

Was ist Ayurveda?

Ayurveda bedeutet Wissenschaft vom langen, gesunden Leben und hat seinen Ursprung in Indien. Ziel von Ayurveda ist es Gleichgewicht in Körper und Bewußtsein zu bringen und dadurch ein langes und erfülltes Leben zu ermöglichen. Ayurveda empfiehlt dazu eine ausgewogene Lebensweise, die gesunde Ernährung, Bewegung und regelmäßige Ölmassagen beinhaltet.

Nach der ayurvedischen Philosophie wird jeder Mensch mit seiner individuellen Lebensenergie geboren und ist geprägt durch seinen Konstitutionstyp (Doshas). Es gibt drei unterschiedliche Doshas (Vata,Pitta und Kapha). Stress, eine ungesunde Lebensweise und äußere Einflüsse führen häufig zu einem Ungleichgewicht der Doshas. Das Ziel von Ayurveda ist, einen Idealzustand zu erreichen, in dem alle drei Doshas im Gleichgewicht sind.

Wer sich regelmäßig mit Sesamöl massiert, dessen Körper ist geschützt, selbst gegen die Einflüsse von Verletzungen oder anstrengender Arbeit. Sein Körper wird weich, stark und anziehend. Durch regelmäßige Ölmassage wird dem Alterungsprozess entgegengewirkt.

(Charaka Samhita, 1.-2. Jhd. nach Chr.)

Bitte beachten!

Die Zeitangaben sind nur die reine Massagezeit und beinhalten nicht das Vorgespräch und die Nachruhezzeiten (ca. 5- 10 Min.). Bitte genug Zeit mitbringen!

Nach den Massagen nehme ich überschüssiges Öl mit warmen Kompressen ab. Dabei sollte ein feiner Ölfilm auf der Haut verbleiben. Deshalb bitte Kleidung anziehen, die ölig werden darf.

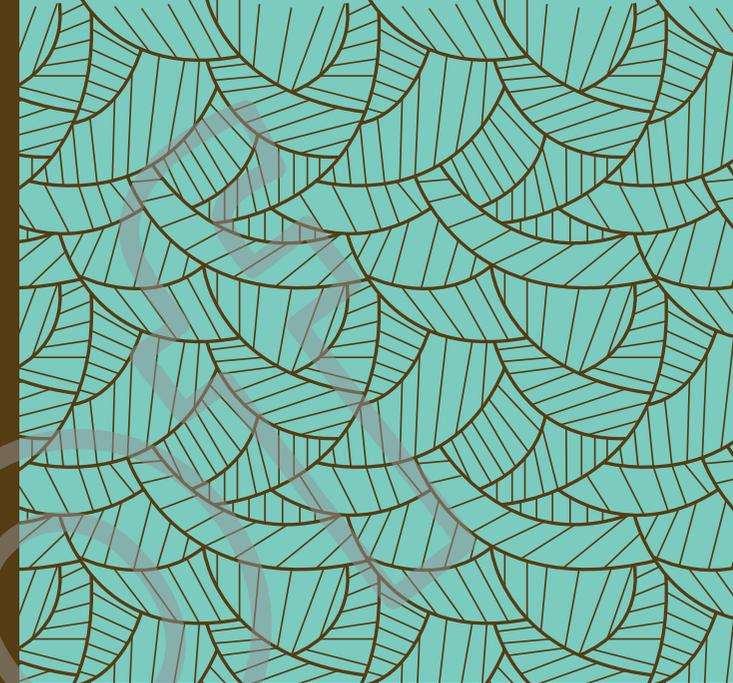
Gönnen Sie sich nach einer Massage ausreichend Zeit, um sich zu erholen.

Bitte fragen Sie bei einer Erkrankung ihren Arzt.

Bei Fieber, Entzündungen und grippalen Infekten empfiehlt es sich auf eine Massage zu verzichten.

weitere Infos unter:

Ayurveda-Massage-Therapeutin
Ulrike Buick
Martin-Luther-Str. 8
46047 Oberhausen
Telefon +49170 8169671
www.AYURVEDA-OBERHAUSEN.DE



Ayurvedische Massagen

Heilsames Handwerk

Über mich



Mein Name ist Ulrike Buick.

Über meine eigene Yogapraxis kam ich in Berührung mit Ayurveda, speziell der ayurvedischen Massage, die mich sehr faszinierte. Aus diesem Grund habe ich 2013 - 2015 eine Ausbildung zur Ayurveda-Massage Praktikerin am renommierten Rosenberg – Institut (Europäische Akademie für Ayurveda) gemacht.

2015/16 folgte eine Weiterbildung zur Ayurveda-Therapeutin, 2017 eine Ausbildung in ganzheitlicher Tiefengewebssmassage.

Ich bilde mich regelmäßig weiter fort.

Einzelmassagen

Padabhyanga

Eine entspannende Fußmassage, die die Nerven beruhigt und den Schlaf fördert. Über die Stimulierung der Reflexzonen an den Füßen regt diese Massage auch die Funktion der inneren Organe an.

60 Min **55,00 €**

Tiefengewebssmassage

Individuell angepasst.

60 Min **65,00 €**

Pristabhyanga

Eine Rückmassage, bei der sanfte Ayurvedatechniken mit Griffen aus der Tiefengewebssmassage kombiniert werden.

60 Min **55,00 €**

Abhyanga

Eine Ganzkörpermassage mit viel warmen Öl. Eine Abhyanga regt den Kreislauf an, aktiviert die inneren Organe über Reflexzonen in der Haut, belebt den Stoffwechsel der Haut, wirkt verjüngend und stärkt das zentrale Nervensystem. Und nicht zuletzt ist es eine wunderbare Seelenmassage und Tiefenentspannung.

60 Min **65,00 €**

90 Min **90,00 €**

Massagepakete

Paket 1

- eine Fußmassage
- eine Rückenmassage
- eine Ganzkörpermassage
3 Termine **165,00 €**

Paket 2

- drei Rückenmassagen
3 Termine **140,00 €**

Paket 3

- drei Ganzkörpermassagen a 60 Min
180 Euro
- drei Ganzkörpermassagen a 90 Min
250 Euro

Alle Massagen werden mit hochwertigen Ölen auf Sesamölbasis durchgeführt.