

## Informationen zu Ihrer Ayurvedabehandlung /-massage

**Vorbereitung:** Verwenden Sie bitte am Tag der Massage und auch gerne bereits Tage zuvor keine künstlichen Duftstoffe (Parfüms) und auch keine parfümierten Körperpflegeprodukte. Synthetische Stoffe sind in allen künstlichen Parfüms enthalten. Diese Stoffe, haften extrem lange auf der Haut und können sich im Fettgewebe ablagern. Im Ayurveda werden Ablagerungen im Fettgewebe als AMA bezeichnet. Um AMA zu lösen muss der Stoffwechsel angeregt werden. Eine Ölmassage dient auch immer zur Entgiftung um Toxine und Schlackenstoffe zu lösen. Wenn Sie synthetische Duft- und Körperpflegeprodukte verwenden und damit zur Behandlung kommen, werden bestimmte Körperfunktionen unterbunden und dieser Effekt erschwert. Einfache, gut waschbare, Kleidung ist vorteilhaft. Eine warme Jacke oder Mantel und eine Kopfbedeckung, Schal schützt sie, auch im Sommer, vor einer Erkältung.

**Vor der Massage:** Die letzte Mahlzeit vor der Massage sollte 1,5 - 2 Std. eingenommen werden. Ideal wäre, wenn sie leicht und vegetarisch oder vegan ist.

**Nach Ihrer Ankunft und während der Massage:** Wir stellen Ihnen vor Ihrer Behandlung einige Fragen, so wird die Behandlung optimal auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Sie werden mit erwärmtem Öl massiert und liegen auf einer vorgewärmten Liege. Durch die Kräuter und die intensive Massage der Energiepunkte lösen sich Schlackenstoffe und Toxine, die nach der Massage abtransportiert werden. Bei einer Ganzkörper-Abhyanga wird auch der Kopf mit Öl massiert. Sollten Sie keine Kopfmassage mit Öl wünschen, informieren Sie uns bitte. Während Ihres Aufenthalts erhalten Sie, kostenfrei, Tee oder Wasser.

**Nach der Massage:** Das restliche Öl sollte nach einer Ganzkörpermassage so bald wie möglich durch Duschen abgewaschen werden. Ruhen Sie sich am besten noch etwas aus und üben Sie keine sportlichen Aktivitäten und keine anstrengenden Tätigkeiten mehr aus. Nehmen Sie eine kleine, warme Mahlzeit und genügend warme bis zimmerwarme Getränke zu sich. Schützen Sie den gesamten Körper vor Zugluft.

Über **Kontraindikationen** werden Sie bei Ihrer Anfrage informiert.

**Bezahlung:** Bitte bezahlen Sie nach der Massage in bar. (Kartenzahlungen können nicht erfolgen.) Wenn Sie einen Gutschein haben, bringen Sie diesen bitte zu Ihrem Termin mit.

**Termine:** Die Terminabsprachen sind für beide Seiten verbindlich. Bei akuter Krankheit kann der Termin von unserer Seite aus verschoben werden. Bitte kommen Sie zur vereinbarten Zeit (jedoch bitte nicht weit vorher), so können Sie Ihre Behandlung in Ruhe genießen. Wenn Sie zu spät kommen, könnte sich Ihre Behandlungsdauer verkürzen. Falls Sie Ihren Termin absagen oder verschieben möchten, melden Sie sich bitte **rechtzeitig**, am besten **per Telefon**. Die Kontaktdaten der behandelnden Masseurin erhalten sie umgehend nach Ihrer Termin-Buchung.

**Verschwiegenheit und Datenschutz:** Wir gehen mit Ihren Daten vertraulich um und geben sie nicht an Dritte weiter. Persönliche Daten wie Vor- und Zunahme, Telefonnummer und Emailadresse, eventuelle auch Analysedaten, werden jedoch aus organisatorischen Gründen an den entsprechenden Ayurveda-Behandelnden, innerhalb des Team der Ayurveda Praxis Kirsten Kindel, weitergeleitet. Durch die Buchung des Behandlungstermins erklären Sie sich damit einverstanden.

**Noch ein Hinweis:** Unsere Ayurveda-Behandlungen dienen der Gesundheitsvorsorge und ersetzen keinen Besuch beim Arzt, Therapeuten oder Heilpraktiker. Sollten Sie Behandlungen einer Heilpraktikerin wünschen, unsere Team-Partnerin Frau Birgit Suritsch freut sich auf Ihren Besuch in ihrer Praxis in Krailling.

Fragen beantworten wir Ihnen gerne: Telefon 089 80046129