

Angela Jung



Ayurveda
Düsseldorf

empfinden
erspüren
erfühlen...

Ayurveda
erleben





Ayurveda

„Entgegen der Bemühungen, lediglich die Symptome zu bekämpfen, arbeitet die ayurvedische Medizin mit einem ganzheitlichen Konzept, welches die Ursachen eines Ungleichgewichtes nachhaltig behandelt bzw. ausgleicht.“

Diese, über 5000 Jahre alte, indische Gesundheitslehre unterscheidet sich deutlich von der modernen Schul-Medizin, bei der hauptsächlich zählt was beweisbar und messbar ist. „Gesundheit ist jedoch, neben objektiven Befunden, in erster Linie ein subjektives Gefühl“.

Durch eine fein aufeinander abgestimmte Kombination von Behandlungen bietet Ayurveda die Rückbesinnung auf unseren natürlichen Ursprung. Dadurch wird Heilung und lebenslang anhaltende Gesundheit ermöglicht.

Als „Ayurveda-Pionierin“ begeistert und bestätigt mich der Anklang den diese ganzheitliche Lebensweise in Europa findet. Aufgrund dessen entstanden in den letzten 20 Jahren einige seriöse Ayurveda-Kliniken. Der Erfolg dieser Gesundheitsoasen in Deutschland und Österreich spricht offensichtlich für sich.

Mein Düsseldorfer „Ayurveda-Haus“ gibt Ihnen die Möglichkeit zu entdecken, was für Sie notwendig und von elementarer Bedeutung ist. Gerüche, Farben, Symbole und Statuen bieten ein Ambiente der Stille und Besinnung. Themen wie Massagen, Ernährungsberatung, Konstitutionstypisierung und Entspannungstechniken haben hier ihren angemessenen Raum.

Schauen Sie gerne einmal vorbei und gönnen sich eine Auszeit vom Alltag. Unsere Behandlungen, mit besonders sorgfältig ausgesuchten naturbelassenen Produkten, entsprechen höchsten Qualitätsstandards. Ich freue mich darauf, Ihren Weg der Vitalität und Gesundheit zu unterstützen.

Ich biete zudem ayurvedische Kochkunst. Wir heißen Sie herzlich willkommen, einem Entfaltungsraum für Genussfreuden, Begegnungen und kreativem Austausch in der **Kochschule im Medienhafen – Düsseldorf.**

In einer Gruppe von 8-14 Personen kochen und genießen wir ein Leckeres ayurvedisches 4 Gänge Menü. In einer kurzen Einführung über die Grundlagen des Ayurveda und der ayurvedischen Ernährung, erhalten sie vorab bereits wertvolle Tipps zum ayurvedischen Kochen.

Befriedigendes und erfolgreiches Kochen basiert nicht nur auf Know-how. Es entspringt dem Herzen, stellt große Ansprüche an den Gaumen und bedarf der Begeisterungsfähigkeit und einer großen Liebe zu den Speisen. Dass Prägungen und antrainierte Versiertheit nicht ausreichen, dass es des Herzens bedarf, war mir schon lange klar.

Angela Jung

1998 eröffnete ich die erste Ayurveda Wellness-Farm Spaniens, auf Palma de Mallorca, in einem 4 Sterne Landgut-Hotel. Mit sieben von mir ausgebildeten Mitarbeitern wurde mein Wellness-Resort innerhalb eines Jahres zum Geheimtipp prominenter Kunden aus Wirtschaft und Showgeschäft.

Nach Radio- und Fernsehbeiträgen von ZDF, RTL und SAT1 stieg die Anfrage nach „Ayurveda-Treatments by Angela Jung“ derartig, dass mein „Ayurveda-Wellness-Resort“ für Monate im Voraus ausgebucht war. Verträge mit TUI-Vital und anderen Reiseveranstaltern brachten den Boom von Urlaub und Wellness in den Beauty und Spa-Bereich des Hotels Sa Bassa Rotja.

2008 eröffnete ich eine Dependance in Düsseldorf, das „Ayurveda Haus Angela Jung“. Seit dem ist der Bedarf an ganzheitlicher Behandlungskompetenz in meiner Praxis stetig gestiegen, so dass ich mich heute, nach dem Verkauf der Ayurveda-Farm auf Mallorca, ganz auf meine Arbeit in Deutschland konzentriere. Nicht zuletzt, weil eine treue Stammkundschaft mein Haus stets begeistert weiterempfiehlt.



