

## Thai-Yoga-Massage – Der heilige Tanz

Während dieses zirka 1 ½ stündigen Massagerituals betreten wir gemeinsam einen heiligen Raum achtsamer Körperarbeit und Präsenz, in der ich dich auf einer Matte am Boden am bekleideten Körper massiere. Gemeinsam lauschen wir deinem Körper und seinen Bedürfnissen. Neben Meridian- und Druckpunkt-Massagen mobilisiere ich Gelenke und bringe deinen Körper in verschiedene, dehnende und lösende Positionen, mal dynamisch, mal sanft, mal punktuell, mal fließend.

Dabei können körperliche, mentale und emotionale Spannungen gelöst und die Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Der heilsame Energiefluss in den Meridianen wird sanft aktiviert.

Du kannst die Massage als Wohlfühlmassage genießen, dich in deinem Körper noch mehr zu Hause zu fühlen oder auch gezielt bei Spannungen oder Beschwerden einsetzen. Und dafür brauchst du nichts zu können oder zu tun.

## Mukabhyanga – ayurvedische Gesichtsmassage

Während dieser 45minütigen Massage verwöhne ich dein Gesicht mit kostbarem Safran-Öl und achtsamen Berührungen. Dabei stehen sanft streichende Bewegungen und die gezielte Behandlung von Energiepunkten (Marma-Punkten) im Vordergrund. Reflektorisch wird der Energiefluss im Körper harmonisiert und tiefe Entspannung und Wohlbefinden können sich einstellen. Durch das Lösen von Spannungen im Gesicht stellt sich eine herrlich verjüngende Wirkung ein. Alle Masken dürfen fallen, so dass du in deiner wahren Schönheit strahlst.

## Reiki – Der Fluss der universellen Urkraft

Ich lege meine Hände an verschiedenen Stellen auf deinen bekleideten Körper auf und lasse die Energie dorthin fließen, wo sie jetzt gerade gebraucht wird. Der Energiefluss in deinem Körper wird harmonisiert, was tiefes Wohlbefinden schenken und die Selbstheilungskräfte aktivieren kann. Das Handauflegen ist vermutlich eine der ältesten Heilmethoden der Menschheit. Dabei dient mein Körper als Kanal, die universelle Energie zu bündeln. Ich lausche deinem Körper und deiner Seele und lasse mich von meiner Intuition leiten.

## Sat Nam Rasayan

Du und ich sind miteinander verbunden. Alles ist mit Allem verbunden.

Während der Behandlung liegst du entspannt auf einer Decke und gemeinsam betreten wir einen heiligen Raum der Stille.

Sat Nam Rasayan ist eine Heilkunst aus dem Kundalini-Yoga, die ich in einer dreijährigen Ausbildung erlernt habe. Aus einem transzendenten Bewusstseinszustand heraus balanciere ich sanft die Energien, indem ich diese wahrnehme, zulasse und annehme. Dabei können wir sehr spezifisch, z.B. an Themen oder Organen arbeiten oder auch ganz frei. Es findet keine gezielte Energieübertragung statt.

## Individuelle Prozessbegleitung

Gibt es ein Thema, welches dich gerade sehr beschäftigt? Möchtest du gerne Seminarinhalte vertiefen oder weiter gehen? Gerne lass uns gemeinsam schauen, was es jetzt gerade braucht. Ich verfüge über einen reichhaltigen Methodenkoffer aus der Naturheilkunde, Schamanismus, Yoga und Meditation, viel Erfahrung und eine ausgeprägte Intuition, die ich dir mit großer Freude zur Verfügung stelle.

Eines meiner Lieblingstools möchte ich dir an dieser Stelle vorstellen:

### Das Stein-Orakel

Wunderbar geeignet für die Klärung von Situationen, Lebensaufgaben, Beziehungen und der eigenen Bestimmung, ist dies eine uralte und neu gefundene Technik, die auf schamanischem Wissen gründet. Das Steinorakel ist eine Mischung aus Orakeltechnik und Aufstellungsarbeit. Es zeigt dir auf, was du tief in deiner Seele bereits weißt, doch manchmal in den Irrungen und Wirrungen des Lebens vergessen hast und hilft dir, deinen Kurs wieder zu finden und die zu sein, die du bist.