

Ayurveda Massage

Elke Schneckenburger



Ayurveda ist die mehrere tausend Jahre alte Wissenschaft vom langen Leben und entspringt der altindischen Hochkultur. Hierzu zählen die wunderbaren Massagen und entspannenden Ölbehandlungen durch die jeder Mensch seine persönliche Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude erhalten und verstärken kann.

Rückenmassage „Prsthabhyanga“

Dauer ca. 60 Min. 60,- €
Die ayurvedische Rückenmassage ist eine Behandlung mit einem entspannenden, auf ihren Typ ausgewählten Massageöl. Die gesamte Rückenmuskulatur sowie der Schulter- und Nackenbereich werden gelockert und Gewebeverklebungen gelöst. Die Durchblutung der Muskulatur wird verbessert.

Gesichtsmassage „Mukhabhyanga“

Dauer ca. 30 Min. 33,- €
Die Gesichtsmassage ist im Ayurveda eine der feinfühligsten Behandlungen. Sie wird mit pflegendem Mandel- oder Rosenöl durchgeführt. Neben ihrer verjüngenden und verschönenden Wirkung schließt sie eine intensive Nacken- und Schultermassage ein.

Kopfmassage „Shiroabhyanga“

Dauer ca. 30 Min. 33,- €
Die Kopfmassage mit ayurvedischen Kräuterölen belebt die Kopfhaut, aktiviert die Sinne und beruhigt das zentrale wie auch das vegetative Nervensystem. Durch die integrierte Nackenmassage werden die feinen Energiebahnen aktiviert, mit belebender Auswirkung auf ihren gesamten Organismus.

Kopf- und Gesichtsmassage

Dauer ca. 60 Min. 60,- €
Empfehlenswert ist eine Kombination der ayurvedischen Kopf- und Gesichtsmassage. Ein intensives Entspannungserlebnis zum geistigen „Loslassen“.

Fuß- und Beinmassage „Padabhyanga“

Dauer ca. 60 Min. 60,- €
Oberschenkel, Knie, Unterschenkel und Füße werden mit warmem Öl durch sanfte Bewegungen massiert, gedehnt und ausgestrichen. Fußmassagen wirken auf das vegetative Nervensystem und schenken tiefe Entspannung und Regeneration.

Bauchmassage „Nabhi“

Dauer ca. 30 Min. 33,- €
Die Bauchmassage ist eine sehr tiefgehende Massage. Auf einfühlsame Art und Weise erfahren Sie körperlich, psychisch und energetisch ein wunderbares Gefühl und finden zu Ihrer Mitte zurück.

Ganzkörper-Öl-Massage „Abhyanga“

Dauer ca. 90 Min. 85,- €
Dauer ca. 120 Min. 120,- €
Die Abhyanga beruhigt und vitalisiert Ihren Körper und Geist, wirkt harmonisierend, verleiht frische Energie bei Erschöpfung. Sie stärkt das Immunsystem, fördert die Entschlackung und Entgiftung. Der Körper wird vom Haaransatz bis zu den Zehen mit wertvollem, warmem Öl behandelt. Sie verzögert bei regelmäßiger Anwendung den Alterungsprozess.

„Pinda Sveda“

Behandlung mit Kräuterstempeln

Eine Ganzkörpermassage mit reinen kaltgepressten Ölen und Kräuterauszügen bereitet die Haut auf die Massage mit den heißen Kräuterstempeln vor. Die Wärme öffnet die Poren, damit die Wirkstoffe der Kräuter und des Öls eindringen können. Die speziell für Sie vorbereiteten Kräuterstempel werden erwärmt und entfalten ihre Wirkung in der darauf folgenden Massage. Die Entschlackung wird gefördert, die Mikrozirkulation in den Zellen und der Energiefluss werden angeregt.

„Pantai Luar“

mit Kräuterstempeln

Dauer ca. 90 Min. 95,- €

Dauer ca. 120 Min. 125,- €

„Jambira-Pinda-Sveda“

mit Zitronen-Kokos-Stempeln

Dauer ca. 90 Min. 95,- €

Dauer ca. 120 Min. 125,- €

Eine konturverbessernde, gewebefestigende und hautstrafende Spezialbehandlung mit Fruchtsäuren: eine ayurvedische Ganzkörpermassage, die speziell an Problemzonen wie Bauch, Po, Oberschenkel und schwachem Bindegewebe eine sehr gute Wirkung zeigt.

Seidenhandschuhmassage „Garshan“

Dauer ca. 75 Min.

70,- €

Alternativ zur Ölmassage empfiehlt der Ayurveda die Garshan Massage – eine stoffwechselanregende Ganzkörpermassage mit Handschuhen aus Rohseide. Durch die Reibungswärme wird der Lymphfluss stimuliert und das Bindegewebe gestärkt. Die Durchblutung wird aktiviert. Deshalb ist die Garshan besonders bei Übergewicht und Cellulite zu empfehlen. Ihre Haut bekommt ein samtiges Erscheinungsbild. Nicht zu empfehlen ist diese Behandlung bei entzündlichen Hauterkrankungen, bei Frauen während der Schwangerschaft und der Menstruation.

