

AYURVEDA DAS WISSEN VOM LEBEN

Ayurveda ist die traditionelle Medizin Indiens und gilt als die älteste überlieferte Heilkunde der Welt. Die Ursprünge des Ayurveda liegen etwa 5000 Jahre zurück in der altindischen Hochkultur der Veden.

Ayurveda bedeutet
„ das Wissen, die Weisheit vom Leben.“

Ein Leben, in dem der Mensch nicht nur nach Gesundheit und einem langen Leben strebt, sondern sich in Harmonie mit der Umwelt und den Gesetzen der Natur befindet. Die Grundlage des Ayurveda bildet eine präzise Typenlehre, die sich seit Tausenden von Jahren bewährt hat. Wesentlich dafür sind die Energien und die Elemente, die in uns vorherrschen. Sie prägen uns körperlich, geistig und seelisch. Ayurveda stellt den ganzen Menschen in den Mittelpunkt und betrachtet seine Einzigartigkeit.

**Ayurveda lehrt, dass es
unser Geburtsrecht ist,
glücklich zu sein.**

AYURVEDISCHE ÖLMASSAGEN

Die ayurvedischen Ölmassagen gehören zu den

„ **KÖNIGLICHEN BEHANDLUNGSFORMEN** “

des Ayurveda und haben sowohl in der Medizin als auch in der Gesundheitsvorsorge eine zentrale Funktion. Mit der Ölmassage können wir wohlige Wärme, tiefe Kraft und inneren Frieden in jeder Faser unseres Seins erleben. Die Ölmassagen wirken auf Körper und Geist gleichermaßen regenerierend und verjüngend. Das Nervensystem erfährt durch die beruhigende Berührung der Haut eine unmittelbare spürbare Entspannung. So kann die ayurvedische Ölmassage zum Ausgleich von Stress, Erschöpfung, Nervosität und Schlaflosigkeit eingesetzt werden.

AYURVEDA - WOHLFÜHLTAG

Genießen Sie einen erholsamen Wohlfühltag und lassen Sie sich mit einem auf Sie abgestimmten Programm rundum verwöhnen.

KURZKUREN individuell zusammengestellt und auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmt.

Die Kurzuren sind dafür gedacht, Menschen, die in ihrem Alltag sehr eingespannt sind, die Möglichkeit zu geben, sich selbst und ihrem Körper in kurzer Zeit etwas Gutes zu tun.

Erfragen Sie bitte die aktuellen
Angebote und Preise!

GESCHENKGUTSCHEINE:

Schenken Sie erholsame Stunden zum Glücklichen und sich verwöhnen lassen, mit einer ayurvedischen Ölmassage oder einem Gutschein für eine Ayurveda Tageskur.

Denn nur wenn sich Körper, Geist und Seele in einem harmonischen Gleichgewicht befinden, können wir unsere täglichen Aufgaben und Herausforderungen aus der inneren Mitte heraus meistern.

Gerne berate ich sie auch persönlich über Ihr optimales Massageangebot und freue mich, sie in meiner Praxis begrüßen und behandeln zu dürfen. Nutzen Sie die Gelegenheit und informieren Sie sich über das Angebot für Ayurveda - Massagen sowie über Veranstaltungen im Sigiriya - Zentrum für ganzheitliche Lebensweise.

Ich freue mich auf Sie!
Sigrid Kuhbach

**Sigiriya-Zentrum
für ganzheitliche Lebensweise**

Altenberg 1 / D-74679 Weißbach

Tel.: 07947/943682 / Fax: 07947/943683

Internet: www.sigiriya.biz

Ayurveda Massagen

Abhyanga, die ayurvedische Ganzkörperölmassage
Auf einfühlbare Weise wird der ganze Körper mit warmem Öl kunstvoll massiert und ausgestrichen. Diese Massage dient der tiefen Entspannung, Regeneration und Entgiftung.

Dauer ca. 2,5 Std.

80,- €

Synchron - Abhyanga, ayurvedische Ganzkörperölmassage

Diese Massage wird von zwei Therapeuten im synchronen Rhythmus gleichzeitig massiert. Solche Synchronmassagen sind nicht nur ein sensationelles Erlebnis für die ganze Empfindungswelt, sondern auch äußerst wirkungsvoll für das körperliche Gleichgewicht.

Dauer ca. 2. Std.

120,- €

Padabhyanga, die ayurvedische Fußmassage
Tiefe Ruhe und einen erholsamen Schlaf finden Sie besonders leicht mit einer ayurvedischen Fußmassage. Die Massage wird bei Rauheit, Steifigkeit, Trockenheit, Taubheit und Risse in den Füßen empfohlen. Müdigkeit, Kopfschmerzen und Erschöpfung werden gelindert.

Dauer ca. 1,5 Std.

55,- €

Shirodhara, der Stirnguß mit warmem Öl
Mehr als 20 Minuten lang fließt ein Strahl aus warmem Öl auf die Stirn und schenkt einen Zustand von tiefer Entspannung, innerer Klärung und Stärkung. Diese Behandlung wird besonders bei Spannungskopfschmerzen, Stress, Nervosität, Beschwerden des Nervensystems empfohlen.

Dauer ca. 1,5 Std.

95,- €

Spezialanwendungen und Kräutermassagen

Garshana, die Seidenhandschuhmassage
Als Garshana bezeichnet man eine anregende Trockenmassage mit rauen Seidenhandschuhen. Die dynamische Garshana Variante wird vor allem zur Gewichtsreduktion und Gewebestraffung eingesetzt.

Dauer ca. 45 Minuten

50,- €

Udvarthana, die Trockenmassage
In den Uvarthana-Behandlungen wird der Körper mit Pulvern, Mehlen, Kräutern und Gewürzen abgerieben. Die Trockenmassagen wirken äußerst belebend. Sie werden zur Gewebsentgiftung, zum Abbau von Wassereinlagerungen und angesammelten Fettpolstern angewendet. Außerdem werden die inneren Organe gestärkt und die Hautbeschaffenheit verbessert.

Dauer ca. 1 Std.

90,- €

Upanahasveda, die ayurvedische Rückenmassage
Diese tief wirkende Rückenmassage mit anschließender Kräuterauflage wird zur Linderung verschiedener Beschwerden eingesetzt, wie HWS-, BWS-, und LWS-Syndrom, Lumbago (Hexenschuß), Verspannungen, besonders im Schulter-, Nacken-, und Halswirbelbereich.

Dauer ca. 1,5 Std.

90,- €

Alle Anwendungen beinhalten ein Vorgespräch bei einer Tasse Tee und Nachruhe.

Terminvergabe nach telefonischer Vereinbarung!

Alle Preise inkl. 19% MWST.

AYURVEDISCHE ÖLMASSAGEN



Sigrid Kuhbach

Ayurveda-Therapeutin
Reiki-Meisterin/Lehrerin