

# Ayurveda

Ayurveda ist eine Heilkunst mit ihrem Ursprung vor ungefähr 5.000 Jahren, eine ganzheitliche Gesundheitslehre, die auf eine wohltuende und gute Harmonisierung von Körper, Geist und Seele zielt.

Aus ayurvedischer Sicht ist Gesundheit nicht nur ein statistischer Durchschnittswert oder ein allgemeines Wohlbefinden, sondern ein Zustand voll Lebensfreude, sehr guter Widerstandskraft und innerem Glück.

Ayurvedische Massagen unterstützen den Gleichklang von Körper, Geist und Seele herzustellen oder zu erhalten. Das warme Öl nährt den Körper, der Geist kommt zur Ruhe und die Seele wird durch die achtsame Massage berührt.

Durch eine ayurvedische Massage wird der Organismus mit wertvollen Nähr- und Wirkstoffen versorgt. Die Haut wird gepflegt und ihre Geschmeidigkeit verbessert. Die sanfte, ausleitende Massagetechnik mit warmen, individuell ausgewählten Ölen dient der Zellerneuerung und inneren Reinigung des gesamten Organismus.

Die entspannende Wirkung auf körperlicher und mentaler Ebene wirkt bei regelmäßiger Anwendung verjüngend und vitalisierend, sie verleiht Leistungsstärke und Lebensenergie.

**Yoga reinigt den Geist und  
Ayurveda reinigt den Körper.**

## Termine

Individuelle Terminvereinbarung gerne direkt am Telefon oder per Email:  
ayurveda@praxis-rennsteig.de



## Preise

### **Teilkörper - Massagen**

inkl. Vorbereitung u. Nachruhe

**60 min** ..... € **75,-**

### **Ganzkörper - Massagen**

inkl. Vorbereitung u. Nachruhe

**60 min** ..... € **75,-** oder

**90 min** ..... € **100,-**

## Shirodhara

Auf Anfrage abhängig von der Massagekombination

## Yoga Session

**Einzelstunde 90 min** ... € **15,-** oder

**10er Abo** ..... € **130,-**

## Ausbildung

Zertifiziert zum Ayurveda-Massage-Praktiker (Masseur) durch die Europäische Akademie für Ayurveda in Birstein (REAA) in 2018.

Yoga-Lehrer-Ausbildung (YLA500) in 2017-2018.

Erfahrung in der Praxistätigkeit und regelmäßige Weiterbildungen für Yoga & Ayurveda, Massage und Ernährung

## Kontakt & Anfahrt

Praxis Rennsteig - Physio und Ayurveda

Neckarhäuser Strasse 3

69123 Heidelberg - Wieblingen

Praxisinhaberin Simone Hüneckle

Physiotherapeutin, Yogalehrerin, Ayurvedaberaterin

Die Praxis befindet sich im neuen Gebäude an der OEG Haltestelle Wieblingen-Mitte im 1.OG.

Neuigkeiten, aktuelle Termine und Veranstaltungen auf [www.praxis-rennsteig.de](http://www.praxis-rennsteig.de) oder bei **Rennsteig Physio und Rennsteig Ayurveda** auf Facebook.



# आयुर्वेद

**Massage  
Ernährung  
Yoga**

Individuelle Termine  
nach Vereinbarung



**Matthias Jaegg**

Ayurveda Masseur  
Neckarhäuser Str. 3  
69123 Heidelberg

06221 - 834005  
0173 - 3485430

ayurveda@praxis-rennsteig.de  
[www.praxis-rennsteig.de](http://www.praxis-rennsteig.de)

## Konstitution des Körpers (Dosha)

Im Ayurveda ist der Konstitutionstyp des Menschen von großer Bedeutung. Wir klären im gemeinsamen Gespräch, welches Dosha dominiert und welche Anwendung somit passend und unterstützend ist.

## Ganzkörper - Massagen

### **Abhyanga (besänftigend und entspannend)**

Krönung der ayurvedischen Massage bei der warmes Öl den ganzen Körper umhüllt und mit streichenden Bewegungen und leichtem Druck einmassiert wird. Sie harmonisiert die Körperenergien, entgiftet physisch und psychisch und schenkt dabei eine r u h i g e E n t s p a n n u n g .

### **Kalari (dynamisch und aktivierend)**

Durch das Aktivieren der Marmapunkte werden Blockaden gelöst und Energien freigesetzt. Das Öl gewährleistet den Abtransport der Schlackstoffe, die während der dynamischen Massage aus dem Gewebe und Gefäßsystem gelöst werden.

