



Private Yogastunde

Dieser Weg ist speziell auf Ihre körperlichen und energetischen Eigenschaften zugeschnitten und passt zu Ihrer Lebens- und Jahreszeit.

Nachdem wir uns Ihre Ziele angehört haben, gestalten wir diese gemeinsame Reise so, dass sie die Bedürfnisse Ihres Körpers erfüllt, Ihren Geist beruhigt und Ihre Seele nährt. Du wirst dir deines Atems bewusst, entspannst und stärkst gleichzeitig deinen Körper und lernst, die Wanderungen deines Geistes zu stoppen. Ihr Körper wird flexibel, Ihr Geist fokussiert und Sie fühlen sich wieder wohl.

Tibetische Klangschalenzeremonie

Die Klangschalenzeremonie ist eine hochwirksame Entspannungsmethode. Körperliche und seelische Verspannungen sowie Blockaden werden durch die Vibrationen gelockert und die Selbstheilungskräfte angeregt. Ihr liegen uralte Erkenntnisse über die Wirkung von Klängen zu Grunde, die schon vor über 5.000 Jahren in der indischen Heilkunst Anwendung fanden.

Klangschalen werden auf den bekleideten Körper aufgelegt und angeschlagen. Die Schwingungen dringen in den Körper ein und lösen Blockaden.

Ayurveda: Abhyanga Ganzkörpermassage

Bei dieser Massage wird der Körper mit warmem, besonders aufbereitetem Sesam-Öl eingehüllt. Die Hände umfließen zusammen mit dem Öl den Körper, beleben ihn, fördern die Entgiftung und haben eine ausgleichende Wirkung auf Haut und Haare. Die Massage entspannt, nährt das Gewebe, lindert Schlafstörungen und fördert Ausdauer und Konzentration.