

PRAXIS STEFAN DATT



Praxis Stefan Datt

Moderne Physiotherapie
ganzheitlich · avantgardistisch

Das
Ayurveda Team
stellt sich vor

- Konsultationen
- Massagen / Anwendungen
- Workshops
- Ayurveda auf Sri Lanka



Die Ayurveda Konstitutions-Typen

Vata Typ (Element Luft & Äther oder Raum)

Vata steht für das Bewegungsprinzip im Menschen. Wo auch immer Bewegung im Körper stattfindet, ist Vata involviert, - ob in der Atmung, beim Herzschlag oder bei Ausscheidungen. Vata-Typen sind meist liebenswerte, kreative und kommunikative Persönlichkeiten.

Jedoch gerät Vata recht schnell aus der Balance.

Häufige Beschwerden, die von einer Vata-Störung ausgelöst werden, sind:

- Nervositäts- und Angstzustände
- große Empfindsamkeit gegenüber Kälte (z.B. häufig kalte Hände und Füße)
- Schlafstörungen
- müde Verdauung, Blähungen, Verstopfung
- Erschöpfungszustände

Raum · Luft · Feuer · Wasser · Erde

Pitta Typ (Element Feuer & Wasser)

Pitta bedeutet „das, was die Dinge verbrennt“ und besteht aus Feuer und Wasser. Menschen, mit einem hohen Pitta-Anteil sind dynamische und starke Persönlichkeiten. Sie haben einen kraftvollen Körperbau, gut durchblutete Haut und kräftige, schnell fettende Haare.

Sie neigen zu einem angespannten, leicht reizbaren und ungeduldigem Gemüt. Pitta-Menschen sind gute Redner, durchsetzungsfähig und können gut argumentieren.

Typische Pitta-Beschwerden sind:

- zu viel Leistungsdruck und Perfektionismus
- empfindliche Haut bzw. Hauterkrankungen
- Entzündungen
- erhöhtes Schwitzen
- Kopfschmerzen oder Migräne
- Bluthochdruck

Kapha Typ (Element Erde & Wasser)

Der dritte und letzte ayurvedische Baustein „Kapha“ steht für „das, was die Dinge zusammenhält“. Er besteht aus den Elementen Wasser und Erde.

Kapha-Menschen zeichnen sich durch Ruhe, Gelassenheit und innere Stabilität aus. Sie sind zufriedene, tolerante und ausgeglichene Persönlichkeiten. Sie neigen jedoch schnell zu Lethargie, Bequemlichkeit und Antriebslosigkeit.

Generell sind Kapha-Menschen sehr widerstandsfähig und werden nur selten krank.

Beschwerden, die dennoch auftreten können sind:

- hohes Körpergewicht, evtl. Übergewicht
- Diabetes
- Schläfrigkeit & träge Verdauung
- Wasseransammlungen und Ödeme
- Schleimbildung in Bronchien und Nebenhöhlen



Individuelle Konsultationen

In einem ausführlichen Gespräch bestimmen unsere ausgebildeten Ayurveda Berater/innen Ihre körperliche und psychische Konstitution.

Anhand ihres gegenwärtigen körperlichen und geistigen Befindens, können wir das mögliche Ungleichgewicht der Doshas feststellen und entsprechend auf Sie zugeschnittene Empfehlungen zu Lebensstil, Ernährung und körperlich-geistige Aktivitäten geben, damit Sie wieder in ihre natürliche Balance finden.

Hier werden Ihnen individuelle Möglichkeiten aufgezeigt, die Ihnen helfen, ein ausgewogenes „Körper-Geist-System“ typgerecht zu stabilisieren und langfristig aufrecht zu erhalten.

Erst-Konsultation: á 60 Minuten = 89,- €

Paket:

1. Termin á 75 Minuten und 2. Termin á 45 Minuten

Gesamt: 169,- €

jeder weitere Termin:

á 45 Minuten = 59,- € oder á 60 Minuten = 89,- €

Ihre Ayurveda Beraterinnen



Vanessa Raschke

*Ayurveda-Beraterin,
Physiotherapeutin,
Osteopathin, Heilpraktikerin*

„Die ganzheitliche Betrachtung des Menschen liegt mir am Herzen. Es macht mir Freude, die Zusammenhänge im Körper oder die Ursachen von Beschwerden zu ergründen und meinen Klienten zu verdeutlichen.

So möchte ich meinen Klienten grundlegend bei der Verbesserung ihrer Beschwerdebilder mit Rat und Tat zur Seite stehen.“

