

# Ayurvedische Energiemassage

Die Ayurvedische Energiemassage ist eine **kraftvolle und zugleich sehr achtsame Anwendung**, die ich überwiegend mit meinen Füßen durchführe.

Sie verbindet die traditionelle ayurvedische Kunst der Massage mit moderner Energiearbeit: Dabei werden **blockierende Energien sanft entzogen** und **positive, stärkende Energien wieder eingebracht**. So entsteht ein Zustand von tiefer Entspannung, innerer Klarheit und neuer Lebenskraft. ■

## Wirkung & Nutzen

- Löst tief sitzende muskuläre Verspannungen, besonders im Rücken und in den Beinen
- Harmonisiert den Energiefluss und bringt Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht
- Entzieht dem Körper belastende Energien und führt frische, heilende Energie zu
- Fördert Erdung, Lebenskraft und innere Ruhe
- Unterstützt das Loslassen von Stress und emotionalen Blockaden

## Ablauf der Sitzung

- Ankommen & Gespräch: Kurze Abstimmung zu deinen Bedürfnissen und deiner aktuellen Verfassung.
- Energiemassage mit den Füßen: Mit Öl, achtsamem Druck und fließenden Bewegungen arbeite ich vor allem mit meinen Füßen. Dabei wird Energie wahrgenommen, „abgefragt“ und ins Gleichgewicht gebracht.
- Nachruhe & Nachspüren: Zum Abschluss erhält dein Körper Zeit, die Wirkung in Ruhe aufzunehmen.

## Für wen geeignet?

- Menschen mit starken Verspannungen oder dem Wunsch nach tiefer Körperarbeit
- Alle, die Erdung und neue Lebenskraft suchen
- Yogapraktizierende oder Menschen, die bewusst und intensiv in ihren Körper spüren möchten

## Wichtige Hinweise

- Bitte achte darauf, dass deine Füße vor der Sitzung gewaschen und gepflegt sind, da sie Teil der energetischen Arbeit sind.
- Die Massage ist eine reine Energie- und Körperarbeit und enthält keinerlei sexuelle Anwendungen oder Absichten.

- Bei akuten Verletzungen, frischen Operationen, Thrombose oder in der Schwangerschaft bitte vorher Rücksprache mit mir halten, um gemeinsam zu entscheiden, ob und wie eine Behandlung sinnvoll ist.
- Die Anwendung ersetzt keine medizinische oder physiotherapeutische Behandlung.

## **Rahmenbedingungen**

- Variante Balance: 45 Minuten – 50 €
- Variante Tiefe: 90 Minuten – 90 €
- Ort: Energy and Deep Relaxation, Nürnberg
- Termine: nach Vereinbarung



ENERGY AND  
DEEP RELAXATION