## PHILIPPINE MÖHNLE
## MEINE VITA

Ich beschäftige mich schon sehr lange mit den vedischen Lehren, lebte für einige Zeit in Indien in einem Ashram und lebe meine Berufung mit großer Leidenschaft.

Ich war immer bestrebt, mein Wissen über die heilende Wirkung des Ayurveda weiter zu vertiefen und an andere Menschen weiterzugeben. Für mich ist Ayurveda nicht nur die Umsetzung einer alten Heilkunst, sondern eine Lebensphilosophie nach der ich lebe und arbeite.

Ich bin zertifizierte Ayurveda Gesundheitsberaterin (BYVG) 2009 und Masseurin (BYVG) 2012 und Mitglied im Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Therapeuten und Kursleiter.

*Dein Körper ist dein Tempel, pflege ihn, damit deine Seele darin wohnen mag.*

## FIT & GESUND

Neben Massagen bieten wir Ihnen auch eine ayurvedische Gesundheitsberatung an. Die Beratung mit ausführlicher Anamnese findet nach dem Tridoshakonzept für Ernährungsempfehlungen, Verhaltensweisen, Gesundheitspflege und Behandlungsstrategien statt.

Bei Interesse an einer unserer umfassenden Gesundheitsberatungen, sprechen Sie uns einfach an.

WIR FREUEN UNS AUF SIE!

## KONTAKT


Abhyanga Ayurveda Massage Studio
Philippine Möhnle
In den Rübgärten 1
61476 Kronberg im Taunus

Festnetz: 06173 - 96 233 70
Mobil: 0177 - 54 64 473

E-Mail: info@abhyanga-ayurveda.de
Web: www.abhyanga-ayurveda.de


*Zur Terminvereinbarung erreichen Sie uns telefonisch, über Whats App oder E Mail.*

# ABHYANGA

*Ayurveda-Massagen für Körper, Geist & Seele*

# Über Ayurveda

Der Begriff Ayurveda bedeutet das Wissen vom langen, gesunden Leben. Die Wurzeln des ältesten, überlieferten Gesundheitssystems liegen in der vedischen Hochkultur Altindiens. Im Ayurveda wird der Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele betrachtet.

Die Grundlage bilden die drei Energien Vata, Pitta und Kapha, welche sich aus den fünf Elementen Feuer, Wasser, Luft, Erde und Raum zusammensetzen. Sie steuern alle Prozesse im Körper. Ist ihr Gleichgewicht gestört, führt dies zu Krankheiten, Schlafstörungen und psychischen Erkrankungen.

Der Ayurveda Ölmassage Abhyanga werden viele positive Wirkungen zugeschrieben. Sie wirkt gesundheitsfördernd, enstpannt Körper und Geist, löst Verspannungen und stärkt das Immunsystem - um nur einige zu nennen.

Entdecken Sie selbst die einzigartige und belebende Wirkung einer Abhyanga Massage und vereinbaren Sie einen Termin zu Ihrer persönlichen Wohlfühlzeit.

*Ayurveda ist die Kunst, das Gleichgewicht auf körperlicher und seelischer Ebene aufrecht zu erhalten und wieder herzustellen.*

# Unser Angebot

### Abhyanga Ganzkörpermassage - Die Königin der Massagen

Die traditionelle ayurvedische Ganzkörpermassage hat einen positiven Einfluss auf den gesamten Körper. Sie wirkt auf die Zirkulationssysteme (Blut, Lymphe und Nerven), stärkt das Immunsystem, entgiftet und verjüngt, hilft bei Schlaflosigkeit und innerer Unruhe und lindert Schmerzzustände und Verspannungen.

120 Min. inklusive Beratung und Nachruhe - 170 €

Kurbehandlung, als 4 er Abonnement. 600 €
( 1 Behandlung 150 € )

Kurbehandlung, als 6 er Abonnement. 845 €
( 1 Behandlung 140 € )

Kurbehandlung, als 10 er Abonnement. 1.350 €
( 1 Behandlung 135 € )

### Mukhabhyanga - Ayurvedische Gesichtsmassage

Löst leichte Spannungen von Gesichts-, Schulter- und Nackenmuskulatur und wirkt wohltuend auf ein angespanntes Nervensystem.

15 Minuten - 30 €

### Shiroabhyanga - Ayurvedische Kopfmassage

Für unsere Shiroabhyanga nutzen wir ein besonders hochwertiges Kopfmassageöl. Dadurch wird die Durchblutung der Kopfregion verbessert, Spannungen werden gelöst, Müdigkeit wird beseitigt und sogar Haarausfall und vorzeitigem Ergrauen kann vorgebeugt werden.

15 Minuten - 30 €

### Kosthabhyanga - Ayurvedische Rückenmassage

Entspannen Sie sich bei dieser wohltuenden Rückenmassage und genießen Sie den Duft unserer besonders schmerz-lindernden Kräuteröle.

30 Minuten - 60 €
60 Minuten - 100 €

### Baahuabhyanga - Ayurvedische Arm- und Handmassage

Verspannungen in den Armen sind häufig die Ursache von Kopf-, Nacken- und Schulterschmerzen. Durch die Stimulation von Akupunkturpunkten werden diese gelindert und zudem die Entspannung gefördert.

30 Minuten - 50 €

### Padabhyanga - Ayurvedische Fußmassage

Die ayurvedische Fußmassage ist eine äußerst wohltuende und entspannende Massage. Sie stärkt und entspannt den Organismus und wirkt sich positiv auf das gesamte Organ- und Drüsensystem aus.

30 Minuten - 50 €

### Ayurvedische Massage bestimmter Gelenke

Gerade bei Schmerzen an präzisen Gelenkstellen hilft eine wohltuende Massage mit Kräuterölen. Sie lindert den Schmerz, mindert und beugt Gelenksteifheit vor.

30 Minuten - 60 €

### Shirodhara - Öl-Stirnguss

Erwärmtes Öl wird über die Stirn gegossen und bewirkt eine unvergleichliche Tiefenentspannung. Shirodhara beruhigt und kräftigt Körper und Geist, verringert Ängste, Stress, Depressionen, Schlafstörungen, Migräne, Kopfschmerzen und Haarverlust.

50 Minuten - 125 €

### Shirodhara - Öl-Stirnguss mit Ganzkörpermassage

Wenn Sie richtig abschalten wollen, ist Shirodhara in Kombination mit Abhyanga die perfekte Option. Die absolute Tiefenentspannung wartet auf Sie.

120 Minuten - 295 €

### Udvartana - Pulvermassage

Diese Massage mit gemahlenen Körnern und Kräutern reduziert das Gewebe, regt den Stoffwechsel an, reinigt die Haut und kann Cellulite mindern und vorbeugen.

60 Minuten - 150 €

### Jambira Pinda Sweda - heißer Zitronenwickel

Ayurvedische Stempelkissen, gefüllt mit Zitronen und Kokos, werden in Öl erhitzt. Diese Massageform regeneriert und erfrischt die Haut, wirkt gegen Cellulite, mindert Vernarbungen und strafft das Gewebe.

60 Minuten - 150 €

### *Über unsere ayurvedischen Öle*

*Für unsere Massagen verwenden wir ausschließlich hoch-qualitative Wellnessöle sowie spezielle Bio-gereifte Basisöle.*

### *Abonnement*

*Einige Behandlungen sind als Kurbehandlungen buchbar und als Abonnements erhältlich. Die Gültigkeit beträgt 24 Monate.*

### *Info*

*Alle gebuchten Behandlungen beinhalten ein vorheriges Beratungsgespräch und eine zusätzliche Nachruhzeit.*