

gesundheit · wellness · seminare

## AYURVEDA

Das Wissen vom Leben.

Ayurveda beruht auf einer der ältesten medizinischen Traditionen der Menschheit, die vor ca. 3000 Jahren, in der Blütezeit der indischen Kultur, von indischen Ärzten aufgezeichnet wurde.

Ayurveda ist eine ganzheitliche Kunst, die sich mit dem Ursprung und der Evolution des Menschen und des Universums befasst und die volle Entfaltung von Körper und Geist anstrebt. Das Ziel ist ein langes und gleichzeitig gesundes Leben, in dem das Bedürfnis nach geistiger Weiterentwicklung, aber auch nach Erfolg erfüllt werden kann. Jeder Mensch wird als einzigartig betrachtet.

### Ayurvedische Anwendungen

Ayurveda bietet eine Vielzahl von Methoden, unser Gleichgewicht aufrecht zu erhalten oder das Gleichgewicht wieder herzustellen. Harmonie von Körper, Seele und Geist. Glücksgefühl.

Die Marmas, d.h. die vitalen Kontakt-Punkte von Körper und Geist, werden aktiviert, die Immunkraft wird gestärkt. Die drei Doshas (Vata = Bewegungsprinzip, Pitta = Umwandlungsprinzip, Kapha = Struktur- und Schmierprinzip) werden harmonisiert und ins Gleichgewicht gebracht.

Zu Beginn genießen Sie eine Tasse Ayurveda-Tee. Für alle Massagen werden hochwertige, warme Öle verwendet, kombiniert mit ätherischen Essenzen. Auf Wunsch wird die Behandlung von entspannender Musik begleitet. Abgeschlossen wird die Behandlung mit einer Ruhephase.

### Abhyanga

Ganzkörpermassage mit warmen Öl. Die Zellregeneration wird angeregt, der Alterungsprozess wird verlangsamt. Ablagerungen und Schlacken werden aus den Geweben gelöst, und werden über Haut und die Hohlorgane ausgeschieden. Bänder und Sehnen werden entspannt und gedehnt.  
Dauer: ca. 90 Minuten.

### Shiroabhyanga

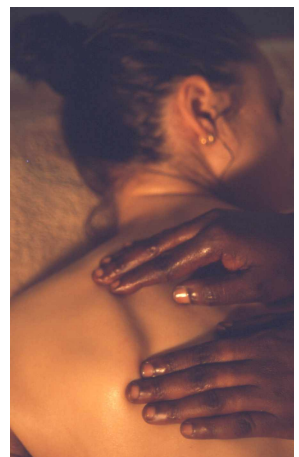
Kopf-Gesicht-Nacken-Schulter-Massage.  
Blockierte Energie kann wieder fließen. Dauer: ca. 45 Minuten.

### Fussmassage

Nach diesen 60 Minuten werden Sie schnurren oder schnarchen ...

### Bevorzugte Einsatzgebiete

Verspannungen, Stress, Nervosität, Kopfschmerzen, Lymphstau, zur Entschlackung oder einfach nur zum Wohlfühlen !



ETRE AYURVEDA MASSAGE

---

|                 |          |  |        |  |                  |
|-----------------|----------|--|--------|--|------------------|
| ETRE            | Phone    | +49/(0)89/6389989-0  | Domain | <a href="http://www.ETREvital.com">www.ETREvital.com</a>       | Bankverbindung   |
| Oliver Seidel   | WebFax   | 01212/536 139 054  | Email  | <a href="mailto:ETRE.vital@web.de">ETRE.vital@web.de</a>       | Postbank München |
| Hofer Str. 25   | VoiceBox | 01212/5 36 139 054   | Email  | <a href="mailto:ETRE.seminare@web.de">ETRE.seminare@web.de</a> | Konto 199 36 802 |
| D-81737 München | Email    | <a href="mailto:ETRE.Seidel@web.de">ETRE.Seidel@web.de</a> | Email  | <a href="mailto:ETRE.wellness@web.de">ETRE.wellness@web.de</a> | BLZ 700 100 80   |