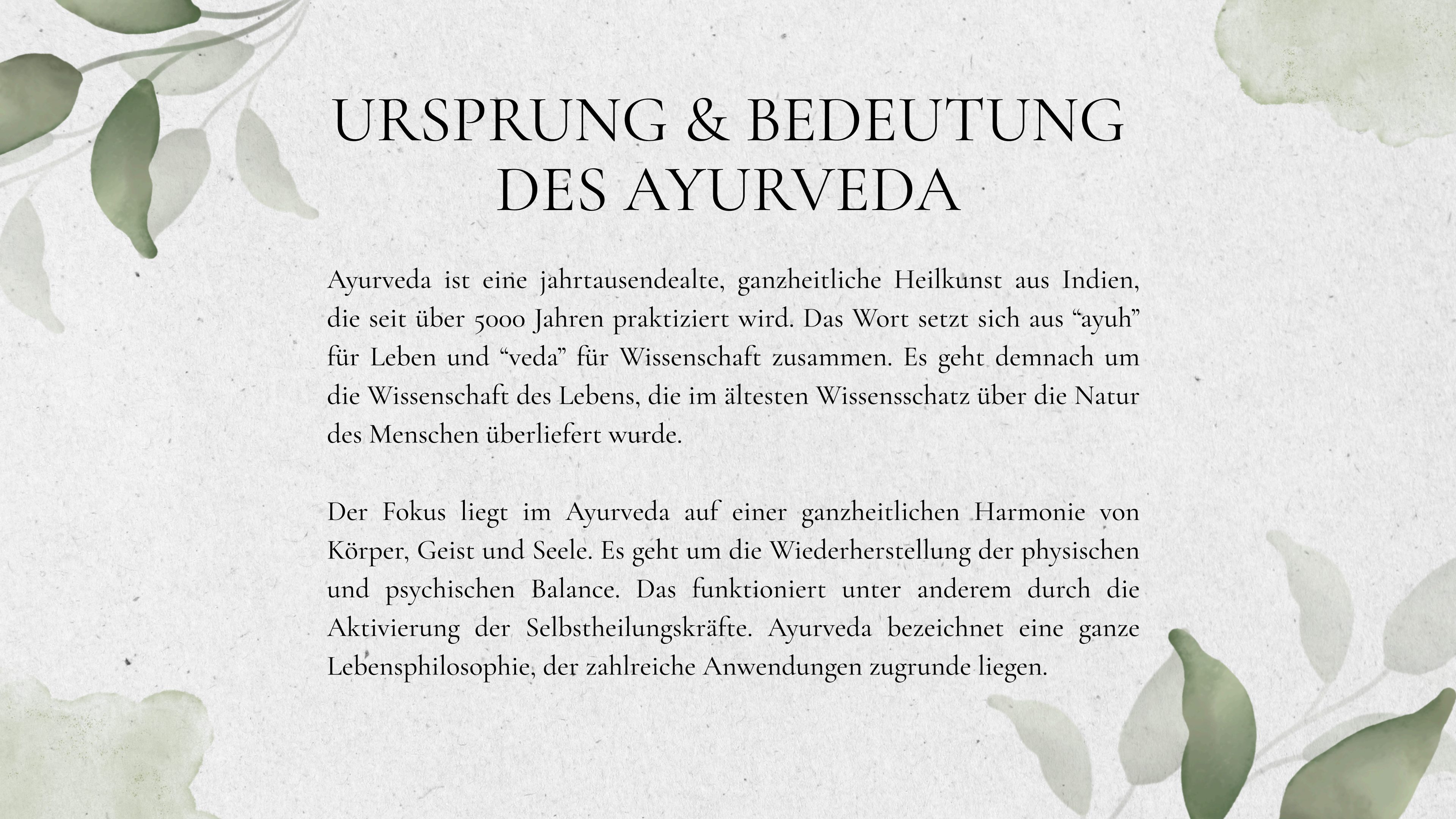


Authentische
AYURVEDA
ANWENDUNGEN
für Frauen

Mit der Weisheit des Ayurveda Körper,
Geist und Seele ins Gleichgewicht
bringen.





URSPRUNG & BEDEUTUNG DES AYURVEDA

Ayurveda ist eine jahrtausendealte, ganzheitliche Heilkunst aus Indien, die seit über 5000 Jahren praktiziert wird. Das Wort setzt sich aus “ayuh” für Leben und “veda” für Wissenschaft zusammen. Es geht demnach um die Wissenschaft des Lebens, die im ältesten Wissensschatz über die Natur des Menschen überliefert wurde.

