

Ruhe und Kraft durch Entspannung

AYURVEDA

Ayurvedische Massagen

Savitri Sabine Kellerhals

Bitte beachten Sie:

- die Massage sollte nicht direkt nach dem Essen stattfinden.
- der Raum sollte sehr warm sein (durch das Öl kühlt der Körper schneller aus).
- Zeit zum Ruhen nach der Massage einplanen.
- nach der Ruhephase empfiehlt sich ein warmes Bad (ist aber nicht nötig).
- Anschließend langsam zurück zum Alltag kommen , d.h. man sollte danach nicht gleich in Aktionismus verfallen.
- das Öl sollte anschließend noch etwas einziehen dürfen, aber nicht länger als 2 std., danach duschen.
- mit öligen Haaren bitte nicht in Zugluft kommen, man sollte sich auch nicht der Kälte aussetzen, d.h. gut warm halten.
- Je nach Haarstruktur kann es auch 2 maliges schamponieren nötig sein.