

AYURVEDA

ABHAYANGA

Die Königin unter den ayurvedischen Massagen. Sanfte und liebevolle Massage bei der in gleichmäßigem Rhythmus und mit warmen Öl der Körper im Gesamten behandelt wird. Sie öffnet die Srotas (Entgiftungskanäle) des Körpers und wirkt somit entschlackend auf körperlicher und psychischer Ebene. Innere Organe, Stoffwechsel und Immunsystem werden angeregt, das Nervensystem harmonisiert und gestärkt.

PindaSweda - Kräuterstempelmassage

Diese Massage ist der Abhayanga sehr ähnlich, es wird jedoch nicht mit den Händen sondern mit warmen Reissäckchen massiert.

Shirodhara – Stirnölguss mit tiefenentspannung

Warmes Öl fließt in langsamen Bewegungen über die Stirn und auf das Stirnchakra "drittes Auge". Das fließende Öl "reinigt" die Gedanken und wirkt ungemein beruhigend und ausgleichend, daher sehr gut bei Erschöpfung, geistiger Überanstrengung und Kopfschmerzen.

Padabhyanga - Fußmassage

Bei einem entspannenden Fußbad können Sie vom Alltag abschalten und sich auf die Massage einstellen. Die Padabhyanga konzentriert sich auf den Fuß, wobei die Marmas (ähnlich der davon abstammenden Fußreflexzonen) behandelt werden, geht jedoch auch über das Knie und schließt die Waden mit ein.