Der Fokus liegt im Ayurveda auf einer ganzheitlichen Harmonie von Körper, Geist und Seele. Es geht um die Wiederherstellung der physischen und psychischen Balance. Das funktioniert unter anderem durch die Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Ayurveda bezeichnet eine ganze Lebensphilosophie, der zahlreiche Anwendungen zugrunde liegen.

SOUNDARYAVARDINI (GESICHTSBEHANDLUNG)

Dauer: 60 Minuten **Preis:** 120 CHF

Anwendung: Eine Behandlung zur Reinigung, Feuchtigkeitsversorgung und Pflege der Gesichtshaut.

Beinhaltet ein Peeling zur Tiefenreinigung, eine wohltuende Gesichtsmassage mit Ayurvedischem Gesichtsöl, ein Gesichtsdampfbad und zum Abschluss eine wohltuende, nährnde Gesichtsmaske.

Wirkung & Vorteile: Die sanften Streichungen und die Stimulation der Marma-Punkte (Energiepunkte) im Gesicht lösen Verspannungen, beruhigen den Geist und harmonisieren das Nervensystem. Die Durchblutung und der Lymphfluss werden gefördert, was der Haut einen frischen, jugendlichen Teint verleiht. Wertvolle Öle und Masken versorgen die Haut mit Feuchtigkeit und Nährstoffen und verbessern das Hautbild.



ABHYANGA

Dauer: 60 Minuten **Preis:** 120 CHF

Anwendung: Eine traditionelle Ayurvedische Ganzkörpermassage mit hochwertigen, pflanzlichen Ölen, die tief in die Haut eindringen.

Wirkung & Vorteile: Sie dient der tiefen Entspannung und der Vitalisierung des Körpers, dem Stressabbau, der Pflege der Haut und der Förderung des Lymphflusses. Durch sanfte bis feste Streichungen mit warmen Öl wird das Nervensystem beruhigt und der Körper entgiftet. Abhyanga harmonisiert den Energiefluss (Prana) im Körper, wirkt erdend und ausgleichend auf die Doshas (Konstitutionstyp).

