

Ayurveda



Eine Jahrtausend alte Wissenschaft. Der Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele.

Ayurveda-Therapie

Ayurveda ist eine Jahrtausende alte Wissenschaft vom langen, gesunden und erfüllten Leben. Darin stehen Körper, Geist und Seele im Einklang zueinander und die Gesundheit ist der Ausdruck innerer Harmonie und Ausgeglichenheit. Damit wird eine tiefe Sehnsucht in uns angesprochen, damals wie heute! Ungeeignete Ernährung, Umwelteinflüsse, Stress und fehlende Selbstachtung fördern die Disbalance des individuellen Gleichgewichts und sind auf lange Sicht betrachtet Auslöser von Krankheiten. Ayurvedische Empfehlungen und Massagen helfen Ihnen, Ihr Gleichgewicht zu finden und es zu bewahren.

- in Indien/Auroville geboren und aufgewachsen
- mehrjährig ausgebildet in Indien
- 4 Jahre Berufserfahrung bei Europas größter Ayurveda-Akademie Bad Meinberg
- ärztlich zertifizierte Ayurveda Therapeutin
- Reiki Meisterin nach Dr. Mikao Usui
- Shivananda Yoga Lehrerin
- ärztlich geprüfte Kosmetikerin
- Ausbilderin bei Yoga Vidya und privat
- Heilpraktikerin in Ausbildung



*Aruna Grace
Whitworth*

Kontaktieren Sie mich gerne für eine individuelle Beratung.

Ich freue mich auf Ihren Anruf!

0151 / 17544856 oder

0176 / 22622928

Ayurveda Massagen & Anwendungen

a u c h b e i I h n e n v o r O r t

Hardbergstraße 25 - D-69518 Abtsteinach

Tel: 0151 / 17544856 oder 0176 / 22622928



Anwendungen

Teilkörpermassagen

Sanfte Rückenmassage

30 min / 25 €

Kräftige Rückenmassage

45 min / 50 €

Zusätzliche Schröpfbehandlung

15 min / 10 €

Mukhabhyanga

Kopf- Gesichts- und Dekolletémassage
Entspannungserlebnis zum geistigen Loslassen.

30 min / 30 €

Ayurvedische Gesichtsmaske

Individuell zusammengesetzte Packung für Gesicht und Dekolleté
als krönender Abschluss jeder Behandlung.

20 min / 15 €

Padabhyanga / Fußreflexzonenmassage

Ayurvedische Fuß- Beinmassage mit Öl, verbindet dich mit dem subtilen Zugang zur Erde. Die Massage beruht auf dem Wissen, dass der Fuß in Wechselbeziehung zum ganzen Körper steht.

45 min 45 € / 60 min 55 €

Ayurvedische Bauchmassage

Hilfreich bei Frauenleiden und Verdauungsproblemen.
Besonders empfehlenswert vor einer Darmreinigung oder während einer Fastenkur. 30 min / 30 €

Kati Basti

Kräuter-Ölbad bei degenerierten Bandscheiben/Kniegelenke in Verbindung mit einer kurzen lokalen Massage 75 min / 70 €

Nasya

Behandlung der Nase, Inhalation und Medizinöl.
Bei Stirn- und Nebenhöhlenproblemen.

60 min / 60 €

Honigrückenmassage

Die klebrige Eigenschaft des Honigs wird genutzt, um besonders tiefsitzende Verspannungen und Muskelverklebungen durch Gewebsverschiebungen zu lösen.

30 min / 40 €



Ganzkörpermassagen

Abhyanga

Ganzkörperölmassage aus harmonisch fließenden Ausstreichungen mit warmem Öl. Reinigt und nährt alle Körpergewebe und stärkt das gesamte Körpersystem.

60 min 60 € / 90 min 85 € / 120 min 110 €

Marma Massage

Vitalpunktmassage mit Öl. Löst Muskelverspannungen, aktiviert den Energiefluss und stärkt die Selbstheilungskräfte des Körpers.

60 min 70 € / 90 min 100 € / 120 min 130 €

Mardhana

Druckintensive Massage bei hartnäckigen Verspannungen

30 min 35 € / 45 min 50 € / 60 min 70 €

Pinda Svedha

Warme Kräuterstempelmassage auf das jeweilige Dosha angepasst.

60 min / 80 €

Udvardhana

Ganzkörperpeeling für eine reine und geschmeidige Haut. Kräuterpastenmassage mit Öl zur Stoffwechsellanregung und Fettabbau. Wirkt entschlackend und strafft das Bindegewebe.

60 min / 80 €

Hot & cold Stone Massage

Steine werden in einem Wasserbad auf ca. 60 °C erwärmt, andere eisgekühlt. Nicht nur im Sommer ein Erlebnis! 60 min / 70 €

Lomi-Lomi

Hawaiianische Energjemassage auf und unter dem Körper mit Öl und Unterarmen. Ein einzigartiges Erlebnis der Geborgenheit, des Loslassens und des Einswerdens. 60 min 70 € / 90 min 100 € / 120 min 130 €

Chakrasteinmassage

Entspannende Ölmassage mit speziell abgestimmten Chakraölen und Edelsteinen, die dein Energiesystem reinigen und energetisieren.

60 min / 60 €

Shirodhara „Stirnölguss“

Beruhigt das vegetative Nervensystem, verbindet beide Gehirnhälften und wirkt blutdrucksenkend. Gut bei Nervosität, Schlaflosigkeit und Kopfschmerzen.

60 min / 95 €

Klangschalenmassage nach Peter Hess

Begebe Dich auf eine Reise in dein Inneres, durch die heilenden Klänge und Schwingungen der Klangschalen.

60 min 55 € / 90 min 75 € / 120 min 100 €

Reiki

Energiearbeit durch Handauflegen. Energetische Blockaden werden gelöst und durch Lichtvolles ersetzt.

45 min 40 € / 60 min 50 €

Shiatsu

Japanische Druckpunktmassage in bequemer Kleidung. Durch passives Yoga und Akupressur werden Verspannungen gelöst.

60 min / 60 €

Konstitutions-Bestimmung nach Ayurveda

Ernährungs- und Lebensberatung nach ayurvedischer Tradition, für körperliches und geistiges Wohlbefinden.

45 min 45 €

Bei **allen Massagen** wird ein biologisches Sesamöl für den Körper verwendet. Für das Gesicht wahlweise Rose, Mandel oder Kokos. Ist ein spezielles Kräuteröl gewünscht, können Sie aus folgenden Kräuter-Ölen wählen:

Vata Öl: erdend, wärmend, nährend +5€

Pitta Öl: kühlend, beruhigend, besänftigend +5€

Kapha Öl: wärmend, stoffwechsellanregend, belebend +5€

Neben den klassischen Dasha Ölen stehen weitere Aromaöle zur Auswahl

Schokoladentraum

Öl aus dem Besten der wertvollen Kakaobohnen +15€

Ayurvedische Kochkurse, Yoga- und Massageworkshops werden auch auf Anfrage angeboten.

