

Entspannung, Energie tanken, Kurzurlaub im Herzen Münchens

15.03.2012, München – Isarvorstadt: Um den Alltagsstress zu entfliehen, finden Sie eine Oase des Wohlbefindens bei Sabine Köckerbauer - Ayurvedische Massage und Anwendungen zur Gesundheitsvorsorge.

Ayurveda – „ das Wissen vom gesunden Leben“ wird in Indien bereits seit vielen Tausend Jahren in den Alltag integriert. [Ayurveda](#) gilt als das älteste Gesundheitssystem. Das Ziel von Ayurveda ist die Vermeidung von Krankheiten. Die ayurvedische Lehre nimmt deshalb eine sehr wichtige Rolle im Bereich der Gesundheitsvorsorge ein.

Ayurvedische Massage trägt dazu bei, das körperliche und seelische Wohlbefinden zu steigern. Das Einölen kräftigt das Gewebe und den Organismus. Der Organismus wird verjüngt und alle Gewebe des Körpers erfahren eine Reinigung und Stärkung. Ayurvedische Massagen regen die Lymphzirkulation und die Verdauung an. Sie verbessern das Hautbild und harmonisieren und stärken das Nervensystem. Dadurch fördern sie langfristig innere Ruhe und Ausgeglichenheit sowie einen gesunden Schlaf.

Tun Sie Ihrem Körper und Geist etwas Gutes, tiefe Entspannung und tiefer Friede resultiert aus dieser gefühlvollen Ganzkörpermassage. Mit neuem Schwung und mobilisierten Lebensgeistern geht dann der Alltag viel leichter.

Gönnen Sie sich eine [Abhyanga Massage](#) - Balsam für die Seele des Massierten und unterstützt die Entgiftung des Körpers. Die Abhyangamassage ist eine sehr sanfte und angenehme Anwendung mit wohltuendem Erfassen der Körperstrukturen, massiert wird langsam und gleichmäßig. Die Abhyanga wirkt enorm entspannend und ausgleichend, ausleitend, heilend und energetisierend. Die Einölung erfolgt mit temperiertem Öl nach einem definierten Massageablauf. Die Massage stärkt Ihr Immunsystem durch die Anregung zur Entgiftung. Gleichzeitig wird Ihr Körper wieder beweglicher durch die sanfte Mobilisation der Gelenke und Lockerung Ihrer Muskeln. Sie wirkt beruhigend und ausgleichend auf das Nervensystem, dadurch erfährt der ganze Organismus eine tiefe Regeneration, die den Stoffwechsel, das Verdauungssystem und die Immunkraft stärken und verbessern.

[Sabine Köckerbauer](#) setzt mit ihrer Arbeit im Bereich der Gesundheitsvorsorge an und unterstützt gesunde Menschen dabei, ihr inneres Gleichgewicht langfristig zu halten. Ein Ayurveda-Therapeut ist Ihr Wegbegleiter, wie Sie Ihre körperliche und seelische Gesundheit bewahren können.

Das wichtigste Ziel der Ayurveda-Beratung sieht Sabine Köckerbauer darin, den Menschen zu helfen die Verbindung zu Ihrem eigenen Innern, zur Quelle ihrer eigenen Intuition und Weisheit wieder zu finden. Um sich erneut mit dieser inneren Fülle verbinden zu können, ist es notwendig, erst mal ganz still zu werden und den Stress auszublenden, dem viele sich täglich ausgesetzt fühlen.

Ein optimales dies zu erreichen ist die ayurvedische Massage. Das warme, nährnde und beruhigende Öl wirkt wie eine Brücke zwischen Körper und Bewusstsein. Der nährnde Ölfilm ummantelt den Körper wie ein Schutzschild, welches die äußeren Einflüsse für die Dauer der Massage abprallen lässt. Die sanfte und achtsame Berührung des Ayurveda-Masseurs wirkt wie ein Wegweiser, der den Menschen den Weg ebnet, zu diesem Raum ihrer inneren Fülle und Ganzheit zurückzufinden.

Jede Massage wird auf die massierte Person abgestimmt, dann erst kann die Massage ihre volle Heilkraft entfalten. Ziel der Arbeit von Sabine Köckerbauer ist es, den Ihnen ein angenehmes Körpergefühl zu

vermitteln. Sie haben die Möglichkeit sich zu entspannen, den Alltag für einige Augenblicke loszulassen und durch geschulte Hände Entspannung, Wohlbefinden und Vitalität zu erfahren.

Sie erwartet ein achtsamer, liebevoller und respektvoller Umgang, der Körper, Geist und Seele berührt und der Raum sowie Zeit gibt zum Loslassen, Entspannen und zum Wiederfinden der eigenen Ausgeglichenheit und Kraft.

Nutzen Sie die Zeit der Erholung im Herzen von München, um neue Lebensenergie zu wecken und dadurch mehr Gelassenheit in den Alltag mitzunehmen. Gerne nimmt sich Sabine Köckerbauer Zeit für Sie.

Leistungen: Ayurvedische Massage und Anwendungen zur Gesundheitsvorsorge

- [Ayurveda](#)
- [Abhyanga-Massage](#)
- [Marma-Vitalpunkt-Massage](#)
- [Bandscheibenregeneration](#)
- [Fußreflexzonenmassage](#)
- [Entspannungstechniken](#)



Sabine Köckerbauer

Gesundheitspraktikerin für Entspannung und Vitalität (BfG)

Schmellerstr. 2

80337 München

Tel.: 089/6923071

Mobil: 0170/4421183

info@massage-muenchen-ayurveda.de

www.massage-muenchen-ayurveda.de

