

Ayurvedische Schönheitstherapie

Kräuter-Gesichtsbehandlung

(30 min) €50

Mukhalepam

Eine nährende ayurvedische Gesichtsbildung mit einer Mischung aus traditionellen Heilpflanzen zur Reinigung, Entgiftung und Revitalisierung der Haut. Dieses uralte Ritual hilft, Pigmentierungen zu reduzieren, die Hautstruktur zu verbessern und den natürlichen Glow wiederherzustellen – begleitet von tiefer Entspannung.
(Wählen Sie zwischen folgenden Behandlungsoptionen: Ernährung, Pigmentierung, Sonnenschäden & Ausstrahlung)

Körperpackung mit Massage

(45 min) €70

Diese Behandlung verwendet Pasten aus ayurvedischen Heilkräutern, die die Haut nähren, reinigen und stärken und zugleich tiefe Entspannung fördern. Die Packung ermöglicht ein tiefes Eindringen der Wirkstoffe, verbessert die Durchblutung und revitalisiert den Körper.
(Auswahl der Packungen: Ton, Reis oder Früchte)



Körperpeeling mit Massage

(45 min) €70

Diese Behandlung wurde entwickelt, um die Haut zu exfolieren, zu entgiften und intensiv zu pflegen – mit natürlichen ayurvedischen Zutaten. Das Peeling entfernt abgestorbene Hautzellen, regt die Durchblutung an und sorgt für einen gleichmäßigen, strahlenden Teint.
(Auswahl der Peelings: Milch & Reis / Kräuter & Himalaya-Salz)

Kansa-Thali Fußmassage

(20 min) €25

Eine einzigartige ayurvedische Fußmassage mit einer traditionellen Kansa-Schale (Legierung aus Kupfer, Zinn und Zink), die sanft über die Fußsohlen geführt wird. Diese Technik unterstützt die Entgiftung des Körpers, beruhigt das Nervensystem, fördert tiefe Entspannung, verbessert den Schlaf und stellt das energetische Gleichgewicht von Grund auf wieder her.

Bäder & Spa

	1 Stunde	3 Stunden	5 Stunden
Einzelperson	€10	€25	€50
Paar	€20	€45	€80



Entspannen. Revitalisieren. Erneuern.

Standort

MGM Muthu Hotels
4th Floor, Grand Muthu Oura View Beach Club,
Rua Ramalho Ortigão,
8200-604 Albufeira.



-  info@siddhaayurspa.com
 Algarve Ayurveda Spa
 [siddhaayurspa](https://www.instagram.com/siddhaayurspa)
 +351 962 037 874 / +44 7515 136834
 **WhatsApp:** +351 962 038 774

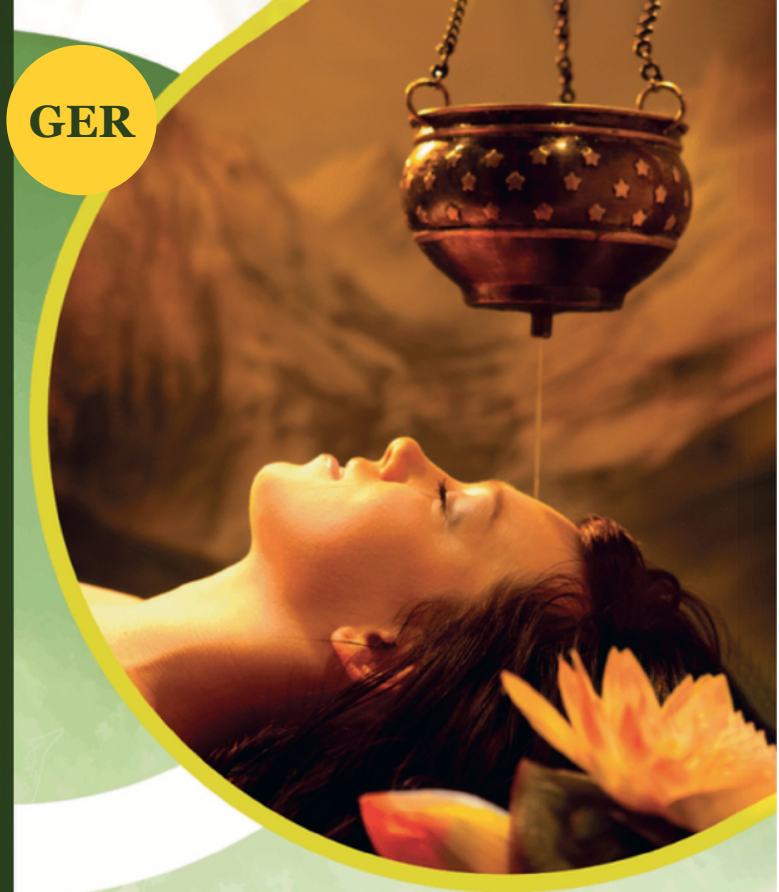
WhatsApp

Der einfachste Weg zur Kontaktaufnahme, wenn das Mobilfunknetz schwach ist.



www.siddhaayurspa.com

GER



Entspannen. Revitalisieren. Erneuern.

Ayurvedisches Spa & Yoga

Verjüngungs- und Entgiftungstherapien

Ganzkörper-Entspannungsmassage

(Abhyangam) (45 min) €90

Eine vollständige ayurvedische Ölmassage, die die Durchblutung anregt, den Körper entgiftet und das allgemeine Wohlbefinden fördert. Abhyangam gilt als Anti-Aging-Therapie und verbessert Flexibilität, Schlaf und Sehvermögen. Sie hilft, Falten zu reduzieren und vorzeitig gealtertes Gewebe zu regenerieren.

