

### **Shiroabhyanga – Kopfmassage**

Diese entspannende Massage hilft bei Kopfschmerzen, Migräne und nervöser Unruhe. Die Konzentrationsfähigkeit steigt, Sie fühlen sich wach. Das Wachstum der Haare wird gefördert, Kopf und Haare werden genährt.

### **Padabhyanga – Fußmassage**

Nach einem wohltuenden Fußbad werden Ihre Füße und Beine mit warmem Öl massiert. Diese Massage führt zu tiefer Entspannung, hilft gegen Schlaflosigkeit und Nervosität.

Sie schweben danach wie auf Wolken.

### **Intensivmassage**

Bei dieser Massage werden vorbeugend und heilend Gelenk- und Rückenprobleme, besonders aus dem rheumatischen Formenkreis behandelt. Ihr Körper wird mit warmem, mediziniertem Kräuteröl massiert.

### **Infrarotsauna**

Nach der Behandlung können Sie die angenehme Wärme der Infrarotsauna genießen.

Anschließend können Sie nach einer warmen Dusche im Wintergarten bei einem heißen Tee und einem Obstteller nachruhen.

### **Kräuterstempelmassage**

Eine Behandlung mit warmen Kräuterstempeln lockert Verspannungen, hilft Stress abzubauen und lindert allgemeine Schmerzen. Durch Aktivierung verschiedener Wirksysteme (Lymphe, Meridiane) und durch die Massage der Muskulatur wird der Körper entschlackt, die Haut gepflegt und der Stoffwechsel angeregt.



Nach der Massage können Sie bei einer Tasse Tee und einem kleinen Obstteller im Wintergarten nachruhen.

Lassen Sie sich verwöhnen!

### **Öffnungszeiten:**

**Montag – Freitag**  
**09.00 – 19.00 Uhr**

**Terminvergabe nach telefonischer Vereinbarung!**

**Annett Felix**  
**Birkenallee 33**  
**15712 Königs Wusterhausen**  
**Ortsteil Senzig**

**Telefon: 03375 / 922 890**

**Fax: 03375 / 922 889**

**Mobil: 0151 / 569 058 38**

**<http://www.ayurveda-felix.de>**  
**e-mail: [annett.felix@arcor.de](mailto:annett.felix@arcor.de)**



# AYURVEDA

## Altindische Massagekunst



... eine über 3000 Jahre alte Heilkunst aus Indien. Sie lehrt die Harmonie von Körper, Geist und Seele.

# AYURVEDA

*- ist der Schlüssel zur Entspannung und inneren Ruhe.*



*Wellness – Ayurveda ist Genuss pur. Hier werden alle Sinne genährt und verwöhnt. Warme Öle, duftende Essenzen und liebevolle Berührung schenken Ihrem Körper und Geist Entspannung und Harmonie.*

## *Abhyanga – Ganzkörper Ölmassage*

*In der Ayurveda Heilkunde gehört die Ganzkörper Ölmassage zu den wichtigsten Behandlungsformen. Sie hat eine stark reinigende und verjüngende Wirkung. Viele warme Ölgüsse verwöhnen Ihren Körper und bringen ihm Entspannung. Die Abhyanga belebt Haut, Muskeln, Venen, Arterien und regt den Lymphfluss an. Sie ist hilfreich bei Arthrose, Muskelverspannung, Durchblutungsstörungen und Toxinbelastungen.*

## *Garshan – Rohseidenhandschuhmassage*

*Der gesamte Körper wird mit Druck massiert. Diese trockene Massage wirkt anregend auf den Organismus. Das Bindegewebe wird stimuliert, die Haut wird geglättet und samtig weich. Die Massage mit Rohseidenhandschuhen beseitigt Müdigkeit und kräftigt das Bindegewebe. Fett und Cellulite werden reduziert.*

## *Mukabhyanga – Gesicht-, Kopf-, Oberkörpermassage*

*Durch wertvolle Öle, verfeinert mit natürlichen Duftessenzen, wird Ihr Gesicht fein massiert. Die Gesichtszüge wirken weicher und entspannen sich. Nach einem warmen Ölguss auf Stirn und Herz werden Kopf und Oberkörper sanft massiert. Diese Massage wirkt reinigend, nährend und ausgleichend.*

## *Upanahasveda – Rückenmassage*

*Durch warme Öle und Massage werden Verspannungen um Kopf-, Schulter- und Nackenbereich gelindert. Migräne und Kopfschmerzen, Ischiasprobleme und Unterleibsbeschwerden werden ebenfalls gelindert. Die Organe im Bauchraum und Brustkorb werden stärker durchblutet und dadurch harmonisiert.*

## *Udvarthana*

*Bei dieser Massage werden fein gemahlene Pflanzenpulver bzw. Kräuter mit oder ohne ölige Substanzen zur Massage eingesetzt. Die Haut wird durch die trockene Massage sehr samtig, trotz des Pulvers trocknet die Haut nicht aus. Wird das Pulver mit Öl vermischt, wird eine nährende Wirkung erreicht. Die Problemzonen werden angegriffen und Fett wird reduziert.*

## *Shirodhara – Stirnölguss*

*Warmes Öl fließt in einem feinen Strahl ca. 30 Minuten pendelnd über Ihre Stirn. Diese Anwendung führt zu tiefer seelischer und geistiger Entspannung. Sie ist hilfreich u.a. bei chronischen Kopfschmerzen, Migräne, Erschöpfung, Schlaflosigkeit und Depressionen.*