

# Ayurveda-Massagen

Körperarbeit | Ausgleich | Veränderung

## Beschreibungen & Preise

**Ayurveda**  
Thai-Yoga-Massage

**Ayurveda für Körper und Geist**  
Heike Walter

Gartenstr. 10 | 79312 Emmendingen  
Fon 07641 | 915 945  
Mail [info@yoga-emmendingen.de](mailto:info@yoga-emmendingen.de)  
Web [www.yoga-emmendingen.de](http://www.yoga-emmendingen.de)

## Beschreibungen & Preise



### Abhyanga - nur für Frauen!

#### klassische ayurvedische Ganzkörperölmassage

Über den Hautkontakt gelingt es leicht, durch fließende Massagebewegungen und lange Ausstreichungen von Kopf bis Fuß mit erwärmten, speziellen ayurvedischen Ölen, den Alltag hinter sich zu lassen und in einen Zustand tiefer Entspannung zu gleiten oder, je nach Massagetechnik, auch ihre stoffwechselanregende und belebende Wirkung zu spüren. Das Öl und die Massage reinigen den Körper und verhelfen ihm zu neuer Lebensenergie und Vitalität.

**75 Minuten inkl. Vorgespräch, Tee und Nachruhezeit € 70,00**



### Shiroabhyanga und Mukhabhyanga

#### ayurvedische Kopf- und Gesichtsmassage

Im Kopf- und Gesichtsbereich befinden sich eine Vielzahl von Energiepunkten, die durch diese Massage direkt angesprochen werden. Sie wird als sehr angenehm, ausgleichend, entspannend und zugleich belebend empfunden und hilft bei Kopfschmerzen, Verspannungen, Stress, Nervosität, Schlafstörungen und Müdigkeit.

**45 Minuten inkl. Vorgespräch, Tee und Nachruhezeit € 40,00**

## Beschreibungen & Preise



### **Padhabhyanga und Hathabhyanga** ayurvedische Fuß- und Handmassage

Auch im Fuß- und Handbereich befinden sich eine Vielzahl von Energiepunkten, mit denen im Verlauf der Massage direkter Kontakt aufgenommen wird. Diese Massage wirkt stimulierend auf alle Organe, ist stoffwechsellanregend und entgiftend und hilft ebenfalls bei Kopfschmerzen, Verspannungen, Schlafstörungen und Abgespanntheit. Sie eignet sich hervorragend, das Kopfkinno auszuschalten.

**45 Minuten inkl. Vorgespräch, Tee und Nachruhezeit € 40,00**



### **Padha-Marma-Abhyanga** ayurvedische Fußreflexzonenmassage

Ein indisches Sprichwort lautet: „Wer die Füße eines Menschen in der Hand hält, hält auch seine Seele“. Die Füße werden oft als die Landkarte des Körpers bezeichnet. Bei dieser Massage werden neben den Füßen auch die Unterschenkel mit den Waden massiert. Durch sanften Druck auf die Marmapunkte/Energiepunkte wird die Lebensenergie (Prana) aktiviert, vorhandene Blockaden können gelöst und die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt werden. Gleichzeitig kommt der Geist zur Ruhe und wir können tief entspannen.

**45 Minuten inkl. Vorgespräch, Tee und Nachruhezeit € 40,00**

## Beschreibungen & Preise



### Prishta Abhyanga

#### ayurvedische Rückenmassage

Rückenschmerzen und Verspannungen der Rückenmuskulatur, Erschöpfung und Abgeschlagenheit gehören durch unsere Lebensgewohnheiten mittlerweile ein Stück weit zu unserem Alltag. Bei der Prishta Abhyanga werden mit warmen, abgestimmten Ölen Rücken, Schultern und Nacken massiert. Das Öl dringt während tief in die Gewebe ein und lockert und stärkt die verspannte Muskulatur. Die in diesen Bereichen liegenden Energiepunkte werden stimuliert, so dass sich kleinere Blockierungen lösen und ein Steifheitsgefühl dem lebensbejahenden Gefühl von Beweglichkeit weichen kann.

**45 Minuten inkl. Vorgespräch, Tee und Nachruhezeit € 40,00**



### Kombinierte Rücken- und Fußmassage

Eine immer wieder gerne gewählte Kombination aus Fuß- und Rückenmassage. Während im Rücken-/Nackebereich oftmals die verspannte Muskulatur bei der Massage im Vordergrund steht, unterstützt die Fußmassage dabei, den Energiefluss anzuregen und gleichzeitig zu entspannen.

**75 Minuten inkl. Vorgespräch, Tee und Nachruhezeit € 70,00**

## Beschreibungen & Preise



### Garshana

#### Seidenhandschuh-Massage

Bei der Garshana handelt es sich um eine erwärmende Trockenmassage, bei der mit Seidenhandschuhen und mit zügigen und kraftvollen Streichungen massiert wird. Sie wird dann angewandt, wenn eine gewebsreduzierende Wirkung erreicht werden soll (Zellulite, Gewichtsreduktion). Trotz ihrer anregenden und belebenden Wirkung ist auch sie sehr entspannend und wohltuend.

**45 Minuten inkl. Vorgespräch, Tee und Nachruhezeit € 40,00**