



# Mongolia Zasa'

## Ayurveda Wellness

---

## 1/5 Was ist Ayurveda?

Ayurveda ist eine über 5000 Jahre alte ganzheitliche Gesundheits- und Heillehre aus Indien und Sri Lanka, die sich hauptsächlich mit der Aufrechterhaltung und Wiederherstellung der Harmonie von Körper, Geist und Seele beschäftigt. Ayurveda heißt wörtlich aus dem Sanskrit übersetzt: „Wissen vom Leben“



## 2/5 Was ist Ayurveda?

Es umfasst eine Lehre zur Förderung und Erhaltung der Gesundheit, welche die individuelle Konstitution jedes Menschen unter Einfluss von Lebensweise und Umwelteinflüssen berücksichtigt.



## 3/5 Was ist Ayurveda?

Die komplexe Gesundheitslehre des Ayurveda nutzt eine Vielzahl von Anwendungen, um die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren und die Lebensenergien in das ursprüngliche, individuell unterschiedliche Gleichgewicht zu bringen.



## 4/5 Was ist Ayurveda?

Beginnend mit einer Pulsdiagnose wird die gesundheitliche Verfassung des menschlichen Körpers überprüft. Nach einer Untersuchung, bei der Haut, Haare, Augen, Zungen, Fuß- und Fingernägel in Augenschein genommen werden, um dadurch die Dosha der Person ganzheitlich zu bestimmen.



## 5/5 Was ist Ayurveda?

Dabei handelt es sich um die individuelle Konstitution, die alle körperlichen und seelischen Abläufe regelt. Mit dieser Grundlage können dann Empfehlungen zur Ernährung und dazu passende ayurvedische Behandlungen gegeben werden.

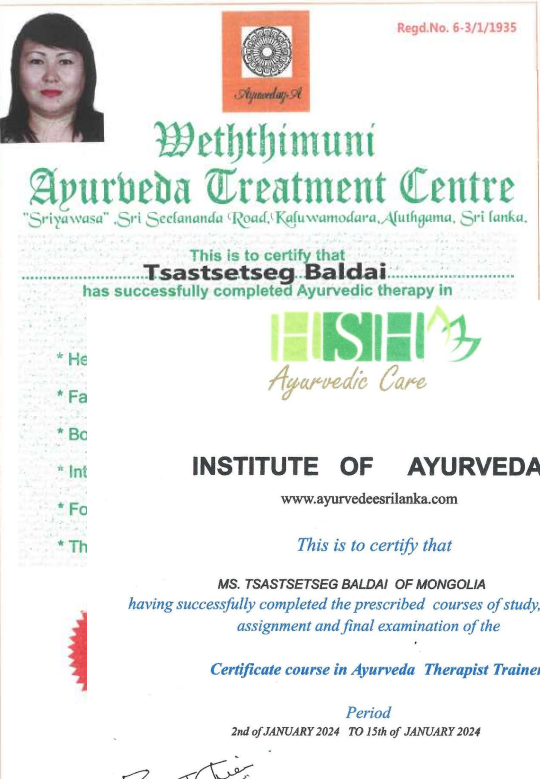




# Was bewirken Ayurveda Anwendungen?



Ayurveda-Anwendungen stärken ganzheitlich Körper, Geist und Seele und haben sich in der Vergangenheit bei vielen Zivilisationsleiden wie Rückenschmerzen, Kopfbeschwerden und Erschöpfungszuständen als Unterstützung bewährt. Dabei richten sich sowohl die Anwendungen als auch die verwendeten Produkte nach der individuellen Konstitution, die zuvor durch mich ermittelt wird.



