



### **Pada Abhyanga**

Voet- en beenmassage met ghee en hete kruidenkompressen

Gezwellen voeten? Pijnlijke voeten?  
Transpirerende voeten?

Deze verrukkelijke behandeling wordt met warme Ghee verrijkt met etherische oliën en afwisselend met hete of koude kompressen uitgevoerd. Warmte in combinatie met een voetmassage zullen uw voeten ontspannen, verfrissen en vitaliseren. Uw voeten en onderbenen worden gemasseerd met warme olie in lange, vloeiende strijkingen in combinatie met de Vital Feet Bowl. Deze voetbehandeling werkt sterk harmoniserend op het gehele lichaam en werkt goed bij nervositeit, slapeloosheid en bij algemene spanningen.

30 minuten € 30,--  
60 minuten € 45,--



### **Zwangerschapsmassage**

Vanuit de Ayurveda wordt zwangere vrouwen aangeraden zich in regelmatige periode over het hele lichaam met warme olie te laten masseren. De massage heeft een gunstig effect en bevordert de vitaliteit van moeder en kind. Het is bekend dat tijdens de zwangerschap en vooral in de laatste fase daarvan, maar ook in de periode na de bevalling het lichaam sterk onder invloed staat van hormonale veranderingen. Daarbij treden vaak lichamelijke klachten op, zoals rugpijn, vermoeidheid en stemmingswisselingen. Op afspraak verzorgt Nympheia massages voor zwangere en voor vrouwen tot negen maanden na de bevalling.

60 minuten € 60,-  
90 minuten € 85,-

Voor meer informatie:

Nympheia  
ontdek een nieuwe ervaring van welzijn!

[www.nympheia.com](http://www.nympheia.com)  
[info@nympheia.com](mailto:info@nympheia.com)



**nympheia – spa**  
ontdek een nieuwe ervaring van welzijn!



ontspanning - verzorging - welzijn



### Ayurvedische consult

In de Ayurveda staat de mens als individu geheel centraal. Het is een holistische benaderingswijze. Ieder consult begint met een gesprek over de persoonlijke ziektegeschiedenis. Daarna volgt de pols- en tongdiagnose ter bepaling van de dosha conditie en huidige constitutie en wordt nader gekeken naar de oorzaak van klachten. Tijdens het gesprek wordt er een op maat gesneden traject uitgezet, gebaseerd op persoonlijke kenmerken en behoeftes. Ook het voorkomen van klachten (preventie) komt aan de orde. Zoals voeding, levenswijze, beweging (yoga, sport, dans, wandelen) en ontspanning (meditatie). Zo wordt gewaarborgd dat iedereen op zijn eigen individuele manier en in zijn eigen tempo aan gezondheid en welzijn kan werken.

60 minuten € 60,-



### Panchakarma/ Reinigingskuur

Pancha Karma is een van de meest uitgebreide reinigingsmethoden voor lichaam en geest. Deze kuur bestaat uit vijf verschillende behandelmethoden om de lichaamskanalen (Srotas) te reinigen zodat de levensadem (Prana) zonder obstakels alle lichaamscellen kan bereiken. Het stimuleert bovendien het zelfgenezend vermogen van het lichaam en zorgt voor een nieuw evenwicht. Deze kuur is zeker en echte aanrader voor iedereen. De kosten voor deze kuur is afhankelijk van het aantal dagen en het aantal uren. Voor meer informatie en uitleg van deze speciale behandelingsmethode neem contact op met Nymphaea.

### Kerala Abhyanga met Marmabehandeling Fullbody-massage

Abhyanga is de koningsdiscipline voor de Ayurvedische therapeut en van alle ayurvedische massages of oliebehandelingen. Bij deze behandeling wordt uit verschillende oliën een passende olie gekozen die het beste op uw persoonlijke dosha-situatie balancerend werkt. Tijdens de massage wordt met veel warmte gewerkt: warme ruimte, warme handdoeken, warme olie of ghee van rond de 36 graden. De Abhyanga is een volledige lichaamsmassage, waarbij het gehele lichaam van top tot teen gemasseerd wordt. De marmapunten worden door een lichte aanraking gestimuleerd en weer geactiveerd. Dit bevordert de doorstroming van pranische energie, zowel op het fysieke als op de fijnestoffelijke lichamen en eventuele blokkades in de energiebanen (nadi's) kunnen hierdoor weer vrijgemaakt worden. Door deze weldadige massage-ervaring komt men weer tot rust en in contact met het eigen lichaam.

60 minuten € 60,-  
90 minuten € 85,-



### Shirodhara

Voorhoofdbegieting

De Shirodhara is een bijzondere marmabehandeling waarbij gedurende de behandeling het voorhoofdsarmapunt Staphani met een lichte warme straal van olie of melk begoten wordt. Voorafgaand aan de Shirodhara worden het hoofd en gezicht gemasseerd. Dit bevordert de nog intensere en intensievere werking van de Shirodhara. Tijdens de begieting wordt soms het lichaam licht gemasseerd. De Shirodhara houdt een bijzondere en kostbare ervaring van ontspanning en energetische helderheid in. In combinatie met een lichte lichaamsbehandeling, wordt ervoor gezorgd dat deze kostbaar juweelachtige ervaring ook volledig lichamelijk ervaren kan worden.

90 minuten € 90,-



### Kizhil

Kruidenstempelmassage

Deze kruidenstempelmassage bestaat uit een behandeling van stempels gevuld met reinigende, activerende en of ontspannende kruiden bijvoorbeeld van citroengras, gember en andere kruiden of van citrusvruchten die gedompeld worden in warme olie. Ook onze neusslijmvliezen zijn zeer gebaat bij deze weldadige etherische invloed van kruidengeuren. Tijdens deze massage wordt uw huid licht geschrubt en de op uw huid achterblijvende bijzondere oliefilm wordt zacht ingemasseerd. Dit bevordert uw rust en geeft een gevoel van welzijn en ontspanning. Deze behandeling werkt goed bij pijnklachten in de gewrichten en andere pijnlijke rugklachten heeft een harmoniserende werking op uw lichaam.

90 minuten € 85,-



### Pinda Zweda

Zandstempelbehandeling

Tijdens deze behandeling worden warme zandstempels gelijktijdig op de wervelkolom, schouder- en bekkengordel geplaatst. Deze intensieve plaatselijke warmte verlicht pijn en spierverkrampingen en kan helpen om gewricht of spierblokkades in de onderrug los te laten. Nadat het lichaam met de stempels is behandeld, krijgt de wervelkolom een lichte oliebehandeling met weldadige kruidenoliën of etherische oliën. Deze behandeling werkt goed bij pijnklachten in de gewrichten en heeft een harmoniserende werking op hernia's en andere pijnlijke rugklachten.

75 minuten € 65,-

### Extra's

Grashan - Ayurvedische cellulitebehandeling  
Kati Basti - Rug-oliebad en deeg-abhyanga  
Udharaabhyanga - Ayurvedische buikmassage  
Energetische Healing's