MARES AIGNER-GLÖSL

Dipl. Ayurvedapraktikerin

Meisslgasse 6 | 3040 Neulengbach

0699 125 408 42 | ayurveda.mares@gmx.at

www.ayurvedamares.at

WARUM AYURVEDA MASSAGEN?

Im Ayurveda sind ayurvedische Massagen seit Jahrtausenden wichtiger Pfeiler des ganzheitlichen und präventiven Hauptzieles gesund und glücklich zu leben und zu altern. Begleitend zu auch im Ayurveda schon lange eingesetzten Reinigungs- und Fastenkuren entfalten sie ihre volle Wirkung

Das Besondere sind die äußerst wirksamen und individuell angepassten Massageöle, geschmeidige Ausstreichungen entlang der Energiebahnen und vor allem das Eingehen auf individuelle Konstitution und Bedürfnisse in Ölauswahl, Art und Intensität der Massagen

Bei meiner Berufung als Ayurvedamasseurin erlebe und erfahre ich täglich, dass die Massagen viel Gutes bewirken können. Ich berühre und massiere meine Klienten achtsam, aber auch tiefgehend und im Bewusstsein sie auf mehr Ebenen des Seins erreichen zu können als „nur Haut und Muskel“

ENTGIFTUNGSMASSE NACH AYURVEDA (GANZKÖRPER)

Der ganze Körper wird durch die Massage angeregt, Stoffwechsel- und Heilprozesse zur Entgiftung in Gang zu bringen. Speziell entschlackendes ayurv. Öl wird entlang der Energiebahnen einmassiert und ergänzend wird dynamisch mit zwei Schröpfköpfen massiert (keine blauen Flecken!); Schröpfen bedeutet „erleichtern“. **Ideal zu Begleitung von Fasten- und Entschlackungskuren** lymph- und blutzirkulationsfördernd uvm

GANZKÖRPEREINÖLUNG UND -MASSAGE – ABHYANGA

Die „Königin der Ayurvedamassagen“ ist verjüngend und regenerierend, positiv für das Immunsystem sowie Balsam für die Seele. Warmes, individuell abgestimmtes Öl wird großzügig verteilt und tiefgehend einmassiert. Zahlreiche Ausstreichungen entlang der Energiebahnen bringen Lymphe und Energieblockaden in Fluss, wirken lösend, **entschlackend** und stark Vatasenkend (stressmindernd). Die große Einölung ist „Ayurveda des Herzens“, der **Inbegriff für Entspannung** und sich rundum wohl fühlen

AYURVEDISCHE BAUCH MASSAGE - UDARABHYANGA

Mit dieser Massage kommt man im wahrsten Sinne in seine Mitte! Speziell entspannende Ölmassage sowie Energie- und Reflexpunktbehandlung vom Bauchraum: **sehr gut unterstützend beim Fasten und Darmreinigen** Optimiert Verdauungsfeuer, Durchblutung, Lymphfluss und Darmfunktionen und somit die Entgiftung

Bitte beachte: Bauchmassage *frühestens 1,5 Stunden nach Nahrungsaufnahme* buchen (nach Saft- oder Suppengenuss kein Abstand nötig). Nicht bei Durchfall, Entzündungen und schweren Erkrankungen im Bauchraum

AYURVEDISCHE BEIN- UND FUSSMASSAGE - PADAHYANGA

Außergewöhnlich **beruhigende Massage,** stoppt das Gedankenkarussell und erdet zuverlässig. Der Fokus auf die Füße wirkt erleichternd bei schweren Beinen, regt den Lymphfluss an und wirkt über die Reflexpunkte auf den gesamten Organismus **wohltuend und ausgleichend**. Hilfreich bei Muskelkater, unruhigen Beinen. Inkl. aktivierendem Öl-Meersalzpeeling und Behandlung mit himmlischer Kashaan Schale

AYURVEDISCHE KOMBIMASSAGE NACH GEMEINSAMER ABSPRACHE

Im kurzen Vorgespräch wird geklärt, welche Körperteile aktuell besonders viel Zuwendung brauchen und gemeinsam eine passende Kombination aus folgenden Schwerpunkten zusammengestellt:

- **Beine und Füße** – Padabhyanga (genauere Beschreibung s.u.)
- **Rücken, Arme und Gesäß** – Kalari (s.u.)
- **Bauch** – Udarabhyanga (s.u.)
- **Kopf/Nacken** – Shiroabhyanga **und Gesicht** – Mukabhyanga (sehr wohltuend und harmonisierend; spezielles Haaröl stärkt Durchblutung der Kophaut und dadurch Haarwurzel, bei Kopfschmerzen lindernd

Hormonbalance Massage nach Ayurveda

Recht sanfte und entspannende Massage mit stark hormonausgleichender Wirkung. Unterstützend in jeder Phase des Lebens einer Frau und auch bei Beschwerden, die im Zusammenhang mit Störungen des fragilen Hormonsystems stehen (wie PMS, Zyklusstörungen, Kinderwunsch, Wechselbeschwerden, Zysten, Myome, PCOS, Schilddrüsenthematiken etc.) Kombiniert Elemente der Lymphdrainage mit Reflexzonen-Therapie, erweitert mit ayurvedischen Massagegriffen und Einbeziehung der ayurvedischen Energiepunkte (Marmalehre)

Achtsame Tiefenentspannungsmassage

Nach Dr. Andreas Stötter. Durch liebevolle Berührung kann bei dieser intuitiven Massage im meditativen Zustand das Innerste berührt werden. Ich nehme den Körper als lebendiges, fühlendes Wunder wahr, dessen ursprünglichster Sinn, der Berührungssinn, angesprochen wird. Jede Körperzelle versteht diese Sprache, man kann sich so absolut sicher und geborgen fühlen und **einfach alles loslassen, sich nachnähren lassen**. Es erwartet einen ein „ozeanisches Gefühl, wie als Seegras in der Fluss- oder Anemone in der Meeresströmung“

Auf Anfrage:

Faszienmassage nach Ayurveda

Faszien (unser Bindegewebe inkl. Bänder und Sehnen) sind an den meisten Problemen des Stütz- und Bewegungsapparates beteiligt. Spezielle Handgriffe lösen Verklebungen und beseitigen Verkürzungen und erhöhen die Beweglichkeit in vielen Fällen. Sehr effektive Kombination von Ayurveda mit Erkenntnissen der modernen Faszienforschung. Durch Dehnung der Nadis (Energiekanäle) können auch Energieblockaden gelöst werden

Ayurvedische Handschuhmassage mit anschl. Ganzkörpereinölung und -Massage – Garshan

Der Körper wird mit speziellen Flachs- oder Rohseidehandschuhen abgerieben, dies führt dem Organismus neue Energie zu. Kreislauf- und lymphflussanregend, entschlackend und durchblutungsfördernd, **Peeling Effekt**. Optimal bei Übergewicht, Cellulite, Antriebslosigkeit, Müdigkeit und Kältegefühl. Die anschließende Einölung und Massage entlang der Energiebahnen stärkt, verwöhnt und interlässt ein wunderbares, **harmonisiertes Körpergefühl**

AYURVEDISCHE RÜCKENMASSAGE - KALARI

Ursprünglich zur Vorbereitung und Regeneration der südindischen Kampfkünstler, lockert diese aktivierende Massage mit speziellem Öl für den Bewegungsapparat die Muskulatur vor allem in Bereichen, die heute durch langes Sitzen oder einseitige Bewegungsmuster oft in Mitleidenschaft gezogen sind. **Kann Verhärtungen und Verspannungen lösen** und hinterlässt ein feines, gelockertes Körpergefühl, da auch Arme, Beine und Gesäß miteinbezogen und Dehngriffe eingesetzt werden

Bitte beachte: Keine Massage *von Schwangeren; entzündlichen oder ansteckenden Hauterkrankungen, akuten Pilzinfektionen, Fieber; während Krebstherapie, kurz nach Operationen oder Unfällen, bei Thrombosegefahr. Starken Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes und anderen schweren Erkrankungen*

Jeder Mensch ist einzigartig in seinem Empfinden von Berührung/Massage.

Beiderseitige Vertraulichkeit und Achtsamkeit sind mir ebenso wichtig wie der Wunsch wohlige Entspannung und Abstand vom Alltag zu ermöglichen.

Vitalisierende Energie, Begeisterung und ein Gefühl von mehr Stärke und Leichtigkeit, befreiter Atem und das Gefühl wieder in seiner Mitte zu sein, sind willkommene mögliche Nebeneffekte der Massagen.

Namasté!