

Valeska Fischer- Angebot

Kennenlernen & Schnuppermassage

Worin möchtest du von mir unterstützt werden?

In diesem ersten Termin findet eine Befundaufnahme von dir statt.

Sie beinhaltet:

- eine körperliche Untersuchung
- ayurvedische Pulsdiagnose
- eine ausführliche Befragung zur Bestimmung der Konstitution und der zur Zeit vorliegenden Dysbalance

Es dient der besseren Einschätzung, wie ich die Balance in deinem Körper wieder für dich erlebbar machen kann.

Darauf aufbauend kann ich dann ein auf dich individuelles Therapiekonzept erstellen.

Anschließend gibt es für dich noch eine Massage von 20 Minuten.

Du kannst zwischen einer entspannenden Fuß- und einer ebenso wohltuenden Rückenmassage wählen.

Padabyanga - Pure Entspannung

Die ayurvedische Fußmassage ist eine wohltuende Massage der Beine und Füße.

Ausladend wird vom Knie bis zu den Zehen in beruhigender Weise für Entspannung gesorgt.

Traditionell wird diese Massage mit Ghee, das wertvolle Butterfett, durchgeführt, womit der Fuß eine wundervolle Pflege erfährt.

Für eine vegane Variante ist gesorgt.

Es wird Ruhe in Körper und Geist ermöglicht.

Die Padabhyanga ist somit eine sehr erdende und effektive Methode, für alle Vieldenker und Gestresste, eine kleine Auszeit vom trubeligen Alltag zu erleben.

Sie hilft außerdem bei:

- Innere Unruhe
- Stress
- Schlafstörungen
- Sehstörungen
- Trockenheit, Rauheit, rissige Fußsohlen
- Sensibilitätsstörungen
- Müdigkeit
- Taubheitsgefühl und Missempfindung

Mukabhanganga - Die Schönheitsmassage für das Gesicht

Mit einhüllenden Düften wie Safran oder Rose, oder pflegenden Essenz des Jojobaöl findet hier eine Stimulierung und vor allem eine Harmonisierung des Gesichts statt. Auch im Gesicht kann es zu Verspannungen kommen. Mit Hilfe der Energie-Punkten, die bei dieser Anwendung mit einbezogen werden, kommt es damit zur Linderung der Beschwerden.

- Schlafstörungen
- Kopfschmerzen
- Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich
- nächtliches Zähneknirschen
- auch bei Trauer und Kummer etc.

Hier findet die Mukabhyanga ihren Weg ein tröstendes, entspanntes und beruhigendes Gefühl beim Empfangenden wachsen zu lassen. Es werden die Kopfhaut, das Gesicht, der Nacken- und Schulterbereich und das Decolleté miteinbezogen. Eintauchen, loslassen und entspannen.

Pristabhyanga - Balance für den Rücken

Wie leicht wir durchs Leben gehen hängt auch davon ab, wie viel Spannung wir im Körper haben.

- verspannter Nacken
- ziehender Schmerz im unteren Rücken
- verklebten Muskeln
- Spannungskopfschmerz ...

Einfach mal loslassen und sich den entspannenden Ölen hingeben. Die Rückenmassage holt die Kraft wieder an die Oberfläche und stärkt uns von innen heraus.

Im Anschluss nutzen:

- die durchwärmende Schwitzbehandlung in der **Svedana** (Dampfkabine)
- die lösende Rückenauflage
Upanahasveda (Rückenauflage)

Upanahasveda:

Eine *Beinwell-Paste* wird an den individuell benötigten Stellen aufgetragen und warm gehalten.

Es empfiehlt sich diese Behandlung an drei aufeinander folgenden Tagen durch führen zu lassen, damit sie einen nachhaltigen Erfolg zeigt.

Beinwell (Symphytum officinale)

- hilft bei Knochenbrüchen
- lindert Entzündungen
- lindert Schmerzen
- hilft Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen
- Erkrankungen der Gelenke

Da die Wirbelsäule aus vielen, kleinen Gelenken besteht, eignet sich die Anwendung von Beinwell hier sehr gut.

Außerdem wirkt es:

- einhüllend und
- fördert die Geschmeidigkeit

Nach dieser Anwendung empfiehlt sich, den restlichen Tag ruhig anzugehen.