Anti-Stress-Therapie

(Shirodhara) (45 min) €100

Die ultimative Stresslinderung. Genießen Sie tiefe Entspannung mit Shirodhara – einem ayurvedischen Ritual, bei dem ein kontinuierlicher Strom warmen, medizinischen Pflanzenöls sanft über die Stirn fließt. Diese Behandlung wirkt beruhigend auf die Sinne, lindert Stress, fördert geistige Klarheit und führt zu einem Zustand tiefer Entspannung. Sie unterstützt das energetische Gleichgewicht von Körper und Geist.

Ganzkörper- & Anti-Stress-Massage

(Sarvanga Abhyangam) (90 min) €150

Eine Kombination aus Abhyangam und Shirodhara für ein ganzheitliches Wohlfühlerlebnis. Diese beiden Therapien ergänzen sich ideal, um Körper, Geist und Seele zu harmonisieren und ein tiefes Gefühl von Ruhe und Regeneration zu schenken.

Kopf-, Nacken-, Schulter- & Rückenmassage

(Sthanika Abhyangam) (45 min) €90

Eine traditionelle ayurvedische Teilmassage, die gezielt auf verspannte Bereiche wie Kopf, Nacken, Schultern und Rücken wirkt. Ideal bei lokalisierten Verspannungen oder für Menschen, die lange sitzen.

Schmerzlindernde Massage

(Kizhi) (45 min) €90

Eine ayurvedische Therapie mit warmen Kräuterstempeln, die sanft auf verschiedene Körperbereiche gedrückt werden. Die Behandlung beginnt mit einer warmen Ölmassage, gefolgt von der Anwendung der Kräuterstempel, um Schwitzen anzuregen und Muskelverspannungen zu lösen. Hilft, Schmerzen zu lindern, die Beweglichkeit zu verbessern und Steifheit zu reduzieren. Traditionell angewendet bei Rheuma und Gelenkbeschwerden.



Energetische Ausgleichsmassage

(Marma Abhyangam) (45 min) €90

Eine ayurvedische Öltechnik, die die vitalen Energiepunkte (Marmas) stimuliert. Diese 107 Punkte sind zentrale Energiezentren, durch die Prana (Lebensenergie) fließt. Die Massage fördert den freien Energiefluss, stärkt das Gewebe, löst energetische Blockaden auf körperlicher und emotionaler Ebene, unterstützt die Lymphdrainage, entspannt die Muskulatur und verbessert die Schlafqualität.



Rückenmassage

(Kati Basti) (30 min) €60

Eine therapeutische ayurvedische Behandlung mit warmem medizinischem Öl zur Linderung von Rückenschmerzen, Steifheit und Beschwerden im Lendenbereich. Das Öl wird mithilfe eines Teigrings gezielt im unteren Rücken gehalten. Ideal bei chronischen Rückenschmerzen, Fehlhaltungen oder durch Erschöpfung verursachter Spannung.

Kniemassage

(Janu Basti) (30 min) €60

Eine traditionelle ayurvedische Therapie speziell für die Kniegelenke. Warmes medizinisches Öl dringt tief ein, um Schmerzen zu lindern, Entzündungen zu reduzieren und die Beweglichkeit zu verbessern. Empfohlen bei Arthrose, Gelenkbeschwerden oder müden, beanspruchten Knien.

Postnatale Massage

(Soothika Paricharanam) (45 min) €90

Eine speziell entwickelte ayurvedische Behandlung für Frauen nach der Geburt. Kombiniert Kräuteröle und warme Anwendungen zur Stärkung des Körpers, zum hormonellen Ausgleich und zur Unterstützung der Regeneration nach der Schwangerschaft. Hilft, Spannungen zu lösen, das Gewebe zu straffen und die Haut weich und geschmeidig zu machen.

Sportmassage

(Aveksha) (45 min) €90

Eine Kombination aus ayurvedischer Ölmassage und dynamischen Techniken zur Optimierung von Muskel- und Gelenkbewegungen. Diese Behandlung verbessert die Muskelentspannung, beugt Verletzungen vor und unterstützt die körperliche Regeneration und Leistungsfähigkeit.

Straffende Massage

(Udwarthana) (45 min) €90

Eine kraftvolle ayurvedische Trockenmassage mit Kräuterpulvern oder -pasten, die in aufwärts gerichteten Bewegungen angewendet wird. Diese exfolierende und aktivierende Behandlung hilft, Fettgewebe zu reduzieren, ist besonders wirksam gegen Cellulite, fördert die Lymphzirkulation, unterstützt die Entgiftung und verbessert den Hautstoffwechsel.



Ergänzende Therapien

Tiefengewebsmassage (45 min) €70

Lindert tiefe Muskelverspannungen, Steifheit und stressbedingte Schmerzen.

Aromatherapie (45 min) €70

Verwendet ätherische Öle und Massagetechniken zur Förderung von Entspannung und allgemeinem Wohlbefinden.

Hot-Stone-Massage (45 min) €70

Warme Steine entspannen die Muskulatur, fördern die Durchblutung und ermöglichen tiefe Entspannung.

Reflexzonenmassage (30 min) €50

Stimuliert Reflexpunkte an Füßen, Händen und Ohren, um die Durchblutung zu verbessern und die ganzheitliche Entspannung zu fördern.