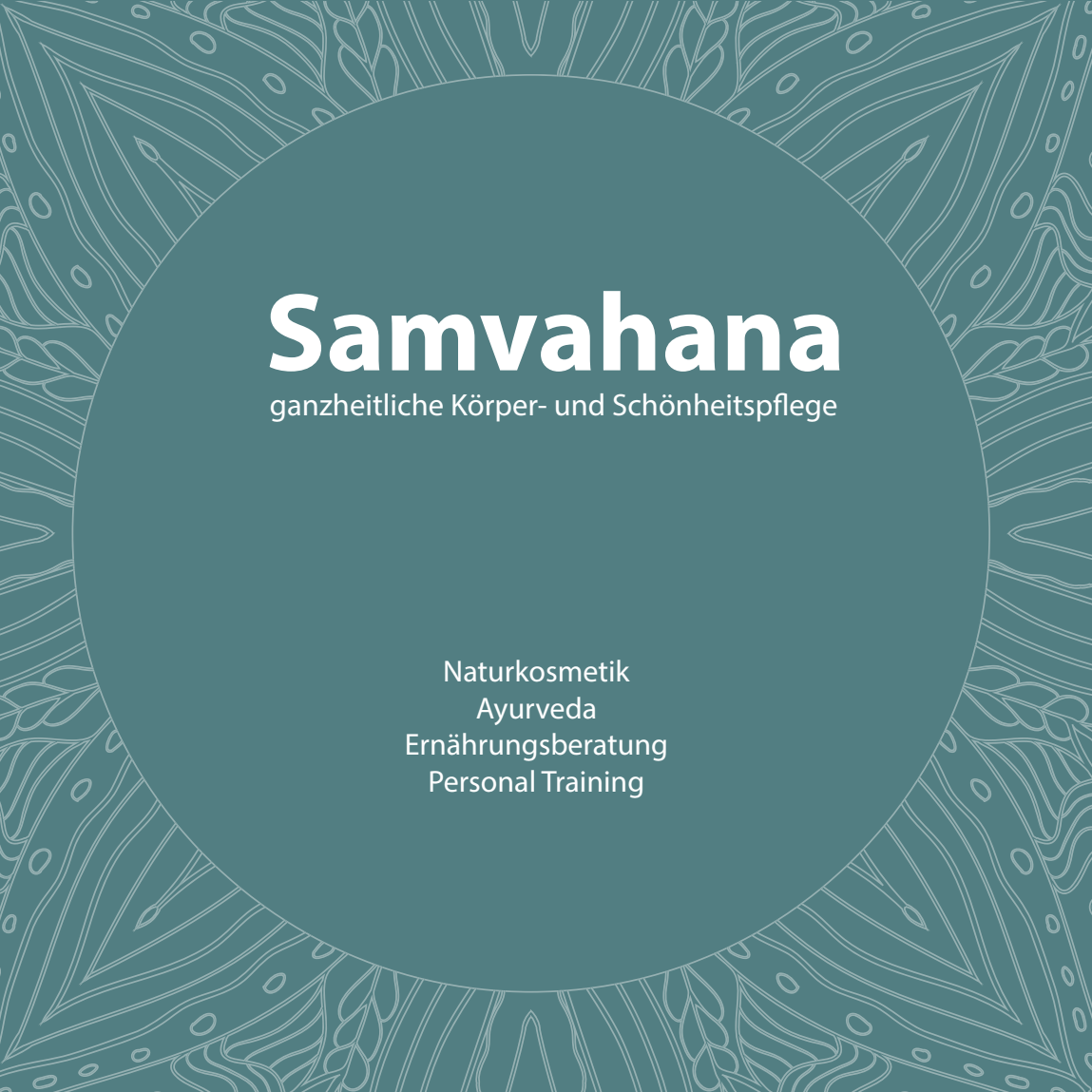




Samvahana

ganzheitliche Körper- und Schönheitspflege

Naturkosmetik
Ayurveda
Ernährungsberatung
Personal Training



Kosmetikbehandlungen (vegan)

Klassische Gesichtsbehandlung

ca. 90 min. / 68 Euro

Fußbad, Reinigung, Peeling, Dampfkomresse, Ausreinigung, Intensivpflege, Massage (Schulterpartie, Nacken, Dekolleté, Gesicht und Kopf), Packung, Tagespflege, kühlende Komresse, kleines Tages-Make-up



Kurzbehandlung

ca. 45 min. / 45 Euro

Reinigung, Peeling, Dampfkomresse, Intensivpflege, Packung oder 10 min. Edelsteinmassage, kleines Tages-Make-up



Regenerationsbehandlung

ca. 90 min. / 75 Euro

Edelsteinfußbad, Ablauf wie klassische Gesichtsbehandlung, Gesichtsmassage mit warmen Edelsteinen und Edelsteinöl



Rosenbehandlung

ca. 90 min. / 75 Euro

Ablauf wie klassische Gesichtsbehandlung mit Rosenextrakten, Gesichtsmassage mit Rosenöl und Kunstseidenstempel

Klärnde Gesichtsbehandlung für junge Haut bis 18 Jahre

ca. 30 min. / 29 Euro

Reinigung, Peeling, Dampfkomresse, Ausreinigung, Hautberuhigungspackung, kalte Komresse, Tagespflege
5er Karte 125 Euro
10er Karte 240 Euro



Schöne Augen

ca. 60 min. / 45 Euro

Reinigung, Wimpernfärben, Peeling, Dampfkomresse, Intensivpflege, Packung mit Augensteinen, energetische Augenmassage, Tagespflege, kleines Tages-Make-up