Nabhi Marma - Einfühlsame Bauchmassage

Der Bauch - Sitz unserer Emotionen.
Hier wird alles verdaut!
Sei es die Nahrung oder die Gefühle.

Anhand der Redewendungen wie:

"Liebe geht durch den Magen" oder "dieses Thema liegt mir schwer im Magen"
wird klar, dass Verdauungsprobleme, nicht zwingend mit dem was wir essen, zu tun haben müssen.

Die achtsame Arbeit mit den Energiepunkten und den Faszien erlebst du bei der Bauchmassage:

- bringt ein inneres Gleichgewicht
- löst Verspannungen
- reguliert die Verdauung
- hilft der Leber bei der Entgiftung
- fördert die Intuition
- hilft beim Umgang mit der, in der Tiefe liegenden, emotionalen Blockade.

Kalari - Dynamische Ganzkörpermassage

Das Herzstück aus dem Süden Indiens.

Diese Anwendung lenkt ihre Aufmerksamkeit auf die Energie in unserem Körper.
Ein Geflecht aus Energiebahnen (Nadis) zieht sich durch den Körper und wo sie sich bündeln entstehen Energiepunkte (Marmas).

Die Kalari Tradition weiß um die Kraft und die revitalisierende Wirkung dieses Systems und nutzt es um die Energie wieder frei im Körper fließen zu lassen.

Entspannend und doch belebend.

<https://www.ayurveda-journal.de/ayurveda-und-kalari/>

Abhyanga - Die Königin der Massagen

Die Ganzkörperölung: Abhyanga.

Wie frisch gefallener Schnee alles umhüllt, so wird auch der Körper mit achtsamen Händen und den wundervollen Kräuterölen massiert.

Eine höchst entspannende Massage.

- Bei Erschöpfung ein wahrer Segen.
- Die verjüngende Wirkung dieser Anwendung
- ist in ihrer nährenden und
- Abwehr stärkenden Wirkung zu erleben und
- daher für Liebhaber/innen der Prävention empfehlenswert.

Nach der Massage gibt es eine Schwitzbehandlung in der Dampfkabine, Sanskrit: Svedana:

- so können Toxine die im Körpergewebe durch die Massage gelöst und an das Öl gebunden wurden, über die Haut abtransportiert werden.

Kati Basti - Schmerzlindernde Ölwanne

Ein Basti ist ein aus Teig geformter Ring

- der entlang der Wirbelsäule auf die betroffene, schmerzende Stelle (z.B. LWS, Th12, C7), oder
- auf Gelenke wie Hüfte und Knie, aufgelegt wird.

Er dient als Haltevorrichtung für das warme Öl mit dem er nun befüllt wird um dort für etwa 30 Minuten zu verweilen.

Dieses Öl hat eine sehr nährnde Wirkung auf Muskel, Sehnen und Bänder und hat einen beruhigenden Effekt auf die Nerven.

Beim **Kati Basti** wird der Ring auf dem Kreuzbein (Kati) angebracht.

Hier, an der Zentrale unseres Körpers, laufen die Nervenbahnen zusammen.

Kann sehr hilfreich sein bei:

- Bandscheibenproblematiken
- Ischias Beschwerden
- Muskelverspannungen
- Hüftschmerzen u.v.m.

Auch diese Anwendung bringt den gewünschten Effekt in der Wiederholung von mindestens 3 bis 7 Mal in kurz aufeinanderfolgenden Terminen.

Anwendung inkl. vorbereitender Massage.

Straffende Zitronen-Kokos-Beutel-Massage

Der Körper wird mit den Beuteln (Pinda) mal sanft, dann kräftig beklopft, oder entlang den Muskelsträngen und Energiebahnen (Nadis) gestrichen.

Beutelinhalt:

- Bio-Zitronen (Jambira)
- Bio-Kokosraspeln und
- individuell gewählte Gewürze und Kräuter.

Der Duft ist schon eine Wohltat für die Sinne, aber noch mehr erfreut sich an dieser Kombination die Haut.

