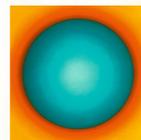


## Behandlungen

### Mein Angebot für Sie

- Abhyanga - ca. 90 Min. ....90,- €  
ayurvedische Ganzkörper-Ölmassage
- Abhyanga mit Shirodhara - ca. 90 Min. .... 110,- €  
ayurved. Ganzkörper-Ölmassage mit Stirnguss
- Uzhichil – ca. 90 Min. ....90,- €  
südindische Kalari-Massage
- Garshana – ca. 60 Min. .... 70,- €  
Seidenhandschuh-Massage
- Padabhyanga – ca. 60 Min. ....70,- €  
ayurved. Fußmassage mit Tiefenentspannung
- Thalodal – ca. 30 Min. ....40,- €  
ayurvedische Rückenmassage
- Ayurveda Wochenende od. 2 Tage fortl. .... 189,- €  
inkl. 1x Abhyanga & 1x Abhyanga mit Shirodhara
- Ayurveda Woche od. 5 Tage fortl. ....423,- €  
inkl. 5 Behandlungen nach Absprache á ca. 90 Min.
- CranioSakrale Therapie - ca. 60 Min. ....70,- €  
sanfte Lösung von Gewebsspannung
- Anamnese, medizinische Beratung,  
Ernährungsberatung je Std. .... 70,- €

Weitere Angebote finden Sie auf meiner Website.



## Ayurveda Balinea

Tino W. Thurn | Heilpraktiker  
In den Balinea Thermen  
Badstraße 14 | 79415 Bad Bellingen

Tel. : +49 (0)7635 808-245  
Mobil: +49 (0)175 3673012

info@ayurveda-balinea.de  
www.ayurveda-balinea.de



Tino W. Thurn

## Ayurveda Balinea



## Ayurveda

### Das Wissen vom gesunden Leben

In Nordindien entstanden, ist Ayurveda vermutlich die älteste ganzheitliche Heilkunst der Menschheit. Das Wort „Ayurveda“ kommt aus der Gelehrtensprache Sanskrit und bedeutet „Wissenschaft vom Leben“. Die Erhaltung der Gesundheit und die Heilung von Erkrankungen sind die wichtigsten Anliegen von Ayurveda. Dies gelingt, wenn wir ein Gleichgewicht von Körper, Geist, Seele und unseren Sinnen herstellen.

Die fünf Elemente Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde sind Grundlage der drei Doshas Vata, Pitta und Kapha. Die individuelle Verteilung der Doshas bildet unsere Konstitution. Bei Ernährung, Lebensführung, Massagen und Therapie dient sie uns als Orientierung.

Ayurveda kommt zur rechten Zeit. Nach der vorherrschenden analytischen Betrachtung unseres Lebens ist Ayurveda mit seiner ganzheitlichen Sicht auf den Menschen ein sinnvoller Gegenpol und zeugt von einer Weisheit, die auf langer Erfahrung beruht.





## Ayurvedische Massage

Entspannung • Gesundheit • Balance

Die verschiedenen ayurvedischen Massagen dienen der Erhaltung unserer Gesundheit, zur Behandlung von Erkrankungen und werden bei Reinigungsverfahren eingesetzt.

Mit auf Ihre individuelle Konstitution abgestimmten Kräuterölen werden die Doshas in Balance gebracht. Warme, schwere Öle beruhigen Vata. Kühlende Öle balancieren Pitta, anregende Pulver aktivieren und gleichen Kapha aus. Durch unterschiedlichen Druck und Tempo erzielt man verschiedene Wirkungen auf den Körper und seine Funktionen.

Zur Anregung und zur Entschlackung werden Kräuterpulver und Garshan-Seidenhandschuhe verwendet. Ölgüsse am Kopf oder auch am Körper bringen psychischen Ausgleich. Ein nervöser Zustand wird beruhigt, ein schwacher Körper gestärkt, ein träger Stoffwechsel aktiviert.

Bei einem kurzen Gespräch vor der Behandlung wird Ihr aktueller Zustand aufgenommen und die Behandlung individuell angepasst.



## Kalari Chikitsa

Südindische Massagen & Therapie

Die traditionellen Kalari-Behandlungen kommen aus dem südindischen Staat Kerala. Kalari Chikitsa ist eng mit dem Ayurveda verbunden, beide beruhen auf gleichen Grundsätzen.

Durch Erfahrungen in der Kampfkunst (Kalarippayat) ist ein breites Wissen über physiologische Strukturen des menschlichen Körpers entstanden. Zugleich die Möglichkeit den Körper durch entsprechende Anwendungen zu stärken bzw. bei Einschränkungen des Bewegungsapparates zu behandeln. Ein komplexes System von Energiebahnen und darauf befindlichen Punkten sind die Basis von effizienten Massagen und Behandlungen.

Anwendung bei Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen, Bewegungseinschränkungen, Arthrose, Schwellungen, Ablagerungen und Verhärtungen im Gewebe, allgemeine Schwäche, psycho-vegetative Störungen mit Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Herzbeschwerden oder Verdauungsproblemen.



## Myofasziale Therapie

aktiver • leichter • schmerzfreier

Myofasziale Schmerzen gehören zu den häufigsten Ursachen für chronische Schmerzen. Faszien sind lange bekannt, aber erst in den letzten 15 bis 20 Jahren in den Fokus von Forschung und Behandlung gerückt. Man fasst darunter verschiedene Arten von faserigen Bindegeweben zusammen, die heute für vielfache Schmerzsituationen verantwortlich gesehen werden.

Faszien sind eine vielverzweigte Netzstruktur, welche Form und Belastungsverhalten des Körpers beeinflusst und sogar in Wechselwirkung mit dem Vegetativum steht. Es ist sinnvoll, diagnostische Bezeichnungen wie Myogelosen, Muskelhartspann oder Fibromyalgie unter diesem Blickwinkel zu betrachten und zu behandeln.



## CranioSakrale Therapie

Der sanfte Weg

ist eine manuelle Therapie, die sich aus der Osteopathie heraus entwickelt hat. Schwerpunkt einer Behandlung liegt auf dem Rhythmus, der durch Bildung und Abbau der Rückenmarksflüssigkeit entsteht. Dieser wird auf Knochen und Gewebe übertragen und ist dort tastbar.

Das freie Fließen des Liquors ermöglicht es Knochen, Nervensystem, Organen und allen Geweben im Organismus optimal miteinander zu kommunizieren. Spannungen, Funktionsstörungen oder strukturelle Veränderungen lassen sich auf diese Weise ertasten und behandeln. Durch den Einsatz minimaler Zug- oder Druckkräfte werden Einschränkungen gelöst, Verspannungen gelockert und der Körper dabei unterstützt, seinen Weg zur Gesundheit wieder zu finden.

Die Behandlungen sind meist mit einer Tiefenentspannung verbunden, das anschließende Gefühl ist leichter, entspannter und mehr im Fluss.