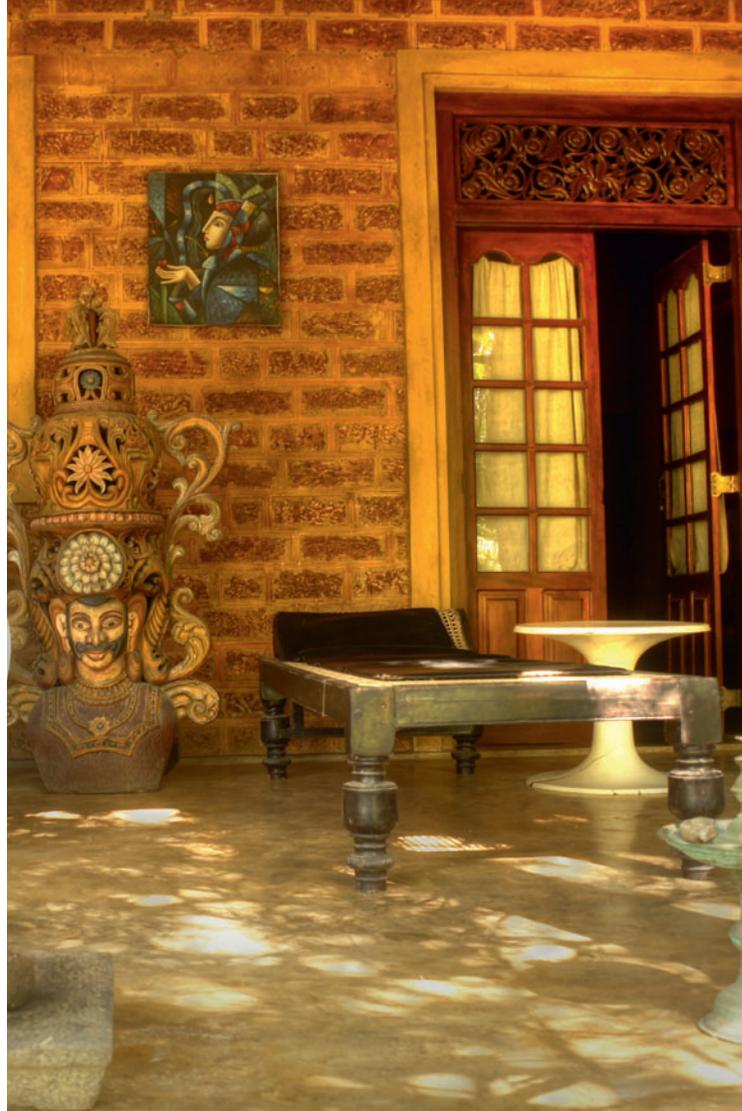


Andrea Ebert

*Ayurveda-Beraterin,
Ayurveda-Massagen für
Frauen, Chakra-Massagen,
Yogalehrerin
(Hatha-Yoga, Yin-Yoga)
Workshops, Retreats*

„Ayurveda und Yoga begleiten mich schon lange – sie sind wie treue und hilfreiche Reisebegleiter, durch alle Situationen meines Lebens.

Es ist mir eine Freude und ein inneres Anliegen, dieses umfassende Wissen und meinen Erfahrungsschatz mit anderen Menschen teilen zu dürfen.“



Ayurveda-Massagen

„Kururlaub in Indien“

Aus der unterschiedlichen Gewichtung oder Verteilung der einzelnen Doshas entsteht der sogenannte Dosha-Konstitutionstyp, bestehend aus allen drei Doshas.

Fast alle Menschen sind Mischtypen. Allerdings dominieren meist ein oder zwei Doshas.

Es gibt viele verschiedene traditionelle Massagetechniken im Ayurveda für die unterschiedlichen Konstitutions-Typen und Beschwerdebilder.

Hier erleben Sie Behandlung, Prävention und Wellness in einem.

Je nach Empfehlung unserer Therapeut/innen können Sie auch ein spezielles Ayurvedaöl für Ihre Ayurveda-Massage aus unserer Ölbar wählen (zuzüglich des Basispreises).

Je nach gebuchter Massage gibt es eine Nachruhezeit und einen Tee für Sie.

Unsere Angebote

Klassische Abhyanga-Ölmassage

Die wohl bekannteste Ayurveda Massage ist die Ganzkörper-Abhyanga – „die Königin der Massagen“. Diese Ganzkörperbehandlung wird mit hochwertigem, warmen typgerechten Öl, z. B. gereiften Sesamöl oder speziellem ayurvedischen Kräuteröl durchgeführt.

Sie wirkt nicht nur außerordentlich entspannend auf Körper und Geist, sondern regt auch den Stoffwechsel an und wirkt entgiftend und verjüngend.

Dauer: 60 Min.

Preis: 90,- Euro

Dauer: 75 Min.

Preis: 115,- Euro

Hasta oder Pada Abhyanga

Hand oder Fuß-Massage.

Hier werden die Akupunktur-Punkte und Energie-Meridiane stimuliert, die durch die Hände und Füße laufen.

Dauer: 30 Min.

Preis: 45,- Euro

Mukabhyanga / Shiro Abhyanga

ayurvedische Gesichtsmassage / Kopfmassage. Fingerspitzengefühl und Akupressuren verleihen nachhaltig frische Kraft und inneres Gleichgewicht.

Dauer: 30 Min.

Preis: 45,- Euro

Marmapunkt Massage

Während dieser speziellen Energie-Massage, werden die 108 Marmapunkte (Vitalpunkte) des Körpers massiert, sodass der Energiefluß im Körper und im Geist umfassend aktiviert wird.

Die Marmapunkt Massage zielt auf die Aktivierung des Energiekörpers und der Chakras, sowie auf ein erweitertes ganzheitliches Bewusstsein.

