

*Praxis für
Naturheilkunde
und
Ayurveda-Medizin*

Diagnose - Beratung - Therapie - Massagen

Eva-Maria Hauck
Heilpraktikerin und
Medizinische Ayurveda-Therapeutin

Ayurvedische Massagen

*Altes Wissen und sanfte Medizin in einer
neuen und turbulenten Zeit*



*Pfälzer-Wald-Str. 15
67551 Worms*

(Heppenheim an der Wiese)

Tel. 0 62 41 - 20 99 53

Fax 0 62 41 - 26 80 89

Email: info@naturheilpraxis-hauck.de

www.naturheilpraxis-hauck.de

Termine nach Vereinbarung

Abhyanga = Ganzkörper-Ölmassage

Hierbei wird der ganze Körper mit ausgewählten, warmen Heilkräuterölen massiert. Die Abhyanga dient der tiefen Regeneration, Entspannung und Gewebsentgiftung. Ihre regelmäßige Anwendung erzielt eine gute Wirkung bei Schmerzsyndromen, der Mobilisierung des Bewegungsapparates, der Stärkung des Immunsystems und der Harmonisierung von Körper und Seele.

Massage 1,5 Std.

Prstabhyanga = Rückenmassage

Nach einer kurzen Bauchmassage werden durch spezielle Techniken und die Verwendung warmer Kräuteröle die Muskeln gelockert und Verspannungen gelöst. Unter Umständen werden auch Schröpfungsglocken zur Massage eingesetzt oder die Massage wird mit einer **Upanahasvedana** kombiniert. Dabei handelt es sich um Kräuterauflagen, die die Durchblutung und so die Regeneration der Bandscheiben zusätzlich fördern.

Massage 40 Min, mit Auflage 60 Min.

Udarabhyanga / Nabhi Marma = Bauchmassage

Kaum eine Zone ist so empfindsam wie der Bauch. Hier verdauen wir nicht nur unsere Nahrung, sondern auch unsere Gefühle. Ängste, Stress und psychische Belastungen führen gerade hier zu gestauter Energie, Blockaden und Verkrampfungen. Diese tief greifende Massage löst die Blockaden und bewirkt eine tiefe Entspannung für Körper, Geist und Seele. Die Udarabhyanga ist vor allem bei Verdauungsproblemen, psychischen Belastungen, Organ- und Energieblockaden sowie Frauenleiden zu empfehlen.

Massage 45 Min.

Padabhyanga = Fußmassage

Nach einer kurzen Kopfmassage werden mit speziellen Griffen und Ausstreichungen die Reflexzonen des Fußes bearbeitet und der Lymphfluss angeregt. Bei dieser harmonisierenden Fußmassage wird bis über die Knie massiert. Die Padabhyanga wirkt beruhigend und ausgleichend, vor allem bei Kopfschmerzen, Stress, Schlafstörungen und allen Augenerkrankungen. Wenn einem der Kopf qualmt und Sie kalte Füße kriegen, dann ist diese Massage genau das Richtige!

Massage 45 Min.

Mukabhyanga und Shirobhyanga = Gesichts- und Kopfmassage

Bei dieser sanften Massage der Gesichtsmuskulatur und der Kopfhaut werden die Schulterpartie und das Dekolleté mit einbezogen. Die Mukabhynaga dient der Hautpflege und der Entspannung, wenn die Nerven überreizt sind. Die Shirobhyanga belebt die Kopfhaut und stärkt die Konzentrationsfähigkeit ebenso wie die Nerven und Sinnesorgane.

Massage 30 Min.

Ud'vartana = Ganzkörpermassage mit Kräuterpasten

Hier werden - nach einer kurzen Ganzkörper- und Kopfmassage - Kräuter und Öle kräftig in den Körper massiert. Diese Massage fördert sehr stark die Durchblutung und den Stoffwechsel, regt Kreislauf und Lymphfluss an, und reinigt und entgiftet dadurch das Gewebe besonders effektiv. Fett wird abgebaut, Schlacken abtransportiert und die inneren Organe werden gestärkt. Das Hautbild wird straff, strahlend und weich. Die Ud'vartana ist besonders gut zur Fettreduktion und bei Cellulitis.

Massage 1 Std.

Garshan = Ganzkörpermassage mit dem Rohseidenhandschuh

Der ganze Körper wird hierbei mit einem Roh- bzw. Wildseidenhandschuh abgestrichen. Dadurch werden der Stoffwechsel und der Lymphfluss angeregt. Die Schlacken werden abgebaut. Die Garshan eignet sich vor allem bei Übergewicht und hilft, den Stoffwechsel zu verbessern.

Massage 40 Min.

Jambira-Sveda = Heiße Zitronenwickel

Bei dieser Therapie handelt es sich um eine entschlackende Behandlung, bei der der Körper mit kleinen, heißen Kräuter-Zitronen-Stempeln abgetupft und massiert wird. Die Haut wird gestrafft und vitalisiert. Fett wird abgebaut. Die Jambira-Sveda wirkt bei regelmäßiger Anwendung sichtbar gegen Cellulitis.

Massage 45 Min.

Pinda-Sveda = Reisbeutelmassage

Diese Massage wird mit einem Kräuter-Reis-Beutel durchgeführt und wirkt aufbauend auf das Gewebe. Daher ist sie vor allem bei degenerativen Erkrankungen des Nervensystems und des Muskelapparates zu empfehlen. Hierzu zählen neben Parkinson und MS auch Muskeldystrophie, Lähmungen, Sensibilitätsstörungen, depressives Syndrom und neurologische Erkrankungen sowie z.n. Schlaganfall.

Massage 45 Min.

Svedana = Schwitztherapie

Eine anschließende Schwitztherapie in der Dampfbbox intensiviert in vielen Fällen den Effekt der Massagen und fördert zusätzlich den Entgiftungs-, Reinigungs- und Heilungsprozess.