



Die goldene Berührung!

ayUROPa
city SPA Regensburg
health, beauty & services
Robert Krauss



Inhaltsverzeichnis

1. ayuropa Philosophie	3
2. ayuropa - Typenlehre	5
3. ayuropa - Typfragebogen	6
4. ayuropa Gesundheit	9
a. ayuropa - Alphaliebe	9
b. ayuropa - Massagen	9
c. ayuropa - Reinigung - Entsäuern	11
d. ayuropa - Lebensenergie	11
e. ayuropa - Spezialkörperbehandlungen	12
f. ayuropa - Osteopathie	14
g. ayuropa - Bewegung	15
h. ayuropa performancebad	17
i. Gesichtsbehandlungen	18
j. Körperbehandlungen - Peeling	19
k. ayuropa - Cellulitebehandlungen	19
l. ayuropa - Hand- und Fußverwöhnen	20
5. ayuropa Haare	20
6. ayuropa Business Behandlungen	21
7. ayuropa Home- und Officebehandlungen	21
8. ayuropa TMG Tensiomyograph	22

*Gott schläft im Gestein,
atmet in der Pflanze,
träumt im Tier
und erwacht im Menschen.
aus den Veden*



1. ayUROPA Philosophie

ayuropa versteht sich als die moderne und zeitgemäße Verbindung von asiatischem und europäischem Heilwissen. Medizinische Therapie und inhaltlich wertvolle Wohlfühlkonzepte werden auf der Grundlage asiatischer und europäischer Traditionen traditionell gelebt oder zeitgemäß weiterentwickelt. **ayuropa** schafft damit Wohlfühl- und Behandlungsangebote für alle, die nach Hilfe bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen und neuen Kraftquellen suchen. **ayuropa** entwickelt Plätze, an denen man Entspannung und Wohlfühlgefühl, Fitness und neue Energie für die täglichen Herausforderungen tanken kann. Bei **ayuropa** verschmelzen Behandlung, Behandlungsmittel und Einrichtung zu einer sich unterstützenden Einheit. Körpertherapien, Fitness und Beauty können dreidimensional erlebt werden. Auf der Therapie- und Produktebene wird altes Wissen mit modernster High-Tech-Erfahrung kombiniert und zeitgemäß gelebt. **ayuropa** ist damit eine Einladung zur Selbsterfahrung. **ayuropa** versteht sich als Schlüssel zu den Toren der Sinne und begleitet soweit wie notwendig und gewünscht. **ayuropa** hilft den Menschen, es selbst zu tun.

Ausgangspunkt für diese Selbsterfahrung sind aber die eigene Kultur und die Wurzeln der eigenen Herkunft, so wie **ayuropa** fest in der jeweiligen Region mit seiner Kultur und Tradition verwurzelt ist.

In einer Zeit ständigen Wandels und immer vielfältigeren Herausforderungen haben vor allem erfolgreiche Menschen Auszeiten nötig. Niemand kann im Beruf oder im Alltag „durchpowern“, ohne dass irgendwann die Gesundheit und vor allem auch das Wohlfühlgefühl auf der Strecke bleiben. Höchste Zeit für eine Auszeit, in der es einmal nur um einen selbst geht. Und weil man gerade für Gesundheit, Wohlbefinden und Heilung Orte braucht, die auch halten, was sie versprechen, werden mit den **ayuropa Resorts und ayuropa city SPA's** ganz neue Typen von Wellbeing-Orten erschaffen. Therapie, Ernährung & Schönheit bilden mit den Räumen eine sich ergänzende Einheit. In konsequenter Weise werden Geomantie (das westliche Feng Shui), Raumheilkonzepte und Baubiologie so umgesetzt, dass Raumatmosphäre entstehen, die schon allein aus sich heraus harmonisierend und vitalisierend wirken. **ayuropa** ist das Zusammenwachsen von asiatischen und europäischen Traditionen als Basis für kreative und sinnvolle Weiterentwicklung in allen Lebensbereichen. **ayuropa** ist ideologiefrei und an keine religiöse Strömung gebunden. Jeder Mensch kann parallel wertfrei seinen individuellen religiösen Weg beschreiten.

Anstoß zur Entwicklung des **ayuropa** Konzeptes war eine Studie der WHO (World Health Organisation) aus dem Jahre 1987, die besagt, dass der AYURVEDA das älteste, effektivste, präventivste und kostengünstigste medizinische System darstellt, welches in jeder Klimazone autark praktiziert werden kann. In diesem Sinn wird durch **ayuropa** die Philosophie vieler weiser



Menschen aus Ost und West lebendig: das heißt, dass in jedem Land auch die entsprechenden Kräuter für die vorkommenden Disharmonien und Krankheiten wachsen und man nicht in die Ferne schweifen muss.

ayuropa ist eine Naturheilkunde, welche die Kräfte der Natur nützt, um den Menschen wieder in sein Gleichgewicht zu bringen. Sonnenwärme, Licht, Luft und Wasser, pflanzliche, tierische und mineralische Substanzen, biologisch rein, finden in den Behandlungen, Behandlungsmitteln und Arzneien Anwendung. Alle Öle, Kräuter, ätherische Öle, Pflegeprodukte, Lebensmittel, Gewürze und Tees, welche bei **ayuropa** zur Anwendung kommen, werden entsprechend den einzelnen Konstitutionstypen **atmospheric**, **athletic** und **earthic** helfend angewandt. So verwenden wir zum Beispiel aus Ölmühlen unserer Region Sonnenblumenöl, Olivenöl, Mohnblütenöl, Hanföl usw.. **ayuropa** hat auch auf dem Gebiet der Gesundheitserziehung und der Gesundheitserhaltung Gewichtiges zu sagen. **ayuropa** verhilft zur Erkenntnis der jeweils richtigen persönlichen Lebensweise, im physischen und spirituellen Bereich, die zur Bewältigung der individuellen Probleme führt, wobei sowohl Lebensgewohnheiten wie auch die Umwelt analysiert und berücksichtigt werden.

