

Ganzheitliche, ayurvedische *Massage & Manualtherapie*

Erfahre Präsenz in deinem Körper.
Spüre, wie deine Energie in eine
harmonische Balance zurückkehren darf.
Erlaube dir, zu empfangen und ganz bei
dir anzukommen.

In meinen ayurvedischen Massagen und
Manualtherapien darfst du über meine
Berührung, unterstützt von warmen
ayurvedischen Pflanzenölen und
ätherischen Ölen, Klängen, somatischen
Release-Techniken und/ oder speziellen
manualtherapeutischen Anwendungen,
dich selbst erfahren und dir heilsam
begegnen. Auf diesem Weg dürfen dich
diese sanften und zugleich kraftvollen
Impulse unterstützen.

Ayurvedische Öl-Massage (mit ayurvedischen Pflanzenölen & ätherischen Ölen)

- Energiefluss harmonisieren
- Blockaden in Marma-Punkten & Chakras spürbar machen (und ggf. lösen)
- Muskuläre Verspannungen und fasziale Verklebungen spürbar machen und lösen
- Nervensystem-Regulation (somatische Techniken, Klang, Berührung)

Marma-Ölbad (Basti)

Harmonisiert die Energie im entsprechenden Energiezentrum (Marma, Chakra)

- Hridaya Basti: Herz-Chakra (Oberer Rücken oder Brustbein) - öffnet und beruhigt das Herz, lindert Blockaden im Brustkorb
- Wurzel- & Sakral-Chakra (Unterer Rücken) - löst Verspannungen im unteren Rücken, harmonisiert die Energie im Schoßraum
- Navel-Basti: Nabel-Chakra - beruhigt und nährt den Bauchraum & die Verdauung

Stirnguss (Shirodhara)

- reguliert das Nervensystem & reduziert das Empfinden von Stress
- beruhigt Vata & harmonisiert Ajna-Chakra

Kräuterbeutel-Massage (Pinda-sveda)

- regt den Stoffwechsel an
- steigert die Vitalität
- löst Verspannungen und Blockaden





Preisliste

Ayurvedische Öl-Massage

45 Minuten - 75 Euro

Marma-Ölbild (Basti), inkl. ayurvedische Massage & ayurvedische Dampfsauna

70 Minuten - 120 Euro

Stirnguss, inkl. ayurvedische Massage & ayurvedische Dampfsauna

70 Minuten - 120 Euro

Kräuterbeutel-Massage (Pinda-sveda)

60 Minuten - 120 Euro