Padabhyanga: Fuss- und Beinmassage

Kennen Sie Padabhyanga? Das ist Wellness für Ihre Füsse und Beine!

Wie alle ayurvedischen Massagen fördert auch die Padabhyanga das ganzheitliche Wohlbefinden und die Gesundheit. Während der Massage der Füsse und Beine setzt ein tiefer Entspannungszustand ein, der auch nach der Massage anhält.

Wirkung der Padabhyanga: Kräftigung des Gewebes, Förderung der Durchblutung, Stärkung des Sehvermögens, Entspannung von Muskeln und Bändern, besserer Schlaf, wirkt Trockenheit und Rauheit Ihrer Füsse entgegen.

Die Padabhyanga ist eine der wichtigsten ayurvedischen Massagetechniken. Sie erfolgt im Liegen und konzentriert sich vor allem auf die Füsse, bezieht aber auch die Waden, Knie und Oberschenkel mit ein.

In den Extremitäten enden viele Nerven. Bei einer Fussmassage werden diese stimuliert, sodass sich die Behandlung auch auf weiter entfernte Körperstellen auswirkt.

Die Füsse und Beine werden mit einem warmen, hochwertigen Öl oder mit Ghee – einem Butterfett – massiert. Sanfte, fliessende Streichungen und Kreisbewegungen wirken entspannend. Die Haut wird weich und geschmeidig.

Zum Abschluss der Behandlung wird Ihre Haut mit einer warmen Dampfkompresse gereinigt.

Kosten: Fr. 70.00 / 50 Minuten

Kombinationsmöglichkeit: Auf Wunsch kann jede ayurvedische Massage kombiniert gebucht werden. Gerne gebe ich Ihnen dazu eine Empfehlung ab.

Interessiert? Für einen Termin kontaktieren Sie mich bitte.

Gabriela Müller-Lang, Tel. 071 / 722 33 39