



## Informationen & Hinweise zum Ayurvedaangebot bei *Wellness am Zürberg*

### Über Ayurveda

Ayurveda bedeutet auf Sanskrit das Wissen (*veda*) vom langen und erfüllten Leben (*ayus*) und ist eine sehr alte Heilkunde, die sich über Jahrtausende empirisch bewährt und verfeinert hat. Ayurveda erfasst den Menschen individuell und ganzheitlich.

Die warmen mit Kräutern medizinierten Oelmassagen, die manualtherapeutischen Anwendungen und die vielseitigen Empfehlungen für eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise werden ganz individuell sowohl auf Ihre Konstitution (Ihr einzigartiges, angeborenes Verhältnis von *Vata*, *Pitta* und *Kapha*) wie auch auf Ihre momentanen Beschwerden und Bedürfnisse abgestimmt. Ziel ist es, die drei Bioenergien (*doshas*: *Vata*, *Pitta* und *Kapha*) ins Gleichgewicht zu bringen.

**Die drei Doshas sind das vermittelnde Prinzip zwischen Körper und Geist, ihre Bausteine sind die fünf Elemente:**

- *Vata*, das Bewegungsprinzip wird von Luft und Äther dominiert.
- *Pitta*, das thermische Prinzip vom Feuerelement (und wenig Wasser)
- *Kapha*, das Strukturprinzip vom Erd- und Wasserelement.

Gesundheit bedeutet auf Sanskrit *svastha*, das sich aus *sva* (selbst) und *sta* (verweilen, stehen, gefestigt sein) zusammensetzt, was demnach mit „im Selbst (Seele/ *atma*) verweilen oder gegründet sein“ übersetzt werden kann.

So bewirken auch die Ayurvedamassagen bei wiederholter Anwendung nicht nur eine tiefgreifende Entspannung, Reinigung und Regeneration auf körperlicher und emotionaler Ebene sondern führen nicht zuletzt durch die Beruhigung des Geistes immer mehr in einen inneren, zeitlosen Raum der Stille von tiefem Glück und Frieden.



## Informationen & Hinweise zum Ayurvedaangebot bei *Wellness am Zürberg*

### Ayurveda-Massagen

Gemäss der vorher bestimmten Konstitution werden für die Massagen hochwertige, zum Teil medizinierte warme Öle und unterschiedliche Massagetechniken angewendet. Zum Beispiel wird je nach Konstitution (dem Verhältnis von Vata, Pitta und Kapha) entschieden, ob mit oder ohne Öl massiert wird, auch die Massagerichtung, die Druckstärke und das Massagetempo variieren.

Alle Massagen dienen einerseits der GESUNDHEITSVORSORGE andererseits helfen sie, wenn sie regelmässig angewendet werden, bei Störungen der Bioenergien diese wieder in ihr natürliches Gleichgewicht zu bringen.

### Abhyanga – Kopf- und Ganzkörpermassage

Bewirkt tiefgreifende Entspannung auf körperlicher und seelischer Ebene, hilft bei Muskel- und Gelenkschmerzen. Stress und Nervosität werden reduziert, Müdigkeit und Erschöpfung abgebaut. Wirkt bei regelmässiger Anwendung verjüngend, erhöht die Belastbarkeit und stärkt das Immunsystem.

### Kalari – Südindische Ganzkörper- und Kopfmassage (mit Kräuterbeutel)

Zielt darauf hin Blockierungen im Marma-Nady-System (System vitaler Punkte und Energiebahnen) sowohl im Grob- wie im Feinstofflichen aufzulösen. Wirkt stoffwechsellanregend und entgiftend auf die Gewebe, fördert die Fettreduktion und kräftigt Muskeln, Sehnen, Nerven und schwache Gelenke. Verbessert den Schlaf, stärkt das Immunsystem und harmonisiert Atmung, Herz-, Darm- und Nerventätigkeit.



## Informationen & Hinweise zum Ayurvedaangebot bei *Wellness am Zürberg*

### *Shirodhara – Stirnguss mit warmem Öl*

Löst innere Anspannung und Stress, beruhigt die Nerven, hilft bei psychischen Belastungen, Schlafstörungen, Migräne und chronischen Kopfschmerzen.

### *Mukabhyanga – Gesichts-, Kopf-, Nacken- und Schultermassage*

Stärkt das Nervensystem und ist hilfreich bei Kopfschmerzen, Migräne, bei Trauer und bei Verspannungen in Nacken und Schultern.

### *Prishthabhyanga Upanahasveda – Rückenmassage mit Kräuterauflage*

Lindert Rückenschmerzen, löst Verspannungen, wird bei Hals- und Lendenwirbelproblemen und Fehlhaltungen angewendet und unterstützt die Bandscheibenregeneration. Am Ende der Massage wird eine Kräuterpaste aufgelegt, die unter Wärme einwirkt. Balsam für Rücken und Seele.

### *Garshan – Ganzkörpermassage mit Seidenhandschuhen*

Praktiziert wird die ausgleichende Form, die das venöse und lymphatische System stärkt, den Stoffwechsel anregt und gewebvermindernd wirkt. Besonders geeignet bei häufigem Frösteln, langsamem Stoffwechsel, bei Angst, Kummer und Sorgen, bei Zellulitis und Übergewicht.

### *Padabhyanga – Fuss und Beinmassage*

Beseitigt Müdigkeit, Steifigkeit und Taubheitsgefühle, verleiht den Füßen Stabilität, Kraft und Weichheit; verbessert das Sehvermögen und den Schlaf. Selbstheilungskräfte werden aktiviert und unterstützt.



WELLNESS am  
ZÜRIBERG



## Informationen & Hinweise zum Ayurvedaangebot bei *Wellness am Zürberg*

### Ayurveda Ernährungsberatung und Ayurveda Lebensberatung

Ganz individuell abgestimmt auf ihre Bedürfnisse und ihre Konstitution.

Ayurveda ist ein umfassendes Heilsystem, bei dem neben Massage und Kräuterkunde auch der Lebensrhythmus, die Ernährung, die geistige Ausgeglichenheit und die ethische Lebensführung eine wichtige Rolle spielen.

September 2014