

Ayurveda

Behandlungen im Rosenhof

Ayurveda, die sanfte Heilweise für Gesundheit und Wohlbefinden ist das älteste und ein vollständig integriertes System für Gesundheit und Langlebigkeit. Es versteht den Menschen als eine Einheit von **Körper, Geist und Seele**.

Der Schlüssel zum Verständnis des Ayurveda ist das Wissen um die drei biologischen Körperenergien, die sogenannten „Doshas“ die unsere individuelle Konstitution bestimmen und als **Vata, Pitta** und **Kapha** bezeichnet werden. Sie sind wechselseitig voneinander abhängig, um gleichsam wirksam zu werden. Sie sind ein Hinweis, wie die menschliche Natur in die Gesetze des Universums eingebettet ist. Ziel ist der Ausgleich der „Doshas“ durch Revitalisierung, tiefwirkende Entspannung, Verbesserung des Allgemeinbefindens, Verjüngung des Organismus und Stärkung der Abwehrkräfte.

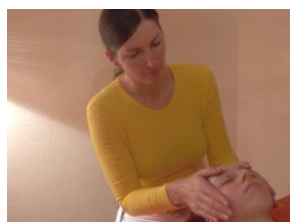
Ayurvedische Anwendungen vereinen wertvolle natürliche Nährstoffe mit speziellen Massagetechniken und werden so zu einem ganzheitlichen Erlebnis für Körper, Geist und Seele. **Sie dienen der Tiefenentspannung, unterstützen die Selbstheilungskräfte und lösen Blockaden auf körperlicher und seelischer Ebene.**

Nachfolgend erfahren Sie noch mehr über das Angebot an Ayurveda-Anwendungen im Rosenhof. Falls Sie die eine oder andere Behandlung wünschen, bitte ich Sie, dies möglichst noch vor Ihrer Anreise an Anna, Alexa oder Ihrer Kontaktperson im Rosenhof, mitzuteilen.

*Ich freue mich, wenn ich Sie sehe. Einstweilen wünsche ich Ihnen viel Spaß bei den Urlaubsvorbereitungen und verbleibe
mit lieben Grüßen.*

Monika Groder

Ausgebildet in Ayurveda-Massage und Therapie
Cranio Sacral Balancing, Dorn-Breuss-Massage
Gesundheitsgymnastiktraining, Rückenschultrainerin uw...
www.moveda.at



Alle Anwendungen sind auch als **Gutschein** erhältlich.

Kopfanwendung - Shiroabhyanga

Gönnen Sie Ihrem Kopf eine Pause und befreien Sie sich von geistiger Überlastung. Mittels wertvollem warmen Öl wird der Kopf zunächst eingesalbt, die anschließende wohltuende Kopfmassage belebt die Kopfhaut, hilft bei Haarausfall, bei frühem Ergrauen, bei Schuppen und wirkt sich positiv auf die Kopforgane aus. Die Anwendung stärkt den Geist und die Sinne, sie führt zu tiefer innerer Ruhe und Entspannung, sie gibt Ihnen Kraft, den Alltag leichter zu bewältigen.

50 Minuten Euro 50,00

Gesichtsanwendung - Mukabhyanga

Die Gesichtsanwendung ist eine der schönsten Behandlungsweisen im Ayurveda. Sie hat neben ihrer verjüngenden und verschönernden Wirkung, einen großen Einfluss auf das Seelenleben sowie auf Augen, Ohren und Nase. Sie beseitigt Stress und Sorgen, beflügelt den Geist, schärft die Sinne und hilft die innere Balance wiederherzustellen. Eine Gesichtsanwendung, die nicht nur das Gesicht, sondern auch den Kopf, den Nacken, das Dekolleté sowie den Brustbereich mit einbezieht.

1 Stunde Euro 60,00

1 Stunde 20 Minuten Euro 80,00

Rückenmassage - Pristhabhyanga

Die Pristhabhyanga nimmt Last von den Schultern und vom Rücken. Zusammen mit wohltuenden Ausstreichungen und einer integrierten Druckpunktmassage hilft diese Rückenbehandlung Verspannungen zu lösen und Schmerzen zu lindern. Besonders Nacken, Schultern und Hinterkopf werden intensiv behandelt. Mittels speziellen Vitalpunktfriktionen werden Stauungen aus dem Gewebe gelöst, eine befreiende Leichtigkeit kann entstehen. Kraft und Energie fließen durch die Wirbelsäule und beleben den Rücken.

50 Minuten Euro 50,00

Ayurvedische Fußmassage - Padabhyanga

Sie ist eine äußerst wirkungsvolle Massage mit speziellen Griffen und Ausstreichungen an den Füßen, Waden und Knien. Mit warmen Öl werden die genannten Bereiche sanft ausgestrichen, geknetet und durch eine integrierte Marma-Therapie vitalisiert. Die Padabhyanga wirkt sehr beruhigend und ausgleichend unter anderem auch bei Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Nervosität und Kältegefühl.

ohne Fußbad Dauer ca. 40 Minuten Euro 40,00

mit Fußbad Dauer ca. 50 Minuten Euro 50,00

Ganzkörperanwendung - Abhyanga

Die **Königin der Ayurveda-Anwendungen** bringt die Lebensenergien wieder in Fluss. Sie wirkt ausgleichend, lockert und kräftigt das Gewebe. Sie stärkt den Kreislauf, löst Blockaden und wirkt entspannend auf Organe und Nerven. Das warme Öl, abgestimmt auf den jeweiligen Konstitutionstyp, löst auf der Haut einen sogenannten Entgiftungsprozess aus und versorgt die Zellen mit mehr Sauerstoff, die Atemtätigkeit wird dadurch verbessert. Die Abhyanga hat eine tiefe und wohltuende Wirkung auf das körperliche und seelische Gleichgewicht.

1,5 Stunden Euro 90,00

Gharshan

Eine stoffwechsel- und lymphflussanregende Ganzkörperanwendung. Mittels eines naturbelassenen Seidenhandschuhes wird der Körper bei dieser Trockenanwendung angeregt Schlackenstoffe zu lösen und den Stoffwechsel somit zu beschleunigen. Die Haut wird angenehm durchblutet und erfrischt. Der ganze Körper wird belebt und genießt eine neue Vitalkraft.

50 Minuten Euro 50,00

Schwangerschaftsanwendung - Pregnancy

Nach den alten Überlieferungen des Ayurveda sollten Ölanwendungen einen festen Platz in der Zeit vor und nach der Geburt einnehmen. Die speziellen Ölbehandlungen üben einen starken Einfluss auf die Entwicklung und Manifestation des heranwachsenden Erdenbürgers aus und beeinflussen positiv das körperliche, geistige sowie emotionale Gleichgewicht der Mutter. Bei der Schwangerschaftsanwendung wird der Körper mit sanften Berührungen wohltuend massiert, die Gelenke, die Beine, die Füße und insbesondere der Rücken entspannen sich dabei wunderbar.

50 Minuten Euro 50,00