Die Konstitution, mit der wir zur Welt kommen, beruht auf dem Verhältnis der drei Konstitutionstypen **atmospheric** (Luft und Raum), **athletic** (Feuer und Wasser) und **earthic** (Wasser und Erde) zueinander. Diese drei Kräfte, die

in uns wirken, bestimmen alle Abläufe in Körper und Psyche. Unsere **ayuropa** Behandlungen werden typgerecht abgestimmt.



2. ayUROPA - Typenlehre

atmospheric atmospheric-Menschen sind meist mit einem raschen Verstand, geistiger Flexibilität und mit viel Kreativität gesegnet. Aufgrund der atmospheric-typischen Eigenschaft der Beweglichkeit sitzen sie nicht gerne herum. Das Entwickeln von Neuem fällt leicht, Ideen sind immer vorhanden, Veränderungen werden bevorzugt, wenn nicht ein Zuviel das Realisieren unmöglich macht. Auch wird der atmospheric- Mensch unzuverlässig, wenn er nicht mehr seinen Vorstellungen nachkommt, er kann sich einfach nicht mehr erden. Wenn die atmospheric-typischen Eigenschaften außer Gleichgewicht geraten, zeigen sich bei diesem Menschenbild Trockenheit, Schwächezustände, Arthritis, Muskelanspannung, heftiges Herzklopfen, körperliche und geistige Rastlosigkeit, Schlafstörungen, nervliche Anspannung usw..

athletic Der athletic-Menschentyp ist wach und hat ein gutes Auffassungs- und Konzentrationsvermögen. Als der geborene Manager liebt er die Herausforderung. Ehrgeiz, Disziplin, Genauigkeit und das nötige Feuer unterstützen ihn in allen seinen Vorhaben.

Aber wenn dieses Feuer die Überhand gewinnt, kann die Aktivität in Aggression umkippen, der sonst ausgezeichnete Stoffwechsel verbrennt sogar die eigene Lebensenergie, sie werden zum typischen Workaholic, das Nein sagen fällt schwer. Ein Übermaß an athletic-Energie zeigt sich in großem Durst, bitterem Geschmack im Mund, Sodbrennen, Hautausschlag, zynischem Charakter, geröteten Augen, Neigung zu Wutausbrüchen, usw..

earthic

Die Charakteristika eines earthic-Menschen sind ein gesunder gut entwickelter Körper, ausgezeichnete Vitalität und ein ungeheures Durchhaltevermögen. earthic's zeichnen sich auch durch einen liebevollen, mitfühlenden Umgang mit anderen Menschen aus. Verlässlichkeit ist prompt. Die Aura ist ruhig, ausgeglichen, stabil und geerdet. Bei Einhaltung des energetischen Gleichgewichts freut sich der earthic-Mensch über ein gesundes und langes Leben aufgrund seines langsamen Stoffwechsels. Nimmt jedoch das earthic-Menschenbild zu, entstehen meist Übergewicht und Ödeme, sogar Diabetes mellitus, Bluthochdruck und Herzinfarkt. Auch kann er unter innerer und äußerer Schwere leiden. Wenn das Wasserelement gestört ist, kommt es zu Erkältungen, Grippe, Nebenhöhlenentzündungen usw..



3. ayUROPA – Typfragebogen zur Bestimmung Ihres Konstitutionstyps

Bitte kreuzen Sie alles an, was für Sie in Ihrer momentanen Situation stimmig ist!

Temperament
Charakter

atmospheric-Grundnatur

- flexibel, liebe die Abwechslung
- kreativ
- Ideenreichtum
- ständig in Bewegung
- wach und rege
- sensibel
- unkonzentriert
- nervös, unruhig
- luftig, nicht geerdet
- einfühlsam
- sehr aktiv

athletic-Grundnatur

- Führernatur
- scharfer Verstand
- guter Redner
- setze alles um
- starker Wille
- ungeduldig
- ehrgeizig
- aktiv
- feurig, geerdet
- ungeduldig
- mäßig aktiv

earthic-Grundnatur

- schwerfällig im Denken
- Langzeitgedächtnis
- ausgleichend
- bin beständig
- entscheidungsunwillig
- einfühlsam
- vergesslich
- gemütlich
- ruhig, geerdet
- fürsorglich
- lethargisch



Aktivitäten

aber geringe Ausdauer

mit durchschnittlicher Kraft

aber Ausdauer

Geistige

ruhelos, sprunghaft, unstet

motiviert, zielstrebig

zuverlässig, einfallsreich

Aktivitäten

hyperaktiv, undiszipliniert

diszipliniert

verständnisvoll

Statur

schmal, dünn, groß od. klein

durchschnittliche Größe

breite Knochen, massig,

mit vortretenden Knochen

sportlich

neige zu Übergewicht

Haut

neige zu Trockenheit

neige zu Sonnenbrand

neige zu Akne

Feuchtigkeitsmangel

Ausschlägen

bes. Bereich Mund,

besonders bei kaltem Wetter

besonders bei heißem Wetter

Kinn und Hals

Fingernägel

trocken, klein, schmal

weich, rosa

dick, fettig, glatt, weiß

brüchig, gerillt, rauh

mittel

kräftig, quadratisch

Haare

dünn, trocken, kraus, drahtig

fein, weich, rötlich,

dick, fettig, üppig, wellig,

spärlich, ungebündelt

früh ergraut od. Haarausfall

dunkel oder hell

Nase

schmal, klein, lang, gekrümmt

durchschnittlich, neige zu

breit, dick, fest

trockene Haut

geplatzten Äderchen

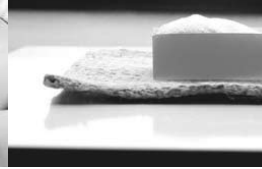
fettige Haut

Appetit

liebe warme Speisen

liebe kalte Speisen

genieße gerne



Schlaf
Verdauung
Neigung zu
Störungen

- schlafe wenig u. unruhig
- unregelmäßig
- Blähungen
- Gewichtsverlust
- Gelenkschmerzen

