



**Eva Kupper**  
Heilpraktikerin

Klosterstr. 17  
82069 Hohenschäftlarn  
Tel.: 08178/9979517  
Fax: 08178/9979516  
Mobil: 0176/96499069

E-Mail: [info@naturheilpraxis-schaeftlarn.de](mailto:info@naturheilpraxis-schaeftlarn.de)  
Webseite: [www.naturheilpraxis-schaeftlarn.de](http://www.naturheilpraxis-schaeftlarn.de)

Als Heilpraktikerin biete ich Ihnen in meiner Praxis neben Ayurveda selbstverständlich auch andere Leistungen an, wie beispielsweise Osteopathie, Wirbelsäulentherapie nach Dorn, manuelle Therapie, Schmerztherapie, Fußreflexzonen-therapie und viele mehr. Bitte informieren Sie sich hierzu auf meiner Homepage.

Für alle Massagen und Anwendungen können Sie auch Gutscheine erwerben  
- eine schöne Geschenkidee für alle Anlässe!

# *Ayurveda*

## Wissen vom Leben

„Die Welt setzt sich aus  
fünf Elementen zusammen:  
Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther.  
So auch unser Körper.

Er ist so etwas wie eine Welt im Kleinen.  
Daher müssen alle diese Elemente im Körper  
im richtigen Verhältnis zueinander  
vertreten sein:

Reine Erde, reines Wasser,  
reines Feuer oder Sonnenlicht,  
reine Luft und freier Raum.“

*Mahatma Gandhi (1869-1948)*

# Ayurveda

die aus Indien stammende Gesundheitslehre, ist die älteste uns bekannte Heilkunst der Welt und wird von der Weltgesundheitsorganisation auch als „Mutter der Medizin“ bezeichnet. Seit über 5.000 Jahren werden die Erkenntnisse über das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele für die Erhaltung des Wohlbefindens, der Gesundheit und der Freude am Leben angewandt.

Die ayurvedische Wissenschaft besagt, dass unser Kosmos aus den fünf Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther besteht und sich somit auch die Eigenschaften dieser fünf Elemente auf den Menschen als Teil des Ganzen auswirken.

Die fünf Elemente manifestieren sich dabei in den sogenannten Doshas **VATA**, **PITTA** und **KAPHA**.

Die Doshas sind Bioenergien, die jeweils vorrangig aus einem oder zwei Elementen bestehen und die bei jedem Menschen von Geburt an in einem individuellen Verhältnis vorhanden sind.

Ein Mensch ist im Sinne der ayurvedischen Medizin gesund, wenn sich seine Doshas im individuellen Gleichgewicht befinden und er somit gemäß seiner angeborenen Konstitution lebt. Es gibt viele Verfahren des Ayurveda, die dabei helfen können, das individuelle Gleichgewicht zu bewahren und das eigene Potenzial zu leben.



## **Abhyanga**

besonders wohltuende Ganzkörpermassage mit hochwertigen, auf Ihren Konstitutionstyp abgestimmten warmen Ölen aus Indien. Die Abhyanga-Massage wirkt je nach Ausführung anregend oder beruhigend, harmonisiert die Körperenergien und öffnet die Entgiftungskanäle des Körpers.

60 Min. € 70.-      90 Min. € 100.-

## **Udvaartana**

Ein ayurvedisches sanftes, aber aktivierendes Ganzkörperpeeling durch eine Massage mit Kräutern und Gewürzen; die Massage kann durch ihren trockenen und wärmenden Charakter bei verschiedenen Beschwerden Linderung verschaffen.

60 Min. € 75.-

## **Garshan-Massage**

Anregende Trockenmassage mit Handschuhen aus Rohseide, wird gerne mit einer Abhyanga oder Pinda Sweda kombiniert.

45 Min. € 55.-

## **Shiroabhyanga**

Massage für Kopf, Schulter und Nacken

30 Min. € 35.-

## **Mukabhyanga**

Massage des gesamten Kopf- und Gesichtsbereiches sowie des Schulter- und Brustgürtels mit speziellen warmen Kopfölen.

30 Min. € 35.-

## **Padabhyanga**

In dieser äußerst wirkungsvollen und filigranen Massagetechnik werden die Energiepunkte an Füßen und Waden bis zu den Knien ausgestrichen und vitalisiert.

45 Min. € 50.-

## **Marma-Massage**

Massage der Energie-Vitalpunkte, durch die gezielt bestimmte Organe oder Körperkanäle angeregt werden können.

45 Min. € 55.-      60 Min. € 75.-

## **Upanahasveda**

Kombination aus einer Rückenmassage mit einem speziellen Öl und wahlweise anschließender Wärmebehandlung mit Kräuterauflage (bitte 24 h vorher buchen).

45 Min. € 60.-      60 Min. € 80.-

## **Pinda Sveda/Khizi** (lösend/aufbauend)

Massageform, bei der Körperpartien gezielt mit einem in heißem Öl getränkten Kräuterstempel bearbeitet werden (bitte 24 h vorher buchen).

45 Min. € 60.-      60 Min. € 80.-

## **Svedana**

ayurvedisches Dampfbad; nur in Kombination mit anderen Behandlungen

30 Min. € 20.-

## **Hinweis:**

Viele private Krankenkassen und Zusatzversicherungen erstatten meine Leistungen. Bitte fragen Sie mich danach!

## **Übrigens:**

Während Ihrer Behandlung steht auf Wunsch ein Babysitter zur Verfügung, sodass Sie völlig abschalten können.

Bei Bedarf komme ich aber auch zu Ihnen nach Hause. Die dafür nach der Heilpraktikergebührenordnung anfallenden Kosten erläutere ich Ihnen gerne.