



Klangmassage

50 Euro

Alltäglich erfahrener Stress macht anfällig für Krankheiten und beeinträchtigt die Lebensqualität. Die innere Harmonie wird empfindlich gestört - der Mensch kommt aus dem Gleichgewicht. Hier setzt die Peter Hess-Klangmassage als eine höchst wirksame Entspannungsmethode an: die sanfte Lösung von Verspannungen und Blockaden in Körper und Seele ist eine gute Basis für die Neubelebung und Stärkung der Selbstheilungskräfte. Wer gesund ist, wird durch die Peter Hess-Klangmassage in der Entwicklung innerer Harmonie gefördert und energetisch gestärkt für die Aufgaben des Alltags. Kreativität und Schaffenskraft erhalten neue Impulse.

Die Klangschalen werden bei einer Klangmassage auf den bekleideten Körper aufgestellt und behutsam angeschlagen. Sanfte und harmonische Klänge werden über das Gehör aufgenommen und führen schnell in eine tiefe Entspannung. Die rhythmischen Klangschwingungen übertragen sich auf den Körper und erzeugen eine feine Vibration, die oft wie eine Art „Massage“ beschrieben wird. Während einer Klangmassage entsteht eine Atmosphäre von Sicherheit und Geborgenheit, in der es möglich ist loszulassen. Die Massage dauert eine gute Stunde. Die Kleidung wird anbehalten (bitte bequeme Kleidung).

Padabhyanga

35 Euro

Ayurvedische Fußmassage, bei der die Füße, Waden und Knie mit warmen Ghee massiert werden. Ein warmes Fußbad und abschließend warme Kompressen runden diese Massage ab. Diese Massage hilft den Alltag hinter sich zu lassen, wirkt entspannend und verleiht den Füßen Kraft und Stabilität. Diese Massage eignet sich sehr gut als erste Massage zum "Willkommen im Ayurveda" und Kennenlernen.

Prishthabhyanga

50 Euro

Ayurvedische Rückenmassage, bei der mit warmem Öl auf wohltuende Weise das Gewebe des ganzen Rückens gelockert wird, die Rückenmuskulatur entspannt, der Rücken wird gestärkt. Darüber hinaus hat sie insgesamt eine wohltuende ausgleichende Wirkung. Diese Massage empfehle ich gerne als Erstmassage.

Abhyanga

80 Euro

Ayurvedische Ganzkörpermassage, die „Königin der Ölmassagen“, bei der der ganze Körper mit individuell abgestimmten Ölen massiert wird. Das warme Öl dringt tief in die Haut, macht sie weich und kräftigt das Gewebe. Sie wirkt sowohl entspannend wie auch belebend - ein Genuss. **Nicht als Erstmassage möglich! NUR für Frauen!**

Mukabhyanga Lepa

50 Euro

Ayurvedische Gesichtsmassage, die auch den Kopf (ohne Öl), die Schultern, den Nacken, die Arme und Hände mit einbezieht. Basisbehandlung mit sanfter Reinigung und warmen Kompressen, sowie abgestimmte Öle und Essenzen. Diese Gesichtsmassage schenkt innere Ruhe und Ausgeglichenheit. **Ist keine kosmetische Behandlung.**

Wichtig!

Bitte gehen Sie nicht unmittelbar vor oder nach einer Massage auf die Sonnenbank. Legen Sie Ihre Termine so, dass die Entspannung nachwirken kann. Die ayurvedischen Massagen gehören in den Bereich der Gesundheitsfürsorge (sie ersetzen keine medizinischen und/oder psychotherapeutischen Behandlungen).