# Über mich

In bin Mongolin und auf dem Lande in der Mongolei in einer Jurte aufgewachsen. Mein Vorname ist Tsastsetseg, abgekürzt Zasa', was übersetzt Schneebblume heißt und in traditioneller mongolischer Schrift mein Logo ist. Neben Ausbildungen in anderen Bereichen, habe ich in den folgenden Jahren meine Fähigkeiten in asiatischen Heilkünsten professionalisiert:

- 2013 in Sri Lanka als Ayurveda Therapeutin
- 2017 in der Mongolei als Reiki Meister 3. Grades
- 2024 in Sri Lanka als Ayurveda Trainerin





## Preisliste Ayurveda Wellness

Sarira Abhyanga	60 Min.	79,- Euro
Ganzkörpermassage mit warmen Kräuterölen	90 Min.	109,- Euro
Sarira Abhyanga & Shiro Dhara		
Ganzkörpermassage und Stirn-Ölguss	90 Min.	129,- Euro
Pinda Sveda		
Kräuterstempelmassage	60 Min.	79,- Euro
Shiro Abhyanga		
Kopfmassage	30 Min.	45,- Euro
Muka Abhyanga		
Gesichtsmassage	30 Min.	45,- Euro

## Preisliste Ayurveda Wellness

Pada Abhyanga

Fußmassage

30 Min.

45,- Euro

Upanahasveda

Rücken-/ Nackenmassage

30 Min.

45,- Euro

Ayurveda

Beauty Gesichtsbehandlung

30 Min.

49,- Euro

Ayurveda

Ganzkörper- und Gesichtspeeling

60 Min.

99,- Euro

Ayurveda - Gesundheitstag

150 Min.

199,- Euro

## Sarira Abhyanga

Ganzkörpermassage mit  
warmen Kräuterölen

60 Minuten  
79,- Euro

90 Minuten  
109,- Euro



## Sarira Abhyanga | Ganzkörpermassage mit warmen Kräuterölen

Abhyanga heißt wörtlich übersetzt "Salbung" oder "Salben,, und ist eine ayurvedische Ganzkörpermassage von Kopf bis Fuß, die mit warmen mediziniertem Kräuterölen aus Sri Lanka ausgeführt wird. Nicht nur Haut und Muskeln werden erwärmt und entspannt, sondern regt auch den Stoffwechsel an, wirkt entgiftend und verjüngend.

Bei allem Stress und Anspannungszuständen



ist diese Massage bei Muskel- und Gelenkschmerzen und hervorragend zum Ausgleich geeignet.

Des Weiteren zur Stressreduktion, bei Schlafstörungen, zur Stärkung von Haut, Knochen und Muskeln, bei Beschwerden des Bewegungsapparates und zur allgemeinen Verbesserung des Immunsystems. Energiefluss und Durchblutung im gesamten Körper werden verbessert und das Nervensystem beruhigt.

## Sarira Abhyanga & Shiro Dhara

Ganzkörpermassage und  
Stirn-Ölguss

90 Minuten  
129,- Euro





## Sarira Abhyanga & Shiro Dhara | Ganzkörpermassage und Stirn-Ölguss

Shirodhara stellt eine einzigartige ayurvedische Anwendung dar. Aufgrund ihrer speziellen Wirkung auf den Kopf und damit auf den Geist ist die Shirodhara sehr verbreitet. Das Wort stammt aus dem altindischen Sanskrit und setzt sich aus den Worten „Shir“ (Kopf) und „Dhara“ (strömend, fließend) zusammen.

Shirodhara zeichnet sich ganz besonders dadurch aus, dass sie eine intensiv regenerative Wirkung auf unser Nervensystem hat. Dem auf

dem Rücken liegenden Empfänger wird ein warmes, speziell dafür hergestelltes Kräuteröl aus Sri Lanka, in einem langsamen und



konstanten Rhythmus der Ölstrahl über die Stirn gegossen. Was beruhigend wirkt und eine tiefe Entspannung hervorruft.

Eignet sich bei medizinischer Behandlung von Kopfschmerzen, Depressionen und Beschwerden des Nervensystems. Eine echte Verjüngungskur.

Nach der Behandlung soll das spezielle Öl nicht abgewaschen werden, sondern möglichst über Nacht in ein Handtuch eingehüllt bleiben. Um Klarheit und Entspannung im Kopf zu schaffen.

# Pinda Sveda

Kräuterstempelmassage

60 Minuten  
79,- Euro



## Pinda Sveda | Kräuterstempelmassage

Heiße Gazebeutel, die mit Kräutern, Gewürzen, Samen oder speziellen Reisabkochungen gefüllt sind, werden auf die Haut aufgestrichen.

