

Ayurveda Behandlung Thai-Yoga-Massage

Körperarbeit | Ausgleich | Veränderung

Beschreibungen & Preise

Ayurveda
Thai-Yoga-Massage

Ayurveda für Körper und Geist
Heike Walter

Gartenstr. 10 | 79312 Emmendingen

Fon 07641 | 915 945

Mail info@yoga-emmendingen.de

Web www.yoga-emmendingen.de

Beschreibungen & Preise

Abhyanga - nur für Frauen!

klassische ayurvedische Ganzkörperölmassage

Über den Hautkontakt gelingt es leicht, durch fließende Massagebewegungen und lange Ausstreichungen von Kopf bis Fuß mit erwärmten, speziellen ayurvedischen Ölen, den Alltag hinter sich zu lassen und in einen Zustand tiefer Entspannung zu gleiten oder, je nach Massagetechnik, auch ihre stoffwechselanregende und belebende Wirkung zu spüren. Das Öl und die Massage reinigen den Körper und verhelfen ihm zu neuer Lebensenergie und Vitalität.

90 Minuten inkl. Vorgespräch, Tee und Nachruhezeit

Euro 80,00

Bei allen Teilkörpermassagen sind individuelle Kombinationen möglich!

Shiroabhyanga und Mukhabhyanga

ayurvedische Kopf- und Gesichtsmassage

Im Kopf- und Gesichtsbereich befinden sich eine Vielzahl von Energiepunkten, die durch diese Massage direkt angesprochen werden. Sie wird als sehr angenehm, ausgleichend, entspannend und zugleich belebend empfunden und hilft bei Kopfschmerzen, Verspannungen, Stress, Nervosität, Schlafstörungen und Müdigkeit.

45 Minuten inkl. Vorgespräch, Tee und Nachruhezeit

Euro 43,00

Beschreibungen & Preise

Padhabhyanga und Hathabhyanga ayurvedische Fuß- und Handmassage

Auch im Fuß- und Handbereich befinden sich eine Vielzahl von Energiepunkten, mit denen im Verlauf der Massage direkter Kontakt aufgenommen wird. Diese Massage wirkt stimulierend auf alle Organe, ist stoffwechsellanregend und entgiftend und hilft ebenfalls bei Kopfschmerzen, Verspannungen, Schlafstörungen und Abgespanntheit. Sie eignet sich hervorragend, das Kopfkino auszuschalten.

45 Minuten inkl. Vorgespräch, Tee und Nachruhezeit

Euro 43,00

Prishta Vamsa Abhyanga ayurvedische Rückenmassage

Rückenschmerzen und Verspannungen der Rückenmuskulatur, Erschöpfung und Abgeschlagenheit gehören durch unsere Lebensgewohnheiten mittlerweile ein Stück weit zu unserem Alltag. Bei der Prishta Abhyanga werden mit warmen, abgestimmten Ölen, Rücken, Schultern und Nacken massiert. Das Öl dringt während tief in die Gewebe ein und lockert und stärkt die verspannte Muskulatur. Die in diesen Bereichen liegenden Energiepunkte werden stimuliert, so dass sich kleinere Blockierungen lösen und ein Steifheitsgefühl dem lebensbejahenden Gefühl von Beweglichkeit weichen kann.

45 Minuten inkl. Vorgespräch, Tee und Nachruhezeit

Euro 43,00

Beschreibungen & Preise

Garshana

Seidenhandschuh-Massage

Bei der Garshana handelt es sich um eine erwärmende Trockenmassage, bei der mit Seidenhandschuhen und mit zügigen und kraftvollen Streichungen massiert wird. Sie wird dann angewandt, wenn eine gewebssreduzierende Wirkung erreicht werden soll (Zellulite, Gewichtsreduktion). Trotz ihrer anregenden und belebenden Wirkung ist auch sie sehr entspannend und wohltuend.

45 Minuten inkl. Vorgespräch, Tee und Nachruhezeit

Euro 43,00

Thai-Yoga-Massage

Bei dieser Art der Massage wird hauptsächlich mit den Energielinien und Energiepunkten gearbeitet, und nicht schwerpunktmäßig mit den Muskeln. Behandelt werden diese Energielinien und -punkte mit verschiedenen Drucktechniken wie Handflächen, Daumen, Ellbogen, Füßen und Knien. Um die allgemeine Beweglichkeit zu erhöhen, wird, je nach Bedürfnis und Möglichkeit des Empfangenden, der Körper oftmals gedehnt und gestreckt. Manche dieser Haltungen lassen sich gut mit dem Begriff „Passiver Yoga“ umschreiben.

Durch das Massieren, Dehnen und Strecken können gestaute Energien wieder ins Fließen gebracht und Anspannungen gelöst werden. Ein Zustand tiefer, regenerativer Entspannung stellt sich ein.

60 Minuten inkl. Vorgespräch, Tee und Nachruhezeit

Euro 43,00