

## Pancha Karma

Pancha Karma är en traditionell ayurvedisk behandling som består av olika moment för att rengöra och öppna de blockerade kanalerna i kroppen för att skapa mental och fysisk balans.

Fysiska orenheter spelar stor roll som hinder för vår perfekta natur, likt damm på en spegel. Värdet av Pancha Karma ligger i att man erbjuds en systematisk behandling för att driva bort toxiner på cellnivå med hjälp av samma organ som kroppen naturligt utnyttjar för utrensning: Svettkörtlar, blodkärl, urinvägar och tarmar. Behandlingen har en påtagligt förnyande effekt. Ger ökad energi, vitalitet och klarhet i medvetandet. Pancha Karma är rentav en njutningsupplevelse bestående av olika typer av massage, värmekurer, t ex ångbad, inre reningsprocedurer med mera.

**Huvudbehandlingen tar ca 2 tim per dag.**

**3 dagar 3 700:-.**

**5 dagar 5 950:-.**

**7 dagar 8 400:-.**

## Abhyanga (Helkroppsmassage)

En mycket behaglig massage med varm sesamolja. Renar kroppen från slaggprodukter. Mycket avslappnande, ökar vitaliteten och välbefinnandet och mjukar upp musklerna och lederna.

**Ca 1 tim, 595:-.**

## Shirodhara

Under 20 minuter får en stråle varm olja långsamt strömma ned över pannan och hjässan. Behandlingen lugnar ned det centrala nervsystemet. Ger sinnet och sinnena djup vila, vilket tillåter kroppens naturliga läkeprocesser att utsondra lagrad stress från nervsystemet. Till följd av detta förbättras den mentala klarheten.

**Ca 45 min, 495:-.**

**Kombinerat med Abhyanga 950:-.**

## Swedana (Ångbad med örter)

Behandlingen startar med en skön fotmassage med varm olja. Därefter startar värmebehandlingen, ångbad med örter, där du ligger skönt

## Pancha Karma



## Abhyanga (Helkroppsmassage)



## Shirodhara



## Swedana (Ångbad med örter)



## Garshan (Kroppsmassage med råsidenvantar)



## Nasya (Näsbehandling)



## Marma-behandling

# Veda Lila

på massagebänken med ett "täkt" som omsluter kroppen. Huvudet är utanför och du andas sval luft samtidigt som kroppen får varm örtånga över sig. Svettbehandling stimulerar immunsystemet, förbättrar cirkulationen, balanserar Vata och hjälper kroppen att bli av med toxiner.

**Ca 40 min, 400:-.**

**Kombinerat med Abhyanga 850:-.**

## Garshan (Kroppsmassage med råsidenvantar)

Garshanmassage är bra för Kapha och viktreduktion. Den passar alldeles utmärkt på våren då ansamlingen av Kapha är som störst.

**Ca 45 min, 595:-.**

## Nasya (Näsbehandling)

Denna behandling innefattar i sig flera delmoment; massage av huvudet, lokal värmebehandling samt näsdroppar bestående av medikerade oljor eller örtblandningar. Nasya renar öron-, näs- och halsregionen och bihålorna samt lösgör och eliminerar överskott av slem. Effektiv vid allergiska problem och blockerade bihålor.

**1 tim, 595:-.**

**Behandlingen bör tas tre dagar i följd.**

## Marma-behandling

Marma punkter är punkter där förbindelsen mellan sinne och kropp är extra livaktig. Under behandlingen stimuleras dessa punkter med speciellt utvalda oljor som masseras in med lätt beröring. Behandlingen inleds med en pulsläsning. Djupt avslappnande och balanserande för sinne och kropp. Upplivar kroppens egen självläkningsprocess.

**Ca 1 tim, 595:-.**

## Vishesh (djup helkroppsmassage)

Frigör slaggämnen på djupet, ökar cirkulationen.

**Ca 45 min, 595:-.**

## Hälsa och välbefinnande

## Rening och förnygring

## Avslappning och stresstålighet

## Vitalitet och energi

## Klarhet och medvetenhet

## Bättre sömn och minskad oro

### **Konsultation**

Med hjälp av pulsläsning och en intervju fastställs dina eventuella obalanser och din ayurvediska kropps- och personlighetstyp. Eftersom en obalans kan ha så olika ursprung så kartläggs de bakomliggande orsakerna som gjort att just du har fått den aktuella obalansen. Eftersom orsaken till likartade symptom är så olika är det också viktigt med ett individuellt program med råd anpassade till din bakgrund.

Konsultationen görs av Ayurveda hälsokonsult Peter Ljungsbjerg som arbetat med Ayurveda sedan 1985.

**Konsultation, 1,5 tim 900:-.**

**Återbesök, 300:-, ca 30 min.**

**Bokning hos Peter Ljungsbjerg på telefon 0704-96 18 72**

### **Behandling**

Alla behandlingar görs i Veda Lilas lokaler på Barnhusgatan 1 i Stockholm.

**Tidsbokning kan göras på telefon 08-21 53 30 eller direkt i butiken.**

### **Veda Lila AB**

Veda Lila startades 1988 för att erbjuda behandlingar, konsultationer och utbildning samt förstklassiga produkter enligt de principer som etablerats inom Ayur-Veda. Vi på Veda Lila har arbetat med ayurvediska behandlingar sedan 1985 och givit ayurvediska konsultationer sedan 1990.

### **För mer information och tidsbokning**

Veda Lila Hälsocenter, Barnhusgatan 1, 111 23 Stockholm,  
tel: 08-21 53 30, fax: 08-22 62 50, info@vedalila.se, www.vedalila.se

Om du inte har möjlighet att komma till din bokade behandling vill vi veta detta senast 24 timmar före avtalad tid. Avbokning samma dag debiteras med 100% av behandlingspriset.

Avbokning sker på 08-21 53 30.