

GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

Finden Sie Ruhe und Entspannung durch wohltuende Ayurvedabehandlungen.

Sie erwartet eine stimmungsvolle Atmosphäre, individuelle und qualifizierte Beratung und Behandlung mit hochwertigen Ölen.

Ideal um für kurze Zeit dem Alltagsstress zu entfliehen und zu relaxen.

Termine nach vorheriger Vereinbarung.
Rufen Sie an, und gönnen Sie sich ein Stück Entspannung und Erholung!

GESCHENK-GUTSCHEINE

Nützen Sie die Gelegenheit und schenken Sie ein Stück Gesundheit, Vitalität und Erholung!

... für Private:

Weihnachten, Ostern, Valentinstag, Geburtstag ...
Ersparen Sie sich mühsames Grübeln und Suchen und schenken Sie einen Gutschein für Schönheit, Entspannung und Wohlbefinden!

... für Unternehmen:

Präsentieren Sie Ihr Unternehmen einmal anders!
Lassen Sie es sich, Mitarbeitern, Kollegen oder Geschäftspartnern mal so richtig gut gehen und verwöhnen Sie sich selbst und andere mit wunderbaren Ayurvedabehandlungen! Heben Sie sich mit diesen Geschenkgutscheinen vom Mitbewerb ab!

Ergänzend dazu bietet Ihnen meine Praxis hochwertige Naturkosmetik und Pflegeöle an.

... über mich

Claudia Fuchs
geboren am 25. Feber 1965
Trainerin für Haltungsturnen, Laufen, Ernährungsberatung
Leiterin von Seminaren, Workshops,
Einzel- und Gruppencoaching,
Coach für Persönlichkeitsentwicklung & Kommunikation
Bioenergetische Analytikerin u.S.



Mein besonderes Augenmerk gilt der Weiterentwicklung, der „Beweglichkeit“. Demgemäß blicke ich zurück auf reichhaltige Zusatzausbildungen im Gesundheitsbereich. Ihr gemeinsames Ziel ist der Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele.



GF
Claudia Fuchs



Ihre Fachpraxis für Ayurveda
Bioenergetische Analyse
Coaching & Schulung

Zeughausgasse 4d · A-6020 Innsbruck

Telefon 0664-3201001

AYURVEDA

Ayurveda, eine Jahrtausende alte Heilkunst aus Indien, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt und Ihnen so hilft, mehr Lebensenergie, Widerstandskraft, Vitalität und jugendliches Aussehen zu erlangen, Ihre Gesundheit zu erhalten oder aber wiederherzustellen.

Ayurveda-Öl-Massagen wirken besonders heilend bei Schlafstörungen, stressbedingten Beschwerden, Verspannungen, Migräne, Nervosität und Angstzuständen. Sie werden gezielt auf den jeweiligen Konstitutionstyp abgestimmt und bringen so jedem seinen spürbaren Hochgenuss und eine vollkommene Entspannung.

Ayurvedische Konstitutionsbestimmung ca. 120 Min.

- * eine Bereicherung für jene, die mehr über ihre Gesundheitssituation, somit über ihre Stärken und Schwächen erfahren möchten

Gesichts- und Kopfmassage (Mukabhyanga) ca. 45 Min.

- * hervorragend bei Migräne oder Schlafstörungen
- * sanfte Streichbewegungen mit Mandelöl entspannen und verwöhnen Ihr Gesicht
- * stärken die Konzentrationsfähigkeit, sowie Nerven und Sinnesorgane

Kopf-, Schulter- und Nackenmassage (Shirobhyanga) ca. 60 Min.

- * löst schmerzliche Verspannungen und Kopfschmerz
- * dient der geistigen Konzentration und Entlastung

Ganzkörperölmassage mit Stirnguss ca. 120 Min.

- * Ein Höhepunkt der Ayurveda-Ölmassagen für Stressgeplagte. Gönnen Sie sich diese kurze Auszeit und fühlen Sie sich wieder wie neugeboren!



Kopf- und Gesichtsmassage mit Stirnguss (Shirodhara) ca. 90 Min.

- * wirkt tief entspannend und beruhigend
- * ausgezeichnete Erfolge bei Schlaflosigkeit, innerer Unruhe und geistiger Erschöpfung

Ganzkörper-Ölmassage (Abhyanga) ca. 90 Min.

- * Sie fördert die Entschlackung und gleicht durch die integrierte Marma-Massage Körper und Seele aus.

Fußmassage (Padabhyanga) ca. 45 Min.

- * Sorgt für Erleichterung und Schmerzlinderung in den Füßen.

Seidenhandschuhmassage (Garshan) ca. 60 Min.

- * stoffwechsellanregend, stark hautreinigend und gewebestraffend
- * empfehlenswert bei Schweregefühl, Antriebslosigkeit, Kältegefühl, Frühjahrsmüdigkeit, Übergewicht und Cellulite. Als ideale Kombination vor einer Ganzkörper-Ölmassage.

Zitronen-Kokos-Stempelanwendung (Pinda-Sveda) ca. 60 Min.

- * ausgezeichnet bei Cellulite (straffend) und Übergewicht
- * durchblutungsfördernd und entschlackend

Reis-Stempelanwendung (Jambira-Pinda-Sveda) ca. 60 Min.

- * für empfindliche Haut ausgleichend und glättend
- * vorzüglich bei Gelenkschmerzen

Schwangerschaftsmassage (Pregnancy) ca. 45 Min.

- * bei Morgenübelkeit, Sodbrennen, Schlafprobleme, geschwollenen Beinen (gelenkschonend), Krampfadern, Schwangerschaftsstreifen