



MARES AIGNER-GLÖSL

Dipl. Ayurvedapraktikerin

Meisslgasse 6 | 3040 Neulengbach

0699 125 408 42 | ayurveda.mares@gmx.at

www.ayurvedamares.at

Warum Ayurveda Massagen?

Das Besondere sind die äußerst wirksamen und individuell angepassten Massageöle, geschmeidige Ausstreichungen entlang der Energiebahnen und vor allem das Eingehen auf individuelle Konstitution und Bedürfnisse in Ölauswahl, Art und Intensität der Massagen.

Täglich erlebe und erfahre ich, dass meine Massagen viel Gutes bewirken können. Ich berühre und massiere achtsam (übrigens auch Bauch und Gesäß) und im Bewusstsein mein Gegenüber auf allen Ebenen des Seins erreichen zu können.

GANZKÖRPEREINÖLUNG UND -MASSAGE – ABHYANGA

Die „Königin der Ayurvedamassagen“ ist verjüngend und regenerierend, positiv für das Immunsystem sowie Balsam für die Seele. Warmes, individuell abgestimmtes Öl wird großzügig verteilt und tiefgehend einmassiert. Zahlreiche Ausstreichungen entlang der Energiebahnen bringen Lymphe und Energieblockaden in Fluss, wirken lösend, **entschlackend** und stark Vatasenkend (stressmindernd). Die große Einölung ist „Ayurveda des Herzens“, der **Inbegriff für Entspannung** und sich rundum wohl fühlen.

DETOX-SCHRÖPFMASSAGE NACH AYURVEDA

Schröpfen bedeutet „erleichtern“. Der ganze Körper wird durch die achtsame Massage und ergänzend mit zwei Schröpfköpfen angeregt, Stoffwechsel- und Heilprozesse anzuregen; lymph- und blutzirkulationsfördernd, schmerzlindernd und stimmungsaufhellend. **Ideal zu Begleitung von Fasten- und**

Entschlackungskuren. Dies ist eine völlig unblutige, weil dynamische Schröpfmethode.

AYURVEDISCHE KOMBIMASSAGE

Ein Teil: Bein- und Fußmassage – Padabhyanga „Flow“

Diese außergewöhnlich **beruhigende Massage** stoppt das Gedankenkarussell und erdet zuverlässig. Der Fokus auf die Füße wirkt erleichternd bei schweren Beinen, regt den Lymphfluss an und wirkt über die Reflexpunkte auf den gesamten Organismus **wohltuend und ausgleichend**. Hilfreich bei unruhigen Beinen.

Anderer Teil oder nur: Rückenmassage – Kalari

Ursprünglich zur Vorbereitung und Regeneration der südindischen Kampfkünstler, lockert diese aktivierende Massage mit speziellen Ölen die Muskulatur vor allem in Bereichen, die heute durch langes Sitzen oder einseitige Bewegungsmuster oft in Mitleidenschaft gezogen sind. **Kann Verhärtungen und Verspannungen lösen** und hinterlässt ein feines, gelockertes Körpergefühl, da auch Arme und Beine miteinbezogen und Dehngriffe eingesetzt werden.

AYURVEDISCHE HANDSCHUHMASSAGE MIT ANSCHL. GANZKÖRPEREINÖLUNG UND - MASSAGE – GARSHAN MASSAGE

Der Körper wird mit speziellen Flachs- oder Rohseidehandschuhen abgerieben, dies führt dem Organismus neue Energie zu. Kreislauf- und lymphflussanregend, entschlackend und durchblutungsfördernd, **Peeling Effekt**. Optimal bei Übergewicht, Cellulite, Antriebslosigkeit, Müdigkeit und Kältegefühl. Die anschließende Einölung und Massage entlang der Energiebahnen stärkt, verwöhnt und interlässt ein wunderbares, **harmonisiertes Körpergefühl**.

ACHTSAME TIEFENENTSPANNUNGSMASSAGE

Nach A. und D. Stötter. Durch liebevolle Berührung kann bei dieser intuitiven Massage im meditativen Zustand Dein Innerstes berührt werden. Ich nehme Deinen Körper als lebendiges, fühlendes Wunder wahr, dessen ursprünglichster Sinn, der Berührungssinn, angesprochen wird. Jede Körperzelle versteht diese Sprache, Du kannst dich so absolut sicher und

geborgen fühlen und **einfach alles loslassen, dich nachnähren lassen**. Es erwartet Dich ein „ozeanisches Gefühl“, wie als Seegras in der Fluss- oder Anemone in der Meeresströmung“.

Auf Anfrage:

DRUCK- UND SPORTMASSAGE – MARDANA

Mardana ist eine Ganzkörpermassage ähnlich Abhyanga, aber mit höherer Massagedruckintensität und Elementen aus der Druckmassage Thalodal. Diese Massage nährt die Gelenke, ist regenerierend, entgiftungsfördernd sowie lindernd bei Muskelkater. Empfehlenswert vor oder nach sportlichen Betätigungen, aber auch **zur allgemeinen Stärkung** bei Erschöpfung oder Müdigkeit.

FASZIENMASSAGE NACH AYURVEDA

Faszien (unser Bindegewebe inkl. Bänder und Sehnen) sind an den meisten Problemen des Stütz- und Bewegungsapparates beteiligt. Spezielle Handgriffe lösen Verklebungen und beseitigen Verkürzungen und erhöhen die Beweglichkeit in vielen Fällen. Sehr effektive Kombination von Ayurveda mit Erkenntnissen der Faszienforschung. Durch Dehnung der Nadis (Energiekanäle) können auch Energieblockaden gelöst werden.

Bitte beachte: Keine Massage von Schwangeren; entzündlichen oder ansteckenden Hauterkrankungen, akuten Pilzinfektionen, Fieber; während Krebstherapie, kurz nach Operationen oder Unfällen, bei Thrombosegefahr. Starken Herz-Kreislaferkrankungen, Diabetes und anderen schweren Erkrankungen.

Jeder Mensch ist einzigartig in seinem Empfinden von Berührung/Massage.

Beiderseitige Vertraulichkeit und Achtsamkeit sind mir ebenso wichtig wie der Wunsch wohlige Entspannung und Abstand vom Alltag zu ermöglichen.

Vitalisierende Energie, Begeisterung und ein Gefühl von mehr Stärke und Leichtigkeit, befreiter Atem und fröhliches Lachen sind willkommene mögliche Nebeneffekte der Massagen.

Namasté!