

Ayurveda-Therapien:

Abhyanga – Ganzkörperölmassage

Behandlungsdauer: 120 Minuten
(inkl. 10 Minuten Beratungsgespräch)
Preis: 58,- EUR

Behandlungsdauer: 60 Minuten
(ohne Kopf und Gesicht)
(inkl. 10 Minuten Beratungsgespräch)
Preis: 40,- EUR

Garshan – Seidenhandschuhmassage

Ganzkörpertrockenmassage
Behandlungsdauer: 60 Minuten
(inkl. 10 Minuten Beratungsgespräch)
Preis: 40,- EUR

Kopfmassage

Behandlungsdauer: 20 Minuten
Preis: 18,- EUR

Beratungsgespräch

Individuelle ganzheitliche Gesundheits-
empfehlung zum Tagesablauf, Lebensrhythmus
und praktischen Tipps. Dauer: 45 Minuten
Preis: 30,- EUR

Rückenmassage

- die klassische Massage als Alternative
Behandlungsdauer: 30 bis 40 Minuten
Preis: 20,- EUR

Geschenkgutscheine

Im ansprechendem Design für Ihre Lieben
und Freunde.

Hausbesuche

Behandlung findet in Ihrer vertrauten Umgebung
statt. Handtücher, Massageliege etc. wird selbst-
verständlich von mir gestellt.
Aufpreis: Individuell nach Entfernung



*Gabriela Kozma,
ist ausgebildete
Ayurveda-Therapeutin.*

In Südindien (Kerala) erlernte Sie
verschiedene ayurvedische Massagen.

Vertiefung und zusätzliche Ausbildung als
Erährungs- und Gesundheitsberaterin in
Baden-Baden.

Gabriela lebt und arbeitet im Winter
auf Teneriffa im Gesundheitszentrum,
in den Sommermonaten steht sie ihren
Klienten in Deutschland zur Verfügung.

Terminvereinbarung und Information:

Teneriffa:

Tel.: +34 922 32 37 78
Mobil.: + 34 618 84 65 07

Deutschland:

Tel.: +49 (0) 7031-38 58 57
Mobil.: +49 (0) 152 03 74 77 41
E-Mail.: gabrielakozma@yahoo.de

Ayurveda



Innere Harmonie
und Gleichgewicht

*- die Grundlage für ein
erfülltes und gesundes
Leben -*

„Ayurveda“

ist die Wissenschaft vom Leben.

Es bezeichnet die traditionelle indische Medizin und ist die älteste überlieferte Gesundheitslehre.

Der Ayurveda stellt damit eine ganzheitliche, auf fundiertem Kräuterwissen basierende Volksmedizin dar, die sowohl körperlich, seelisch als auch mental Tiefenwirkung hat, mit dem Ziel das Gleichgewicht zwischen Körper, Seele, Geist und Umwelt wieder herzustellen. Er schafft die Grundlage zu einem Leben in Freude, Kraft und Langlebigkeit.

Ayurveda führt uns zu Gesundheit, innerer und äußerer Schönheit und wachem Bewusstsein. Aus der Sicht des Ayurveda setzt sich alles was existiert, aus den fünf Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum zusammen.

Im Körper finden sich diese wieder als die drei "Doshas" – „Vata“, „Pitta“ und „Kapha“. Die drei Doshas regeln alle psychologischen und physiologischen Abläufe im Körper. Das Zusammenspiel dieser drei bestimmt die individuelle Verfassung. Sind die drei Doshas im Gleichgewicht, ist man gesund. Geraten sie aus der Balance entwickeln sich Ungleichgewichte, wie Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Abgeschlagenheit, Gewichtsprobleme, usw..

Falsche Ernährung, mangelnde Bewegung, Umweltbelastung, Überforderung im Alltag, Unzufriedenheit mit den Lebensumständen führen zu Ansammlungen von Toxinen und Schlacken in den Körpergeweben. Später entwickeln sich hieraus schwerwiegende Krankheiten.

„Abhyanga“

ist die Königin der Ölmassagen im Ayurveda.

Der Gast/Patient erhält eine Ganzkörper-Öl-Massage. Das warme Kräuteröl enthält gesundheitsfördernde, wertvolle Essenzen und wird in langsamen, rhythmischen Bewegungen sanft in die Haut einmassiert.



Im Ablauf integriert ist eine Stimulation der Marma (Vital-) Punkte und eine Kopfmassage.

Im Gegensatz zur klassischen Massage, wird hier sehr sanft und liebevoll gearbeitet.

Dies hat nicht den Zweck des Verwöhnens, sondern das bewusste Ansprechen auf die Psyche des Gastes/Patienten.

Diese heilsame und wohltuende Abhyanga-Massage wirkt speziell gegen Streß, geistige wie körperliche Erschöpfung, Schlafstörungen, Depressionen, trockener, faltiger und ermüdeten Haut – sowie zur Hinauszögerung des Alterungsprozesses.

Ebenso wirksam gegen Reizblase, Inkontinenz, Blähungen, chronischer Verstopfung, etc. – und hinzu kommt noch ein heilbringender Effekt;

Das Entschlacken!

Ayurvedische Öle haben die Fähigkeit, Schlacken und Toxine unter der Haut zu lösen und aus dem Gewebe zu bewegen.

„Garshan“

„Seidenhandschuh-Massage.“

Garshan ist eine Ganzkörper-Trocken-Massage.

Man benutzt hierzu spezielle Seidenhandschuhe und massiert die Haut beidhändig mit kräftigen und zügigen Bewegungen.

Diese stimulierende Massage wirkt auf den Stoffwechsel und auf das Lymphsystem – somit werden Stoffwechselgifte ausgeleitet.

Durch die anregende Massgae Wirkung ist sie besonders wohltuend bei Müdigkeit, Lethargie, Kreislaufbeschwerden und lang-samen Stoffwechsel.

Außerdem wird die Gewichtsreduktion stimuliert, hierbei lösen sich Toxine, die sich bei überflüssigem Fett angesammelt haben.

Zudem ist diese „Garshan“-Massage ein bewährtes Mittel gegen Cellulitis.

