

Die ayurvedischen Massagen

ABHYANGA-Massage

Abhyanga: Massage des ganzen Körpers mit lauwarmen Öl

Zunächst werden die verschiedenen Bewegungen und Drücke der Massage auf das Befinden der zu massierenden Person abgestimmt.

Die ayurvedischen Öle, die bei dieser Massage verwendet werden, sind Mischungen aus verschiedenen pflanzlichen Ölen auf biologischer Basis, die ebenfalls auf das Befinden der zu massierenden Person abgestimmt werden. Zudem haben das Ziel der Massage und die Jahreszeit einen Einfluss auf die Zusammensetzung der Öle. Alle diese Eigenschaften steigern die Wohltaten der Massage.

Wie kann die ABHYANGA-Massage zu Ihrem Wohlbefinden beitragen:

- Reinigung der Ausscheidungsorgane wie Leber, Nieren, Haut, Verdauungsorgane
- Verbesserung des Verdauungs- und Ausscheidungsprozesses
- Stimulation der gesamten der körperlichen Systeme: Lymphe, Atmung, Venen, Verdauung, Nerven
- Harmonisierung Ihres Nervensystems
- Verbesserung Ihres Gedächtnisses und Ihrer Konzentration
- Gefühl der Jugend
- Vitalität und Beweglichkeit des Körpers und des Geistes

Die Massage gibt Ihnen Gelegenheit, tiefe innere Spannungen und aufgehäuften Stress zu lösen

Am Ende der Massage spüren Sie sie Verbundenheit und tiefe Entspannung aber auch eine subtile Mischung aus Vitalität und innerem Frieden. Sie fühlen sich ebenso bereit, in vollen Zügen die besten Augenblicke des aktiven Lebens wie auch die Ruhe in der Mitte der Natur zu genießen.

Diese Massage kann bei jedem angewandt werden: Kindern, Erwachsenen und älteren Menschen.

Im Winter und in der Übergangszeit findet die Massage in einem gut geheizten ruhigen Raum statt.

Wenn Wetter und Temperatur es zulassen, kann die ABHYANGA-Massage auch im Freien, in einer ruhigen natürlichen Umgebung, durchgeführt werden.

Sitzung für Erwachsene:

"TAILAM" Dauer: 1h 15 Minuten bis 1h 30 Minuten Massage, ca. 2h00 insgesamt, Preis: 80 Euro

Sitzung für Kinder ab 8 Jahren:

"BALA": Dauer: 45 Minuten, Preis: 40 Euro

Kansu: Fußsohlenmassage mit der Massageschale

Der Ursprung der Kansu-Massage liegt in der Provinz Guajarat im Norden Indiens.

Als Hilfsmittel dient das ghee (gereinigte Butter), dessen Hauptfunktion die Ausbalancierung der Energien des Feuers im Körper ist.

Mit dieser Massage werden die Reflexzonen im Körper stimuliert, was positiv auf alle Organe des Körpers wirkt.

Einen besonderen positiven Effekt hat KANSU für die Gesundheit der Augen. Sie beseitigt zudem Schlaflosigkeit und tut dem hormonellen System und dem Nervensystem wohl.

KANSU dient der Beruhigung und flößt neue Energie ein. Die Fußsohlenmassage erzeugt Gefühle der Liebe, fördert ein neues positives Denken und ruft neue Vitalität hervor. Sie bringt Ruhe und Wohlbefinden.

Die Fußsohlenmassage kann bei jedem Alter angewandt werden.

Sitzung "KANSU",

Dauer: **30 bis 40 Minuten**, Preis: **35 Euro**

Die Fußsohlenmassage kann gut mit einer Gesichts- und Kopfmassage kombiniert werden. Diese Verbindung vertieft die Entspannung und verstärkt das Wohlbefinden.

Sitzung "KANSU" und Gesichtsmassage: "PREMA"

Dauer: **50 bis 60 Minuten**, Preis: **50 Euro**

Die Massagen können auch im Freien durchgeführt werden, z.B. in einer schönen natürlichen Umgebung, wenn Wetter und Temperatur es zulassen.