- schlafe ergiebig u. ruhig
- regelmäßig bis häufig
- übersäuertem Magen
- Leberkrankheiten
- Geschwüren

- schlafe gerne u. viel
- neige zu Verstopfung
- Aufgedunsenheit
- Übergewicht
- Schnupfen u. Husten

Gesamt

Energie (E)

aufbauend
energetisierend
vitalisierend
kräftigend

Harmonie (H)

beruhigend
erdend
ausgleichend
entspannend

Reinigung (R)

entgiftend
entsäuernd
stoffwechselaktivierend
anregend

Die Zuordnung der einzelnen ayuropa Behandlungen zu den drei Themen **Energie**, **Harmonie** und **Reinigung** finden Sie hinter der jeweiligen Behandlung.



4. ayUROPA Gesundheit

a. ayuropa - Relax

ayuropa – Alphaliebe E H

Das multi-sensorische Instrument zur schnellen und vollkommenen Tiefenentspannung. Der Atem des Menschen bewegt, feine Schwingungen massieren, dreidimensionale Klangwolken hüllen ein und sanfte Wärme löst Anspannungen. Das Zusammenwirken von Form und Farbe mit Klang, Vibration und Energie führt den Menschen innerhalb von 5 Minuten in den Alpha-Zustand: Geist und Körper werden gleichermaßen stimuliert, Energiepotentiale werden geöffnet und Kreativität wird freigesetzt.

ca. 30 min. € 20,00

Ergänzende Körperbehandlungen zur Alphaliebe während der Liegezeit:

- ayuropa Energiefließen (Reiki)
 - ayuropa Craniosakrale Arbeit
 - ayuropa Fußreflexzonenarbeit
 - ayuropa Kopfschiatsu Spezial
 - ayuropa Handtraum
 - ayuropa Fußtraum
 - ayuropa StoneTouch im Gesicht und Körper
- mit entsprechender therapeutischen Begleitung zusätzlich € 30,00

b. ayuropa - Massagen

ayuropa Sanfte-Heil-Massage E H R

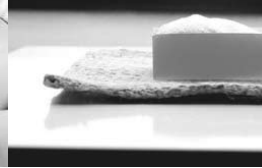
Eine sanfte, den Konstitutionstyp harmonisierende Kopf- und Ganzkörpermassage mit warmen Öl, normalerweise synchron von vier Behandlerhänden, bringt die drei Bioenergien des Menschen (atmosphärisch, athletisch, erdlich) wieder zum harmonischen Fließen, spürbarer Energieaustausch von Haut, Hand und Öl, Vitalpunkte (Marmapunkte) von Körper und Geist werden aktiviert, die Sinne werden belebt, das Körperbewusstsein und die Wahrnehmung wird gesteigert.

vierhändig	ca. 70/120min.	€ 140,00/240,00
zweihändig	ca. 70/120min.	€ 70,00/120,00

ayuropa Kräuterstempel-Massage E H R

Eine Abklopfung des ganzen Körpers mit heißen Kräutersäckchen macht das Bindegewebe geschmeidig und vergrößert die Beweglichkeit der Gelenke, reinigt die Körperkanäle und bewirkt eine bessere Zirkulation der Körperflüssigkeiten. Verspannungen und Verhärtungen im Körper werden regelrecht „weggeklopft“.

vierhändig	ca. 50min.	€ 120,00
zweihändig	ca. 50 min	€ 60,00



ayuropa Kopf & NackenRelax mit speziellem Haaröl E H R

Eine wunderbare Erfahrung für Kopfhaut und Nacken. Warmes pflanzliches spezial Haaröl wird in die Kopfhaut mit gezielten Griffen und Druckpunkten einmassiert. Die Massage dehnt sich dann noch auf die Nacken und Schulterregion aus und lässt den Kopf und den Körper so richtig frei werden. Positive Gedanken werden gefördert und Kreativität geweckt.

ca. 30min. € 30,00

ayuropa Johanniskrautölmassage E H

Teil- oder Ganzkörpermassage mit Johanniskrautöl. Wärmt den Körper und versorgt ihn mit der gespeicherten Kraft der Sonnenenergie. Wirkt beruhigend auf Körper und Seele.

teil ca. 30min. € 35,00
ganz ca. 60min. € 70,00

ayuropa Aromamassage E H R

Kaltgepresste Pflanzenöle achtsam vermischt mit naturreinen ätherischen Ölen werden je nach Zielsetzung der Behandlung gemischt, individuell in den Körper einmassiert und lassen ein ganzheitliches und tiefes Wohlgefühl, wie auf einer „Duftwolke“ schwebend entstehen.

10 ca. 20/40/60/80/120 min. € 25,00/50,00/75,00/100,00/150,00

ayuropa Pflanzenölmassage mit feinsten Ölessenzen aus unserer ayuropa ÖlBar E H R

Diese Ganzkörperbehandlung mit über offenem Feuer erwärmten feinsten Ölessenzen, wie zum Beispiel Bucheckernöl, Pistazienöl, Marillenkernöl, Lebensöl usw. ist eine Wohltat für den ganzen Menschen und berührt alle Sinne, höchster Behandlungsgenuss!

