

MARES AIGNER-GLÖSL AYURVEDA MASSAGEN

MEIN ANGEBOT FÜR DICH UND DEIN WOHLBEFINDEN

GANZKÖRPEREINÖLUNG UND -MASSAGE | ~60 min.

ABHYANGA. Angenehm warmes, ayurvedisch potenziertes Öl wird großzügig verteilt und liebevoll einmassiert; Ausstreichungen entlang der Energiebahnen bringen Lymphe und Energieblockaden in Fluss, wirken lösend und entschlackend. Diese Behandlung vermindert Stress und Anspannung, vermittelt Geborgenheit
Die Massage ist verjüngend und regenerierend sowie Balsam für die Seele – ein idealer Einstieg in die Welt des Ayurveda.
Abhyanga (sanskrit: die große Einölung) ist „Ayurveda des Herzens“, der Inbegriff für sich rundum wohlig fühlen.

RÜCKENMASSAGE | ~45 min.

KALARI. Ursprünglich zur Vorbereitung und Regeneration der südindischen Kampfkünstler, lockert diese aktivierende Massage mit speziellen Ölen die Muskulatur vor allem in Bereichen, die heute durch langes Sitzen oder einseitige Bewegungsmuster oft in Mitleidenschaft gezogen sind. Weicht Verhärtungen auf und hinterlässt insgesamt ein feines, gelockertes Körpergefühl, da auch Arme und Beine miteinbezogen und Dehngriffe eingesetzt werden.

DRUCK- BZW. SPORTMASSAGE

~60 min.

THALODAL UND MARDANA. Die aktivierenden Massagen bewirken eine Verbesserung von Muskelkraft, Ausdauer sowie Beweglichkeit und beschleunigen die Regeneration; entgiftungsfördernd und zuverlässige Linderung von Muskelkater. Besonders empfohlen vor oder nach sportlichen Betätigungen, aber auch zur allgemeinen Stärkung.
Thalodal ist die sehr intensive Druckmassage auf Rumpf und Beine, stark stoffwechsellanregend (ungefähr wie ein Zehnkilometerlauf) und gleichzeitig beruhigend für das ganze Nervensystem.
Mardana die Ganzkörpermassage ähnlich Abhyanga, aber mit höherer Massagedruckintensität und zusätzlichen Spezialgriffen.

FASZIENMASSAGE NACH AYURVEDA

GANZKÖRPER

~60 min.

Faszien (grob gesagt: unser Bindegewebe inkl. Bänder und Sehnen) sind an den meisten Problemen des Stütz- und Bewegungsapparates beteiligt. Spezielle Handgriffe lösen Verklebungen und Verkürzungen tiefgehend und erhöhen die Beweglichkeit in vielen Fällen. Sehr effektive Kombination von Ayurveda mit Erkenntnissen der aktuellen Faszienforschung.

ACHTSAME TIEFENENTSPANNUNGSMASSAGE

GANZKÖRPER

~60 min.

NACH A. UND D. STÖTTER. Durch liebevolle Berührung kann bei dieser intuitiven Massage im meditativen Zustand dein Innerstes berührt werden. Ich nehme deinen Körper dabei als lebendiges Wunder wahr, als ein fühlendes Wesen, dessen ursprünglichste Wahrnehmung die Berührung ist. Jede Körperzelle versteht diese Sprache, du kannst dich so absolut sicher und geborgen fühlen und einfach alles loslassen, dich nachnähren lassen.
Es erwartet dich ein „ozeanisches“ Gefühl, wie als Seegrass in der Fluss- oder als Anemone in der Meeresströmung.

DETOX-SCHRÖPFKOPFMASSAGE | ~60 min.

Schröpfen heißt „erleichtern“. Der Körper wird durch die achtsame Massage mit zwei Schröpfköpfen angeregt, Stoffwechsel und Heilprozesse einzuleiten; lymph- und blutzirkulationsfördernd, schmerzlindernd und stimmungsaufhellend. Ideal zur Begleitung von Fasten- und Entschlackungskuren.
Dies ist eine völlig unblutige, weil dynamische Schröpfmethode; bei empfindlichem Bindegewebe sind blaue Flecken nicht ausgeschlossen, aber sehr selten.