Pinda Sveda wird vor allem bei Beschwerden des Bewegungsapparates wie

Lähmungen, Arthritis, Muskelverhärtungen und Verletzungen

eingesetzt. Die Behandlung stimuliert die Zellerneuerung

und dient der Gewebsstraffung und Muskellockerungen.



# Shiro Abhyanga



Kopfmassage

30 Minuten  
45,- Euro



## Shiro Abhyanga | Kopfmassage

Kopf und Nacken werden mit warmem Kräuter-Öl massiert.

Im Kopf als „Tor der Seele“ werden tief sitzende Spannungen gelöst, Körper und Geist Harmonisiert und Steigerung von Leistungsfähigkeiten.



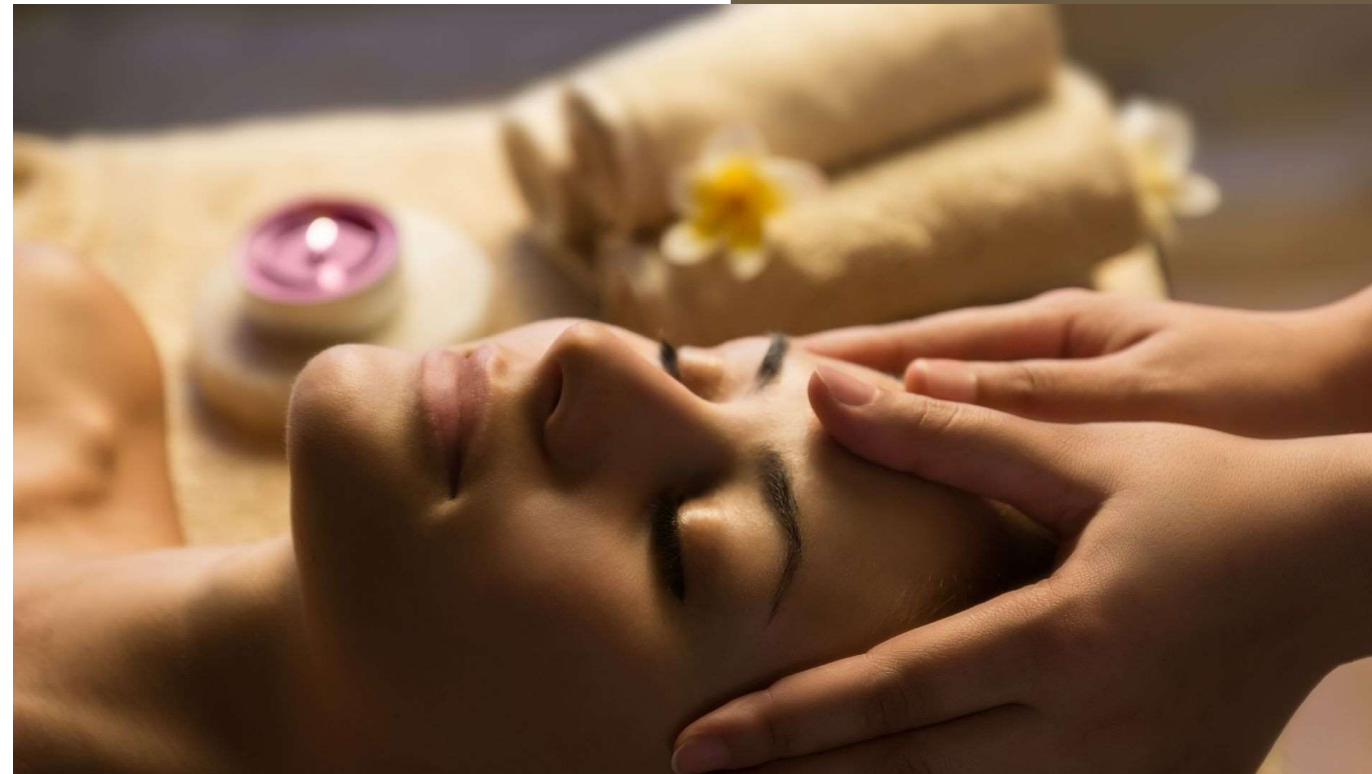
Gegen Stress, Nervosität, Müdigkeit, Schlafstörungen und Kopfschmerzen. Migräne werden gelindert. Kopfhaut und Haarwurzel werden gepflegt und Haarausfall verringert.