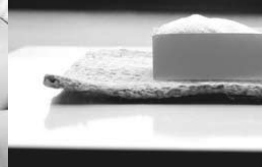
ca. 60/120 min. € 75,00/150,00

ayuropa Teil-/Rückenmassage ca. 30min. € 30,00

ayuropa Ganzkörpermassage
ca. 60/80/120min. € 60,00/80,00/120,00

ayuropa Bindegewebsmassage ca. 30min. € 30,00

ayuropa Lymphdrainage ca. 40/60min. € 40,00/60,00



c. ayuropa – Reinigung – Entsäuern

ayuropa Honig-Massage mit Wachholderölsalbung R

Die entgiftende Wirkung dieser Behandlung auf das Bindegewebe ist tiefgreifend. Pumpende und saugende Grifftechniken lösen die Verschlackungen im Gewebe und ziehen sie über die Haut ab. Sind die Kanäle, über die jede Zelle des Körpers mit der notwendigen Lebensenergie versorgt wird frei und durchgängig, ist Leistung wieder möglich.

ca. 40 min. € 45,00

ayuropa Entgiftende EnergieSalz-Ganzkörpermassage R

Den Stoffwechsel stark anregende Ganzkörpermassage mit unbehandeltem Salz, Konstitutionstyp entsprechendem Pflanzenöl und ätherischen Ölen; durch die reinigende und stärkende Urkraft des Salzes und den harmonisierenden Ölen wirkt diese kraftvolle Mischung auf das Loslassen von körperlichen und geistigen Schlacken und Sie können Kraft tanken für Neues.

vierhändig ca. 50 min. € 100,00
zweihändig ca. 50 min. € 50,00

ayuropa Entsäuerungsmassage R

Basische Behandlungsprodukte helfen über eine besondere Ganzkörperbehandlung Säuren aus dem Körper auszuschleiden. Besondere Behandlungsgriffe und Reflexzonenarbeit lösen die Säure aus dem Bindegewebe. Eine die Atmung aktivierende ätherische Ölmischung unterstützt das Abatmen von Körpersäuren.

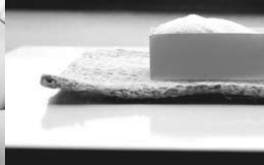
ca. 120 min. € 150,00

d. ayuropa – Lebensenergie

ayuropa Energiebürstenmassage – Body Fresher E H R

Sanfte Bürstenmassage mit feinsten Kupferhärchen zur Erzeugung von negativen Klein-Ionen, diese entstehen, wenn ein Wassertropfen zerplatzt (Wasserfalleffekt), ein einfaches und altes Mittel zur Erzeugung von negativen Klein-Ionen sind die Bürsten mit samtig weichen „Haaren“ aus einer speziellen Kupferlegierung, negative Klein-Ionen erfrischen Ihren Körper und Ihre Haut und steigern Ihre Lebensenergie.

vierhändig ca. 40 min. € 80,00
zweihändig ca. 40 min. € 40,00



ayuropa Energiefließen (Reiki) E H R

Eine tiefgehende, die Lebensenergie stärkende Körperanwendung.

ca. 60 min.

€ 70,00

ayuropa Akupunktmassage E H R

Die blockierte Lebensenergie, Ursache für viele Befindlichkeiten wird durch diese meridianausgleichende Körperbehandlung zum Fließen angeregt.

ca. 40/60 min.

€ 50,00/70,00

ayuropa Fußreflexzonenmassage E H R

Die Füße, Spiegel des Körpers. Harmonisierende Massage der Energiezonen an den Füßen.

ca. 40 min.

€ 50,00

ayuropa Dynamische Wirbelsäulen Therapie E H R

Die sanfte Wirbelsäulen- und Gelenkbehandlung nach Dorn löst blockierte, energetisch gestaute Situationen um die Gelenke.

ca. 40 min.

€ 45,00

ayuropa Energiemassage für die Wirbelsäule E H R

Sanftes energetisches behandeln der Wirbelsäule mit den Knorpel nährendem Johanneskrautöl nach Breuss.

ca. 30 min.

€ 40,00

ayuropa Wirbelsäulenschwingen E H R

sanftes Schwingen der Wirbelsäule mit dem Körperpendler

ca. 20 min.

€ 15,00

e. ayuropa - Spezialkörperbehandlungen

ayuropa Ohrkerzen-Therapie H R

Eine ausleitende Lymphdrainage im Ohrbereich und reinigende und energieausgleichende Ohrkerzenbehandlung, mit spürbarer Musik und Farbbestrahlung.

ca. 40 min.

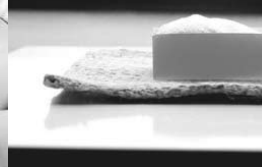
€ 50,00

ayuropa StoneTouch E H R

Die feinen, helfenden Impulse von Heilsteinen, Farben, ätherischen Ölen, Wärme, evt. Kälte, Klängen und Berührung verbinden sich zu einer neuen wertvollen Körperarbeit.

ca. 80/120 min.

