

⌚ Weitere Behandlungsangebote ⌚

Neben meinen klassischen indischen Ölmassagen biete ich Ihnen auch verschiedene andere Entspannungsbehandlungen in Wohlfühlatmosfera an:

LomiLomi-Massage *Ganzkörper* 100 Min / 82,- €
 Rücken 45 Min / 42,- €

Die hawaiianische Massage mit ihrer besonderen Unterarm-technik und großflächigen, fließenden Berührungen mit warmem Öl machen die Behandlung zu einer unvergesslichen Erfahrung.

Aromaölmassage *Ganzkörper* 70 Min / 55,- €
 Teilkörper 45 Min / 37,- €
 30 Min / 27,- €

Der wunderbare Duft und die Massage führen zu einer umfassenden Entspannung und helfen Ihnen, die heilenden Wirkungen der verwendeten Essenzen anzunehmen. Der hautpflegende Effekt dient außerdem Ihrer Schönheit.

Hot-Stone-Massage *Ganzkörper* 90 Min / 65,- €
 Rücken 30 Min / 32,- €

Die Kombination aus der Urkraft der Steine, der Wärmebehandlung und der Massage beruhigt, entspannt und steigert die Stoffwechselprozesse im Gewebe.

Ohrkerzenbehandlung 40 Min / 25,- €

Diese Therapie bewirkt eine sanfte Trommelfellmassage. Die Wärme und der Dampf stimulieren die Akupunkturpunkte und verbessern den Blutkreislauf im Ohr. Zudem erleben Sie ein wunderbares Entspannungsgefühl.

Massageterminde sind verbindlich – und Zeit kostbar...
Bitte sagen Sie bei Verhinderung Ihres Termins mindestens 24 Stunden vorher ab.

Stand: Nov. 2016

⌚ Mein beruflicher Werdegang ⌚

1988 - 1991 Ausbildung zur Kinderkrankenschwester

1992 - 2006 Berufsausübung auf verschiedenen Intensivstationen am Uniklinikum Essen

1996 - 1998 Ausbildung zur Fachkrankenschwester für Anästhesie- und Intensivpflege

2007 Ausbildung zum Wellness-Practitioner

2008 Ausbildung zur Kursleiterin für Kindermassage

2010 Weiterbildung in LomiLomi-Massage

2011 Ausbildung zum Ayurveda-Practitioner

2013 Weiterbildung: Geburtsvorbereitung und Schwangerschaft mit Ayurveda

2012 - 2014 Ausbildung zur Ayurveda-Therapeutin bei Dr.Jeevan, E.P. BAMS (praktizierender Arzt und Ayurveda-Lehrer)



Christina Lein
Ayurveda Praxis
⌚ medical wellness ⌚



Christina Lein
Ayurveda Praxis
⌚ medical wellness ⌚

Hauptstraße 56 (an der B 73)
21745 Hemmoor

Tel. 04771 689778

Mobil 0178 4770042

Internet www.christinalein.de

Email christina.lein@ewetel.net



„Sei freundlich zu deinem Körper, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ (Teresa von Avila)

Ayurveda ist die älteste uns überlieferte Heilkunst, die ihre Wurzeln im alten Indien hat. Im Unterschied zur Schulmedizin beschäftigt sich Ayurveda nicht nur mit der Behandlung von Krankheiten. Sie ist vielmehr eine Lebensphilosophie, welche die Selbstverantwortung des Menschen für seine Gesundheit fördert.

Neben einer gesunden Lebensführung und den wohltuenden Ölmassagen ist die richtige Ernährung ein wesentlicher Bestandteil der ayurvedischen Heilkunst.

Ayurvedamassagen sind bei regelmäßiger Anwendung eine sehr gute Gesundheitsprophylaxe.
Sie ersetzen keine ärztliche Konsultation.

Als Ayurveda-Therapeutin biete ich Ihnen in meiner Praxis die Möglichkeit, Ayurveda selbst zu erfahren.

Während Ihres Besuchs bei mir erwartet Sie ein Vorgespräch in beruhigender Atmosphäre mit ayurvedischem Tee. Nach Ihrer Behandlung haben Sie zudem die Möglichkeit bei einer ausreichenden Nachruhephase die Tiefenentspannung auf sich wirken zu lassen.