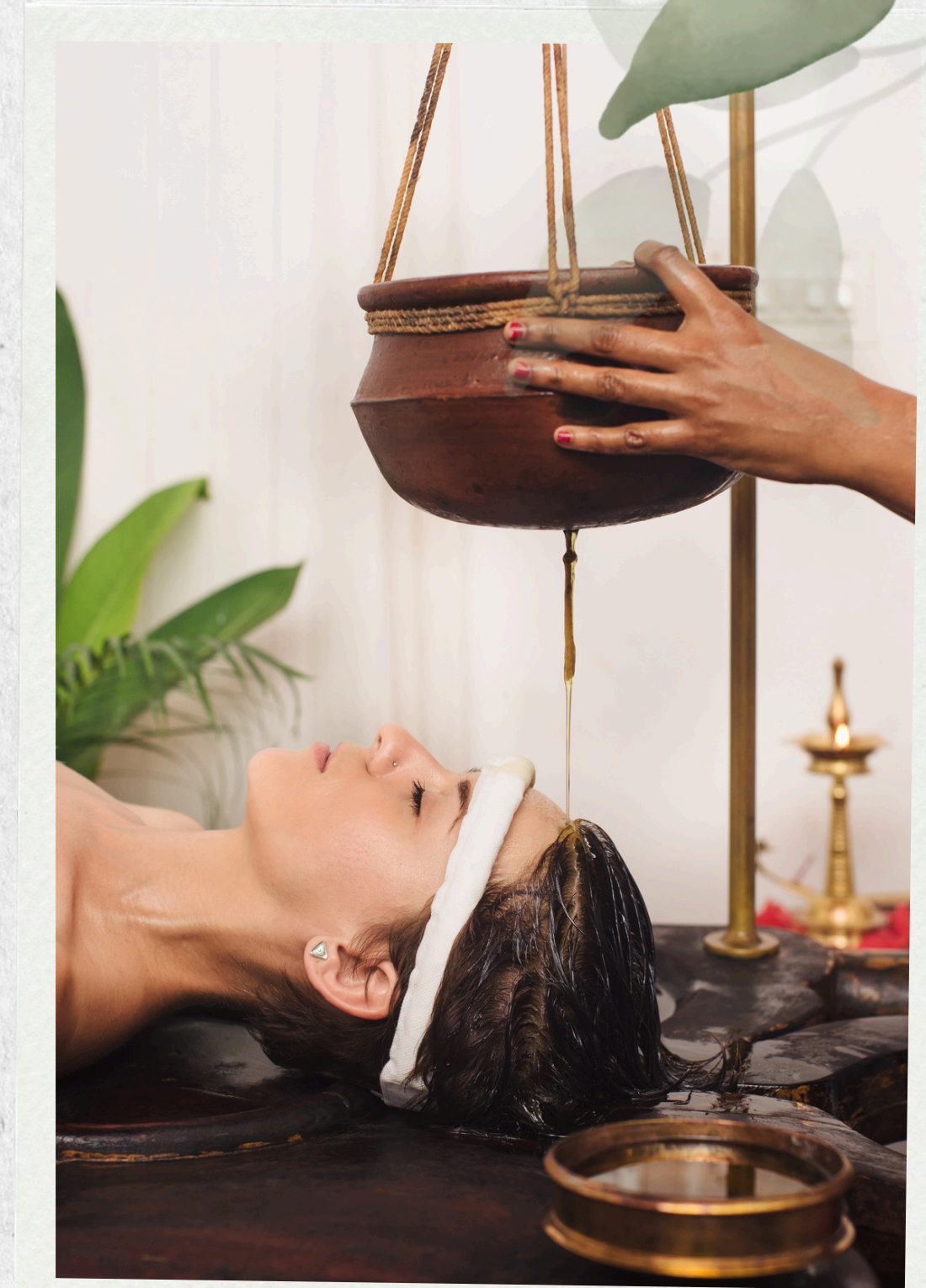


SHIRODHARA

Dauer: 45 Minuten **Preis:** 110 CHF

Anwendung: Ein traditioneller Ayurvedischer Stirnölguss, bei dem 25 Minuten lang warmes Öl kontinuierlich auf die Stirn (das „dritte Auge“) fließt. Vor dem Stirnölguss wird die Ayurvedische Shiroabhyanga Kopfmassage durchgeführt.

Wirkung & Vorteile: Die Anwendung unterstützt den Abbau geistiger Blockaden, beruhigt das Vata-Dosha und erzeugt tiefe Entspannung. Empfehlenswert bei Stress, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Bluthochdruck und zur Förderung der psychischen Balance.



ABHYANGA & SHIRODHARA KOMBI ANWENDUNG

Dauer: 90 Minuten **Preis:** 180 CHF

Anwendung: Die Anwendung beginnt mit der Ayurvedischen Kopfmassage in der Sitzposition. Danach folgt der traditionelle Ayurvedische Stirnölguss bei dem 20 Minuten lang warmes Öl kontinuierlich auf die Stirn (das „dritte Auge“) fließt. Im Anschluss folgt die Ayurvedische Ganzkörpermassage.

Wirkung & Vorteile: Die Anwendung unterstützt den Energiefluss im Körper, bringt neue Energie, schafft Klarheit im Geist und lädt ein, vom Alltag in einen ruhigen Ort abzutauchen, an dem das wahre Selbst wahrgenommen werden kann. Die Massage der Energiepunkte im Körper fördert Gleichgewicht, Stärke und guten Schlaf.



KATI BASTI

Dauer: 35 Minuten **Preis:** 90 CHF

Anwendung: Traditionelles ayurvedisches Ölbad für den unteren Rücken, bei dem ein aus Teig geformter Ring auf die Lendenwirbelsäule gelegt und mit warmem Kräuteröl gefüllt wird. Vor und nach der Basti Anwendung werden warme Kräuterstempel zur Massage eingesetzt.

Wirkung & Vorteile: Durch die lange (lokale) Einwirkzeit dringt das warme Kräuteröl bis in tiefere Strukturen vor, um seine wunderbare Wirkung entfalten zu können. Die Durchblutung wird erhöht, Schmerzen im unteren Rücken gelindert und Steifheit reduziert.



GREEVA BASTI

Dauer: 35 Minuten **Preis:** 90 CHF

Anwendung: Traditionelles ayurvedisches Ölbad für den Nacken, bei dem ein aus Teig geformter Ring auf der Halswirbelsäule mit warmem Kräuteröl gefüllt wird. Vor und nach der Basti Anwendung werden warme Kräuterstempel zur Massage eingesetzt.