€ 100,00/140,00



ayuropa Shiatsu Spezial E H

ist eine japanische Behandlungsmethode, deren Wurzeln in der chinesischen Heilkunde liegen. Gemäß diesem traditionellen Erfahrungswissen wird der Mensch von der Lebensenergie bestimmt, die in seinem Körper entlang der Meridiane fließt. Die Lebensenergie - japanisch: Ki; der "Lebenshauch" - ist der Motor des Lebens. Der gleichmäßige Fluss der Lebensenergie im Körper ist die Voraussetzung für körperliches, seelisches und geistiges Wohlbefinden. Blockaden im Energiefluss können dieses Wohlbefinden stören, Krankheitssymptome auslösen und zu chronischen Leiden führen. Der Sinn einer ayuropa Shiatsu Spezial Behandlung liegt also darin, an bestimmten Stellen des Körpers einen Energiemangel zu beseitigen oder einen Energiestau aufzulösen.

ayuropa Shiatsu Spezial ist äußerst wohltuend, entspannend und anregend zugleich. Darüber hinaus ist es im therapeutischen Rahmen eine bewährte und wirkungsvolle Heilbehandlung. Ihre Selbstheilungskräfte werden angeregt und gestärkt. Wegen dieser Wirkungen ist ayuropa Shiatsu Spezial ein ideales Mittel gegen Stress, Erschöpfung und Verspannungen. In der heutigen Zeit, die für viele mit Einsamkeit, hohen Anforderungen und Stress einhergeht, ist ayuropa Shiatsu Spezial mit seiner absichtslosen Berührung ein wunderbarer Weg, sich in der Geborgenheit und Ruhe der Behandlung wieder zu spüren, zu sich zu kommen und neue Kräfte zu sammeln

Sanftes, aber bestimmtes Drücken, gezieltes Dehnen am ganzen Körper. Da die Körpertemperatur bei tiefer Entspannung sinkt, erfolgt die Behandlung im bekleideten Zustand. Eine leichte, bequeme Kleidung ist vorteilhaft.

ca. 60 min./80 min. € 70,00/90,00

ayuropa 3-D-Stretchmassage E H R

Aus den spiraldynamischen Prinzipien und asiatischen Einflüssen wurde eine besondere Ganzkörpermassage entwickelt, und vereint, was lange Jahre Forschung an der Bewegungsintelligenz des menschlichen Körpers hervorgebracht haben.

Die natürlichen Spiralen, Wellen und Achter der elementaren Bewegungsmuster werden erfahrbar und wieder angeregt. Sie werden dreidimensional bewegt, gedehnt und verschraubt. Durch das Wechseln zwischen aktiven und passiven Elementen werden sehr tiefe Strukturen erreicht. Nach einer abschließenden Entspannungsphase können Sie ein nachhaltig neues Körpergefühl genießen.

Teilmassagen: - Lebendige Füße - Befreite Schultern
- Schwanenhals - Lockere Hüften-stabiles Becken
- Starker Rücken - beweglicher Brustkorb

ca. 60 min. € 70,00

Ganzkörpermassagen:

ca. 120 min. € 140,00



f. ayuropa – Osteopathie

Die osteopathische Medizin ist eine Wissenschaft, eine Kunst und eine Philosophie zugleich, mit einem spezifischen Konzept und besonderen Prinzipien für Diagnose und Therapie.

Die Osteopathie entstand vor über 120 Jahren in Amerika. Dr. Andrew Still erkannte, dass Störungen und schmerzhafte Beschwerden der Muskeln und Organe häufig durch Blockaden der Wirbelsäulengelenke ausgelöst werden. Durch gezielte Mobilisation und Reponierung dieser gestörten Teilbereiche konnte er den Menschen große Linderung bzw. Heilung verschaffen. Dr. Still erklärt seine Behandlungserfolge durch die Aufteilung des Körpers in verschiedene Einzelsysteme.

Die Körpersysteme:

Das Myofasciale System beinhaltet insbesondere die Muskeln und deren bindegewebige Hüllen.

Das Parietale System sind alle knöchernen Strukturen und deren gelenkige Verbindungen.

Das Viscerale System sind alle organartigen Strukturen.

Das Craniosacrale System bildet eine enge Verflechtung zwischen dem Schädel, der Wirbelsäule, dem Kreuzbein, und allen nervenartigen Strukturen.

Die Philosophie basiert auf drei Pfeilern:

1. die Einheit des menschlichen Körpers
2. die Struktur und Funktion bedingen einander
3. die Selbstheilungskräfte des Menschen.

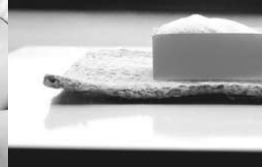
Die Kunst besteht in der Anwendung von meist sanften Griffen, die ganz speziell auf den Patienten abgestimmt werden. Dies wird durch qualifizierte Osteopathen gewährleistet, die eine 5jährige Ausbildung durchlaufen haben.

Die Wissenschaft ist die Kenntnis der Anatomie, Physiologie und auch Pathologie, das Wissen um das Verhalten und der Organisation des Organismus.

Das Konzept stellt die Behandlung vom Bewegungsapparat (Parietales System), des Verdauungstraktes (Viszerales System) und die Behandlung vom Schädel, dem Kreuzbein mit den verbindenden Strukturen (Craniosacrale Therapie) dar.

Die Prinzipien bestehen in der Einhaltung von Behandlungsabständen, die größer als eine Woche sein soll. Eine Behandlungseinheit beträgt ca. 60 Minuten und darf nicht bei generalisierten entzündlichen Prozessen im Körper ausgeführt werden.