Wenn Sie in unserer heutigen schnelllebigen Zeit solch einen besonderen Augenblick an einen lieben Menschen weiterverschenken möchten, schenken Sie ihm oder ihr in Form eines Gutscheins Zeit für sich – Körper und Geist im Einklang.

Ich hoffe, ich konnte Sie inspirieren und wenn Sie weitere Details oder Fragen mit mir besprechen möchten, melden Sie sich gerne telefonisch bei mir.

Ich freue mich auf Sie!

♥lichst *Christina Lein*

❖ Ayurvedaanwendungen ❖

Abhyanga

(ayurv. Ganzkörperölmassage)
„Die Königin der Ölmassagen“
Der gesamte Körper wird mit warmen Öl übergossen und mit langen Körperausstreichungen massiert. Sie ist Balsam für die Seele und unterstützt die Entgiftung des Körpers.

90 Min / 82,- €

Padabhyanga

(ayurv. Fußmassage)
Wirkungsvolle, sanfte Griffe und Ausstreichungen über Füße, Waden und Knien führen zu einem besonders harmonisierenden Zustand des gesamten Körpers. Erschöpfungszustände, Schlafstörungen, Steifheit, Schmerzen und innere Spannungszustände können durch diese Behandlung ausgeglichen und gelindert werden.

60 Min / 52,- €

Mukabhyanga

(ayurv. Gesichts- und Oberkörpermassage)
Diese liebevolle Massage mit wertvollen Ölen unterstützt die Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Gesichtshaut. Sie verbessert den Muskeltonus sowie die Elastizität der Haut und schafft einen strahlenden Teint.

60 Min / 52,- €

Garshan

(ayurv. Trockenmassage)
Die Seidenhandschuhmassage hat einen trockenen und wärmenden Charakter. Die raschen Massagebewegungen regen den Kreislauf und den Lymphfluss an. Die verbesserte Durchblutung von Haut, Muskeln und Bindegewebe unterstützt die Nährstoffversorgung sowie den Abtransport von Schlacken.

30 Min / 32,- €

Ayurvedische Schwangerenmassage

(nach Rücksprache mit Ihrem Gynäkologen/Ihrer Hebamme)
Eine sanfte Form der Abhyanga, um den Körper positiv auf die Geburt vorzubereiten. Die Haut wird aufgebaut, elastisch und kann sich nach der Geburt leichter regenerieren. Die werdende Mutter kann sich fallen lassen, der Rücken wird entlastet, die Beine entstaut und der Kontakt zum Kind gefördert. Auch das Baby im Bauch kann die Streicheleinheiten in vollen Zügen genießen.

60 Min / 60,- €

Pinda Sweda

(ayurv. Kräuterbeutel-Massage)
Jambira Pinda Sweda – Beutel mit Kokosnuss & Zitronen
Geröstete Kokosnuss und viel frische Zitrone, in Öl erhitzt, sind der Inhalt des Beutels. Die intensiv straffenden und schlackenreduzierenden Eigenschaften bewähren sich besonders bei Cellulite oder als generelle Schönheits- und Regenerationsbehandlung für die Haut.

70 Min / 65,- €

Patra Pottali Sweda – Beutel mit Blütenblättern
Diese Mischungen werden zur Schmerzreduzierung, sanften Reinigung und Vitalisierung verwendet. Die Wirkstoffe der Mischungen aus Blütenblättern dringen durch die Wärme besonders tief in die Haut ein und bewirken eine Anregung des Stoffwechsels und ein gesundes Hautbild.

Curna Pinda Sweda – Beutel mit Pulvern
Eine Mischung aus pulverisierten Samen, Kräutern und Getreide wird geröstet und in den Beutel gebunden. Dieser wird in Öl erhitzt und damit das Gewebe bearbeitet. Lymphfluss und Stoffwechsel werden angeregt und die Feuchtigkeit ziehenden Eigenschaften haben einen gewebereinigenden und entstauenden Effekt.

Prishtabhyanga

(ayurv. Rückenmassage)
Mit lösenden, erwärmenden Kräuterölen wird der Rücken tief in seinem Muskelgewebe massiert und geöffnet. Die Muskeln, Gelenke und Bandscheiben werden genährt und Verspannungen gelöst. Die Nachbehandlung besteht aus der Lepa, also einer warmen Breiauflage.

60 Min / 52,- €

Christina Lein
Ayurveda Praxis
❖ medical wellness ❖

