

Massage Angebot 2023

ABHYANGA, die ayurvedische Ganzkörpermassage

Abhyanga bedeutet übersetzt "die große Einölung oder Umhüllung" und wird auch als die Königin der Ölmassagen bezeichnet.

Sanfte Berührungen, Ausstreichungen und Massagegriffe von Kopf bis Fuß dienen der tiefen Entspannung und Vitalisierung des Körpers und können helfen, den Kopf wieder frei zu bekommen. Das ayurvedische Kräuteröl, welches typgerecht ausgewählt wird, dringt dabei tief in die Haut ein und sorgt nicht nur für ein schönes Hautbild, sondern unterstützt die entspannende Wirkung der gesamten Massage.

Termin Dauer: 90 Min., reine Massagezeit: 60 Min. + nachruhen **Preis:** 95 €

GARBHINI ABHYANGA, die ayurvedische Schwangerenmassage

In der indischen Heilkunst Ayurveda ist die wichtigste körperliche Pflege während der Schwangerschaft die Ganzkörperölmassage. Warmes, typgerecht ausgewähltes Kräuteröl, wird mit sanften Ausstreichungen auf Rücken, Beine, Gesicht, Dekolleté und Bauch aufgetragen. Diese Massage kann zu folgenden positiven Effekten führen:

- ❖ Unterstützung und Pflege der Haut
- ❖ Entlastung von Rücken, Beinen und Gelenken
- ❖ Verbesserung des Wohlbefindens auf körperlicher und emotionaler Ebene
- ❖ Förderung der Bindung zwischen Mutter und Kind

Termin Dauer: 90 Min., reine Massagezeit: 60 Min. + nachruhen **Preis:** 88 €*

Die ayurvedische Schwangerenmassage kann ab dem 4. Schwangerschaftsmonat (13. SSW) durchgeführt werden. Im 8. Monat (28. - 32. SSW), wenn sich die Lungenfunktion des Babys ausbildet, wird nicht behandelt.

KALARI, die dynamische Ganzkörpermassage

Die Kalari Massage ist eine dynamische Massageform aus Südindien und dient dem Ausgleich von energetischen Blockaden sowie der Kräftigung und Mobilisierung des Bewegungsapparates. Laut ayurvedischem Prinzip können sich blockierte Vitalpunkte (Marmapunkte) wieder öffnen und verstopfte Energiebahnen (Nadis) durchlässiger werden.

Dies kann zu folgenden positiven Effekten führen:

- ❖ Verbesserung des Immunsystems
- ❖ Auflösung von chronischer Müdigkeit bzw. Verbesserung des Schlafs
- ❖ Erhöhung von Flexibilität und Bewegungsradius
- ❖ Steigerung der Geschmeidigkeit der Gewebe

Termin Dauer: 90 Min, reine Massagezeit: 60 Min. **Preis:** 95 €

PADABHYANGA, die ayurvedische Fußmassage

Die ayurvedische Fußmassage erfolgt im Liegen und aktiviert, ähnlich der Fußreflexzonenmassage, wichtige Vitalpunkte (Marmapunkte) im Körper. Im Vordergrund der Behandlung stehen nicht nur die Pflege und Durchblutung der Füße, sondern auch die beruhigende und entspannende Wirkung auf den gesamten Organismus. Bei der Padabhyanga wird mit einer kurzen Kopfmassage begonnen, die dann zu Knien, Waden und Füßen übergeht. Besonders empfehlenswert bei Stress, Nervosität und Schlafproblemen.

Termin Dauer: 60 Min., reine Massagezeit: 40 Min. + nachruhen **Preis:** 65 €

PRISTABHYANGA, die ayurvedische Rückenmassage

Die indische Rückenmassage trägt zur Entspannung der gesamten Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur bei. Fließende Massagegriffe sowie die Verwendung von hochwertigen ayurvedischen Kräuterölen können auf sanfte Weise dazu beitragen, stressbedingte Verspannungen und Blockaden aufzulösen.

Termin Dauer: 60 Min., reine Massagezeit: 40 Min. + nachruhen **Preis:** 65 €

ALLGEMEINE INFOS FÜR DEINEN BESUCH:

- Während den ersten beiden Tage der Menstruation rate ich von Massagen ab.
- Nach der Ganzkörpermassage empfehle ich vorort zu duschen - dafür stelle ich dir alle Duschutensilien (Handtuch, Duschgel, Shampoo) zur Verfügung.
- Möchtest du nach der Behandlung nicht duschen, wird das Öl mittels warmen Kompressen abgetragen. Bitte wähle Kleidung, die ölig werden darf, aus.
- Die angegebene Termin Dauer beinhaltet ein 5-10 minütiges Vorgespräch + Massage- und Ruhezeit. Für deinen Ersttermin, rechne bitte 20 Minuten für das Erstgespräch ein.

Terminvereinbarung

mail: office@patriciahoedlmoser.at oder

online: [patriciahoedlmoser.at](https://www.patriciahoedlmoser.at)

tel.: +43 699 10659024