

# AYURVEDA MASSAGEN



Die ayurvedische Massage mit warmen Ölen wirkt stärkend und entspannend. Sie bereitet Dich während der Schwangerschaft optimal auf die Geburts vor und unterstützt nach der Entbindung die Rückbildung und Regeneration.

Ich verwende ausschliesslich hochwertige Öle aus kontrolliert biologischem Anbau und stimme jede Behandlung auf deine individuellen Bedürfnisse ab.

## Schwangererenmassage (60 Minuten) (ab Ende des 3. Monats)

- \* wirkt entspannend und stressreduzierend
- \* stärkt Muskeln, Sehnen & Gelenke und bereitet den Körper optimal auf die Geburt vor
- \* macht Haut & Gewebe geschmeidig
- \* beugt Schwangerschaftsstreifen vor
- \* entspannt und entlastet Rücken und Beine
- \* wirkt entstauend bei Wassereinlagerungen
- \* verbessert die Körperwahrnehmung der werdenden Mutter

## Wöchnerinnenmassage (60 Minuten)

- \* fördert eine schnelle und problemlose Rückbildung
- \* gibt neue Kraft, entspannt und wirkt emotional ausgleichend
- \* stimuliert die Milchbildung
- \* strafft und pflegt Haut und Gewebe
- \* wirkt entstauend bei Wassereinlagerungen
- \* hilft bei Verspannungen (verspannter Nacken v. Stillen, Schmerzen im unteren Rücken)
- \* beugt Wochenbettdepressionen vor.

Ich freu mich auf Dich!

Sylvie Peipe  
Ayurvedatherapeutin in der Hebammenpraxis  
Mein Baby