Energiemassage „Ojasmassage“

Dauer ca. 60 Min.

70,- €

Dauer ca. 90 Min.

90,- €

Bei dieser „Energiemassage“ wechseln sich sanfte, einfühlsame und entspannende Ausstreichungen mit kräftigen, wärmenden Massagegriffen ab. Zum einen um die Tiefenentspannung zu fördern und zum anderen um den Stoffwechsel und das Verdauungsfeuer (Agni) anzuregen. Seien Sie neugierig wie viel Energie ein aktiver Stoffwechsel freisetzen kann.

Tempelmassage

Dauer ca. 60 Min.

70,- €

Dauer ca. 90 Min.

90,- €

Die Tempelmassage ist eine spezielle Ganzkörpermassage, die hauptsächlich auf dem Rücken liegend durchgeführt wird. Durch die Massage werden die Nerven gestärkt und die Energiekanäle geöffnet. Sie hebt das Selbstbewusstsein, erhöht die Ausstrahlung, wirkt regenerierend, erneuernd und reinigend.

Entsäuerungs- und Entschlackungsmassage

Dauer ca. 60 Min. 70,- €

Dauer ca. 90 Min. 90,- €

Die Entschlackungs- und Entsäuerungsmassage ist eine Massage, die vielseitig einsetzbar ist und den Körper wunderbar entlastet und entspannt. Sie wird mit pflegenden Ölen und basischem Salz durchgeführt, damit wird der Blut- und Lymphfluss angeregt und dient somit zur Unterstützung jeder Diät oder Fastenkur. Die Massage kann Erleichterung bei Schmerzen, Verspannungen, Müdigkeit, Infektanfälligkeit und Antriebslosigkeit bringen.

Stirnguss „Shirodhara“

Dauer ca. 90 Min. 100,- €

„Einfach loslassen!“

Der Stirnguß mit warmem Öl wirkt tief entspannend und äußerst beruhigend auf das zentrale und vegetative Nervensystem. Er findet Einsatz bei chronischen Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Stress- und Burnoutsyndromen, Depressionen, sowie zahlreichen weiteren psychosomatischen Erkrankungen. Der Stirnguss ist ein tiefgreifendes Erlebnis, das zu neuem Wohlbefinden führt.

Meridian-Ausgleichs-Massage

Dauer ca. 60 Min. 70,- €

Durch sanfte Ausstreichungen wird der Energiefluss im Körper harmonisiert und angeregt, dadurch Blockaden gelöst. Diese Massage erlaubt eine ganzheitliche Tiefenentspannung, wirkt dem Stress entgegen und aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers. Sie wirkt auf das vegetative Nervensystem, kann eine entstauende Wirkung auf den Lymphfluss haben und verbessert das Wohlbefinden.

Ayurveda Intensiv

Rückenmassage

Dauer ca. 60 Min. 70,- €

Ganzkörpermassage

Dauer ca. 90 Min. 90,- €

Ganz im Sinne des Ayurveda wirkt diese intensive Massage ausgleichend und harmonisierend für Körper, Geist und Seele. Koordinierte Streichungen mit Hand, Faust, Unterarm und Ellbogen wirken auf das Weichgewebe sowie tiefer gelegene Gewebeschichten, Muskulatur, Organe und Faszien.

Die Massage bringt Energien wieder in Fluss und hilft tiefer sitzende Verspannungen und Blockaden zu lösen.

Sie können diese Anwendung als Ganzkörpermassage oder als Rückenmassage genießen.

Auch für Schwangere geeignet: Kopf- Gesichts-Fußmassage

Dauer ca. 50 Min. 50,- €

Schwangere Körper leisten Schwerstarbeit:

Deshalb dürfen sie auch mal verwöhnt werden! Durch das ungewohnte Gewicht und die veränderte Körperbalance fühlen sich die Beine oft schwer an. Auch Verspannungen im Nacken sind keine Seltenheit. Bei dieser Anwendung erreichen wir durch die Berührung der Marmapunkte (Energiezentren) die sich an Gesicht und Füßen befinden in kurzer Zeit eine tiefe Entspannung und Harmonie von Körper, Geist und Seele.

Möchten Sie Ihren Lieben oder Freunden
etwas Besonderes schenken?

Wie wäre es mit einem Massagegutschein?
Sie können diesen gerne bestellen
und er kommt dann mit der Post
zu Ihnen nach Hause.



Elke Schneckenburger
Ayurveda Massage Therapeutin

Heerstr. 85

76698 Ubstadt-Weiher

Telefon 0 72 51/6 14 12

elke.schneckenburger@googlemail.com

www.elkes-ayurveda-oase.de

