

Shirodhara

Massagen

Abhyanga - Ganzkörper Ölmassage

Die ayurvedische Ganzkörpermassage, ist die Königin der Ölmassagen im Ayurveda. Wörtlich übersetzt heißt Abhyanga: eine besondere Bewegung um etwas herum.

Es ist eine 2- oder 4-händige Ganzkörpermassage, die mit sehr hochwertigen und kostbaren, erwärmten Ölen durchgeführt wird. Das warme Öl bewirkt die Ausleitung von Stoffwechselschlacken aus dem Gewebe, fördert die Regeneration und Vitalisierung. Die allgemeine Hautbeschaffenheit wird verbessert und das Immunsystem gekräftigt. Regelmäßig angewandt verbessert diese Massage das Körpergefühl und die Beziehung zum eigenen Körper.

Speziell ausgewählte Musik ergänzt die äußerst wohltuende Wirkung dieser Massage. Nach der Ölmassage können Sie in die Infrarotkabine oder in die Dampfdusche gehen. Danach sollten Sie sich noch etwas ausruhen, damit sich die gesamte Wirkung der Massage voll entfalten kann. Mit ayurvedischen Tee runde ich Ihr Wohlfühlprogramm ab.

In ihrer für das körperliche sowie seelische Wohlbefinden des Menschen ausgezeichneten Wirkung ist eine ayurvedische Ölmassage mit keiner klassischen Massage zu vergleichen.

Man muss es einfach einmal erlebt haben. Probieren Sie es aus - Sie werden sicherlich begeistert sein!

Shirodhara

Shirodhara - Stirnguss

Ausgewählte Ayurveda-Öle werden erwärmt und literweise langsam und kontinuierlich über die Stirn gegossen. Sie erleben dabei ein angenehmes Dahingleiten; das Gefühl einer tiefen Trance, das Sie alle Probleme vergessen lässt. Wunderbar gegen Stress, Anspannung, Schlafstörungen, bei Kopfschmerzen und Konzentrationsschwäche.

Synchron-Abhyanga

Eine Abhyanga - Synchronmassage ist (wie eine "normale" Abhyanga) eine Ölmassage und wird synchron von zwei Massierenden ausgeführt. Sie ist die vielleicht berühmteste Art der Ayurveda-Massage.

Grundsätzlich werden bei Ayurveda-Massagen synchrone Bewegungsabläufe bevorzugt, d.h. sofern möglich erfolgen Bewegungen entsprechend der Körpersymmetrie (rechts & links) gleichzeitig. Dies lässt sich besonders gut erreichen, wenn zwei Masseur gleichzeitig die rechte und linke Körperhälfte mit denselben Bewegungen massieren bzw. mit Öl begießen. Die Folge ist ein unbeschreiblich gesteigertes Körpergefühl.

Mukabhyanga - Gesichtsmassage

Diese beruhigende Gesichtsmassage mit Kumkumadiöl dient neben der Entspannung auch der Hautpflege. Sanfte und feinfühlig Berührungen wirken zudem tröstlich und bringen inneren Frieden.

Shirodhara

Garshan - Ganzkörper- Seidenhandschuhmassage

Diese Trockenmassage mit Rohseidenhandschuhen wirkt stoffwechsellanregend, belebt die Sinne, fördert die Blutzirkulation und die Zellerneuerung der Haut, und wirkt ausgleichend auf die Verdauungsvorgänge.

Garshan wirkt unterstützend bei der Behandlung von Cellulite.

Thalodal - Ayurvedische Sportmassage

Massage des gesamten Körpers mit speziellem warmem Öl. Mit erhöhtem Druck ausgeführt, belebt und strafft sie die Haut, beseitigt Müdigkeit, mobilisiert und entfernt Schlackenstoffe und Giftstoffe, baut Fettgewebe ab und lockert und kräftigt die Muskulatur.

Auch zur Vorbereitung auf sportliche Aktivitäten geeignet.

Kundalinimassage - Ayurvedische Rückenmassage

Die ayurvedische Rückenmassage bringt Energie wieder zum Fließen. Durch entsprechende Öle werden das Muskel-, das Knochen- und das Nervengewebe gestärkt. Diese tolle Behandlung ist für alle Rückenprobleme eine Wohltat.

Physische und psychische Blockaden werden gelöst. Wirkt gegen Erschöpfung und fördert die Regeneration.

Shirodhara

Jambira Pinda Sweda - Heiße Zitronen-Kokos-Ingwer-Wickel

Hierbei werden Zitronenstücke mit geriebener Kokosnuss und Ingwer mit Senföl in einer Pfanne erhitzt und später in Säckchen zusammengebunden. Die Therapeutin massiert dann mit diesen heißen Säckchen die Problemzonen.

