



ASHOKA SHALA

•Yoga • Ayurveda Massagen

Ayurvedische Massagen

Tauchen Sie ein in die wohltuende Welt des Ayurveda und gönnen Sie sich eine bewusste Auszeit für Körper und Geist. Achtsame Berührung, hochwertige Öle und viel Raum für Entspannung verbinden sich zu einem ganzheitlichen Erleben von Ruhe und Regeneration.

Ayurveda Auszeit

Eine kurze, wohltuende Auszeit zur Entspannung und zum Ankommen im eigenen Körper. Je nach individuellem Bedürfnis wird der Fokus flexibel auf die aktuell besonders belasteten oder behandlungsbedürftigen Körperbereiche gelegt. Die Anwendung kann helfen, den Geist zu beruhigen, Stress zu reduzieren und neue Energie zu tanken. Ideal für eine bewusste Pause im Alltag oder als Einstieg in die Welt des Ayurveda.

50 €
30 Minuten

Shiro-/Mukhabhyanga – Ayurvedische Kopf- & Gesichtsmassage

Sanfte, rhythmische Berührungen im Bereich von Kopf, Gesicht und Nacken wirken beruhigend auf das Nervensystem und können mentale Anspannung lösen. Die Behandlung unterstützt innere Klarheit, fördert tiefes Loslassen und kann bei Stress, Schlafproblemen oder geistiger Erschöpfung ausgleichend wirken. Besonders wohltuend für Menschen mit hoher mentaler Belastung.

60 €
45 Minuten

Padabhyanga – Ayurvedische Fußmassage

Die Fußmassage wirkt stark erdend und ausgleichend auf den gesamten Organismus. Durch die Arbeit an Füßen und Unterschenkeln kann der Energiefluss im Körper harmonisiert werden, was zu mehr innerer Ruhe und Stabilität führt. Gleichzeitig wird die Durchblutung angeregt und ein Gefühl von Leichtigkeit und Entlastung gefördert.

60 €
45 Minuten

Garshan – Ayurvedische Trockenmassage

Diese anregende Trockenmassage mit einem speziellen Baumwollhandschuh wirkt aktivierend auf Kreislauf, Haut und Lymphsystem. Sie kann den Stoffwechsel anregen, das Gewebe beleben und ein Gefühl von Klarheit und Frische unterstützen. Besonders geeignet bei Erschöpfung, Antriebslosigkeit oder dem Wunsch nach neuer Vitalität.

60 €
45 Minuten

Abhyanga – Ayurvedische Ganzkörpermassage

Die traditionelle ayurvedische Ganzkörpermassage mit warmem Öl wirkt tief regenerierend auf Körper und Nervensystem. Durch gleichmäßige, fließende Bewegungen wird das vegetative Nervensystem beruhigt, was Stressabbau, innere Balance und ein verbessertes Körpergefühl unterstützen kann. Gleichzeitig kann die Behandlung den natürlichen Entgiftungs- und Ausleitungsprozessen des Körpers im ayurvedischen Sinne förderlich sein und die Durchblutung sowie den gesamten Stoffwechsel harmonisieren.

80 €
60 Minuten

Abhyanga Intensiv

Neben der wohltuenden Ganzkörperbehandlung bleibt mehr Raum für die individuelle Arbeit an besonders belasteten Körperbereichen. Ausgewählte Marmapunkte werden gezielt in die Behandlung integriert, um den Energiefluss im Körper zu harmonisieren und tiefsitzende Spannungen zu lösen. Diese Anwendung eignet sich besonders bei ausgeprägter körperlicher oder mentaler Erschöpfung.

110 €
90 Minuten

Abhyanga Ritual

Ein umfassendes Ayurveda-Erlebnis mit viel Zeit für eine besonders tiefgehende und individuelle Behandlung. Die Massage wirkt regenerierend auf allen Ebenen und ermöglicht ein nachhaltiges Loslassen von körperlicher und mentaler Anspannung. Durch die intensive Arbeit mit Marmapunkten und die ausgedehnte Behandlungszeit entsteht ein ganzheitlicher Regenerationsprozess für Körper, Geist und Seele.

130 €
120 Minuten

Termine nur nach Vereinbarung!



Kristina Machholz

Kristina ist ausgebildete Yogalehrerin und Ayurveda-Masseurin. Mit Ashoka Shala schafft sie Raum für Erholung und unterstützt Menschen dabei, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Ihre Arbeit ist geprägt von Achtsamkeit, Qualität und einem bewussten, nachhaltigen Umgang mit Mensch, Tier und Umwelt.