Eine wahre Schönheits- und Regenerationsanwendung beginnt hier:

- Überflüssiges Fett wird abgebaut
- durch die adstringierende Wirkung der Zitrone,
- das in den Kokosraspeln enthaltene Öl pflegt und glättet.
- Die Haut wird gestrafft, besonders am Bauch und Oberschenkeln
- Vernarbungen (wie Schwangerschaftsstreifen) und
- Cellulite werden günstig beeinflusst und
- das Lymphsystem aktiviert

Der Beutel-Massage geht immer eine Ganzkörperölung (Abhyanga) voraus.

Lösende Kräuter-Beutel-Massage

Dieser mit Kräutern und Gewürzen gefüllte Beutel hat eine tiefgreifende Wirkung. Die Anwendung wirkt

- reinigend
- entgiftend
- ausleitend und
- schmerzlindernd.

Kann Abhilfe leisten bei:

- Chronischen Rückenschmerzen
- Gelenksbeschwerden
- Steifheit im Körper

Außerdem:

- wird die Zellregeneration gefördert
- die Muskeln entspannen sich unter der Wärme
- die Lebensenergie (Prana) kommt wieder in Fluss und das Feuer (Agni) in uns wird gestärkt.

Um eine optimal Wirkung mit langfristigem Erfolg zu erreichen, wird in den alten Schriften eine Wiederholung der Anwendung von 3 bis 7 Mal beschrieben und von mir auch so empfohlen.

Jeder Beutel-Massage geht eine Ganzkörperölung (Abhyanga) voraus.

Garshana - Anregende Ganzkörpermassage mit Rohseidenhandschuhen

Die Trockenmassage ist für die Naturelle, die eine sanfte Aktivierung, als äußerst angenehm empfinden.

Sie ist ein wunderbares Werkzeug beim Einsatz von bestehender Cellulite.

Je nach Typ wird etwas sanfter, oder auch kräftig massiert.

Eine samtweiche Haut ist das zusätzliche Geschenk dieser Anwendung.

Durch die leicht raue Seide, findet jedoch ein feines Peeling statt.

- wirkungsvoll bei bestehender Cellulite.
- regt lymphatische System an
- unterstützt den Stoffwechsel beim Ausscheiden der Toxine

Die Massagehandschuhe kannst du anschließend mit nach Hause nehmen.

Denn eine regelmäßige Selbstmassage mit dieser Seide, hilft die Balance des Stoffwechsels wieder herzustellen, bzw. aufrecht zu erhalten.

Udvaartana - Belebende Pulvermassage

Nach einer Ganzkörperölung mit einem anregendem Kräuteröl wird der Körper mit feinem, warmem Pulver aus Kräutern, Gewürzen, oder Getreide bestreut, oder eine Kräuterpaste aufgetragen.

Mit kraftvollen und achtsamen Bewegungen wird nun massiert und das Pulver/ die Paste eingearbeitet.

Müde und träge Naturelle werden wieder munter.

Und auch unter der Oberfläche ist viel los:

- das Lymphsystem und
- die Fettverbrennung wird angeregt
- der Blutfluss zirkuliert besser und
- ist gleichermaßen belebend wie entspannend.

Das Bonbon der Anwendung ist eine spürbar, wundervoll weiche Haut.

Nach der Anwendung besteht noch die Möglichkeit die Dampfkabine zu nutzen.

Faszien Massage - Die Kirsche auf dem Sahnehäubchen

Diese Ganzkörpermassage ist ein Genuss.
Sie verbindet mehrere Ansätze der ganzheitlichen Körperarbeit:

- Tiefe Bindegewebsmassage
- Arbeit mit den Faszien- und Myofaszien
- Entspannung der Gelenke und
- Energiearbeit

Diese Kombination wirkt wie ein Tanz der einen in eine tiefe Entspannung führt.

Der Geist wird ruhig und wir können wieder Kontakt mit unserer Essenz aufnehmen.

Erfahre diesen friedvollen Zustand.
Ein wahres Geschenk an sich selbst.

<https://alchemyoftouch.com/>

Beauty

Im Paket enthalten:

- **1x Mukabhyanga (Gesichtsmassage (inkl. Schulter, Nacken, Dekollete))**
- **1x Gesichtsmaske**
- **1x Handmassage**
- **1x Herzguss**

Diese wundervolle Kombination lässt dich schweben:

- die Gedanken werden leise
- der Lymphfluss wird im Gesicht angeregt
- wirkt glättend und aufbauend

Eine individuelle Gesichtsmaske wirkt beruhigend, reinigend oder belebend.
Unsere Hände ermöglichen uns im Alltag so vieles und werden deshalb hier einbalsamiert und gepflegt.
Um die Entspannung noch zu krönen wird warmes Öl über das Herz fließen.
Ein öffnendes und seeliges Gefühl.

