

AYURVEDA

Die traditionelle indische Naturheilkunde hat sich im Laufe von 5000 Jahren von Nordindien aus verbreitet und bewährt sich heute auch in unserer westlichen Welt. Das Ziel des Ayurveda besteht darin, körperliches und seelisches Gleichgewicht herbeizuführen und dem Menschen ein langes, erfülltes Leben zu ermöglichen.

GRUNDLAGEN DES AYURVEDA

Alles, was im Kosmos existiert, besteht aus fünf Elementen:

ÄTHER LUFT FEUER WASSER ERDE

Aus ihnen entstehen die drei Kräfte (Tri-Doshas) des Lebens, die alle Abläufe in der Natur und somit in unserem Organismus steuern:



Aus Äther und Luft entsteht
VATA – das Prinzip der Bewegung



Feuer und ein wenig Wasser ergeben
PITTA – das Prinzip der Umwandlung



Aus Wasser und Erde ergibt sich
KAPHA – das Prinzip des Aufbaus und der Stabilität

Alle drei Prinzipien sind ständig und überall in uns wirksam, sie drücken sich in der kleinen Einheit jeder Zelle aus, in jedem Organ bis hin zu unserer gesamten Erscheinung.

Vata, Pitta und **Kapha** bestimmen alle Abläufe des Körpers und der Psyche und sind bestrebt, **ein gesundes Gleichgewicht aufrecht zu erhalten.**

Das spezielle Verhältnis der Tri Doshas zueinander bestimmt unseren Konstitutionstyp, es prägt unsere Persönlichkeit, Anlagen, Neigungen und unseren Lebensstil.

ABHYANGA

Massage ist ein wichtiger Bestandteil von ayurvedischen Behandlungen. Die typische, traditionelle ayurvedische Ölmassage heißt Abhyanga.

Öle und Ghee (geklärte Butter) sind in der indischen Heilkunde einer der Grundbestandteile von Therapien, Kuren und sonstigen Anwendungen.

Es gibt mehr fettlösliche als wasserlösliche Schlackstoffe im Körper. Öle helfen am besten, die fettlöslichen abzutransportieren. Pflanzliche Öle durchdringen alle Gewebe bis hin zur einzelnen Körperzelle und „schmieren“ somit den Stoffwechsel.

Regelmäßig und achtsam angewendet, beeinflusst die Ölmassage wohltuend alle Funktionen des Organismus und harmonisiert aus dem Gleichgewicht gebrachte Doshas.

DIE WICHTIGSTEN VORTEILE AYURVEDISCHER MASSAGE

- ☛ Sie hilft uns mit störenden Vata-Einflüssen wie hektischer Lebensweise, zu viel Lärm, zu wenig Körpergefühl, ständigem Informationsfluss, schlechter Qualität der Nahrungsmittel etc. besser zurechtzukommen
- ☛ Sie kräftigt den Körper und verbessert die Zirkulation von Blut, Lymphe und Hormonen. Angesammelte Giftstoffe lösen sich, der Zellstoffwechsel wird angekurbelt und das Immunsystem wird gestärkt
- ☛ Sie verzögert den Alterungsprozess durch ein gestärktes Immunsystem und gut funktionierende Entgiftung
- ☛ Sie fördert guten Schlaf
- ☛ Sie verschönert die Haut

Das System des Ayurveda lässt sich immer und überall anwenden. Mit seiner Hilfe können wir herausfinden, was uns gut tut und wie wir Disharmonien ausgleichen können!

EVA BREITFELLNER

Die gebürtige Kitzbühlerin Eva Breitfellner ist seit dem Jahr 2001 als Ayurveda-Praktikerin und seit 2008 als Yoga- Lehrerin tätig.

Nachdem sie zwei Ausbildungen in Indien absolvierte, besuchte sie den dreijährigen Ayurveda Lehrgang an der Hildegard von Bingen- Gesundheitsschule in Wiener Neustadt, wo sie auch Ayurveda unterrichtet.

TERMINVEREINBARUNG

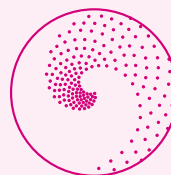
Einen Termin können Sie gerne unter: **0664 / 45 18 191** oder eva@breitfellner.at vereinbaren.

GUTSCHEINE

Eine Ayurveda Massage lässt sich auch verschenken. Gutscheine erhalten Sie unter oben angeführtem Kontakt.

ABHYANGA

Die ayurvedische Massage



Eva Breitfellner