

Abhyanga Massage

Ayurvedische Ganzkörpermassage

NEU

Diese traditionelle ayurvedische Ganzkörper-Öl-Massage ist weit mehr als eine reine Entspannungsanwendung – sie ist ein zutiefst regenerierendes Ritual mit ganzheitlicher Wirkung. Ihren Ursprung hat die Abhyanga in den altindischen Heiltraditionen des Ayurveda, die seit Jahrtausenden Körper, Geist und Seele als untrennbare Einheit betrachten. Ziel dieser Anwendung ist es, die körpereigenen Energien (Doshas) in Balance zu bringen und tiefgreifende Harmonie zu fördern.

Sanfte, lange Streichungen entlang von Haut und Muskulatur, kreisende Bewegungen über die Gelenke, gezielte Berührungen von Vitalpunkten (Marma-Punkte) sowie eine wohltuende Gesicht- und Kopfmassage verbinden sich in einer Abhyanga-Behandlung zu einem heilsamen Erlebnis für alle Sinne. Der Einsatz individuell ausgewählter, hochwertiger ayurvedischer Öle unterstützt nicht nur die Entschlackung des Körpers, sondern nährt auch das Gewebe – von der Haut bis tief in Muskeln und Knochen.

Diese Massage ist ein Geschenk der Achtsamkeit: Sie beruhigt das Nervensystem, stärkt das Immunsystem, fördert die Durchblutung und schenkt dem Körper neue Lebensenergie. Lerne die Kunst dieser liebevollen Berührung und erfahre selbst, warum Abhyanga in der ayurvedischen Lehre als „die große Einölung liebender Hände“ bezeichnet wird.

Inhaltsauszug:

- Einführung in die Philosophie des Ayurveda
- Besonderheiten und Wirkweise ayurvedischer Öle
- Ablauf und Struktur einer Abhyanga-Behandlung
- Massagetechniken für Körper, Gesicht und Kopf
- Anwendungsbereiche und Wirkungen der Abhyanga



Kursnummer:	BQW17003, BQW17004
Dauer:	2 Tage
Termine:	29.-30.11.2025 von 09:00 bis 16:00 Uhr, 21.-22.02.2026 von 09:00 bis 16:00 Uhr
Referentin:	Sonja Heigl , Ayurveda Gesundheitsberaterin, Yogalehrerin, Wellnessmassseurin, Lomi Lomi Nui Practitioner, schamanische Frauenheilkunde
Kursgebühr:	280,00 € zzgl. 30 € Materialkosten
Ort:	Wellness-Kosmetik-Schule Bad Kötzing



Sonja Heigl

QR-Code zum Onlineangebot

Onlineangebot



Jetzt Online buchen



Zum Onlineangebot

Sichern Sie sich 10% Frühbucher-Rabatt bei einer verbindlichen Anmeldung bis 4 Wochen vor Kursbeginn!