



## AYURVEDA

### Weitere Informationen

Dr Marc Keipes  
36, rue Ste Zithe  
L-2763 Luxembourg

Sekretariat  
Tel.: 49 776-6363  
Fax.: 49 776-4949  
Email: pia.michels@zitha.lu  
www.zitha.lu

INSTITUT DE PROMOTION DE LA SANTÉ  
INSTITUT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG  
INSTITUTE FOR HEALTH PROMOTION





## Ayurveda

Ayurveda ist die Kunst gesund zu leben und sanft zu heilen und heißt, wörtlich übersetzt, das Wissen vom langen Leben. Ayurveda stellt ein präventives Gesundheitskonzept, eine Lebensphilosophie und umfangreiche natürliche Heilmethoden zur Verfügung.

Ayurveda bietet eine wirkungsvolle Hilfe, um das Leben in Einklang mit den 5 Elementen – und damit der Natur – zu führen. Viele Beschwerden wie z.B. Allergien, Verdauungsprobleme oder Rückenschmerzen können im ayurvedischen Sinn auf ein Ungleichgewicht der Doshas (Bioenergien) zurückgeführt werden.

Die ganzheitliche ayurvedische Gesundheitslehre kann zu einer typgerechten Ernährung und damit zur Beseitigung von vielen körperlichen Beschwerden führen sowie weitere Empfehlungen im Hinblick Tages- und Lebensgestaltung geben.

Die ayurvedischen Massagen sind Teil der ganzheitlichen Gesundheitslehre. Sie bestehen aus einer Kombination von wohltuenden Tiefengewebsmassagen, Muskelstimulationen und Mobilisationen der Gelenke.

Weiterhin werden der Stoffwechsel angeregt und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert. Die intensiven Massagen mit warmen, therapeutischen Ölen lösen Verspannungen, lassen blockierte Energien wieder fließen und wirken kräftigend, entspannend und harmonisierend auf Körper, Geist und Seele.

## Behandlungsmöglichkeiten

### Ayurveda Gesundheitsberatung

Ganzheitliche ayurvedische Beratung zu Ernährungsfragen und Lebensführung.

### Abhyanga

Ayurvedische Ganzkörpermassage mit therapeutischen Ölen. Diese Massage wirkt wohltuend, entgiftend und regenerierend.

### Mukabhyanga

Ayurvedische Gesichts-, Kopf-, Schulter- und Nackenmassage. Sie wirkt sehr entspannend auf den Geist und die Psyche, außerdem auf den Schulter-Nacken-Bereich wo oftmals tiefe Verspannungen sitzen.

### Padabhyanga

Ayurvedische Fuss- und Beinmassage. Wohltuende, entspannende Fußmassage mit therapeutischen, warmen Ölen. Über die Füße kann entspannend und regenerierend auf den gesamten Organismus eingewirkt werden.

### Upanasveda

Ayurvedische Rückenmassage Diese Behandlung ist speziell für Menschen mit hartnäckigen Rückenschmerzen und tief sitzenden Verspannungen.

### Kundalini

Wirbelsäulenmassage. Sehr energetische Massage, bei der überwiegend direkt an der Wirbelsäule gearbeitet wird.

### Bauch- / Organmassage

Diese Anwendung wird besonders bei gestauten Energien, Blockaden und Verkrampfungen im gesamten Bauchraum empfohlen.



## Termine und Zeitumfang

Dienstags und Donnerstags

### Anmeldung

Tel.: 49 776-6363 Fax.: 49 776-4949

Email: pia.michels@zitha.lu

### Ort

ZithaGesondheetsZentrum 3. Stock  
36, rue Ste Zithe L-2763 Luxembourg

### Preis

Ayurveda Gesundheitsberatung (60 Min.)	60€
Abhyanga (60 Min.)	70€
Mukabhyanga (40 Min.)	50€
Padabhyanga (40 Min.)	50€
Upanasveda (40 Min.)	50€
Kundalini Wirbelsäulenmassage (30 Min.)	40€
Bauch- / Organmassage (30 Min.)	40€

wird nicht von der Gesundheitskasse (CNS) erstattet