Wirkung & Vorteile: Durch die lange (lokale) Einwirkzeit dringt das warme Kräuteröl bis in tiefere Strukturen vor, um seine wunderbare Wirkung entfalten zu können. Wirkt sich positiv auf chronische Schmerzen im Nackenbereich aus und wirkt jeglichem Druck oder jeglicher Verspannung im Halswirbelbereich sowie stressbedingten Schmerzen entgegen.



JANU BASTI

Dauer: 35 Minuten **Preis:** 90 CHF

Anwendung: Traditionelles ayurvedisches Ölbad für die Kniegelenke, bei dem ein aus Teig geformter Ring auf beiden Knien mit warmem Kräuteröl gefüllt wird. Vor und nach der Basti Anwendung werden warme Kräuterstempel zur Massage eingesetzt.

Vorteile: Durch die lange (lokale) Einwirkzeit dringt das warme Kräuteröl bis in tiefere Strukturen vor, um seine wunderbare Wirkung entfalten zu können. Anwendung zur Linderung von Knieschmerzen und Steifheit. Das warme Kräuteröl versorgt das Gewebe tiefgehend mit Nährstoffen und verbessert die Gelenkschmierung.



UDWARTHANA SWEDA

Dauer: 60 Minuten **Preis:** 130 CHF

Anwendung: Eine belebende Ayurvedische Kräuterpulver-Ganzkörpermassage bei der der Körper mit warmem Kräuterpulver unter kräftigen, aufwärts gerichteten Bewegungen massiert wird.

Wirkung & Vorteile: Dieses berühmte alte ayurvedische Ritual war unter den Königshäusern eine Tradition, um das Körpergewicht im Gleichgewicht zu halten und eine straffe Haut sowie eine gute Körperform zu bewahren. Diese Behandlung entfernt abgestorbene Hautschuppen, regt die Durchblutung an und glättet das Hautbild (wird oft bei Cellulite angewendet). Aktiviert das Lymphsystem und den gesamten Organismus.



PADABHYANGA

Dauer: 35 Minuten **Preis:** 90 CHF

Anwendung: Traditionelle Ayurvedische Massage der Füße und Unterschenkel. Mit warmem Öl und sanften Streichungen werden gezielte Energiepunkte (Marmas) stimuliert. Vor und nach der Fuss- und Beinmassage werden warme Kräuterstempel eingesetzt.

Vorteile: Diese Anwendung stimuliert alle Organe des Körpers und erhöht die Lebensenergie. Es wird ein Zustand tiefer Entspannung und Erdung hergestellt. Alle Chakren (Energiezentren) werden energetisiert und ausgeglichen, was im Ayurveda als Grundlage für Wohlbefinden und Ganzheitlichkeit gesehen wird.



ÜBER MICH

Seit ich vor einigen Jahren zum ersten Mal über Ayurveda (die „Wissenschaft vom Leben“) gelesen habe, war ich zutiefst fasziniert über den ganzheitlichen Ansatz, der den Menschen als untrennbare Einheit aus Körper, Geist und Seele betrachtet. Statt nur Symptome zu bekämpfen, stehen Prävention, individuelle Ernährung und die persönliche Lebensweise im Mittelpunkt.

Ayurvedische Massagen sind mehr als bloße Entspannung: Sie sind essenzielle therapeutische Säulen im Ayurveda, die der tiefgreifenden Reinigung, Revitalisierung und dem Ausgleich der Lebensenergien dienen. Sie beruhigen das Nervensystem, fördern die Entgiftung und stärken die Selbstheilungskräfte. Die Praktiken entfalten ihre Wirkung auf eine ganz besondere Art und vermitteln ein Gefühl des „Berührtseins“, das mit einem ganzheitlich körperlichen Wohlfühl einhergeht.

Nach der Basisausbildung Āyurveda bei der vidya sāgar Akademie in Deutschland, die mir die theoretischen Grundlagen des Ayurveda vermittelt hat, habe ich mich entschieden eine weitere praktische Ausbildung zum zertifizierten Ayurveda-Therapeuten beim Indus Valley Ayurvedic Centre in Mysore, Indien zu absolvieren. Das renommierte Zentrum für traditionelle Ayurveda-Behandlungen ist in Indien für seine hohe Qualität und authentische Ayurveda-Behandlungen bekannt ist.



HOTEL DU CERE

Viktoria Ebert