



Ayurveda Massagen und Anwendungen

Im Ayurveda, der altindischen Gesundheitslehre, gibt es ein großes Wissen über den Verlauf und die Reinigung unserer Körperkanäle sowie den Ausgleich ihrer Energieströme. Diese Harmonie ist die Grundlage unseres Wohlbefindens, unserer Kraft und Gesundheit. Bei den ayurvedischen Massagen, speziell bei der Ganzkörpermassage, wird reichlich erwärmtes Öl auf den Körper aufgetragen und einmassiert. So kann das Öl von der Haut über die oberflächlichen Faszien tiefer in die Nervenenden eindringen. Die Ölmassage beruhigt, löst, regt gesunden Schlaf und Entspannung an, verbessert das Gewebewachstum und ist günstig für Gelenke und Bänder.

Abhyanga, die Ganzkörpermassage

Der gesamte Körper wird mit langsamen gleichmäßigen Bewegungen Teil für Teil ausgestrichen. Warmes Öl, individuell auf die Konstitution abgestimmt, dringt so tief in die Körpergewebe ein. Die Gedanken kommen zur Ruhe, der Körper kann sich entspannen und Entgiftungsprozesse werden angeregt. Ein Dampfbad nach der Massage intensiviert die Wirkung. Dauer der Behandlung: 90 min

Shiroabhyanga, die Kopfmassage

Langsame Ausstreichungen entspannen und beleben Kopf, Gesicht und Nacken. Blockaden im Kiefer- oder Nackenbereich können sich lösen, die Gesichtshaut wird belebt und die Kopfhaut tief durchblutet. Haare und Haut werden durch das warme Öl genährt. Dauer der Behandlung: 45 min

Prishtabhyanga, die Rückenmassage

Die gesamte Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur wird mit fließenden Griffen massiert. Warmes Öl nährt und stärkt das Muskel-, Knochen- und Nervengewebe. Verspannungen und Blockaden können sich lösen. Bei Stress oder zur Erholung bringt die Rückenmassage Ruhe und Entspannung. Dauer der Behandlung: 45 min

Padabhyanga, die Fußmassage

Eine Fuß- und Beinmassage, welche durch die Stimulierung der Reflexpunkte an den Füßen, den ganzen Körper anspricht. Das Nervensystem kann sich harmonisieren, Erholung und ein tieferer Schlaf werden gefördert. Dauer der Behandlung: 45 min

Udvaartana, die Pulvermassage

Nach einer Einölung wird mit kreisförmigen Ausstreichungen jeder Körperabschnitt, zuerst langsam, dann schneller und zum Ende wieder langsam, massiert. Kräuterpulver hilft, den Stoffwechsel anzuregen. Im Gegensatz zur Ölmassage, die einen nährenden Effekt bewirkt, wird die Pulvermassage als aktivierende Massage angewendet. Dieses Peeling zur Straffung und Reinigung der Haut eignet sich besonders um Körpergewebe zu reduzieren. Dauer der Behandlung: 60 min

Jambira Pinda Sweda, eine Stempelmassage mit Zitrone und Kokos

Mit einer warmen Mischung aus Zitronen und Kokos in den Stempeln wird die Haut weich und sehr sanft massiert. Jambira Pinda Sweda ist eine kosmetische Ganzkörperbehandlung, die eine Gewebe reduzierende und straffende Wirkung hat. Dauer der Behandlung: 60 min



Angelika Wedde
Ayurveda Therapeutin

Kontakt: angelika.wedde@gmx.de oder 0177 232 52 89
Termine nach Vereinbarung

Preisliste:

Ganzkörpermassage Abhyanga 120€

Kopf- und Nackenmassage Shiroabhyanga 60€

Rückenmassage Prishtabhyanga 60€

Bein- und Fußmassage Padabhyanga 60€

Ganzkörpermassage Udvaartana 120€

Ganzkörpermassage Jambira Pinda Sweda 120€

