

In der Typologie spricht man von unterschiedlichen Temperamenten oder Lebensenergien, den sogenannten Doshas:

- Vata (Wind, Luft und Äther)
- Pitta (Feuer und Wasser)
- Kapha (Erde und Wasser)



uschi martin
Rehazentrum



Ayurveda-Massagen

Ayurveda

uschi martin
Rehazentrum



Umhüllt von hochwirksamen Kräuterölen gleiten sanfte Hände mit ausstreichenden Griffen aus der klassischen Massage gekoppelt mit entspannenden Spezialgriffen über Ihren Körper. Zugleich sorgt die Wirkung der ätherischen Öle für eine Beruhigung Ihrer Sinne. Sanfte Hände massieren in fließend streichenden und kreisenden Bewegungen das angenehm warme Öl ein. Sie erleben tiefe Entspannung und ein neues Körper-Wohlgefühl. Ihr ganzer Organismus gewinnt an Ruhe, innerer Stabilität und Ausgeglichenheit. Eine Massage zur tiefen Regeneration.

Die traditionelle indische Ayurveda-Heilkunde gilt als das älteste in sich geschlossene Medizinsystem der Welt und dient der Erhaltung und Förderung ganzheitlicher Gesundheit durch Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.



Ein Erlebnis der besonderen Art!

Telefonische Anmeldung
0 99 41 - 88 00
uschimartin-rehazentrum.de

Bürgermeister-Seidl-Platz 1
93444 Bad Kötzing

im **AQACUR**
Badewell Kötzing

Wege zu tiefer Entspannung
und innerer Harmonie





Wörtlich übersetzt bedeutet Ayurveda Lebensweisheit oder Ewigkeit. Der Begriff stammt aus dem indischen Sanskrit und setzt sich aus den Wörtern Ayus (Leben) und Veda (Wissen) zusammen.



Mukabhyanga/Shiroabhyanga Kopf und Gesichtsmassage 39,90 €

Kopfmassage mit speziellem ayurvedischen Öl wirkt sehr entspannend, hilft bei Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Nackenproblemen. Gleichzeitig werden Haare und Kopfhaut gepflegt. Gesichtsmassage - entspannt die Gesichts-, Schulter- und Nackenmuskulatur, wirkt wohltuend und beruhigend auf ein angespanntes Nervensystem. (ca. 60 Min.)

Garshan – Seidenhandschuhmassage 29,90 €

Die Massage ist sehr sanft und hat einen wunderschön belebenden und aktivierenden Effekt. Stoffwechsellernende und lymphstimulierende Massage mit Handschuhen aus Rohseide. Die Durchblutung wird angeregt und somit die Entschlackung des Körpers gefördert. (ca. 30 Min.)

Upahanasveda – Rückenmassage 39,90 €

Eine Behandlung mit belebender und tief entspannender Wirkung. Ideal für verspannte Muskelpartien des Rückens und Schultern. Wohltuend für alle Menschen mit Rücken- und Nackenbeschwerden. (ca. 60 Min.)

Shirodhara/Shiroabhyanga Öl-Stirnguß mit Kopfmassage 69,90 €

Ein feiner Strahl von warmem Öl fließt über die Stirn. Durch die vorangehende anregende Massage und dem anschließenden Ölguss lösen sich Stress, Nervosität und Anspannung auf – ein Gefühl tiefen inneren Friedens. Sehr zu empfehlen bei chronischen Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Depressionen, Streß und Nervosität. (90 Min.)

Udvaratana – Kräutermassage 29,90 €

Mit kontrollierten Streichbewegungen werden getrocknete Kräuter über den gesamten Körper verteilt. Eine Massage für mehr Entspannung, Harmonie, Vitalität und Energie. Aktiviert den Zellstoffwechsel, regt Lymphfluß und Durchblutung an, strafft das Gewebe, regt Entgiftung und Entschlackung an, beugt Cellulite und Wassereinlagerungen vor und hat einen angenehmen Peeling-Effekt. (30 Min.)

Unsere Angebote

Abhyanga – Tempelmassage 69,90 €

Mit traditionellen Ölen zur Tiefenentspannung, Lösung von Mikroblokkaden, Aktivierung der Selbstheilungskräfte, Erreichung eines tiefen Glücksgefühls. Bei dieser Ganzkörpermassage mit warmen Ölen fördert die intensive, kreisförmige Stimulation der Energiepunkte (Marmas) die Freisetzung von abgelagerten Giftstoffen, gebundenen Energien, die Durchblutung und blockierten oder unterdrückten Emotionen. Empfehlenswert bei Schlafproblemen und nervösen Verspannungen. (90 Min.)

Padabhyanga – Fußmassage 39,90 €

Sehr beruhigende und ausgleichende Fußmassage mit Ghee oder einem ausgesuchten ayurvedischen Öl. Wirkt kreislaufanregend und stimulierend auf alle Organe des Körpers und dient der Harmonisierung. (ca. 60 Min.)

Udarabhyanga – Bauchmassage 39,90 €

Eine Behandlung zur Tiefenentspannung, für inneres Wohlfühl und zur Lösung von Energieblockaden. Wirkt kräftigend und entschlackend auf das Gewebe in der Bauchregion und unterstützt bei Verdauungsstörungen, Verspannungen und Frauenleiden. (60 Min.)

Die Ayurvedische Medizin ist ein ganzheitliches Konzept und stellt eine wertvolle Ergänzung zu unserem modernen Medizinsystem dar! Sie ermöglicht uns eine nachhaltige Gesundheitsbasis zu schaffen und zu erhalten, sowie Stärkung und Power für's Immunsystem. Sie bietet ebenso wertvolle ganzheitliche Behandlungen zur aktiven Stressbewältigung, bei Stoffwechselstörungen, Gewichtsproblemen, Knochen- u. Gelenkerkrankungen, Störungen im Magen-Darmtrakt, den sog. Zivilisationskrankheiten, bis hin zur Begleitung bei Krebstherapie bzw. Nachsorge.



Unsere Mitarbeiter verfügen über eine fundierte Ausbildung zu Ayurveda- und Yogatherapeuten bzw. Dipl. Yoga-Lehrer.