



Sangeeta

Ayurvedische Yoga Massage

Ganzkörperölmassage mit Calamuserde. Ayurveda heisst übersetzt die Wissenschaft vom Leben. Diese Heilmassage wurde in der Blütezeit der indischen Kultur geboren. Sie ist eine der wertvollsten Technik zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit. Die Behandlung besteht aus zahlreichen ayurvedischen Techniken, die liebevoll auf die individuellen Bedürfnisse des Körpers abgestimmt werden.

Sanfte Yoga- Dehntechniken öffnen den Körper, regen den Stoffwechsel an und harmonisieren den Energiehaushalt im Meridiansystem, dadurch werden die Kraftquellen für Körper und Geist aktiviert. Die Massage mit Öl und Calamuserde regt die Blutzirkulation an, mineralisiert die Haut und hilft die Giftstoffe aus den Körper zu leiten. Tiefe Entspannung wird möglich.



Shiatsu Massage

ist eine fernöstliche Methode zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefinden.

Die Behandlung ist eine Kombination aus sanfter Massage und Shiatsutechniken, wodurch der Energiefluss in den Meridianen, die Blut – und Lympfzirkulation, die Beweglichkeit der Gelenke und die Körperhaltung verbessert wird. Die wohltuende Entspannung nimmst Du sofort wahr.

•

Body Coaching Körpertherapie nach Thomas Hanna

Die Sitzung zielt darauf ab, die Körperhaltung in ihre natürliche Lage zu bringen und die Gelenke, insbesondere die der Wirbelsäule, auf eine sanfte Art beweglich zu halten. Mit leichten individuellen Übungen von Thomas Hanna - einer Weiterentwicklung der Feldenkrais-Arbeit.

•