

Garshan – ayurvedische Massage mit Rohseidenhandschuhen

60 Minuten – 100,00 Euro

Beschreibung:

Garshan ist eine ayurvedische Trockenmassage, die mit Handschuhen aus Rohseide durchgeführt wird. Diese Massage kann mit dem Trockenbürsten verglichen werden, ist jedoch viel sanfter. Denn im Gegensatz zum Bürsten wird die Haut nicht aufgekratzt und damit empfindlicher gemacht, sondern poliert und ausgeglichen.

Die Garshan Massage wirkt Kapha reduzierend und belebend. Durch den sanften Peelingeffekt werden abgestorbene Hautzellen entfernt, die Haut wird weicher, frischer und ist besonders aufnahmefähig für nährnde Öle und pflegende Lotions.

Der Ablauf:

Der Garshan Massage liegt eine ausstreichende Technik zu Grunde. Das heißt, ich massiere vom Herzen weg.

Wir starten in der Bauchlage: Ich bearbeite die ganze Rückseite des Körpers von den Schultern bis zu den Füßen. Danach drehst Du Dich auf den Rücken und es folgen der Kopf, der Nacken und die Schultern. Über die Arme komme ich zur Vorderseite und massiere bis zu den Füßen. Ganz zum Schluss massiere ich das Gesicht: erst mit feineren Seidenhandschuhen (sehr sanft), danach ohne Handschuhe mit einem kostbaren Gesicht Öl. Nach dem Gesicht wird der ganze Körper mir einem erlesenen ayurvedischen Körperöl eingeeilt.

Bei einer sehr empfindlichen Gesichtshaut verzichte ich auf die Rohseidenhandschuhe und arbeite ausschließlich mit Öl.

Für diese Massage verwende ich hochwertige handgemachte Rohseidenhandschuhe, ayurvedische Körperöle von Khadi (für den Körper) und ein schmeichelndes Gesicht Öl von haerb pur botanicals.

Hinweis:

Diese Massage ist sehr anregend und sollte nicht abends vorm Schlafen durchgeführt werden. Nutze dafür bitte Vor- oder Nachmittagstermine. Ebenso nicht zu empfehlen ist die Garshan Massage bei starken Vata-Störungen.

Wirkungsweise:

- Belebt den Stoffwechsel
- Regt die Durchblutung an
- Baut Schlacken aus dem Gewebe ab
- Verbessert das Hautbild
- Wirkt Cellulite entgegen
- Stimuliert das Bindegewebe
- Unterstützt die Lymphdrainage