



## Die Kunst der Ayurvedamassage

(NL/4424656209) Ayurvedamassagen sind wohltuend für Körper und Geist und erfreuen sich immer größer werdender Beliebtheit im Wellness Bereich. Dabei sollte die Massage individuell auf den Kunden angepasst werden.

Im Wellness-Bereich gibt es viele verschiedene Formen der Ayurvedamassage, die nicht jedem Hauttyp gleicht gut tun. Daher muss sich jeder die Empfehlungen des Ayurveda zunutze machen und die geeigneten Massagearten und Öle für sich wählen.

Das Spektrum der Ayurvedamassagen ist sehr vielfältig. Es gibt im Grund nicht die Ayurvedamassage, sondern vielmehr eine Vielzahl von verschiedenen Anwendungen und Massagetechniken. Heutzutage werden ayurvedische Massagen überwiegend im Wellness-Bereich angeboten. Die Wirkung der jeweiligen Massage ist jedoch bei jedem Menschen unterschiedlich. So empfiehlt der Ayurveda bestimmte Massagen nur für bestimmte Konstitutionstypen. Je nach Hautzustand, mentaler Verfassung oder Stoffwechsel, werden die passende Massage und die entsprechenden Zutaten (Öle, Kräuter und ähnliches) gewählt. Wer seinen Hauttyp kennt, kann sich dieses Wissen zunutze machen.

Die geeignete Ayurvedamassage für jeden Hauttyp

Zu den bekanntesten Ayurvedamassagen im Wellness-Bereich gehören die Abhyanga, die Seidenhandschuhmassage, die Pinda Sveda und die Pulvermassage. Jede dieser Massagen wirkt auf unterschiedliche Weise und eignet sich demnach nicht für jeden Konstitutionstypen gleich gut. So sollte Menschen mit trockener und sensibler Haut allgemein die Ölanwendung bevorzugen. Trockene Massagen wie Seidenhandschuhmassage oder Pulvermassage eignen sich wiederum für Menschen die viel Energie und Hitze in sich tragen und eher zu robuster oder fettiger Haut neigen. Doch selbst bei den ayurvedischen Massageölen gibt es Unterschiede. So wird Sesamöl für trockene und kühle Haut empfohlen, während Kokosöl fettige und gut durchblutete Haut entspannt. Mandelöl kommt gerne bei sensibler und empfindlicher Haut zum Einsatz.

Um eine geeignete Ayurvedamassage zu bekommen lohnt sich der Gang zum Profi. So bietet der Babor Beauty Spa, der Experte für Wellness in Köln, professionelle Ayurvedamassagen, die individuell an den Kunden angepasst werden.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:  
<http://shortpr.com/5jw099>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:  
<http://www.themenportal.de/lifestyle/die-kunst-der-ayurvedamassage-30580>

## Pressekontakt

Eins zu Null

Herr Christian Schwarz  
Godorfer Strasse 13  
50997 Köln

[pr@eins-zu-null.com](mailto:pr@eins-zu-null.com)

## Firmenkontakt

Eins zu Null

Herr Christian Schwarz  
Godorfer Strasse 13  
50997 Köln

[eins-zu-null.com](mailto:eins-zu-null.com)  
[pr@eins-zu-null.com](mailto:pr@eins-zu-null.com)

Diese Pressemitteilung wurde im Auftrag übermittelt. Für den Inhalt ist allein das berichtende Unternehmen verantwortlich.