Ayurveda

Ist eine traditionelle Indische Heilkunst, die bis heute viele Anwender hat.

Die Übersetzung von Ayurveda bedeutet „ Lebensweisheit“ und ist eine Kombination, die sich um Körper, Geist und Seele konzentriert.

Gesundheit bedeutet in Ayurveda, in Harmonie mit sich und seiner Umwelt zu sein. Ziel ist es, die Gesundheit zu fördern und Krankheiten zu vermeiden.

In Ayurveda gibt es drei unterschiedliche Typen der Lebens Energien die Doshas. Pitta, Vata, Kapha

Durch die regelmässigen Ayurveda Massagen mit warmem Öl wird die Regeneration und das Wohlbefinden von Körper Geist und Seele gefördert.

Gut bei:

Nackenschmerzen, Kopfschmerzen Schlafstörungen Verspannungen, Nervosität und Stress, entgiftet den Körper, wirkt verjüngend

Nicht anzuwenden bei:

Fieber, Krebs, Offener Haut,

Ayurveda Massagen werden mit Öl durchgeführt, bitte keine schönen Kleider anziehen und bei Kopfmassagen etwas zum Abdecken mitbringen.

Alle Massagen mit Vor gespräch und Nachruhen