# Muka Abhyanga

Gesichtsmassage

30 Minuten  
45,- Euro



## Muka Abhyanga | Gesichtsmassage

Mit speziellen ayurvedischen Salben wird das Gesicht massiert, um die Nervenstrukturen des Gesichtes zu entspannen. Gegen Kopfschmerzen, Verspannungen, Schlafproblem, Stress



und Nervosität. Stress und emotionelle Blockaden lösen sich, sorgt für einen frischen Teint und eine gute Durchblutung.



## Pada Abhyanga

Fußmassage

30 Minuten  
45,- Euro

## Pada Abhyanga | Fußmassage

Ganzer Fuß, die Gelenke, Bänder, Muskeln, Sehnen, Beine und auch Knie werden mit warmen Ölen massiert. Dabei werden die Selbstheilungskräfte des ganzen Körpers in Gang gesetzt. Alle Organe werden stimuliert und Energiestaus und Blockaden gelöst.



Diese Massage wirkt positiv auf Schlaf, und hilft gegen Stress, Sehstörungen, innere Unruhe, Muskelverspannungen, Gefäße, Müdigkeit und Erschöpfung. Die Füße erhalten dadurch noch mehr Stabilität, Kraft und Weichheit.





## Upanahasveda

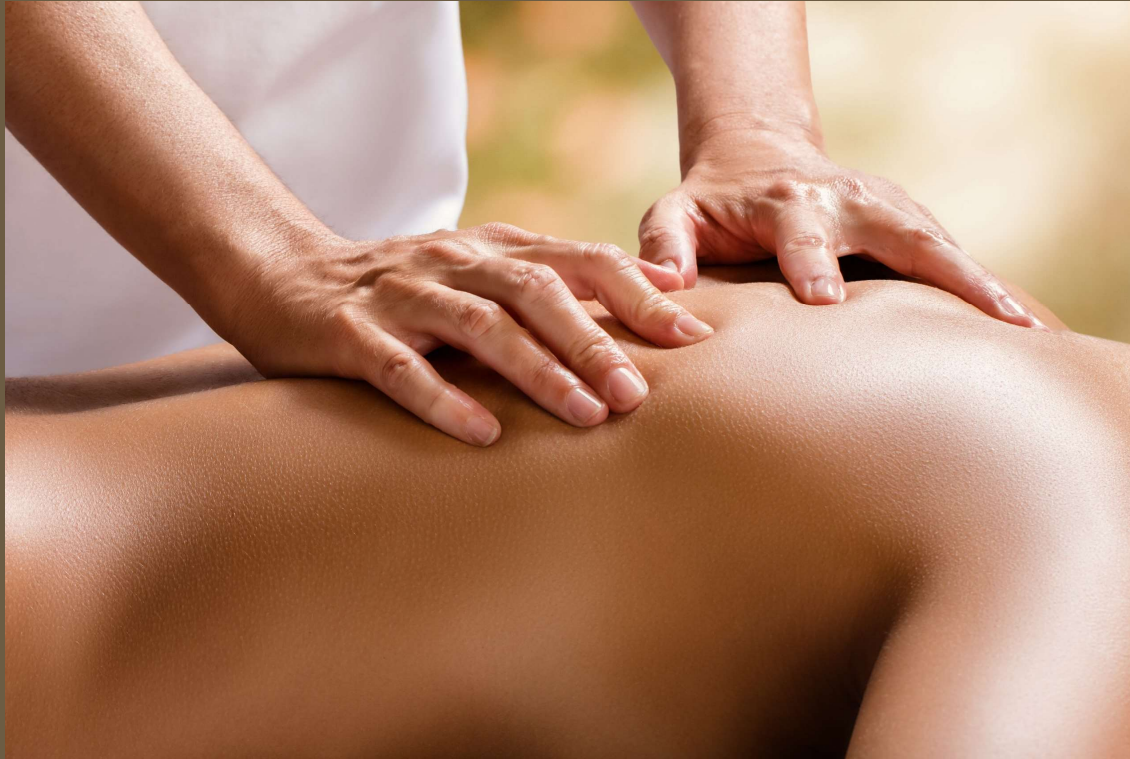
Rücken/-  
Nackenmassage

30 Minuten  
45,- Euro



## Upanahasveda | Rücken/- Nackenmassage

Durch spezielle Kräuteröle werden Nacken und Rücken massiert.



