

Swarabhyanga – Selbstmassage

Sich selbst versorgen, verwöhnen und nähren. Dafür nehmen wir uns oft keine Zeit. Lerne eine Massage aus der Tradition des Ayurveda kennen die "unter die Haut" geht, die eine tiefere Ebene in Dir erfahrbar macht. Durch die achtsame Berührung und Massage des Körpers – der Haut, der Muskeln, des Bindegewebes – durch entspannende feine Bewegung und freien Atem beginnt auf vielen Ebenen etwas ins Fließen zu kommen. Ein Gefühl, als ob jede Zelle unseres Körpers aus- und aufatmet und wieder Frische, Leichtigkeit und Lebendigkeit einatmen kann.

So kannst du dann, wann immer du willst, diese wohltuende Massage genießen.

Seminar
2. Dezember
2017

Massage-Seminar: Selbstmassage
(Teilnahme nur für Frauen)
Samstag, 2. Dezember 2017
14.00 – 17.00 Uhr

Kosten: 50,00 Euro
(incl. Öle, Tee und kleinem Snack)



Für mehr Info bzw. Anforderung des Anmeldeformulars :
Tel.: 0911 – 55 73 19 oder Mail: ayurveda-s-heider@t-online.de

Bitte mitbringen: 2 normale Handtücher, 1 großes Saunatuch zum Liegen, 1 Bettlaken oder ein entsprechend großes Tuch zum Abdecken. Außerdem: bequeme "Yoga"-Kleidung die etwas ölig werden darf, warme Socken und wenn du möchtest eine Wärmflasche.

Susanne Heider

Ayurveda-Massage-Therapeutin, Körpertherapeutin, Meditationslehrerin,
ayurvedische Ernährungsberaterin www.ayurveda-s-heider.de