

Ayurveda-Massagen

Teilkörpermassage



Fuß- oder Handmassage

Diese äußerst effektive Massage, bei der nicht nur die Füße, sondern auch die Unterschenkel und Knie mitbehandelt werden, bzw. die Hände, Arme und Schultern, ist ein perfekter Ausgleich vor oder nach der Yogastunde.



Kopf- und Schultermassage

Ein Genuss für das vegetative Nervensystem, der sie Kraft schöpfen und Ruhe auf tanken lässt. Die Kopfhaut wird ausgiebig von den Haarwurzeln bis in die Haarspitzen massiert und das Gesicht sanft ausgestrichen.



Ganzkörpermassage

Marma Massage

Die ayurvedische Vitalpunktmassage behandelt die speziellen Energiepunkte im Körper und aktiviert das Energiesystem, indem Blockaden in den Schnittpunkten zwischen Muskeln, Sehnen, Arterien, Knochen, Gelenken und Venen aufgelöst werden. Marmapunkte schaffen den direkten Zugang zu mehr Lebensenergie und Schmerzfreiheit.



Kalari Massage

Charakteristisch sind lange, kraftvolle und dynamische Bewegungen über den ganzen Körper. Die ayurvedischen Grifftechniken und intensive Ausstreichungen schaffen Abhilfe für verspannte Muskeln und Bänder und regen den Stoffwechselprozess an. Die Blutzirkulation wird stimuliert, der Abtransport von totem Zellmaterial unterstützt und die Regeneration des entspannten Körpers bewirkt.

Massagen für Babies, Kinder und Jugendliche zum halben Preis!



Heike Seewald-Blunert

Terminvereinbarung:

mobil 0177-8587507

kontakt@kontrast-reich-training.de



Kontrast Reich

Hauptstraße 11

09235 Burkhardtsdorf/OT Meinersdorf



Anfahrt: www.google.com/maps

Büro

Kauffahrtei 25

09120 Chemnitz

KontrastReich 
AYURVEDA
Meinersdorf | Chemnitz

„Ich arbeite für Ihr Leben gern“



Mehr erfahren unter:

www.kontrast-reich-training.de

In besten Händen mit
dem Massagegutschein!

Ayurveda-Beratung für mehr Vitalität

Gesundheit aus eigener Kraft

Im Kontext der Covid-Pandemie ist das Grundkonzept des Ayurveda aktueller denn je. Du machst dich selbst zur Priorität.

Ich helfe durch individuelle Beratung bei der Umsetzung deines gesunden Mindsets. Wir kreieren gemeinsam deinen Lebensstil für ein langes Leben.

Maßgeschneiderte Angebote auf drei Ebenen mit präventiven und heilenden Aspekten werden dich begeistern.

Erlebe die Befreiung von körperlichen und psychischen Belastungen und schenke dir Lebensfreude, damit du nicht nur bist, was du isst.



Erstgespräch

40 min kostenfrei via Onlinemeeting, telefonisch oder persönlich

Individuelle Beratung

z.B. Konstitutionsanalyse oder Ernährungsberatung

Ayurveda für ein gesundes und langes Leben

Gesundheit auf drei Ebenen

TRAINING

- ▶ Mentale und körperliche Immunstärkung
- ▶ Gewohnheitstraining zur traditionellen Alltagsroutine
- ▶ Optimierung der Ernährung durch ayurvedische Küche



THERAPIE

- ▶ Zugang zu dir Selbst mit Meditation und Stille
- ▶ Ayurvedayoga zur typpgerechten Bewegungsförderung
- ▶ Entspannungstherapie mit Elementen aus MET Klopftechnik, Autogenem Training und PMR



TYP-BESTIMMUNG

- ▶ Lebenskräfte in ein harmonisches Gleichgewicht bringen
- ▶ Öl- und Kräuteranwendungen von Innen und Außen
- ▶ ganzheitliche Betrachtung der einzigartigen Doshas



Ayurveda-Massagen als Teil des Konzeptes

Gesundheit trotz Pandemie

„Tu deinem Körper Gutes, damit die Seele Lust hat darin zu wohnen!“



- ▶ Gleiche Störungen im Körper aus und rege die Selbstheilungskräfte mit wärmenden Ölen an.
- ▶ Gelöste Blockaden halten fit in turbulenten Zeiten.
- ▶ Ich gehe individuell auf Schmerzpunkte und aktuelle Problemlagen ein. Meine „Hilfe zur Selbsthilfe“ findet durch den Einsatz von Seidenhandschuh, Kräuterstempel, Faszienball, Schröpfsauger oder mit der Kaash-Schale statt.



Wellnessmassagen

Teilkörpermassage: 30 Min. für 25,00 €
Ganzkörpermassage: 60 Min. für 50,00 €

Anleitung zur Selbstmassage

einzelner Vitalpunkte oder der Verwendung von Tapebändern

Rabatt von 10% wahlweise als Hausbesuch oder Termin in Chemnitz oder dem Meinersdorfer Kontrast Reich