

SHIROABHYANGA

AYURVEDISCHE KOPF-, GESICHTS- UND KÖRPERMASSAGE

Eine Reise zwischen Ruhe, Tiefe und Bewegung

Shiroabhyanga – die traditionelle ayurvedische Kopfmassage – ist weit mehr als eine Massage der Kopfhaut.

Sie verbindet Kopf, Gesicht, Nacken, Schultern, Arme und den oberen Rücken zu einer ganzheitlichen Anwendung, bei der Berührung, Wärme, Rhythmus und die Qualität des Öls miteinander verschmelzen.

Ayurveda, das „Wissen vom Leben“, betrachtet den Menschen in seiner Ganzheit. So darf auch eine Massage mehr sein als eine Abfolge einzelner Griffe: Sie kann zu einem bewussten Moment werden, in dem man wieder bei sich selbst ankommt.



MAL SANFT. MAL KRAFTVOLL. IMMER IM FLUSS.

Was diese Massage so besonders macht, ist ihr überraschender Wechsel der Berührungen.

Es gibt Momente, in denen Hände ganz leicht über die Haut gleiten, fast wie ein ruhiger Atemzug. Dann folgen wieder deutlichere, kräftigere Griffe, die Tiefe und Präsenz spürbar werden lassen.

Kreisende Bewegungen wechseln sich mit fließenden Streichungen ab, ruhige Passagen mit intensiveren Impulsen.

*Sanft und fest, langsam und kraftvoll –
ein harmonischer Wechsel,
der immer wieder überrascht.*



WENN DER KOPF EINMAL PAUSE MACHEN DARF

Unser Alltag ist häufig voller Eindrücke, Gedanken, Termine und ständiger Aufmerksamkeit. Der Kopf arbeitet weiter, selbst wenn der Körper längst nach einer Pause verlangt.

Umso wertvoller kann es sein, sich bewusst eine Zeit zu nehmen, in der nichts erledigt, nichts entschieden und nichts erreicht werden muss.



Gedämpftes Licht, warmer Kerzenschein, leise Musik und der feine Duft hochwertiger Öle schaffen einen Raum, in dem der Alltag für eine Weile in den Hintergrund treten darf.



SHIROABHYANGA

Eine achtsame Auszeit für Körper, Geist und Sinne.

TRADITIONELLE AYURVEDISCHE ANWENDUNG • WARMER HOCHWERTIGER ÖLE • ZEIT FÜR SICH



Mit KI-Unterstützung gestaltet • AI-generated





EINE STUNDE, DIE NICHTS VON IHNEN VERLANGT

Vielleicht entsteht dabei genau das, wonach wir uns im bewegten Alltag manchmal sehnen:

- ✿ *Ruhe im Kopf.*
- ✿ *Weite im Denken.*
- ✿ *Zeit zum Atmen.*
- ✿ *Und das gute Gefühl, für einen Augenblick einfach nur da zu sein.*

Eine kleine Reise nach innen – getragen von Wärme, Duft, Berührung und Zeit.



Die warmen Öle werden achtsam eingearbeitet.



Kopfhaut, Gesicht, Nacken, Schultern, Arme und oberer



Rücken werden in den Ablauf einbezogen.



Dabei entsteht ein Wechselspiel aus Halt, Bewegung, Druck und Loslassen.



DIE SHIROABHYANGA NIMMT DIESEN RHYTHMUS AUF

Auch die traditionellen Vorstellungen von Reflexzonen und Energiepunkten im Bereich von Kopf und Gesicht finden in der ayurvedischen Betrachtung ihren Platz.

Nicht als medizinisches Versprechen, sondern als Teil einer überlieferten, ganzheitlichen Sichtweise auf den Menschen.



Die *Shiroabhyanga* möchte nichts erzwingen. Sie lädt ein, wahrzunehmen: die Wärme des Öls, den Rhythmus der Hände, den Wechsel von sanften und kräftigen Berührungen, die Stille zwischen den einzelnen Bewegungen.



SHIROABHYANGA

Eine achtsame Auszeit für Körper, Geist und Sinne.

TRADITIONELLE AYURVEDISCHE ANWENDUNG • ✿ • WARMES HOCHWERTIGES ÖL • ZEIT FÜR SICH



Mit KI-Unterstützung gestaltet • AI-generated

