

AYURVEDA

Das Ziel von Ayurveda ist, den idealen Gleichklang wieder herzustellen und zu erhalten. Die Ayurveda-behandlungen, in denen mit warmen, nährenden Pflanzenölen massiert wird, bringen Ihre Energieströme ins Gleichgewicht und unterstützen so das ganzheitliche Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Sie regen den Kreislauf an, beruhigen das Nervensystem und stärken die Muskulatur.



Ayurvedische Ganzkörpermassage

Abhyanga

Hierbei wird der ganze Körper mit warmen, kräftigenden Ölen genährt. Die Massage wird individuell auf Ihren Typ abgestimmt. Vata Pitta oder Kapha.

- Wirkt bei regelmäßiger Anwendung dem Alterungsprozess entgegen
- Entgiftet und reinigt
- Stärkt das Immunsystem
- Beruhigt bei Stress
- Fördert die Konzentration

Dauer: ca. 90 Minuten

65,- EUR



Seidenhandschuhmassage

Garshan

Eine Ganzkörpermassage unter Verwendung von Rohseiden-Handschuhen. Es wird ohne Öl massiert.

- Regt den Stoffwechsel an
- Hilft gegen Frösteln
- Wirkt gegen Cellulite
- Regt Gewichtsreduzierung an

Dauer: ca. 50 Minuten

48,- EUR

Ayurvedische Fußreflexzonenmassage

Padabhyanga

- Sorgt für einen guten Schlaf
- Stabilisiert den Kreislauf
- Fördert die Konzentration
- Wirkt gegen Nervosität
- Selbstheilungskräfte werden aktiviert

Dauer: ca. 50 Minuten

32,- EUR

Ayurvedische Gesichtsmassage

Mukabhyanga

Die Behandlung mit warmen Kräuterölen beginnt am Kopf und führt über das Gesicht zu Nacken und Schultern sowie Dekolleté.

- Entspannung und Harmonisierung von Körper und Geist
- Verbesserung der inneren und äußeren Stabilität
- Verhinderung von Austrocknung (Augen- & Nasenschleimhautbereich)
- Entspannung des Kiefers

Dauer: ca. 60 Minuten

32,- EUR

Es gibt Wichtigeres im Leben,
als beständig dessen
Geschwindigkeit zu erhöhen.

Mahatma Gandhi

Ayurvedische Rückenmassage

auch mit Kräuterpackung

Wohltuende Massage des gesamten Rückens und des Nackens unter Verwendung von warmen Ölen mit beruhigender und zugleich regenerierender Wirkung.

- Verspannungen der Muskelpartien werden gelockert
- Muskeln werden stimuliert und eine aufbauende Wirkung erzielt
- Eine warme Kräuterpackung nährt die gesamte Wirbelsäule nebst Bandscheiben und Muskeln

Dauer: ca. 60 Minuten

35,- EUR

mit Kräuterpackung

40,- EUR



Ayurvedische Gesundheitsberatung

Nach einem ausführlichen und vertrauensvollen Gespräch informieren wir Sie über Ihre persönlichen Möglichkeiten der Ernährung und Gesundheitsregeln aus ayurvedischer Sicht. Wir beraten über die ayurvedische Tagesroutine und wie diese in Ihren Lebensrhythmus passt. Alles erhalten Sie natürlich auch in schriftlicher Form. Vereinbaren Sie einen Beratungstermin.

Dauer: ca. 2-3 Stunden

89,- EUR

WELLNESS

Lassen Sie sich von unserem Wellnessangebot verwöhnen und genießen Sie Entspannung pur. Durch die folgenden Anwendungen und Massagen haben Sie die Möglichkeit, Kraft und Energie für den Alltag zu tanken und Stress und Hektik mit Gelassenheit zu begegnen.

Klangmassage

Auf den bekleideten Körper werden verschieden große tibetische Klangschalen aufgelegt. Schwingungen strömen durch Ihren Körper und berühren jede Zelle.

Dauer: ca. 60 Minuten **45,- EUR**

Tibetische Honig-Rückenmassage

Mit Honig werden Schlackstoffe und Gifte aus dem Körpergewebe herausgesogen. Diese Massage dient in erster Linie der Entschlackung und Entgiftung des Bindegewebes. Mit Honig und einem hochwertigen Mandelöl wird der Rücken massiert.

Dauer: ca. 60 Minuten **38,- EUR**

Kräuterstempelmassage

Warme Kräuterstempel aus Leinen- oder Seidenstoff, gefüllt mit duftenden Kräutern entfalten ihre Wirkung durch verschiedene Massagetechniken.

Dauer: ca. 60 Minuten **59,- EUR**

NEU: DETOX Entschlackungsfußbad

Auslöser von verschiedenen Krankheitssymptomen und Erschöpfungszuständen können unter anderem Toxine im Körper sein. Je weniger Gifte im Körper sind, umso besser fühlt man sich. Körpertoxine werden durch ein spezielles Verfahren ausgeschwemmt. Sanfter als durch ein warmes Fußbad ist Entschlackung kaum möglich.

Dauer: ca. 30 Minuten **30,- EUR**

**Verschenken Sie Wohlbefinden:
Für alle Anwendungen und Kurse
gibt es Gutscheine.**



Susanne Schaefer- Falkenhain

Ayurvedatherapeutin, Yogalehrerin (BYY),
Entspannungspädagogin

Brunohler Straße 23 Auf der Brück 9
51645 Gummersbach 51545 Gummersbach

Post: Am Steeger Berg 32, 51674 Wiehl

Tel. **02262 - 71 71 150** u. **0160 93 85 83 09**

Termine nach telefonischer Vereinbarung



**Einklang für Körper,
Geist und Seele**



**AYURVEDA · MASSAGE · YOGA
ENTSPANNUNG**

Tel. **02262 - 71 71 150** u. **0160 93 85 83 09**

HARMONIE & INNERE RUHE

Yoga

Schon seit längerer Zeit erfreut sich Yoga zunehmender Beliebtheit. Regelmäßige Yogastunden bewirken „kleine Wunder“. Stress wird abgebaut, Beweglichkeit des gesamten Körpers verbessert, Verspannungen lösen sich. Es fördert die Konzentration und die Muskelkraft und sorgt für die richtige Körperspannung.

Angeboten wird Hatha-Yoga:
Yogastellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannungsübungen (Savasana).

Anfänger: Entwicklung des Körpergefühls, Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden, Gefühl von Entspannung und Leichtigkeit.

Mittelstufe: Festigung der erlernten Fähigkeiten und fortgeschrittene Yogahaltungen.

Die Kurse sind dienstags, mittwochs, donnerstags.

Angeboten werden immer 10 Einheiten.

Entspannungskurse:

In unserer reizüberfluteten Umwelt ist die richtige Entspannung immer wichtiger geworden. Erleben Sie Entspannung mit allen Sinnen. Lernen Sie für sich die richtige Entspannungsmethode kennen und erspüren Sie eine tiefgreifende Regeneration.

Kursinhalte sind progressive Muskelentspannung, Meditation, Phantasie Reisen, Yogaelemente, Atemtechniken u.v.m.

Der Kurs findet 2 Mal im Monat statt.

Termine und Preise bitte erfragen.

Das gesamte Programm ersetzt nicht die notwendigen ärztlichen Behandlungen und ist auch nicht als solche zu verstehen. Es kann jedoch sehr gut als begleitende und unterstützende Maßnahme eingesetzt werden.