Die Osteopathie bildet eine Brücke zwischen der Schulmedizin und den alternativen Heilmethoden. Ihr geht dabei eine ausführliche Untersuchung voraus. Im Vordergrund steht die chronologische Abfolge des Krankheitsgeschehens,



z. B. Komplikationen bei der Geburt, bisherige Krankheiten, Operationen und Ernährungsgewohnheiten.
Ihr Ansatz: Leben zeigt sich in Form von Bewegung. Wo Bewegung verhindert wird, macht sich Krankheit breit.

ayuropa – Osteopathie E H

Der osteopathischen Behandlung geht eine ausführliche Untersuchung voraus. Im Vordergrund steht hierbei die chronologische Abfolge des Krankheitsgeschehens, beispielsweise Komplikationen bei der Geburt, bisherige Krankheiten, Operationen und Ernährungsgewohnheiten. Die Behandlung ist völlig manuell und ausgerichtet auf die Wiederherstellung von ausgeglichener Gewebespannung und Mobilität. Mittels Manipulationen und besonderer Gewebetechniken kann der Osteopath auch tiefer liegende Gewebe erreichen.

ca. 40/60/80min. € 45,00/65,00/85,00

g. ayuropa – Bewegung

ayuropa Spiradyn – verwandt mit Gyrotonic E H

Kreisendes Ausdehnen des ganzen Körpers unter Spannungsaufbau, Beweglichkeit, Stabilität für den ganzen Körper. Ein neues besonderes Körpergefühl – Bewusstsein durch Bewegung!

ca. 60 min. € 70,00

ayuropa PNF E H

Krankengymnastische Ganzbehandlung auf neurophysiologischer Grundlage
ca. 30 min. € 40,00

ayuropa Manuelle Therapie E H

Krankengymnastische Gelenkmobilisation
ca. 30 min. € 40,00

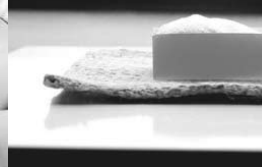
ayuropa Gelenkcheck E H

Blockierte und in der Bewegung eingeschränkte Gelenke behindern das Leben, mit dem ayuropa Gelenkcheck werden die bewegungseingeschränkten Gelenke lokalisiert und ganzheitlich mobilisiert.

ca. 120 min. € 120,00

ayuropa Atemgymnastik E H

ca. 30 min. € 40,00



ayuropa Spiraldynamisches Training E H

Das spiraldynamische Bewegungskonzept ist ein lernbares präzises, lebendiges anatomisches Wissen und bezieht sich auf die universellen Prinzipien der Spirale und der Welle. Bewegung ist das Erfolgsrezept der Natur zur persönlichen Gesundheitsförderung. Verlernt man die natürlichen Bewegungsmuster führen die Fehlbelastungen zu Muskelverspannungen, Schmerz, Bewegungseinschränkung und verfrühter Abnutzung. Dreidimensionales Training bietet „Hilfe zur Selbsthilfe“ für einen verantwortungsbewussten Umgang mit dem Körper.

ca. 60 min. € 60,00

ayuropa Fußschule E H

Verstehen Sie nach spiraldynamischen Prinzipien die Fußarchitektur und lernen Sie eigenverantwortlich für die Gesundheit Ihrer Füße zu sorgen. Ihre Füße in guten Händen:

- Wohltuende dreidimensionale Fußmassage
- Effektive Fußgymnastik zur Stärkung der Fußgewölbe
- Integration in den Alltag:
Wiedererlernen ökonomischer Bewegungsabläufe.

Werden Sie aktiv gegen Spreiz-, Knick- und Senkfüße. Gezielte Hilfe bei Hallux-valgus!

ca. 60 min. € 60,00

ayuropa Coaching E H R

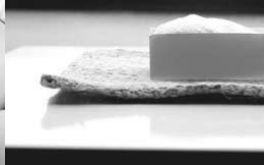
Ist die Anleitung zur ganzheitlichen Integration von Bewegung in den Alltag. Ihr Körper ist Visitenkarte, Kompass und Ihr persönlichstes Handlungsinstrument. Leider beherrschen viele Menschen ihr Auto besser als den eigenen Körper. ayuropa Coaching ist mehr als nur Personaltraining, sondern hilft Ihnen durch professionelle Anleitung an der Gesunderhaltung, Ausdruckskraft und Bewusstheit Ihres Körpers zu arbeiten. Individuell und diskret.

Angebote für Sie:

- Individuelle Zielanalyse und Zeitmanagement.
- Übungsanleitung zum Muskelaufbau, Dehnen, Lockern und Entspannen.
- Arbeitsplatzanalyse, Einrichten eines „bewegten Arbeitsplatzes“!
- Analyse körperlicher Schwierigkeiten; Anleitung zur Haltungskorrektur.
- Spiraldynamische Körperarbeit.
- Konditionsaufbau durch Laufen, Nordic Walking, Skaten, Schwimmen oder Fahrradfahren.

Kümmern Sie sich um Ihren Körper! Sie haben nur den einen!

ca. 60 min./ca. 120 min. € 80,00/160,00



h. ayuropa performancebad

Das **ayuropa performancebad** ist eine einmalige Glasbadewanne, passend zur Transparenz und der Leichtigkeit des Elementes Wasser, die auf einem Holzpodest aus edlem Nussholz ruht. Mit dem **ayuropa performancebad** erhält das Baden im Wasser eine neue Dimension, unterstützt mit spürbaren Klängen, Farblicht im Wasser und Magnetfelder wird Baden zu einem neuem, individuellen und ganzheitlichem Erlebnis.

ayuropa Frequenzbäder E H R

Beim ayuropa Frequenzbad wird der badende Körper mit den Organfrequenzen versorgt. Ein so balancierter Körper entfaltet wieder seine volle Lebensenergie.

ca. 40 min. € 55,00

ayuropa performancebad pur E H

Ein neues Badegefühl verzaubert die Sinne, anschließend eine Salbung mit der ayuropa Körper- und Gesichtslotion.

