

## Ganz entspannt von Kopf bis Fuß



### Ayurvedische Ganzkörpermassage (Abhyanga)

60 Min. 78,- €  
90 Min. 104,- €

Diese Massage wird typgerecht mit speziellen ayurvedischen Kräuterölen durchgeführt und wirkt sehr wohltuend und ausgleichend auf Körper & Geist, insbesondere auf die Haut, Stoffwechsel und Immunsystem.

### Ayurvedische Kopf-, Nacken- und Gesichtsmassage

60 Min. 58,- €

Diese Massage wird sanft, liebevoll und feinfühlig ausgeführt und bewirkt eine besondere Art der Tiefenentspannung. Dabei arbeite ich mit warmem Bio-Mandel- bzw. Bio-Arganöl und ver helfe Ihnen z.B. nach einem stressigen Arbeitstag Ihre Gedankenwelt „auszuschalten“ und einfach mal loslassen zu können.

### Ayurvedische Fuß Massage mit Ghee

60 Min. 58,- €

Diese Massage ist besonders bei innerer Unruhe, Stresszuständen und Schlafstörungen zu empfehlen. Dabei werden die Füße, die Unterschenkel bis zum Knie mit warmem Ghee (geklärte Butter) massiert. Die Massage regt den Energiefluss an und hilft auch gegen Müdigkeit!

### Reiki-Behandlung

60 Min. 58,- €

Gönnen Sie sich eine wohltuende Reiki-Behandlung und aktivieren Sie damit ihre Selbstheilungskräfte. Durch sanftes Auflegen der Hände auf den bekleideten Körper fließt Lebensenergie (Reiki) ein. Der Erfolg ist tiefste Entspannung, Wohlgefühl und neue Vitalität.

### Traditionelle und Ayurvedische Fußreflex-Massage

80 Min. 58,- €

Bei einer Fußreflex-Behandlung werden die körpereigenen Heilkräfte mobilisiert und der ganze Mensch wird harmonisiert. Nach einem kurzen Vorgespräch finden wir für Sie eine individuell zugeschnittene Behandlung. Zur Auswahl stehen:

- Grundbehandlung für Muskelpartien, Gelenke und Organ
- Behandlung des Hormonsystems
- Behandlung des Lymphsystems
- Ayurvedische Marma-Massage nach Bajan Noam - hierbei werden alle natürlichen Funktionen der Organe, des Kreislaufs, des Nerven- und Energiesystems unterstützt und Körper, Seele und Geist wieder ins Gleichgewicht gebracht
- Chakren-Behandlung an den Füßen mit Rosenquarz-Obelisk
- Rosenquarz-Massage nach Bajan Noam - Energiemassage mit dem Rosenquarz-Ei und anschließender Affirmation

### Klassische Massage

Eine Teilmassage z.B. bei Verspannungen im Rücken oder als Ganzkörpermassage, um einfach mal abzuschalten.

Teilkörpermassage 30 Min. 32,- €  
Ganzkörpermassage 60 Min. 58,- €  
Ganzkörpermassage 90 Min. 87,- €

### Klangmassage nach Peter Hess „Das Highlight der Entspannung“

60 Min. 58,- €

Nach einem Informationsgespräch werden die unterschiedlich schwingenden Klangschalen, die zu den jeweiligen Körperpartien passen auf den bekleideten Körper aufgesetzt und behutsam angeschlagen. Der gesamte Körper kommt auf diese Weise in Harmonie und entspannt sich tief. Stress, Ängste, Sorgen, Zweifel und alle Gefühle, die sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken, können losgelassen werden. Wir nehmen unseren Körper wieder bewusst wahr. Die oft kreisenden Gedanken kommen zur Ruhe und unsere Seele erfährt Raum zur Entfaltung.

### 11er Karte (10 + 1):

Sie zahlen nur 10, bekommen jedoch 11 Anwendungen! (gilt nicht für HotStone und Abhyanga Massage)

## Ganz entspannt von Kopf bis Fuß



### HotStone Massage

**Ganzkörpermassage 90 Min.**

**104,-€**

Diese Art der Massage wird mit wohl temperierten Lavasteinen durchgeführt und ist durch die von den Steinen ausgehende Wärme besonders muskelentspannend. Dabei werden die erwärmten Steine nicht nur auf den Körper aufgelegt, sondern die Muskelpartien auch damit massiert.

### Ayurvedische Gesundheits- und Ernährungsberatung

Meine Beratung beruht auf ayurvedischen Grundlagen und ist individuell auf jede einzelne Person zugeschnitten. Es ist also eine Einzelberatung, bei der ich zuerst mit Hilfe von speziellen Fragen Ihr Dosha (Energietyp) ermittele und Ihnen erste Tipps mit auf den Weg gebe.

Anschließend erstelle ich einen individuellen auf Sie ausgearbeiteten, schriftlichen Gesundheit- und Ernährungsplan, der auch auf Sie zugeschnittene Rezepte für den Alltag beinhaltet.

Diesen Plan erläutere ich Ihnen dann in einem 2. Gespräch, den Sie anschließend im Alltag austesten können. Falls dann noch Probleme, Fragen, Veränderungen auftauchen, die noch Beratung erfordern, können wir gerne noch weitere Anschlussgespräche vereinbaren.

Meine Beratung besteht also aus dem

1. Gespräch zur Ermittlung des Doshas (1,5 Stunde)
2. Gespräch zur Erklärung und Aushandigung des individuellen Plans (1 Stunde)

➤ **1. + 2. Beratungsgespräch**

**inklusive Erstellung eines individuellen Ernährungs- und Gesundheitsplans**

**120,- €**

➤ **Jede weitere Beratungsstunde**

**50,- €**

### KOCHKURS „Ayurvedische Ernährung“ in Theorie und Praxis

Diese Kurse beinhalten einen **theoretischen** und einen **praktischen Teil**, die beide an einem Termin stattfinden.

Im dem Theorie-Teil erfahren Sie einiges **über Ayurvedische Ernährung im Allgemeinen**, z.B. wann was gegessen werden sollte und wann nicht. Außerdem gehe ich auf die wichtigsten **Gewürze** und **Bestandteile** ein, mit denen wir an diesem Termin kochen. **Die Menüs sind dann immer entsprechend der Jahreszeit angepasst!**

Im Anschluss folgt dann die praktische Umsetzung und Sie dürfen Ihre ersten Erfahrungen sammeln, wie **einfach** und mit wie **wenig Aufwand** so ein **ayurvedisches Menü** in der Küche zubereitet ist!

Natürlich stelle ich Ihnen die **Rezepte** für die zubereiteten Gerichte in einer Mappe zusammen.

Auch die Informationen des theoretischen Teils werden Sie in dieser Mappe wiederfinden.

**Die Kurs-Termine können individuell vereinbart werden.**

Bei Anmeldung von einzelnen Personen finden wir sicherlich gemeinsam nette „Mitkocher“, die sich dann zu einer Gruppe (max. 4 Personen) und einem Termin zusammenfinden.

➤ **Pro Person 75,- € (bei Gruppen mit 4 Teilnehmern)**

**bei geringerer Teilnehmerzahl erhöht sich der Kurspreis entsprechend!**

**Bei Fragen und für Terminvereinbarungen erreichen Sie mich unter**

Sabine Bechtold

Heinrich-Heine-Str. 15, D- 63303 Dreieich-Götzenhain

Tel.: 06103-87253

Mail: [kontakt@sabine-bechtold.de](mailto:kontakt@sabine-bechtold.de)

[www.sabine-bechtold.de](http://www.sabine-bechtold.de)