Verspannungen, Verhärtungen und Verklebungen der Muskeln werden gelöst und die Durchblutung wird angeregt.

# Ayurveda

Beauty  
Gesichtsbehandlung

30 Minuten  
49,- Euro



## Ayurveda | Beauty Gesichtsbehandlung

Diese  
Behandlung  
wird mit  
Produkten  
Aus  
Sri Lanka  
durchge-  
führt.



Reinigung,  
Peeling und  
Maske.  
Während der  
Einwirkzeit der  
Maske, bekommt  
der Gast eine  
ayurvedische  
Hand- oder  
Fußmassage.

# Ayurveda

Ganzkörper- und  
Gesichtspeeling

60 Minuten  
99,- Euro





## Ayurveda | Ganzkörper- und Gesichtspeeling

Ganzkörper- und Gesichtspeeling mit Cafe- und Sandelwoodöl. Die Verwendung von Seidenhandschuhen (Garshan) erhöht den Peelingeffekt. Durch die Behandlung wird der Lympfluss

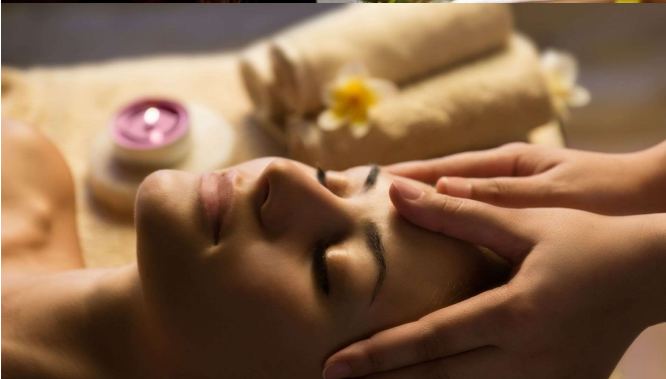


angeregt und die Durchblutung gesteigert. Haut wird weich und sanft abgestorbenen Hautzellen befreit sich. Nach der Behandlung steht eine warme Dusche zur Verfügung.

# Ayurveda

Gesundheitstag

150 Min.  
199,- Euro



## Ayurveda | Gesundheitstag

Lassen Sie  
sich nach  
der Kunst des  
Ayurveda für  
2,5 Stunden  
Verwöhnen  
und genießen

+ Fußbad

+ Fußmassage (Pada Abhyanga)



+ Ganzkörpermassage mit  
warmem Kräuteröl aus Sri  
Lanka (Sarira Abhyanga)  
+ Stirn-Ölguss (Shiro  
Dhara)  
+ Obstteller und  
ayurvedischen Tee



# Mongolia Zasa'

## Wellness & Textiles

---







Ich bin Mongolin und auf dem Lande in der Mongolei in einer Jurte aufgewachsen. Mein Vorname ist Tsastsetseg, abgekürzt Zasa', was übersetzt Schneeblume heißt und in traditioneller mongolischer Schrift mein Logo ist.





Socken aus  
Kamelwolle  
ab 25 Euro

---

Yakwolle | Kaschmirwolle | Schafswolle | Kamelwolle



Socken aus  
purer  
Naturwolle





Socken aus  
Yakwolle  
ab 29 Euro

---



Fußpflege mit Bad  
und kl. Massage  
50 Minuten  
39 Euro



Hot-Stone  
Massage  
60 Minuten  
69 Euro

---



Rückenmassage  
mit Meersalzpeeling  
30 Minuten  
39 Euro

---





**Meridian-Balance  
Massage  
60 Minuten  
59 Euro**

---

**Diese Massage und alles andere bei  
mir auch als Gutschein erhältlich**