



YOGA UND AYURVEDA IN STOMMELN

Ayurveda-Massagen:
Im Blumersfeld 20
50259 Pulheim-Stommeln

Entspannende Massagen als Weg zur Harmonie

Warm-Öl-Massagen, die tiefenreinigen und regenerieren, sind weit mehr als kurze Entspannung. Ayurveda-Behandlungen wirken vorbeugend bei vielen chronischen Störungen, beruhigen die Nerven, helfen den Alltagsstress psychisch auszugleichen. Sie führen uns wieder zu uns selbst zurück. Besonders wohltuend ist die ayurvedische Ganzkörper-Ölmassage.

Abhyanga – Berührungen, die unter die Haut gehen.

Abhyanga

Sie hat eine ausgleichende Wirkung auf unsere Doshas wie auf den gesamten Organismus und wirkt somit entspannend und beruhigend auf unser Nervensystem.

Die **Abhyanga**

- dient der Anregung des Stoffwechsels
- verbessert die Sauerstoffversorgung auch in tieferen Hautschichten
- erhöht Durchblutung und Körperwärme
- baut Gifte und Schlackstoffe ab
- stärkt das Immunsystem
- lockert Muskulatur und Gelenke
- verbessert die Elastizität der Wirbelsäule und somit auch die Haltung
- fördert Körperbewusstsein und führt zum Selbst
- löst Blockaden, die Energie kann wieder ungehindert durch die Energiebahnen (Nadi) fließen
- steigert die Konzentrationsfähigkeit
- regt die Selbstheilungskräfte, die jedem Menschen innewohnen, an und dient so einer tiefgreifenden Regeneration

Bei Ihrer ersten ayurvedischen Behandlung erhalten Sie eine **Konstitutionsberatung**. Diese beinhaltet eine Doshabestimmung mit individuellen Empfehlungen für die ayurvedische Reinigungs- und Regenerationsbehandlung wie auch für Ernährung und Lebensweise insgesamt.





YOGA UND AYURVEDA
IN STOMMELN

Teil-Abhyanga, ayurvedische Rückenbehandlung	50 Min.	50,- €
Die Massage mit warmen Ölen (auf Ihr Dosha abgestimmt) aktiviert den Energiefluss des Rückens, löst Energieblockaden und Verspannungen.		
Abhyanga, Ganzkörperbehandlung für Frauen	90 Min.	95,- €
Warme Öle, die auf Ihr Dosha abgestimmt sind, dringen in Haut und Muskelgewebe und wirken tiefgreifend entstauend und entgiftend. Das vom Öl aufgenommene Ama (Schlacken) wird nach der Massage mit Rosenwasserkompressen entfernt.		
Abhyanga Royal	120 Min.	115,- €
Ganzkörperbehandlung mit Gesicht- und Kopfmassage (Shirodara und Champi)		
Padabhyanga	40 Min.	35,- €
Diese intensive und wohltuende Fuß- und Beinmassage wird mit warmen Kräuterölen oder Ghee durchgeführt. Über die Marmapunkte (Energiepunkte) der Füße erreicht man alle Organe des Körpers. Die Padabhyanga hilft bei Schlaflosigkeit und Nervosität.		
Champi (Kopfmassage)	30 Min.	30,- €
Eine perfekte Ergänzung zum Stirnguss. Als wichtiger Bestandteil der ayurvedischen Massagen fördert sie die geistige Vitalität und lindert beispielsweise Kopfschmerz.		
Mukabhyanga (Gesichtsmassage)	40 Min.	43,- €
Beginnend im Schulter-Nackenbereich werden warme Kräuteröle intensiv einmassiert. Das Gesicht verfügt über spezielle Energiepunkte, die Marmapunkte. Diese werden bei der Massage besonders mit einbezogen und führen dadurch zu einer vollkommenen Entspannung und Harmonisierung von Körper und Seele.		
Garshan (Seidenhandschuhmassage) Rückenbehandlung	40 Min.	40,- €
Garshan (Seidenhandschuhmassage) Ganzkörpermassage	70 Min.	70,- €
Die Behandlung wird von ayurvedischen Ärzten auch bei bestimmten Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen empfohlen. Sie wirkt belebend und erfrischend, fördert die Ausscheidung von Schlacken und Giftstoffen und hilft bei Gewichtsabnahme, da die Verdauung angeregt und das Fettgewebe stimuliert wird.		
Konstitutionsanalyse	30-40 Min.	25,- €
Dosha-Bestimmung (Konstitutionstyp) durch den Dosha-Test, sowie Beratung mit individueller Lebensstil- und Ernährungsempfehlung		