



Pränatal,- Ayurvedische Schwangerschaftsmassage (Abhyanga)

Die Pränatal,- Ayurveda (Abhyanga) Schwangerschaftsmassage ist eine Entspannungsmassage für Mutter und Kind und dient zur Linderung von Beschwerden.

Sie schenkt ein vertieftes Verständnis für die körperlichen und psychischen Veränderungen während der Schwangerschaft. Es ist eine wohltuende, ausgleichende, harmonische und entspannende Ölmassage.

Abhyanga ist eine der ältesten Behandlungsformen und ihr Ursprungsland ist Indien wie auch Sri Lanka. Mit komplexen Massagezyklen und den sanften filigranen Kreisungen wie Ausstreichungen, wirkt es Stress reduzierend und schenkt neue Lebenskraft.

Mit viel Umsicht und Achtsamkeit wird die Frau mit sanften und einfühlsamen Bewegungen in warmes Öl gehüllt. Die wohltuenden Berührungen harmonisieren die hormonellen Schwankungen, verhindern Schwangerschaftsstreifen und lenken die Wahrnehmung der werdenden Mutter auf ihr Inneres, wie auch auf das ungeborene Kind.

Körper

Mit fließenden, gleichmässigen Bewegungen wird der Körper positiv beeinflusst. Rücken,- Ischiasbeschwerden, Wadenkrämpfe, Ödeme und Morgenübelkeit werden gelindert. Die Behandlung wirkt auch wohltuend auf die Organe.

Bei werdenden Müttern ist Entspannung ein grosses und wichtiges Thema. Für die anstehende Geburt wie auch auf das Nervensystem hat es einen ausgleichenden Einfluss.

Schwangere Frauen leiden häufig an Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, und Wasser in den Beinen. Auch hier kann die Massage entscheidend Linderung verschaffen. Sie schenkt dem Körper Ruhe, innere Harmonie und eine positive Wirkung für die Seele und den Geist.

