

Außerdem im Ayurveda-Garten – eine Wohltat für Mutter und ungeborenes Kind:

## Ayurvedische Schwangerschafts-Massagen



Auf ganz natürlichem Weg helfen diese Massagen, die meisten in der Schwangerschaft auftretenden Beschwerden, wie Muskelverspannungen, Wassereinlagerungen und Kopfschmerzen zu lindern. Die ayurvedische Schwangerschaftsmassage hält die Haut geschmeidig. Die Beziehung zum Kind kann gefördert und dessen Wahrnehmung und Entwicklung gesteigert werden. Sie hat für Mutter und ungeborenes Kind eine wohltuende und stärkende Wirkung zugleich. Es wird ein spezielles Öl für Mutter und Kind eingesetzt. Auch als ideales Geschenk für werdende Mütter. Für weitere Informationen, rufen Sie mich gerne an.

(Schwangerschaftsmassage, 90 min = € 100,00 )

Ayurveda-Garten

Frauke Kristan

Eppendorfer Landstr. 61

20249 Hamburg

Tel. 040 - 22 60 07 34

Mobil. 0177 - 597 03 45

[praxis@ayurveda-garten-hamburg.de](mailto:praxis@ayurveda-garten-hamburg.de)

[www.ayurveda-garten-hamburg.de](http://www.ayurveda-garten-hamburg.de)

Termine nach Vereinbarung

Geschenkgutscheine erhältlich

Terminabsage bitte mindestens 48 Stunden vorher. Bei kurzfristigeren Absagen oder bei Nichterscheinen fallen die vollen Kosten an.

# Ayurveda Garten



## Entspannung | Energie | Lebensfreude

Frauke Kristan ist  
zertifizierte Ayurveda-  
Massage-Therapeutin.  
Seit 2005 befasst sie sich  
mit der ayurvedischen  
Lehre und bildet sich  
kontinuierlich weiter.



**Ayurveda** ist das Wissen vom gesunden, langen Leben und umfasst alle Lebensbereiche. Das Besondere sind ayurvedische Ölmassagen, bei denen speziell behandeltes Öl warm auf die Haut gegeben wird. Das Öl dringt tief in die Haut ein und fördert die Ausscheidung von Gift und Schlackenstoffen.

Die Massagen wirken wohltuend auf Körper, Geist und Seele. Sie schenken Entspannung und Energie. Der Stoffwechsel wird angeregt, die Muskulatur gelockert,

Stress abgebaut, das Nervensystem beruhigt. Das Ergebnis ist ein wohliges Gefühl von Innerem Frieden und Leichtigkeit.

Bei regelmäßiger Anwendung können ayurvedische Öl-Massagen das Immunsystem stärken, den Schlaf verbessern, die Hautstruktur festigen, das Gewebe verjüngen und den Alterungsprozess verlangsamen. Der Hormonhaushalt kann harmonisiert werden.



#### **Abhyanga (90 Min.)**

Ganzkörpermassage mit erwärmten Öl. Belebend und entschlackend, fördert die Jugendlichkeit, Vitalität, Stärke und Ausdauer.

100,-- €

#### **Shirodara – Ayurved. Ölstirnguss (60 Min.)**

beruhigt und kräftigt Geist und Sinne, fördert das Wohlbefinden und findet Anwendung bei chronischen Kopfschmerzen, Ohrensausen, Schlaflosigkeit und Erschöpfung.

100,-- €

#### **Ayurveda Kompakt (130 Min.)**

= Abhyanga + Ayurvedischer Ölstirnguss

180,-- €

#### **Marma Energiemassage (80 Min.)**

Ganzkörpermassage mit erwärmten Bio-Öl. Stimulierung der Marmapunkte. Regt den Energiefluss an. Körperliche und psychische Blockaden können gelöst, das Organsystem gekräftigt und das Gewebe regeneriert werden.

115,-- €

#### **Udvardhana (90 Min.)**

Stoffwechselaktivierende, fett- und gewichtsreduzierende Körperreibmassage mit einem Brei aus Öl, Getreide und Gewürzen.

120,-- €

#### **Anti-Stressnackenbehandlung (60 Min.)**

Intensive Massage von Rücken, Brustwirbelsäule, Nacken und Schulter sowie des Kiefer- und Gesichtsbereichs.

70,-- €

#### **Padabhyanga (60 Min.)**

Fußmassage bis zum Knie mit warmen Öl oder Ghee. Organanregend, energetisiert Bauch, Becken und Dickdarm. Wirksam gegen Schlaflosigkeit, Nervosität und Taubheitsgefühl in den Beinen.

70,-- €

#### **Kombination (85 Min.)**

Intensive Gesichtsmassage inkl. Nacken, Schulter, Brustwirbelsäule, Kopf und Fußmassage.

100,-- €

#### **Netra Upacara (70 Min.)**

Revitalisierende Pflege des Augenbereichs mit heißen Kräutersäcken. Sie wirkt entgiftend, entspannend, entzündungshemmend, abschwellend und gewebestraffend.

90,-- €

#### **Honigmassage für den Rücken (60 Min.)**

Entgiftend, harmonisierend, regt den Energiefluss an. Wirkt positiv auf das Nerven- und Immunsystem. Zu empfehlen bei Migräne, Schlafstörungen, Verspannungen und Gelenkerkrankungen.

70,-- €

Alle Behandlungen inkl. Kurzberatung, Tee und Ruhezeit