ca. 40 min. € 40,00

ayuropa Baderitual H R

Reinigung des Körpers mit einem sanften Peeling, nun wird der ganze Körper mit einer ayuropa Badecreme eingesalbt, nun beginnt das Baden mit Musik, Farbe und Magnetfeld. Nach dem Badegenuss wird der ganze Körper mit der ayuropa-Körper- und Gesichtslotion sanft massiert.

ca. 100 min. € 100,00

ayuropa Nussmußbaderitual E H

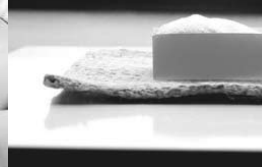
Natürlichste Nussmuße mit wertvollen Wirkstoffen werden in den Körper einmassiert, dann geht es in das ayuropa performancebad, Farben, Musik und Magnetfelder wirken.

ca. 60 min. € 60,00

ayuropa Basenbaderitual H R

Ein Peeling mit Basensalz reinigt den Körper, das ayuropa performancebad wirkt mit Musik, Farben, Magnetfeld und einem wertvollen basischem Badesalz, anschließend wird der ganze Körper gezielt mit einem basischem Körperöl massiert.

ca. 100 min. € 100,00



i. Gesichtsbehandlungen

ayuropa Gesichts- und Körperharmonie E H R

Ganzheitliche Gesichts- und Körperanwendung mit kosmetischem Stirnöl-guss, Hand- und Fußbad, Rückenmassage, Hand-, Arm- Fuß- und Beinmas-sage, Hand- und Fußpackung, Gesichts- und Dekolletereinigung, Gesichts- und Dekolletepeeling, Augenbrauenkorrektur, Gesichts- und Dekolleteölmassage, Kräuterdampf oder Kompressen, Wirkstoffampulle, Gesichts- und Dekollete-maske, Augen- und Lippenpflege, Gesichts- und Dekollete-Tonisierung, kos-metischer Stirnölguss nach Wunsch.

ca. 140 min. € 140,00

ayuropa Gesichts- und Dekolletebehandlung intensiv E H R

Fußbad, kleiner Fußtraum und -packung, kleiner Handtraum und -packung, Gesichtsreinigung, Gesichts- und Dekolletepeeling, Augenbrauenkorrektur, Kräuterdampf oder Kompressen, Tiefenreinigung, Gesichts- und Dekolleteöl-massage, Wirkstoffampulle, Gesichts- und Dekolletemaske, Augen- und Lip-penpflege, Gesicht- und Dekollete-Tonisierung.

ca. 120 min. € 120,00

ayuropa Gesichtsbehandlung sensitiv E H R

Fußbad, Fußpackung, Gesichtsreinigung, Gesichtspeeling, Kräuterdampf oder Kompressen, Tiefenreinigung, Augenbrauenkorrektur, Wirkstoffampulle, Ge-sichtsmaske, Augen- und Lippenpflege, Gesichtstonisierung.

ca. 90 min. € 90,00

ayuropa Gesichtsbehandlung natur E H R

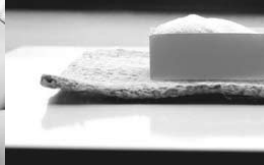
Fußbad, Gesichtsreinigung, Gesichtsölmassage, Kräuterdampf oder Kom-pressen, Gesichtspeeling, Wirkstoffampulle, Gesichtsmaske, Behandlung mit ayuropa-Creme.

ca. 60 min. € 60,00

ayuropa Facial Harmony Das Gesicht - Spiegel der Seele

Durch sanfte Berührung im Gesicht, Kopf, Nacken und Brustbereich wird der Energiefluss im Körper balanciert und bewirkt das Gesichts-"Lifting". Die Haut strafft sich, Fältchen werden unsichtbar, die Augen größer und strahlender. Ruhe und Gelassenheit und sich großartig fühlen, wer wünscht sich das nicht?

ca. 80 min. € 80,00



j. Körperbehandlungen - Peeling

ayuropa Reis-Körperpflege E H R

Nährendes und pflegendes Körperpeeling mit tyggerechter Reishautchenpaste, Duschbad, Auftragen von ayuropa Körperlotion.

ca. 50 min. € 53,00

ayuropa Aloe Vera-Körperpflege H

Reinigendes und porenöffnendes Körperpeeling mit Kristallsalz, oder eine sanft peelende Bürstenmassage, Auftragen von naturreinem Aloe-Vera-Gel. Ideal vor intensiver Sonnenbestrahlung.

ca. 50 min. € 67,00

ayuropa Seidenhandschuhmassage (inkl. Seidenhandschuh für zu Hause) E H

Stoffwechselaktivierende Rohseidenhandschuhmassage auch ideales Peeling für die Haut. Diese Massage können Sie zu Hause fortsetzen.

zweihändig 20 min. € 21,00

vierhändig 20 min. € 37,00

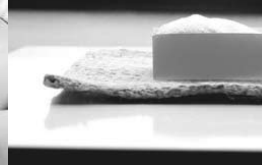
k. ayuropa - Cellulitebehandlungen

ayuropa Cellulite-Behandlung E R

Tiefenentschlackung mit Zitronensäcken, die in warmes Öl getaucht werden und mit spezieller Technik sanft in den Körper geklopft werden.

zweihändig ca. 50 min.
€ 63,00

vierhändig ca. 50 min.
€ 99,00



I. ayuropa – Hand- und Fußverwöhnen

ayuropa Fußtraum (Massage) E H R

Fußmassage mit Messingschalen und Ghee bewirkt eine energetische Öffnung und Reinigung der Füße, klärt die Augen, entlastet den Kopf.

