

Ayurvedische Ernährungsberatung

Der Esser ist wichtiger als das Essen!
In der ayurvedischen Ernährung lernen Sie wieder auf Ihren Körper zu hören. Alle anderen reden nur über die Nahrung. Die Ayurveda stellt jedoch den Menschen in den Mittelpunkt und nicht die Nahrung. Die Frage ist nicht, was in der Nahrung drin ist, sondern was Sie als Esser aus der Nahrung aufnehmen können. Dies ist wiederum von Ihrer Konstitution abhängig, aber auch von der Jahres- und Tageszeit.
Wenn wir uns 1-2 Stunden nach der Nahrungsaufnahme kräftig und beschwingt fühlen, haben wir das Richtige gespeist. Nach entsprechender Beratung, mit vielen praktischen Tipps, wird es Ihnen leicht fallen, das Richtige zum richtigen Zeitpunkt für sich und Ihre Familie auf den Tisch zu bringen. Am Anfang steht natürlich wieder eine ausführliche Konstitutionsbestimmung.
BEHANDLUNGSZEIT 1,5h 50,00€

Ayurveda-Therapie

Als ausgebildete Ayurveda-Therapeutin bin ich in der Lage, Ihnen Lösungswege zu einem besseren und erfüllten Leben aufzuzeigen. Dort wo die Schulmedizin den Menschen mit seinen Gefühlen, Ängsten und Hoffnungen alleine läßt, kann der ganzheitliche Ansatz der Ayurveda eine sehr gute Alternative bieten.
In der Ayurveda-Therapie bestimmen wir zunächst Ihr Prakriti - Ihre Konstitution, die bereits seit Ihrer Geburt vorgegeben ist und Ihr Vikriti - Ihr momentanes Befinden. Zusätzlich untersuchen wir Sie ausgiebig mittels Zungen- und Pulsdiagnose und vielem mehr.
Wenn wir das Ungleichgewicht identifiziert haben, legen wir Ihre individuelle Therapie fest, um die innere und äußere Harmonie wiederherzustellen.
BEHANDLUNGSZEIT 2,0h 90,00€

Ayurveda

AYURVEDA - das „Wissen vom langen und gesunden Leben“ ist eine uralte indische Heillehre.

Ayurveda gilt als das älteste und umfassendste Gesundheitssystem der Welt. Es basiert auf dem zeitlosen Wissen vom inneren Gleichgewicht, das Grundlage ist für dauerhafte Gesundheit, Zufriedenheit und Schönheit. Aus Sicht des Ayurveda wirken in unserem Körper drei grundlegende Funktionsprinzipien (Doshas). Sie werden als Vata, Pitta und Kapha bezeichnet. Befinden sich diese drei Doshas in Ihrem individuellen Gleichgewicht, ist man gesund und fühlt sich wohl. Störungen dieses Gleichgewichtes führen zu Krankheiten. Deshalb ist die Ayurveda nicht auf die Behandlung von Symptomen ausgerichtet, sondern sie verfolgt stets das Ziel die innere und äußere Harmonie wiederherzustellen.

आयुर्वेद Ayurveda Das Wissen vom Leben



Der sanfte Weg
zu ganzheitlicher
Gesundheit,
neuer Vitalität
und
Lebensfreude



Kerstin Kreutzfeldt
Ayurveda - Therapeutin,
Kosmetikerin, Nageldesignerin
und Med. Fußpflegerin

Wellness-Studio "Frische Brise"

Kerstin Kreutzfeldt

Markt 11

09618 Brand-Erbisdorf

Telefon: 037322-51440

Email: kerstin.kreutzfeldt@online.de
www.kosmetik-brand-erbisdorf.de



Die AYURVEDA-Typbestimmung

dient zur Spezifizierung des Behandlungskonzeptes und steht am Anfang jeder Behandlung.

Je nachdem welcher Ayurveda-Typ Sie sind, wählt die Ayurvedatherapeutin die Garshan- oder die Abhyanga-Massage für Sie aus.



AYURVEDA -Seidenhandschuh-Massage GARSHAN-Massage

Regt die Durchblutung der Haut an, Schlackenstoffe werden gelöst und abgebaut, poliert die Haut und entfernt abgestorbene Hautschuppen.

- Vorbereitet durch ein Sauna-Schwitzbad
 - Abschließend erfolgt ein Öl-Guss und Teeritual
- BEHANDLUNGSZEIT ca. 60 Min. 62,50 €**



AYURVEDA -Ganzkörper-Öl-Massage ABHYANGA

Mit sanften Händen wird entlang der Energiepunkte des Körpers massiert

- Vorgespräch und abschließendes Teeritual
- Vorbereitet durch ein Sauna-Schwitzbad
- Fördert Vitalität, Stärke, Flexibilität und Ausdauer, entschlackt und entgiftet den Körper
- Aktiviert dessen Selbstheilungskräfte

BEHANDLUNGSZEIT ca. 75 Min. 62,50 €



Zitronen-Kokos-STEMPEL-Massage Jambira Pinda Sveda

- Lässt Haut und Bindegewebe geschmeidig und straff werden
- Reduktion von Fett, Cellulitis und Narben

BEHANDLUNGSZEIT ca. 45 Min. 49,00 €

JAMBIRA PINDA SWEDA BEHANDLUNG

- Heiße Zitronen-Stempelmassage
- Öl-Wickel (Picu), reduzierende Therapie.

BEHANDLUNGSZEIT ca. 70 Min. 65,00 €



Anti-Cellulitis-Programm

Optimaler Behandlungserfolg durch regelmäßige Zitrus-Kokos-Stempel-Massagen

10er Karte Bauch, Beine, Po a' 35,00 €

KRÄUTER-STEMPEL-Massage oder ROSEN-STEMPEL-Massage

Wohltuende Verwöhnmassage, Anti-Stress

- Entschlackt und entgiftet den Körper
- Reduktion von Fett und Cellulitis

Ganzkörpermassage 1h 49,00 €

Bauch-Beine-Po 45 Min. 39,00 €

Rückenmassage 0,5h 25,00 €



SHIRO DHARA Königlicher Stirnölguss

- Beruhigt dies das gesamte vegetative Nervensystem,
- harmonisiert und gleicht aus

BEHANDLUNGSZEIT ca. 40 Min. 69,00 €

AYURVEDA RELAXBEHANDLUNG

- Kopfmassage (Shiromardona),
- Pulvermassage (Udvartona) und
- Warmer Körper-Ölguss

(Thaila Dhora oder Pizhichil)
BEHANDLUNGSZEIT ca. 100 Min. 79,00 €



ENERGIE-SPEZIALBEHANDLUNG

Die Sport- Druckmassage Thalodal stammt aus der indischen Kampfkunst mit vorbereitendem Öl-Wickel (Picu)

BEHANDLUNGSZEIT ca. 60 Min. 59,00 €

TAPA SWEDA MASSAGE

Schwitzbehandlungsmassage mit heißem Wickel (Tapa Sweda) und anschließendem warmen Körper-Ölguss

BEHANDLUNGSZEIT ca. 70 Min. 65,00 €