Dauer: 120 Min.

Preis: 149,- Euro



Die Ayurveda Öl-Bar

- vitaminreiches „gereiftes“ Sesamöl, bio
Vata, Pitta, Kapha – gleicht alle Doshas aus
- feinstes süßes Mandelöl, bio – Vata, Kapha
- Kokosöl, ein Allround-Pflegeprodukt, bio – Pitta

Die Öle sind bei allen Massagen inklusive

Spezielle Ayurveda-Öle *

1. Maha Narayana-Öl – nährend, aufbauend,
weichmachend, stresslösend – Vata
2. Dhanvantaram-Öl – Gelenk-Schmerz-Nerven-Öl
Vata, Pitta, Kapha
3. Brahmi-Öl – das ayurvedische Kopfmassage-Öl
verleiht ein leichtes und klares Gefühl im Kopf,
unterstützt die Konzentrationsfähigkeit.

** Spezialöle nach Bedarf*

8,- € bis 12,- € je Öl extra pro Massage

** hergestellt entsprechend der ayurvedischen Lehre
und nach traditioneller Rezeptur*

Das Ayurveda Team stellt sich vor!



Vanessa Raschke

*Ayurveda Beraterin,
Physiotheapeutin,
Osteopathin,
Heilpraktikerin,
Ayurveda Konsultationen
und Workshops*



Eric Hauptkorn

*Physiotherapeut,
Dorn-Behandler,
Yogalehrer und
Ayurveda-Masseur,
Ayurveda Massagen
für Frauen und Männer*



Andrea Ebert

*Ayurveda-Beraterin,
Ayurveda-Massagen
für Frauen,
Chakra-Massagen,
Yogalehrerin
(Hatha-Yoga, Yin-Yoga),
Workshops, Retreats*



Miriam Datt

*Yogalehrer-Ausbilderin,
Cantienica®-Coach,
Ayurveda Masseurin,
Marmapunkt-Massage,
Pada-, Hasta-, Mukabhyanga*



Unser Partner auf Sri Lanka

Authentisches Ayurveda

Seit über 40 Jahren befasst sich der Familienbetrieb auf Sri Lanka mit Ayurveda. Hier verhelfen wir Menschen zu einem gesünderen Lebensstil, heilen Krankheiten, stellen eigene Medizin und Heilmethoden her, bilden aus und entwickeln neue Ansätze in dieser allumfassenden Naturheilkunde.

Unsere Ärzte und Fachleute schöpfen Ihr Wissen um die älteste Heilkunde der Menschheit aus überlieferten Sanskrit-Schriften und erweitern ihr Können von Generation zu Generation.

Das Ayurveda-Center für bis zu 38 Gäste / Patienten befindet sich im Südwesten der Insel Sri Lankas.

Das Center wird von drei Ärzten geführt, die allesamt führende Organe der Ayurveda-Medizin sind.

Es ist eingebettet in einem eigens mit Heilpflanzen angelegten Garten direkt am Meer mit dazugehörigem Privatstrand.

Infos und Kontakt: www.ypsylon.net

Handgemachte Ayurveda Produkte

Frische Ayurveda Produkte

Dort entstehen einzigartige Ayurveda-Produkte von der Saat über die Ernte bis hin zur schonenden Verarbeitung ausschließlich in Handarbeit. Einige der dort wachsenden Bäume sind mehr als 100 Jahre alt und liefern die wichtigen Zutaten für die reinen Naturprodukte.

Sämtliche Produkte stammen aus eigener Produktion und bestehen zu 100% aus selbst angebauten Rohstoffen; in absoluter Bio-Qualität und zugleich vegan.

Bestelllink: deinveda.de

Wird bei einer Bestellung unser Gutschein-Code: „Yoga-Berlin“ angegeben, erhalten Sie neben den tollen frischen Produkten, eine 10%ige Ermässigung auf den Kaufpreis.



„Der Mensch dessen Doshas im Gleichgewicht, dessen Verdauung gut, dessen Körpergewebe und Ausscheidungsfunktion normal funktionieren und dessen Seele, Geist und Sinne stets voller Glückseligkeit sind, wird als gesund bezeichnet“
Zitat aus Sushruta Samhita, 15.41



Praxis Stefan Datt

Moderne Physiotherapie
ganzheitlich · avantgardistisch

Aus rechtlichen Gründen weisen wir darauf hin, dass in der Benennung der beispielhaft aufgeführten Anwendungsgebiete selbstverständlich kein Heilversprechen oder die Garantie einer Linderung oder Verbesserung aufgeführter Krankheitszustände liegen kann. Die Anwendungsgebiete beruhen auf Erkenntnissen und Erfahrungen in der hier vorgestellten Therapierichtung (Ayurveda) selbst.
Bildnachweis: Ypsylon-Resort Sri Lanka, Shutterstock

Weimarer Straße 29
10625 Berlin

am Karl-August-Platz
Berlin-Charlottenburg
U7 Wilmersdorfer Straße

☎ 030 - 38 106 108

www.physio-charlottenburg.de
www.stefan-datt.de
info@physio-charlottenburg.de