Diese Behandlung macht ihre Haut nachhaltig geschmeidig, weich und straff, wirkt Cellulite entgegen und wird generell als Schönheits- und Regenerationsmassage für die Haut eingesetzt.

Udvardana - Ayurvedische Pulvermassage

Nach kurzem Einölen (oder auch ganz ohne) wird das Pulver aufgebracht (z.B. rotes Sandelholzpulver oder Kalmuspulver). Die Pulvermassage Udvardana erfolgt mit schnellen energetischen Strichen, am besten als Synchronmassage. Das ist unglaublich angenehm, erfrischend und energetisierend. Von ganz anderem Charakter als die sanfte Ölmassage. Das Öl wird verwendet, um Giftstoffe, die sich in den Muskeln und im Bindegewebe ablagern, zu lösen, so dass sie vom Blutstrom abtransportiert und ausgeschieden werden.

Udvardana reduziert das Fettgewebe, reinigt und verjüngt die Haut und macht sie sanft und glatt. Auch die Beseitigung von unerwünschten lokalen Fettpolstern und die Behandlung der ungeliebten Orangenhaut ist möglich und zeigt sich in vielen Fällen äußerst erfolgreich. Udvardana wird in alten Schriften zur Verschönerung der weiblichen Formen empfohlen, um Frauen reizvoll und jugendlich zu erhalten.

Shirodhara

Diese Massage bewirkt eine tiefe Entspannung und Ausgeglichenheit und unterstützt das Loslassen von körperlichen und seelischen Blockaden. Sie können die innere und äußerliche Reinigung richtig spüren. Körperlich fühlt sich die Haut weich und erholt an, die Muskulatur wird geschmeidig, der Brustkorb wird weit und das Durchatmen fällt leichter

Gua Sha am Rücken

Gua Sha ist eine Behandlung der Haut mit einem Schaber aus Horn, Jade oder Metall. Die Haut wird vor allem am Rücken leicht oder mittelstark geschabt. Das ist nicht schmerzhaft. Das Bindegewebe des Körpers wird durch diese Behandlung stark angeregt. Tiefsitzende Stagnationen und Ablagerungen können sich lösen und an die Oberfläche der Haut wandern, wo sie dann als rote Punkte oder Flecken sichtbar werden. Durch den Stoffwechsel des Unterhautgewebes werden sie dann innerhalb einiger Tage abgebaut und ausgeschieden.

Die Behandlung wirkt oft sehr befreiend. Wir wenden sie gern an bei muskulären Verspannungen, Schmerzen im Bereich von Kopf, Armen, Brust und Bauch, aber auch bei manchen emotionalen Problemen, die mit Stagnationen einhergehen.

Gua Sha im Gesicht

Gua Sha im Gesicht dient der Erhaltung und Pflege von Gesundheit und Schönheit. Die im Absatz **Gua Sha am Rücken** beschriebenen Dinge gelten auch hier.

Shirodhara

Tibetische Klangschaalenmassage

Die Klangschaale (handgefertigt in Tibet) wird auf und um den Körper gelegt und angeschlagen, so entstehen schöne Klänge und starke Vibrationen. Die Schwingungen übertragen sich auf den Körper und breiten sich dort in konzentrischen Wellen aus. Jedes Molekül, jede Zelle wird dadurch angesprochen. Eine wohltuende Massage für jede der über 100 Billionen Zellen im Körper (eine Zellmassage). Unser Körper, vergleichbar mit feinem Sand, durch viele Witterungsumstände verklumpt und schmutzig geworden, wird durch diese Schwingungen wieder regeneriert, Verkrustungen lösen sich.

1. Schnelles Erreichen tiefster Entspannung
2. Harmonisierung und sanfte Massage jeder Körperzelle durch Klänge
3. Kreativität, Schaffenskraft und positive Beeinflussung vom Selbstbewusstsein
4. Stärkung der Selbstheilungskräfte und Gewinn neuer Lebensenergie
5. Ganzheitliches Wirken von Körper, Geist und Seele
6. Lebensenergie wird stimuliert
7. Es tritt mehr Ruhe und Entspannung ein (man schläft besser)
8. Konzentration wird verbessert
9. Blutdruck normalisiert sich
10. Das Immunsystem kommt ins Gleichgewicht
11. Die linke und rechte Gehirnhälften werden synchronisiert
12. Die Kreativität wird erhöht
13. Es treten Gehörverbesserungen ein
14. Man fühlt sich behaglicher

Hinweis:

Klassisch ayurvedisch sollten sich Frauen während der Monatsblutung nicht massieren lassen, da diese dadurch verstärkt werden kann.