



Zentrum für inneres Wachstum

Martina Kimmig

Ayurveda

- die Weisheit des langen, gesunden und glücklichen Lebens

Ayurveda ist eine mehr als 5000 Jahre alte ganzheitliche Heilkunde der Menschheit. Sie basiert auf spirituellen Werten und wirkt im Wesentlichen daraufhin, ein gesundes, erfüllendes Leben zu ermöglichen und Weisheit zu verbreiten.

Ayurvedische Massagen nehmen in der Gesundheitserhaltung eine besondere Stellung ein, denn sie wirken wohltuend entspannend, erfrischend und nährend. Das regelmäßige Einölen des Körpers stärkt die Muskeln und hilft dem Körper besser mit physischen Belastungen fertig zu werden. Auch der Alterungsprozess wird verlangsamt. Die Schlafqualität verbessert sich, und es wird ein allgemeines Wohlbefinden auf der körperlichen und geistigen Ebene gefördert.

• **Ayurvedische Ganzkörpermassage (Abhyanga)**

Der Körper wird eingeeilt und zügig rhythmisch massiert. Diese Massage dient der Entspannung und Regeneration, nährt Haut und Gewebe, regt den Blutkreislauf und das Lymphsystem an, unterstützt die Ausscheidung von Schlackenstoffen. Sie bringt die Lebenskraft ins Fließen und gleicht die Bioenergien aus.

Dauer: 50-60 Minuten,
mit Ruhephase sollten Sie ca. 90 Minuten Zeit einplanen.
Preis: 70,- €

• **Feinstofflich-energetische Massage**

Der Körper wird mit wenig Öl massiert, die Energiekanäle und die Selbstheilungskräfte werden angeregt. Die Massage wirkt entspannend, sie fördert das Wohlbefinden und die Schönheit.

Dauer: 30-40 Minuten,
mit Ruhephase sollten Sie ca. 50-60 Minuten einplanen.
Preis: 55,- €

• **Gesichtsmassage**

Sie wirkt wohltuend entspannend und klärend.

Dauer: 15 Minuten plus Ruhezeit
Preis: 30,- €

Für alle Massagen werden hochwertige Öle und Essenzen verwendet.

Kontakt: Zentrum für inneres Wachstum – Martina Kimmig
Tel.: 0621 – 76 16 337 oder per e-mail: ki@yoga-esprit.de

Ort: Praxis Anna Weber, Schröderstr. 46 a / UG, 69120 HD-Neuenheim
Raum 29, Hauptstr. 29, 68259 Mannheim-Feudenheim