Vata

Im Paket enthalten:

- **1x Padahbyanga (Fußmassage)**
30 Min.
- **1x Abhyanga (Ganzkörperölung) inkl. Svedana (Schwitzbehandlung)**
60 Min.
- **3x Shirodhara (Stirnölguss) je 60 Min inkl. Nachruhen**

Diese Anwendungen bauen aufeinander auf.

Vorbereitung auf den Shirodhara:

- eine Fußmassage und
- eine Ganzkörperölung

Der Shirodhara kann eine große Erleichterung und Linderung bewirken bei:

- Schlaflosigkeit
- Tinnitus
- Burnout u.v.m.

Hierbei fließt warmes Öl einhüllend und kontinuierlich über deine Stirn.

Optimaler Weise kommst du für den Stirnölguss mit den öffentlichen Verkehrsmitteln, oder lässt dich zum Termin bringen und abholen.

Pitta

Im Paket enthalten:

- **1x Geist beruhigende, kühlende Fußmassage (Padabhyanga) 30 Min.**
- **1x dynamische Ganzkörpermassage (Kalari) 60 Min.**
- **3x Verspannungen lösende Kräuterbeutel - Massagen (Pinda Sveda) je 60 Min.**

Jeder Held profitiert von diesem bunten Blumenstrauß aus Anwendungen:

- die Mami und Family-Managerin
- der Teamleiter mit dem extra hohen Überstundenkonto
- für diejenigen die sich für Sport begeistern und es lieben sich an der persönlichen Grenze zu spüren.

Deine Motivation und Kraft aufrecht erhalten und weiterhin voll durchstarten mit:

- Entspannung (Fussmassage)
- Zentrierung (Kalari) und
- Aktivierung (Pinda Sveda)

Kapha

Im Paket enthalten:

- **1x Padabhyanga (Fußmassage) 30 Min.**
- **1x Abhyanga (Ganzkörperölung) inkl. Svedana 60 Min.**
- **3x Udvartana (Pulvermassage) inkl. Svedana je 60 Min. oder...**
- **3x Jambira Pinda Sveda (gewebsstraffende Zitronen-Kokos-Beutel-Massage) inkl. Svedana je 60 Min.**

Für alle Naschkätzchen und Sofa hütenden Schmusekater.

Dieses Paket kann was.

Eine wundervolle Mischung aus:

- umhüllendem Genuss mit purer Entspannung
- in Schwung bringenden Aktivierung für Körper, Geist und Seele.

Warme, samtige Öle und straffende, anregende Kräuter bedienen die Wünsche unserer sanften, liebevollen und gemütlichen Mitmenschen:

Mit Genuss zur Wohlfühl-Figur und einem wachen, hellen Geist!

Schwangerschafts- und Wöchnerinnenmassage

Die Schwangerschaftsmassage bereitet dich während der Schwangerschaft optimal auf die Geburt vor und unterstützt nach der Entbindung die Rückbildung und Regeneration.

Sie sind ab dem 4. Monat möglich.

In den ersten Schwangerschaftsmonaten wird die Einnistung und Stabilisierung der Schwangerschaft in den Vordergrund gestellt und wird nicht von außen beeinflusst.

Gerne berate ich Dich, was du selbst in dieser Zeit für Dich tun kannst.

Eine weitere Ausnahme ist der 8. Schwangerschaftsmonat.

Aus ayurvedischem Verständnis wird hier die wertvolle Lebensessenz „Ojas“ gebildet, die für die Immunität und Kraft steht und für eine grundlegende Basis im Leben so wichtig ist.

Deshalb wird hier von Massagen abgesehen um diesen Prozess nicht zu stören.

