

## Ayurveda Massagen im Haus am Watt

Ayurveda heißt "Das Wissen vom Leben". Die alte indische Heilkunst beinhaltet das Wissen über ein langes und gesundes Leben. Ein Teil davon ist die Abhyanga, die Massage. Diese werden ebenso, wie die wertvollen, natürlichen Öle (aus biologischem Anbau) gemäß der persönlichen Konstitution und der Befindlichkeit eingesetzt.

ABHYANGA, die Ganzkörperölmassage unterstützt die Regeneration und das Ausscheiden von Abfallprodukten aus dem Körper. Hilft bei Muskelverspannungen, Schlafstörungen, Durchblutungsstörungen und wirkt dem Alterungsprozess entgegen. Fördert Flexibilität, Konzentration und Vertrauen sowie tiefe Entspannung.

Dauer ca. 90 Minuten, Preis: 90 Euro

Dauer ca. 60 Minuten, Preis: 70 Euro

PADABHYANGA, die verwöhnende Fußmassage beseitigt raue, rissige Haut, Müdigkeit und Taubheitsgefühle. Sie verleiht den Füßen Stabilität, Kraft und Weichheit und lindert Schlaflosigkeit und Nervosität. Wohltuend bei müden Augen und Kopfschmerzen.

Dauer ca. 60 Minuten, Preis: 60 Euro

PRISHTHABHYANGA, die wunderbare Rückenmassage wirkt stärkend und muskelentspannend. Sehr wohltuend bei Bandscheibenproblemen, Schmerzen und Verspannungen im Rückenbereich. Sie können mit mehr Leichtigkeit und Stärke durch den Tag gehen.

Dauer ca. 60 Minuten, Preis: 60 Euro

Die Rückenmassage kann ergänzt werden durch eine Packung, Upanaha Sveda. Diese kostet je nach Material zwischen 10 und 15 Euro.

SHIROBHYANGA, die wunderschöne Kopf- und Gesichtsmassage lindert trockene Kopfhaut und Juckreiz, Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit. Hat eine verjüngende Wirkung. Die Haut wird wunderbar glatt und weich und die Sinnesorgane werden belebt. Reduziert Stress, wirkt belebend und harmonisierend auch auf das Seelenleben.

Dauer ca. 60 Minuten, Preis: 60 Euro

UDVARTANA, eine Massage mit Kräuterpulvern oder Pasten. Wirkt lösend und reinigend. Besonders empfehlenswert bei viel Kapha.

Dauer ca. 70 Minuten, Preis: 90 Euro

WEITERE ANWENDUNGEN nach Vorberatung, Infos dazu bitte erfragen:

Kräuter- oder Reisbeutel-Behandlungen (Pinda Sveda) je nach Indikation, Shirodhara, der Stirnölguss und Bastis, lokale Ölbehandlungen. Nähere Infos dazu bitte erfragen.

Svedana, das Kräuterdampfbad verstärkt nach der Massage den reinigenden Effekt. Richtet sich nach der Konstitution.

Die medizinierten Öle werden von einem kleinen Betrieb in Deutschland hergestellt.

Die Massagen können direkt bei Dagmar Dührsen unter (04833) 4299936 oder (0175) 70422344 oder [dagmar.duehrsen@yahoo.de](mailto:dagmar.duehrsen@yahoo.de) gebucht werden.