körper des Klienten oder ohne Berührung. Dabei fließt die Reiki-Energie durch den Reiki-Praktizierenden über die Kopfkrone in seinen Körper und aus den Händen in die Richtung der zu reparierenden Stelle im Körper des Klienten. Reiki wirkt auf körperlicher, mentaler, seelischer und spiritueller Ebene. Die Reiki Behandlungen werden meist als entspannend und erholsam empfunden und ist daher eine sehr sanfte Methode. Die Reikienergie aktiviert Selbstheilungsprozesse und wirkt unterstützend bei schulmedizinischer Behandlung. Es kann bei Wundheilung, Schmerzen, körperlichen und mentalen Blockaden genauso helfen wie bei der Bewältigung von Burnout, Panikattacken, Trauer oder Depressionen. Ich selber lasse mich bei der Reiki Behandlung von der Energie intuitiv leiten. Der Körper des Klienten sagt mir, wohin sich meine Hände bewegen sollen und was zu behandeln ist. Reiki wird inzwischen als Zusatzbehandlung in Krankenhäusern zur Unterstützung der Genesung von Patienten genutzt. (Z.B. Unfallkrankenhaus Berlin-Marzahn)

60min / 85€

• **Theta Healing**

Alles ist Energie, und wir können uns darauf einigen, dass es mehr gibt als das, was wir sehen und anfassen können. Diese unsichtbare Kraft hat viele Namen, universelle Energie, kreative Kraft, Schöpferenergie. Diese Kraft leitet uns und vollbringt Wunder. Im ThetaHealing verbindet sich der Praktizierende in tiefer Meditation mit der Frequenz dieser unendlichen Kraft und nutzt diese spezifisch, um im Klienten Veränderung auf der körperlichen, mentalen und spirituellen Ebene zu bewirken. Durch das konzentrierte Halten des Theta-Zustandes und der Bezeugung der Veränderung, kann der Körper Sofortheilung erfahren, einen Austausch des Glaubenssystems und Reinigung von energetischen Blockaden aus vergangen und diesem Leben. Heilung auf der Ebene der Erbsubstanz ist ebenfalls möglich. Wichtig dabei ist die Bezeugung der Heilung, damit sich die neue Energie in der grobstoffliche Energie unserer Realität manifestieren kann. Es ist ähnlich wie in der Quantenphysik, erst die Bezeugung macht den Prozess real. Es gibt keinen Raum und keine Zeit in der energetischen Welt der Heilung. Daher ist Heilung auf verschiedenen Seinsebenen möglich.

90min / 95€

You are worth it!

Glow & Glory - Holistic 360° (One day Holiday)

Diese optimale Verjüngungskur, verwöhnt nicht nur den Körper, sondern nährt die Zellen von Kopf bis Fuss, von der Haut bis auf die Knochen. Durch das langsame Einmassieren von speziell auf ihren Hauttyp abgestimmten ayurvedischen Ölen, können die Wirkstoffe tief in das Gewebe eindringen, Kopf und Körper werden lubriziert und das Nervensystem tiefenentspannt. Nehmen sie sich eine wirkliche Auszeit, tanken sie nachhaltig Energie auf und erleben sie ein erfrischtes und verjüngtes Körpergefühl.

Gesicht, Kopf und Nacken, Ganzkörpermassage, Fußreflexology. Kaffee, Smoothie, Energy Ball.
360 min / 369€

Deep Sleep & Relax

Kennen sie das? Sie liegen am Abend geschafft im Bett und können nicht einschlafen? Die Gedanken kreisen, der Körper ist noch angespannt und Schäfchen zählen hilft auch nicht? Am Morgen fühlen sie sich zerknautscht und unausgeruht? Ein gesunder erholsamer Schlaf erhöht die Produktivität und verlangsamt den Alterungsprozess! Mit beruhigenden Aromen, Entspannungstechniken oder beruhigenden Massagen können Körper und Geist abschalten. Gemeinsam finden wir die optimale Anwendung für ihren tiefen erholsamen Schlaf. Ich bringe ihnen Entspannungstechniken bei, die sie dann mit etwas Übung selbst anwenden können. Die Kopf- und Ganzkörpermassage mit speziellem ayurvedischen Öl entschleunigt die Gedanken und lässt den Körper entspannen.

Kopf, Ganzkörpermassage, Entspannungstechnik, Aroma.

30 min / 50€

60 min / 85€

120 min / 145€

Glow & Glory Wellness-Bar (Menu coming soon)

- Smoothie
- Proteinshake
- Juice
- Immune Buster Shots
- Kaffee / coffee
- Energy Balls