

Ayurvedische Abhyanga-Massage

Ich freue mich, dass Sie sich für eine Abhyanga entschieden haben.

Diese Massage ist etwas ganz besonderes, wohltuendes und kann sich positiv auf Ihren Körper, Geist und Ihre Seele auswirken. Ich habe hier für Sie ein paar nützliche Informationen zusammengestellt, damit Sie optimal vorbereitet sind und sich gut dem entspannten Genuss hingeben können.

Vor und nach dem Massageritual

- Essen Sie am Vortag und vor der Massage nur leichte Kost und trinken Sie keinen Alkohol. Die Abhyanga entgiftet und entschlackt den Körper und daher ist es sinnvoll, dem Körper nicht noch kurz vorher dieses zuzuführen.
- Vorher kein ausgiebiger Besuch beim Friseur. Zur Abhyanga gehören ein Stirnguss mit Öl und eine Kopfmassage. Kopf und Haar werden also mit viel Öl verwöhnt.
- Bitte nehmen Sie sämtlichen Schmuck ab und lassen ihn zu Hause.
- Ziehen Sie alte Kleidung an, wenn Sie zu mir kommen. Die Abhyanga ist eine Ölmassage, bei der sehr viel Öl verwendet wird. Es ist durchaus gewünscht, dass nach dem Abreiben mit dem Handtuch ein dünner Ölfilm auf dem Körper verbleibt, welcher dann in die Kleidung gelangen könnte.
- Sie brauchen kein Handtuch zur Massage mitbringen, dieses stelle ich zur Verfügung.
- Nach der Abhyanga wird Ihr Körper ausruhen wollen. Geben Sie sich nach Möglichkeit diesem Impuls hin, nehmen Sie sich den Rest des Tages frei und gönnen Sie sich diese erholsame Auszeit.

Das Massageritual

- Die Abhyanga ist eine Ganzkörpermassage und es wird immer nur der Körperbereich aufgedeckt, der gerade behandelt werden soll. Von der Massage ausgeschlossen und nicht aufgedeckt wird nur der Bereich Scheide/Penis/Po. Für Ihr Wohlbefinden erhalten Sie von mir auf Wunsch einen Einweg-Massageslip.
- Während der Massage können Sie sich ganz der Entspannung hingeben und die wundervollen Griffe und das warme Öl in Stille genießen. Die komplette Zeit bleiben Sie auf dem Rücken liegen.
- Am Ende der Massage lege ich Ihnen Wattepads mit Rosenwasser auf die Augen, massiere sanft ayurvedisches Kopföl in die Kopfhaut ein und Sie ruhen dann ca. 10 Minuten, alleine und zugedeckt. Wenn Ihnen danach ist, können Sie gerne einschlafen. Ich beende das Ritual mit Zimbelklang.

