

# Was ist Ayurveda?

Ayurveda bezeichnet das altindische Medizinsystem, das sich seit ca. 3500 Jahren im Sinne der Gesundheit des Menschen entwickelt hat.

Ayurveda ist eine Philosophie und bedeutet soviel wie "Das Wissen (Veden) vom Leben (Ayus)." Es ist eine Erfahrungswissenschaft über alle Vorgänge, die mit dem Leben zu tun haben.

Ayurveda - die Mutter der Medizin - ist auch bekannt für seine liebevoll durchgeführten und hochwirksamen Ölmassagen. Über die Marmas (Energiepunkte) werden durch sanfte punktuelle und flächige Streichungen die Selbstheilungskräfte aktiviert, sodass unter der Verwendung naturbelassener, wertvoller Öle der Körper, die Seele und der Geist in sein inneres Gleichgewicht finden können.



## Mukabhyanga

Die ayurvedische Kopf-Ölmassage bewirkt über die Aktivierung der Energiepunkte die Selbstheilungskräfte.

Dadurch kommt es zur Entspannung des gesamten Organismus, zur Linderung von Kopfschmerzen, Stress, innerer Unruhe und Schwindel. Aber auch bei HWS - und Schulterbeschwerden führt diese Massage zu Wohlbefinden und Entspannung. Hierbei wird natürliches Mandelöl verwendet.

Kurzbehandlung: 60 Min. Für 55€

Vollbehandlung: 90 Min. für 79€

## Padabhyanga

Die ayurvedische Fuß-Ölmassage wird eingeleitet über die Kopf-Marmas. Anschließend werden die Füße bis einschließlich Knie massiert. Diese Art der Ölmassage wirkt regulierend auf das vegetative Nervensystem. Dieses Nervensystem ist nicht willentlich beeinflussbar. Die Padabhyanga wirkt besonders bei innerer Unruhe, Stress, Erschöpfungszuständen und ganz besonders bei Schlafstörungen. Bei der Fuß-Ölmassage werden natürliche Olivenöle verwendet, weil diese eine kühlende Wirkung auf den Kopf haben.

Dauer: 60 Min. Für 55€

oder 90 Min. für 79€

## ayurv. Rückenmassage

Hierbei wird der Rücken vom Hinterkopf bis einschließlich Gesäß massiert.

Eine Massage für Körper (LWS=Lendenwirbelsäule), Seele (BWS) und Geist (HWS), also eine ganzheitliche Massage. Es kann auch schwerpunktmäßig auf schmerzhafteste Regionen ganz besonders eingegangen werden, wie z.B. Ischialgien, Lumbalgien oder Bandscheibenprobleme. Es wird mit klassischem Sesamöl behandelt, was die Ausscheidung von Stoffwechselprodukten und Giftstoffen anregt.

Dauer: 60 Min. Für 55€

oder 90 Min. für 79€

## Abhyanga

Ganzkörperölmassage (Eine Mischung aus allen drei Teilmassagen).

Dauer: ca. 120 Min.

Preis: 99 €

## ayurv. Heilfasten

1x/Jahr während der Fastenzeit. Termine nach telefonischer oder persönlicher Anfrage.