

Ayurveda – Das Wissen vom Leben / die ayurvedischen Massagen:

Ayurveda, die traditionelle indische Lehre, erfüllt das große Bedürfnis unserer Zeit nach einem umfassenden und ganzheitlichen Verständnis des Lebens an sich und der eigenen Persönlichkeit mit all ihren individuellen Facetten, naturgegebenen Fähigkeiten und Talenten. Der Begriff Ayurveda ist ein Wort aus dem Sanskrit (den heiligen indischen Schriften), „Ayu“ bedeutet Leben und „Veda“ heißt Wissen. Seit über 5000 Jahren wird diese Heilkunst in Indien angewandt. Ihr Prinzip ist die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Ayurveda-Massagen nehmen in der indischen Kultur einen festen Platz ein und gehören zum Alltag der Menschen.

Der Ayurveda ordnet dem Menschen drei verschiedene Grund-Konstitutionstypen (Doshas) zu, die anhand von Charaktereigenschaften, dem Wesen und den körperlichen Merkmalen eines Menschen ermittelt werden können. Die Doshas (Vata, Pitta und Kapha) bestimmen und regeln alle biologischen, psychologischen und physiopathologischen Funktionen des Körpers, des Geistes und des Bewusstseins.

Für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden ist es wichtig, dass sich die 3 Elemente (Doshas) im Gleichgewicht befinden. Ayurveda bietet vielfältige Möglichkeiten zur Erhaltung der Gesundheit, Vitalität, Schönheit – macht Freude, schafft Wohlbefinden und legt verborgenes Potential frei. Ayurveda-Massagen entgiften den Körper über die Haut und führen ihn in sein natürliches Gleichgewicht zurück. Alle Massagen sind ganzheitlich ausgerichtet. Durch den Rückzug in die Entspannung findet der Körper Regeneration und der Mensch erfährt eine stabile seelische sowie körperliche Balance mit seinem Körper und seiner Umwelt.

Shirodhara – der ayurvedische Öl-Stirnölguß:

Warmes Sesamöl wird in einem fließenden Strahl über die Stirn gegossen. Diese kontinuierliche, äußerst feine Massage der Stirn wirkt harmonisierend und führt zu einem wunderbar entspannten Gemütszustand innerer Ruhe. Die Zentren im Gehirn werden angeregt und der Geist geklärt. Stress und Verspannungen im Körper können sich lösen. 30 min./ 29,-€

Garshan – Seidenhandschuhmassage:

Die Seidenhandschuhmassage, indisch „Garshan“, ist eine Trockenmassage. Sie wird mit einem Handschuh aus Rohseide ausgeführt. Garshan wirkt belebend und aktivierend, fördert den Stoffwechsel, stimuliert das Lymphsystem und regt den Kreislauf an. Die Massage ist auch empfehlenswert bei Fastenkuren, Diäten und Cellulite. (Ganzkörper) 60 min. / 44 €

Abhyanga - ayurvedische Ganzkörper-Ölmassage:

Die Ganzkörpermassage ist die Königin der Ölmassagen und ein besonderes Verwöhnerlebnis im Ayurveda. Durchgeführt mit warmem Öl unterstützt diese wohltuende Massage die körperliche Entschlackung. Durch Sie wird der Körper weich und geschmeidig und lebt wieder in neuer Vitalkraft und Frische auf. Abhyanga beruhigt das Nervensystem, regt den Lymphfluß an und bewirkt seidig glatte Haut, so dass wir in voller Blüte erstrahlen. 60 min. / 55 €

Padabhyanga – ayurvedische Öl-Fußmassage:

Äußerst wirkungsvolle und ganzheitlich ausgerichtete Massage mit speziellen Griffen und Ausstreichungen an Füßen, Knien und Waden mit erwärmtem Öl oder Ghee (Butterfett). Vitalisierend, entspannend, beruhigend. 30 min. / 29 €

Upanashasveda - ayurvedische Rücken-Öl-Massage:

Die Rückenmassage ist die „kleine Schwester“ der Ganzkörpermassage und wird ebenfalls wie diese mit speziell auf Sie abgestimmten Ölen durchgeführt.

Der Tip für die Balance Ihres Kindes: Ayurvedische Baby- und Kindermassagen!