

Mein Angebot für Sie

ABHYANGA

(GANZKÖRPERÖLMASSAGEN) FÜR FRAUEN

Abhyanga bedeutet Einsalbung: Der ganze Körper wird mit warmen Öl umhüllt und liebevoll massiert. Verspannungen werden gelöst, die Sinne werden angeregt, Entgiftungsprozesse in Gang gesetzt, die Widerstandskraft der Haut und des Immunsystems wird erhöht. Die Abhyanga wirkt ausgleichend, verjüngend und vollkommen entspannend. Durch die Abhyanga werden die Entgiftungskanäle geöffnet, sodass Schlackenstoffe abtransportiert werden. Daher sollte nach einer ayurvedischen Massage viel getrunken werden, um die Schlackenstoffe aus dem Körper zu schwemmen und den Flüssigkeitshaushalt aufzufüllen. Wie kaum eine andere Massage erzeugt die Abhyanga für die behandelte Person ein tiefes, angenehmes Gefühl von Hineinsinken und Aufgehobensein.

UDARABHYANGA

(BAUCHMASSAGE)

Kaum eine Zone unseres Körpers ist so empfindsam wie unser Bauch. Mit ihm verdauen wir nicht nur unsere Nahrung sondern auch unsere Gefühle. Er bedarf deshalb besonderer Aufmerksamkeit. Bei dieser Massage fühlen wir die Vielfalt unseres Bauches und tauchen tief hinein in unser eigenes Wesen - eine spezielle sanfte und einfühlsame Massage der Bauchregion und des Oberkörpers mit warmem Sesamöl oder Kräuteröl. Besonders empfehlenswert bei Verdauungsbeschwerden, Frauenleiden und psychischen Anspannungen.

PADABHYANGA

(FUßMASSAGE)

Die Fußmassage ist hoch gepriesen in der ayurvedischen Heilkunde und wird ähnlich wie die Fußreflexzonenmassage zur Harmonisierung des Organismus eingesetzt. Außerdem stärkt sie das Immunsystem und die Fußmuskulatur. In der ayurvedischen Tradition wird sie auch gerne bei Schlaflosigkeit, nervösen Zuständen, Stress oder brennenden und kalten Füßen angewendet.

MUKABHYANGA

(GESICHTSMASSAGE)

Die Gesichtsmassage ist im Ayurveda eine der schönsten und vielseitigsten Behandlungsweisen. Neben ihrer verjüngenden und verschönernden Wirkung hat sie einen großen Einfluss auf das Seelenleben. Sie beseitigt Stress und Sorgen und verleiht Ihnen eine samtig weiche und glatte Haut. Die Mukabhyanga hat auch eine positive Wirkung auf Augen, Ohren und Nase.



SHIROABHYANGA

(KOPFMASSAGE)

Der Kopf wird im Ayurveda als "Tor des Himmels" bezeichnet. Eine Massage des Kopfes öffnet dieses innere Tor weit, Geist und Seele öffnen sich, Spannungen werden gelöst und die Sinne geschärft. Das sanfte Einmassieren des Öls nährt die Kopfhaut, entspannt den Schulter/Nackenbereich und kräftigt die Muskulatur darunter. Diese Massage fördert die Durchblutung, lindert dadurch Kopf- bzw. Augenschmerzen und beugt Haarausfall vor. Sie sorgt für ein strahlendes Aussehen, einen erholsamen Schlaf und stärkt als natürliche Konsequenz das gesamte Immunsystem. Sie wird traditionell im Sitzen durchgeführt.



UPANAHASVEDA

(RÜCKENMASSAGE)

Im Ayurveda haben wir die Möglichkeit, Verspannungen im Rückenbereich durch wirkungsvolle Massagen zu lösen und die Muskulatur des Rückens dauerhaft zu entspannen. Im Rücken finden wir viele Energiezentren. Auch werden hier oftmals Emotionen im Körper gespeichert. Durch das Lösen der Verspannungen und Blockaden kann der Energiefluss ungehindert zirkulieren und die volle Kraft und Freude des Lebens wieder ausgeschöpft werden. Die Upanahasveda ist Entlastung für Rücken und Nacken. Sie fühlen sich freier, gelöster, verspüren neue Freude und Leichtigkeit und Vitalität in Ihrem Leben!



SHIRODHARA

(STIRN-ÖL-GUSS)

Das gleichmäßige Fließen von warmem Öl über Ihre Stirn, wo der Sitz unseres kognitiven Sehvermögens ist, weckt tiefe kognitive Erinnerung. Durch die Erweckung dieses Gedächtnisses werden die Körpergewebe umgewandelt, und die Gesundheit wieder hergestellt. Shirodhara ist eine schlaffördernde Therapie, die Sinne und Geist beruhigt und kräftigt. Durch diesen Prozess wird vollkommenes Wohlbefinden erreicht.



Preise

Öl-Massagen	45 min	34 €
	60 min	42 €
	90 min	62 €
Öl-Massagen für Kinder (bis 14 Jahre)	45 min	22 €
Shirodhara (Stirnölguss)	20 min	32 €
Shirodhara Edelstein (Rosenquarz für die Stirn)	30 min	20 €
Gesichtsbehandlung (Reinigungsmilch, Rosenwasser, Gesichtsmassage & Kräutermaske)	60 min	46 €

MO-FR (09:00-12:00 & 16:00 – 20:00)