ca. 20 min. € 20,00

ayuropa Colour Energy Fußerlebnis E H R

Reinigendes, aktivierendes Salzpeeling, Colour Energy Fußbad, sanfte Fußreflexzonenmassage, Heilenergie durch Edelsteine, Salbung der Füße mit Colour Energy Körperöl.

ca. 60 min. € 60,00

ayuropa Handtraum (Massage) E H

Handmassage mit Öl, je nach Konstitutionstyp, stimuliert sanft die Reflexzonen und entspannt den gesamten Arm- und Schulterbereich.

ca. 20 min. € 20,00

ayuropa Pediküre med

ca. 40 min. € 25,00

ayuropa Maniküre med

ca. 40 min. € 25,00

5. ayUROPA Haare und Haarklinik

ayuropa Kopf-, Gesichts- und Haarbehandlung E H R

Fußbad, Gesichtereinigung, stoffwechselaktivierendes Haar- und Kopfhautbürsten, Haarvitalisierung, Kopfhautmassage mit typpgerechtem Haaröl, Cremepackung für die Haare, Gesichtsmassage mit Creme, eine Probepackung Shampoo.

ca. 60 min. € 60,00

ayuropa Kopf- und Nackenritual mit Haarräucherung E H R

Kopfmassage mit einem dem Konstitutionstyp entsprechenden Hauch von ätherischen Ölen, anschließend eine Kammassage mit speziellen handgefertigten Holzkämmen und Edelsteinkämmen. Nun folgt eine Nacken- und Dekolletemassage mit warmen, die Muskulatur tief entspannendem Majoranöl. Während der Behandlung werden auf den Augen entspannende und erfrischende Konstitutionskräuter-Aloe-Vera-Polster aufgelegt. Zum Abschluss werden die Haare mit einer Konstitutionshaarräucherung pflegend beduftet.

ca. 60 min. € 80,00



6. ayUROPA Business Behandlungen

Sie haben einen anstrengenden Businessstag hinter sich oder wollen erfolgreich in einen besonderen Besprechungstag starten! ayuropa Business Behandlungen stehen Ihnen als wertvolle Hilfe zur Seite! ayuropa individualisiert Ihr Behandlungsmenü.

Behandlungen und Preise auf Anfrage!

7. ayUROPA Home- und Officebehandlungen

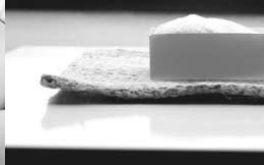
ayuropa bietet einen Service für zu Hause und für die Firma an. ayuropa stellt für die individuellen Bedürfnisse ein Behandlungskonzept aktiv und passiv zusammen und kommt damit ins Haus. Es kann einzeln oder in der Gruppe gearbeitet werden.

Lassen Sie sich zum Beispiel Ihren häuslichen „Wellnessbereich“ vom ayuropa-Team beleben oder gestalten Sie ein Seminar in Ihrer Firma mit einer besonderen Form der Seminarpausen. Sind Ihre Mitarbeiter gesundheitlich in Höchstform, so gestalten sich die Arbeitsprozesse ganz anders.

Behandlungen/Programme und Preise auf Anfrage!

*Dem Geduldigen strömen die Dinge zu,
dem Eiligen laufen sie davon!*

Heinrich Harrer



8. ayUROPA TMG Tensiomyograph

Der Tensiomyograph, kurz TMG, ist das EKG für die Muskulatur. Dieses neuartige Gerät wurde in Slowenien an der Universität von Ljubljana entwickelt und evaluiert. Die Idee dahinter ist denkbar einfach. Mittels Elektrostimulation wird ein Muskel zur Kontraktion gebracht und die Reaktion durch eine Messsonde aufgezeichnet. Der Verlauf wird dann in Form einer Kurve auf einem Computerbildschirm sichtbar. Anhand dieser Kurve kann man die Reaktionszeit und die Ausprägung von schnellen und langsamen Muskelfasern ablesen. Der TMG ermöglicht somit ein objektives Abbild der Muskelbeschaffenheit ohne einen operativen Eingriff oder eine Biopsie. Außerdem können einzelne Muskeln miteinander verglichen werden. Der Therapeut oder Trainer kann so Schwachstellen im aktiven Bewegungsapparat erkennen und entsprechende trainingssteuernde Maßnahmen zur Beseitigung dieser Schwachstellen einleiten. Dies dient sowohl der Prävention als auch der Leistungssteigerung.

Ganzkörpermessung (inkl. Muskelpass)
ca. 90min.

€ 150,00

Teilkörpermessung (inkl. Muskelpass)
ca. 45 min.

€ 75,00

Wünschelrute

*Schläft ein Lied in allen Dingen,
die da träumen fort und fort,
und die Welt hebt an zu singen,
triffst Du nur das Zauberwort.*

Joseph von Eichendorff

*Der Mensch braucht etwas,
was zwischen körperlicher
und geistiger Arbeit liegt;
einen Tummelplatz für
Seele und Gemüt.*

Martin Andersen-Nexö



„Ein Zustand, in dem man nicht Probleme löst, sondern sich von Problemen löst.“ – Originaltext aus einem alpha-Erlebnisbericht



ayUROPA

city SPA Regensburg

health, beauty & services

Robert Krauss

Gesandtenstraße 3/3. Stock

in der „Alten Schnupfe“

93047 Regensburg

phone +49 - (0) 941 - 39 61 99 77

fax +49 - (0) 85 32 - 92 05 17

email [citysparegensburg@](mailto:citysparegensburg@ayuropa.com)

ayuropa.com

web www.ayuropa.com



Öffnungszeiten: 7 Tage, Termine nach Vereinbarung