MindDynamics

Praktijk voor coaching, counseling & lichaamswerk

Ayurvedische Massage
&
de kunst van het aanraken

Wat is Ayurveda?
Ayurveda is de vijfduizend jaar oude natuurgeneeswijze uit India. Het woord Ayurveda is een combinatie van 2 woorden uit het Sanskriet: Ayus betekent “leven” en Veda “wetenschap/ kennis”, kortom “levenskennis” of “juist leven”. Binnen dit gezondheidssysteem nemen levenshouding, kruiden, voeding en allerlei vormen van massage een belangrijke plaats in.

Ayurvedische massage
Ayurvedische massage (Abhyanga Taila) is een volledige, ontspannende en energie gevende lichaamsmassage.
De massage heeft tot doel lichaam en geest in balans te brengen of te houden. Er wordt gewerkt met warme geneeskrachtige oliën waardoor de massage ook op een dieper niveau zijn uitwerking heeft. Door middel van kloppen, kneden en inmasseren van de warme kruidenoliën worden afvalstoffen onttrokken aan het lichaam en ontstaat er een reinigende werking. Voor de cliënt geeft deze behandeling rust en weldaad en tegelijkertijd stimuleert het de lichaamseigen geneeskracht.

Kenmerkend voor Ayurveda is dat zij de mens als geheel beschouwt. Ziekten en klachten wijdt zij niet louter aan externe oorzaken, maar ook en vooral aan een zekere onbalans binnen het eigen lichaam.

Effectieve werking van de massage

Volgens de Ayurvedische leer heeft regelmatige oliemassage de volgende positieve effecten:

* Maakt de huid glad en soepel
* Verhoogt de weerstand
* Ontspant het spierstelsel en verbetert de slaap
* Vermindert uitputting en stress
* Verbetert de bloedsomloop en de zuurstofopname
* Versterkt het weefsel (speciaal aan te bevelen na een bevaling)
* Vergroot de werking van de lymfeklieren en de afvoer van afvalstoffen
* Ontspant de gewrichten

Massage wordt niet toegepast in geval van koorts, ziekte met een acuut of actief karakter (bv. ontstekingen) of menstruatie

Een volledige lichaamsmassage is aan
te bevelen om gezond en in balans te blijven.
De massage duurt ongeveer 75 minuten en
de prijs is beschikbaar op aanvraag.
Er bestaat ook de mogelijkheid om een
zakelijke rekening met bijbehorend tarief te krijgen.

Voor meer informatie en reserveringen
kunt U contact opnemen met:

MindDynamics
Praktijk voor coaching, counseling & lichaamswerk

Bezoekadres Delft:
Noordeinde 21a
2611KE Delft

Bezoekadres Den Haag:
Westerbaenstraat 185
2513GH Den Haag

☏ 015-2143626
✆ 06-51668188
✉ wilmadamen@minddynamics.nl
🖷 www.minddynamics.nl