

Angebot

1. Konstitutionsbestimmungen
2. Ayurvedische Massagen
3. Ernährungsberatung
4. Kochkurse
5. Ayurvedische Wellness-Kuren
6. Unterstützung zur Selbstbehandlung
7. Ausbildungskurse



Leitung

Dr. Sheetal Chopade ist als Direktorin von Oriental Ayurveda, einem bekannten Institut, in Pune / Indien tätig. Neben Lehrtätigkeiten für ihre ausländischen Schüler ist ihr Augenmerk auch auf die Behandlung von Patienten unter dem Aspekt der Panchakarma Methode gerichtet.

Info + Anmeldung Hannover:

Astrid Dodegge

Falkenstr. 25

30449 Hannover

Tel. 0511-662206

Fax 0511-662204

astrid.dodegge@web.de

Info + Anmeldung Berlin:

Wolfgang Riedl

Zimmermannstr. 15

12163 Berlin / Steglitz

Tel. 030 - 50 59 68 55

Mobil 0175 - 59 96 352

wolfgang@riedl-bodywork.de

Ayurveda Lounge



Massagen

Seminare

Kochkurse

Ayurveda

Die ayurvedische Heilkunde geht auf eine mehr als 2500 Jahre alte Tradition zurück.

Ayurveda ist nicht nur ein medizinisches System, sondern es versteht den Menschen als eine Einheit von Körper, Geist und Seele.

Ayur = das Leben

+

Veda = das Wissen

Die Heilmittel sind eine Zusammenstellung aus Kräutern, Gewürzen, Pflanzen, Ölextrakten, Edelsteinen und Mineralien. Eine entsprechende Ernährung sowie körperliche Betätigung unterstützen die Aktivierung und Vitalisierung für ein langes und gesundes Leben.

Behandlungsziele

- Seelische und mentale Ausgeglichenheit
- Ausbalancierung der Doshas (Vata, Pitta, Kapha)
- Aktivierung der Stoffwechselvorgänge und Reinigung von Schlacken und Giftstoffen
- Ernährungsumstellung im Einklang mit den Doshas, den Tages- und Jahreszeiten
- Wiederherstellung der Selbstregulierungs- und Selbstheilungskräfte des Körpers Einstellung des Wunsch- und Wohlfühlgewichts
- Tiefenentspannung durch Massagen
- Spirituelle Entwicklung

Ayurveda

Abhyanga

- ayurvedische Ganzkörpermassage

ist die Königin der Ölmassagen im Ayurveda. Durch sie wird der Körper weich und geschmeidig und lebt in neuer Vitalkraft und Frische wieder auf. Ein Gefühl der Ganzheit und Fülle entsteht, wenn jeder Zentimeter der Haut mit warmem Sesam-Öl übergossen und anschließend mit sanften, einfühlsamen Händen ausgestrichen, berührt und verwöhnt wird.

Die Abhyanga zu bekommen bedeutet eine tiefgreifende Reinigung von alten Schlacken und gleichzeitige wohltuende Entspannung.

Padabhyanga

- ayurvedische Fußmassage

ist eine äußerst fligrane und wirkungsvolle Massagetechnik mit speziellen Griffen und Ausstreichungen an den Füßen. Mit warmem Sesam-Öl werden die Füße ausgestrichen, geknetet und durch eine integrierte Marmapunkt-Therapie vitalisiert. Padabhyanga gehört zu den wichtigsten ayurvedischen Massagetechniken und wirkt sehr beruhigend und ausgleichend bei Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Nervosität und Kältegefühl.