### **Garshan (Trockenmassage mit Rohseidenhandschuhen)**

Zur Anregung des Stoffwechsels und des Lymphsystems wird mit Rohseidenhandschuhen massiert. Die Massage hinterlässt eine seidenzarte Haut, ist ausleitend und hilfreich bei Cellulite. Auf Wunsch ergänzt danach eine entspannende Gesichtsmassage mit duftendem Rosenöl die Behandlung.

### **Udvardana (Pulver- und Kräutermassage)**

Zur Aktivierung und Anregung des Stoffwechsels wird abhängig vom Konstitutionstyp eine Kräutermischung hergestellt, der Körper mit warmem Öl gesalbt und mit der Kräutermischung massiert. Die Haut ist nach der Massage seideweich und deutlich straffer. Auf Wunsch ergänzt danach eine entspannende Gesichtsmassage mit duftendem Rosenöl die Behandlung.



## Teilkörper - Massagen

### **Muk-/Shiroabhyanga (Gesichts-/Kopfmassage)**

Schönheitsbehandlung die Spannungen im Kopf-, Schulter- und Nackenbereich löst. Sie sorgt für eine wunderbare Ausstrahlung und beruhigt das gesamte Nervensystem.

### **Pristhabhyanga (Rückenmassage)**

Kombination von lösenden und entspannenden Massagegriffen mit einem speziell auf den Rücken abgestimmten Öl zur Unterstützung beim Lösen von Verspannungen.

### **Padabhyanga (Fußmassage)**

Warmes Öl und filigrane Massagegriffe verwöhnen Füße, Unterschenkel und Knie. Die Massage wirkt auf den gesamten Körper beruhigend, ausgleichend und erdend. Marmapunkte im Fuss werden aktiviert und lassen die Energie auch noch in der Zeit nach der Massage spürbar fließen.

### **Shirodhara (Stirn- und Kopfölguss)**

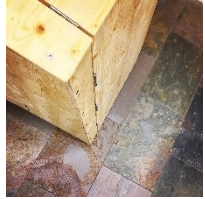
Nach ayurvedischer Auffassung beruhigt Shirodhara das gesamte vegetative Nervensystem, gibt Harmonie und gleicht die Doshas aus. Auch möglich in Verbindung mit einer Abhyanga, Gesichtsmassage oder Kopfmassage. Der Ölguss kann Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und geistige Verspannungen lösen.

## **Svedana**

### **(Übersetzung von Sanskrit „Schwitzanwendung“)**

Entspannung nach der Massage in der Schwitzbox. Bei der Anwendung werden durch Hitze oder Dampf die Hautporen und alle feinstofflichen Kanäle des Körpers geöffnet.

Vata und Kapha werden ausgleichen, sie steigert die Durchblutung und regt ebenso den Stoffwechsel an. Svedana reguliert und verbessert die Verdauung und wirkt sich positiv auf den Abbau von Fettgewebe aus. Verspannungen und Blockaden werden abgebaut. Auch diese Anwendung verjüngt und verschönert die Haut.



## **Rennteig YOGA**

**(Dienstag: 17:00 – 18:30 / 90 min)**

**(Dienstag: 19:00 – 20:30 / 90 min)**

Dienstags und freitags leiten wir eine Hatha-Yoga-Session mit Fokus auf Entspannung und Meditation zur Erholung von Körper, Geist und Seele an. Atemübungen (Pranayama), aufeinander abgestimmte Körperübungen (Asanas) und Entspannung auch zwischen den Übungen sind miteinander kombiniert. Dabei unterstützt die Konzentration und Visualisierung der Wirkung die eigene Gesundheit.

## **Massageöle bei Rennteig Ayurveda**

Für die Massagen verwenden wir ausschließlich Zutaten höchster Qualität und Reinheit von **Rosenberg AyurMed®** und **Bruno Zimmer®**.



- **Rosenberg AyurMed®**, die Öle werden nach traditionell überlieferten Originalrezepturen hergestellt und mit wertvollen ayurvedischen Kräutern versetzt. Kräuter und Gewürze für Udvardana kommen ebenfalls von hier.

- **Bruno Zimmer®**, gereiftes kalt gepresstes Bio-Öl.
- **Traditionelles Ghee** stellen wir regelmäßig selbst aus Bio-Butter her und verwenden es zum Kochen und zum Massieren.