Schwangerschaftsmassagen:

- mehr Wohlbefinden in der Schwangerschaft
- leichtere Geburt
- mehr Ruhe und Gelassenheit
- weniger oder keine Schwangerschaftsstreifen
- entspannend und stressreduzierend
- stärkt durch ein speziell für die Schwangere geeignetes, mediziniertes Kräuteröl die Muskeln, Sehnen und Bänder und bereitet daher den Körper optimal auf die Geburt vor
- macht die Haut und das Gewebe geschmeidig
- entspannt und entlastet den Rücken und die Beine
- wirkt Wassereinlagerungen entgegen und wirkt entstauend
- verbessert die Körperwahrnehmung der werdenden Mutter

Wöchnerinnenmassage:

- fördert eine bessere Rückbildung
- gibt neue Kraft, entspannt und wirkt emotional ausgleichend
- stimuliert die Milchbildung
- strafft und pflegt die Haut und die Gewebe
- wirkt entstauend bei Wassereinlagerungen
- hilft bei Verspannungen
- beugt Wochenbettdepressionen vor

Babymassagen:

Wird von der Mutter selbst durchgeführt und nach Wunsch von mir angeleitet.

Sie kann folgendes bewirken:

- Kinder sind weniger wund
- Schreikinder – werden deutlich ruhiger
- Schnelleres Durchschlafen
- Ausgeglichenheit
- Deutlich schnellere Entwicklung

Wochenbett

Auch im Wochenbett kann die Massage ein wahrer Segen sein und unterstützt dabei, mit den neuen Lebensumständen gelassen umzugehen.

Die Massage kräftigt den Körper und entspannt ihn nach der Geburt.

Hausbesuche

- ab dem 10. Monat
- für Wöchnerinnen
 - Hierfür berechne ich eine Anfahrtspauschale.
 - Zuhause findet die Massage traditionell auf dem Boden statt.
Alle benötigten Materialien wie Matte, Kissen und Öl bringe ich natürlich mit.

Beratung und Begleitung in der Schwangerschaft

Hast du Fragen zu Ernährung und Lebensführung vor, während und nach der Schwangerschaft?
Ich berate dich gerne.

Frauenmassage

Kinderwunsch / unregelmäßige Menstruation, Dysmenorrhoe, Amenorrhoe, ...

Diese Behandlung kann:

- das hormonelle System und den Zyklus der Frau in Balance bringen, wodurch
- eine Steigerung der Fruchtbarkeit und somit
- eine optimale Vorbereitung für eine Empfängnis stattfinden kann.
- Verspannungen und Blockaden können gelöst werden, wodurch
- eine bessere Energieversorgung und
- eine optimale Hormonproduktion, sowie ein gleichmäßiger Zyklus angeregt werden können.

Die Massage ist tief entspannend und harmonisierend für Körper, Geist und Seele.

Reife Frauen / Wechseljahrbeschwerden

Die sanfte und tiefenwirksame Massage kann:

- das Gewebe der Eierstöcke, Eileiter und der Gebärmutter entschlacken und entgiften, sowie die Lage im Becken optimieren.
- das Lymphsystem, Nieren, Leber und Schilddrüse können sanft in ihren Funktionen angeregt werden.

Vor der ersten Behandlung findet eine ausführliche Anamnese statt.

Außerdem gibt es auf Wunsch Ernährungsempfehlungen an die Hand, die begleitend zu den Massagen angewendet werden können.

Beratung

Mögliche Inhalte

- Erstgespräch mit Anamnese, Pulsdiagnose, Konstitutions- und Ernährungsanalyse
- Ernährungsberatung
- Beratung zur Lebensführung
- Umfangreicher Therapieplan mit wertvollen Tipps
- Ernährungsplan inkl. Lebensmittellisten
- Folgebesprechungen persönlich oder per Telefon zur individuellen Anpassung und Q&A
- Beratung zu ergänzenden Massagen und Anwendungen
- gemeinsames Kochen
- Rezepte

Preise:

Massagen & Anwendungen:

Schnuppermassage inkl. Anamnese:

60 Min. / 80 €

Einzelbuchung:

60 Min. / 120 €

3er Paket:

15% Rabatt / save 54 €

5er Paket:

20% Rabatt / save 120 €

Beratung:

Erstgespräch:

ca. 2 h - Erwachsene: 180 € | Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre: 90 €

weitere Termine:

ca. 1h - Erwachsene: 100 € | Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre: 50 €

Paket – Preis : 500 €

5 Termine je ca. 1,5 Stunden