



Ayurveda & Yoga

NEU!
Ayurveda-
Massagen in
der Yoga Gallery
Jeden
Mittwoch & Freitag

Ayurveda – die Lehre vom längen, gesunden Leben

Ayurveda lädt dich dazu ein, dich wieder mit der Natur und ihren natürlichen Rhythmen zu verbinden. Mit der Natur im Einklang bietet die Ayurveda-Lehre viele Hilfestellungen, um deine individuelle Konstitution in Balance zu bringen – für mehr Gesundheit, Vitalität und Lebenskraft!

Bausteine der Ayurvedalehre

- ✿ ayurvedische Ernährungslehre, Reinigung, Entgiftung
- ✿ typgerechte Bewegung – Yoga zur Dosha-Balance
- ✿ Leben im Rhythmus der Tages- und Jahreszeit
- ✿ ayurvedische Ol-Anwendungen zum Dosha-Ausgleich, zur Prävention, Entspannung und Schmerzlinderung

JETZT NEU!

**Geniee Deine Ayurveda Auszeit direkt in der
Salzburger Altstadt – jeden Mittwoch & Freitag in der
Yoga Gallery, Sigmund Haffnergasse 3, 1. Stock.**

Buche
deine
Ayurveda
Auszeit



Ayurveda & Yoga / Terminvereinbarung

Mag. Andrea Geir . Ayurveda Praktikerin . Yogalehrerin RYS 500+
andrea@yogarunde.at . T +43(0)676/954 72 53 . www.yogarunde.at



Ayurveda & Yoga

NEU!
Ayurveda-
Massagen in
der Yoga Gallery
Jeden
Mittwoch & Freitag

Die Anwendungen mit hochwertigen Kräuterölen wirken regenerierend auf den Körper und das Nervensystem. Warme Öl-Massagen lösen Verspannungen und lindern Schmerzen. Jede Behandlung wird auf deine individuelle Konstitution abgestimmt!

Deine ganz besondere Auszeit.
Individuell abgestimmtes Yoga in Kombination mit einer wohltuenden Ayurveda-Massage.



Ayurvedische Ganzkörperbehandlungen

Die Ganzkörper-Behandlungen hüllen den ganzen Körper in warmes Öl und verleihen dir ein Gefühl von Geborgenheit. Dem Dosha entsprechend wirkt die Massage entweder entspannend oder anregend.

ABHYANGA . **PINDA SWEDA** (Kräuterstempel) . **GARSHAN**



Ayurvedische Teilkörperbehandlungen

Ayurvedische Teilkörpermassagen richten ihren Fokus auf die Körperregion, die Aufmerksamkeit und die Wirkung der warmen Öle braucht.

PRISHTABHYANGA (Rücken) . **PADABHYANGA** (Beine) . **MUKHABHYANGA** (Kopf & Gesicht) . **SHIRODHARA** (Stirnguss) . **KADI BASTI** (Teigring)



Yoga & Ayurveda Kombi-Angebote

Gezielte Yogasequenzen in Verbindung mit Ayurveda-Öl-Behandlungen bringen die heilende Wirkung beider Lehren voll zur Entfaltung.

HAPPY BACK (starker Rücken) . **POWERFUL FEET** (kraftvolle Beine)
HAPPY BELLY (Stoffwechselprogramm) . **OPEN HEART** (Brustkorb-
Arme-Schultern) **PEACEFUL MIND** (Anti-Stress-Programm)

Ayurveda & Yoga / Terminvereinbarung

Mag. Andrea Geir . Ayurveda Praktikerin . Yogalehrerin RYS 500+
andrea@yogarunde.at . T +43(0)676/954 72 53 . www.yogarunde.at