Klassische Gesichtsbehandlung für Männer

ca. 60 min. / 45 Euro

Reinigung, Peeling, Ausreinigung, Intensivpflege, Massage (Schulterpartie, Nacken, Gesicht und Kopf), Packung, Tagespflege und kühlende Komresse



Ergänzungen (Während der Behandlung)

Augenbrauen zupfen 5 Euro
Wimpern färben 9 Euro
Augenbrauen färben 5 Euro
Augenbrauen und Wimpern färben 12 Euro



Hand- und Fusspflege

Kosmetische Fußpflege

ca. 30 min. / 26 Euro

Fußbad, Fußpflege manuell, Pflege

Lack..... 5 Euro

French 10 Euro



Wellness Fußpflege

ca. 50 min. / 40 Euro

Fußbad, Fußpeeling, Fußpflege manuell,
Massage und Lack

French 10 Euro



Maniküre

ca. 30 min. / 26 Euro

Handbad, Nagelhaut entfernen, Nägel feilen und kürzen

Lack..... 5 Euro

French 10 Euro



Wellness Maniküre

ca. 50 min. / 40 Euro

Handbad, Handpeeling, Nagelhaut entfernen,
Nägel feilen und kürzen, Massage und Lack

French 10 Euro



Körperbehandlungen

Rückenbehandlung

ca. 60 min. / 45 Euro

Reinigung, Peeling, Ausreinigung, Rückenmassage,
Maske und Pflegecreme



Anti-Cellulite-Behandlung

ca. 45 min.

Bürstenmassage, Handmassage, Salzscllampackung
im Bauch- Bein- und Pobereich, Pflege auftragen,
Entschlackungste

Einzelbehandlung 45 Euro

5er Karte 200 Euro

10er Karte 350 Euro





Ayurveda

Abhyanga-Kalarimassage

ca. 60 min / 60 Euro

Ausgleichende und entgiftende Gänzkörpermassage

Abhyanga-Kalarimassage mit kleinem Stirnguss

ca. 90 min / 90 Euro

Ausgleichende und entgiftende Gänzkörpermassage

Udvardhana-Pulvermassage

ca. 30 min / 35 Euro

Sanftes, aber aktivierendes Ganzkörperpeeling durch eine Massage mit Kräutern und Gewürzen

Garshan-Massage

ca. 30 min / 35 Euro

Wärmende, anregende und Stoffwechsel aktivierende Trockenmassage mit Handschuhen aus reiner Naturfaser (Flachs)

Mukabhyanga/Shiroabhyanga

ca. 30 min / 35 Euro

Massage des gesamten Kopf- und Gesichtsbereiches sowie Dekollé, Nacken und Schultern

Padabhyanga

ca. 30 min / 35 Euro

Fußbad, Peeling mit Salz und Öl, Fußmassage

Thalodal

ca. 30 min / 35 Euro

Dynamische und Energie aktivierende Rückenmassage (Sportmassage)



Zusatzbehandlungen

kombinierbar mit jeder Massage

Pinda Sveda/Kizhi

15 Euro

Mit dem in heißem Öl getränkten Kräuterstempel werden gezielt Körperpartien bearbeitet

Khadivasti

15 Euro

Lokale Ölbehandlung für Schmerz- und Problemzonen

Ohrkerzenbehandlung

ca. 25 min / 23 Euro

Entspannende Behandlung für Ruhe und Ausgeglichenheit (Die Ohrkerzen sind aus Pflanzenwachs)



Meine Empfehlung

Nach einer Ayurvedabehandlung ist es sinnvoll die Schlackenstoffe in einem anschließenden Bad auszuschwitzen.

Gerne können Sie dieses dazu buchen (25,00 Euro).

Herzlich Willkommen

Wir bestehen aus Körper, Geist und Seele, alles gehört zusammen und macht uns aus.
In Momenten voller Stress und Hektik ist etwas Zeit für sich selber essentiell.
Gerne stelle ich mit Ihnen eine auf Sie persönlich abgestimmte Behandlung zusammen.

Sie entscheiden was Sie im Moment brauchen.

Naturkosmetik • Ayurveda • Ernährungsberatung • Personal Training

Für meine Kosmetikbehandlungen benütze ich aus Überzeugung nur zertifizierte Naturkosmetik (nach den Richtlinien BDIH):

- ohne tierische Rohstoffe (vegan)
 - ohne Tierversuche
 - ohne Paraffinöle
 - ohne Parabene
- ohne synthetische Duft- und Konservierungsmittel
 - ohne Silikone

Lassen Sie den Alltag hinter sich und genießen Sie eine erholsame Zeit in meinem Kosmetikstudio.
Ich freue mich, Sie bald persönlich kennen zu lernen.

Luitgard Rachiere



Ernährungsberatung

- Sporternährung
- Gesunde Ernährung
- Gewichtsabnahme
- Gewichtszunahme
- Individuelle Ernährungskonzepte unter Einbezug sämtlicher Lebensumstände
- Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA-Messung)
- begleitetes Einkaufscoaching
- Vegane Ernährung

Personal Training

- Fitness-Checkup
- Einzeltraining
- Funktionelles Training
- Körperstraffung, Muskelaufbau, Gewichtsreduktion
- Myofasziales Training
- Koordinationstraining
- Stabilitätstraining
- effektives Training mit dem eigenen Körpergewicht

Vereinbaren Sie Ihre kostenlose Erstberatung

*"Sei Du selbst die Veränderung,
die Du Dir wünschst für diese Welt."*

Mahatma Ghandi

Samvahana

Naturkosmetik | Ayurveda | Ernährungsberatung | Personal Training

Luitgard Rachiero • Peralohstraße 53a • 81737 München

Tel: 0171 / 68 71 852

mail@samvahana-muc.de

www.samvahana-muc.de