

Ayurveda-Angebote

Ayurveda: „Die Wissenschaft vom Leben“.

Ayurvedische - Massagen: im Institut für Entspannung mit Yoga & Ayurveda

Anmeldung: Tel.Nr: 02361 / 4082890, 0172 / 1654085, Internet: E-mail: info@ieya-recklinghausen.de

Adresse: Kurfürstenwall 5 - 45657 Recklinghausen, Internet: www.recklinghausen.yoline.de

Termine: Dienstag bis Sonntag, von 09.00 -20.00 Uhr nach Vereinbarung.

Ayurvedische Abhyanga – Ganzkörpermassage:

Abhyanga heißt Einsalbung. Abyanga ist eine Ganzkörper-Ölmassage die der tiefen Entspannung und Entschlackung dient.

Ayurvedische – Entspannungsmassage:

Die Entspannungsmassage entspannt das Gewebe, lockert die Haut, führt zum Wohlbefinden.



Ayurvedische Teilmassage:

.Ayurvedische - Rücken - Schultermassage

dient der Lockerung der Verspannten Muskeln.

.Ayurvedische - Kopf-, Gesichts- und Nackenmassage

dient der Stärkung der Haarwurzel, entspannt und beruhigt ein angespanntes Nervensystem.

.Ayurvedische - Bauchmassage ist gut bei Verdauungsbeschwerden, Bauchschmerzen, psychischen Anspannungen.

Marma – Massage:

Bei der Marma Massage werden die Energiepunkte die in den drei Bioenergien und den Grundeigenschaften der Natur zu finden sind massiert und aktiviert.

Abhyanga mit MarmaTeil – Massage

Die MarmaTeil Massage ist eine Abhyanga Massage bei der zusätzlich bestimmte Energiepunkte der verspannten, blockierten Bereiche des Körpers stimuliert werden.

Shirodhara – Stirnguss:

Shirodhara ist ein Stirnguss (Ölguss) das das gesamte vegetative Nervensystem beruhigt, harmonisiert und ausgleicht.

Mittlerer Shirodhara:

Warmer Ölguss von 20 Min. Davor 25 Min. Gesicht-Kopfmassage.

Großer Shirodhara:

Warmer Ölguss von 25 Min. Davor 45 Ganzkörpermassage.

Ayurvedische Medizin – Beratung

Eine Einführung zur Bestimmung der Massagetechnik und des Öl's für die Ayurveda Massage.

Yoga-Angebote

Yoga ist ein Jahrtausend altes Übungssystem aus Indien.
Yoga heißt „Harmonie von Körper, Geist und Seele“.

Yoga Unterricht:



- .Ganzheitliche Yogatherapie oder Yoga-Einzelunterricht (Präventiv).
- .HaTha Yoga - der körperorientierte Teil des Yoga
- .Yoga Meditativ - Kurs mit viel Entspannung und Meditation.
- .Kundalini Yoga - Yoga der Energie.
- .Yoga für's Herz - Programm nach Prof. Dr. Ornish (Präventiv).
- .Yoga 50 plus + - "Yoga kennt kein Alter".
- .Yoga am Wochenende - für alle Gruppen.
- .Yoga im Rhythmus der 4 Jahreszeiten.
- .Veranstaltungen

(Yoga-Tradition; nach Swami Sivananda)