Mit Gesundheit hatte mein Beruf schon immer etwas zu tun. Nach der Lehre als Zahnärztin folgte eine Weiterbildung in Kieferorthopädie und Logopädie-myofunktioneller Therapie. Später lies ich mich bei Lakshmi-Kosmetik zur Ayurveda-Kosmetikerin ausbilden. Das Studium bei Dr. H.H. Rhyner und Dr. Gupta schloss ich als zertifizierte klinische Ayurveda Therapeutin ab. Es folgten unter anderem Weiterbildungen an der Europäischen Ayurveda Akademie Birstein und der Seva Akademie München.

Während eines 7-monatigen Studienaufenthalts in Indien, lernte ich Praxis und Philosophie des Ayurveda kennen. Therapie-Massagen und Pancha-Karma-Reinigungskuren brachten mir die nötige Fachkompetenz und Erfahrung.

Seit nunmehr 20 Jahren bin ich fest im Ayurveda verwurzelt und finde große Erfüllung darin, sowohl die Philosophie als auch die Praxis an andere Menschen weiterzugeben. Es ist ein wahres Geschenk, nicht nur mit meinen Massagen und Behandlungen sondern auch durch das Unterrichten, Einzel-Coaching und Team Training etwas dazu beitragen zu können, dass die Menschen sich mit sich selbst und ihrer Umgebung wieder verbundener fühlen und gleichzeitig ganz viel für ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden tun.





Ayurveda – Heute so aktuell wie vor 5.000 Jahren

„Was immer wir selbst tun können, um unsere eigene Gesundheit zu stärken wirkt besser als das, was andere für uns tun.“

Zitat David Frowley. Amerikanischer Ayurveda Experte

Ayurveda ordnet den Menschen drei Typen von Doshas (Elementen) zu. Unsere körperlichen, geistigen und seelischen Eigenschaften werden durch diese Doshas bestimmt. Der jeweilige Konstitutionstyp ergibt sich aus dem unterschiedlichen Ausprägungsverhältnis der drei Doshas in unserem Körper. Wenn die Harmonie der Doshas gegeben ist, sind wir nach Ayurveda gesund und glücklich.

VATA (Luft / Äther)

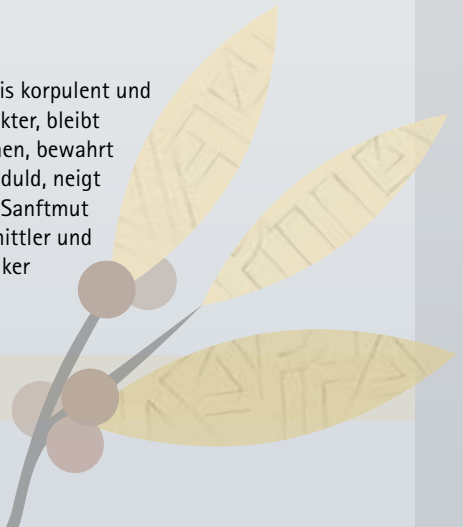
So wird jener Typ Mensch charakterisiert, der schlank gebaut, flexibel und ständig in Bewegung ist. Es handelt sich meist um einen blitzgescheiten Denker, der allerdings auch wieder schnell vergisst und dadurch oft ängstlich reagiert. Kreativität, geistige Betätigung, Hochleistungssport und Leistungs-Extreme zeichnen diesen Typus aus.

PITTA (Feuer / Wasser)

Dieser Typ besitzt eine harmonisch durchschnittliche Figur, ist agil und entscheidungsfreudig, führt und bestimmt gerne, braucht Kontrolle, verliert manchmal die Fassung und reagiert hin und wieder emotional. Pitta-Menschen zeigen Engagement, Temperament, sind energisch und durchsetzungsstark.

KAPHA (Erde / Wasser)

Die Kapha-Person ist athletisch bis korpulent und verfügt über einen ruhigen Charakter, bleibt bei Stress-Situationen ausgeglichen, bewahrt gern die Ruhe, hat unendliche Geduld, neigt zu Müßiggang. Seelenstärke und Sanftmut zeichnen sie aus. Ein idealer Vermittler und Integrationstyp, deshalb oft Politiker



Das Ayurveda-Haus Angela Jung

Das „Ayurveda-Haus Angela Jung“ bietet ihren Gästen eine auf westliche Bedürfnisse optimal abgestimmte Ayurveda-Behandlung. Regeneration, Energie und innere Ausgeglichenheit werden durch das Gleichgewicht der Doshas mit gezielten Therapien, Massagen und Kuren wiederhergestellt.

Schnellebigkeit und Stress sind schädliche Begleiterscheinungen unserer Gesellschaft. Sie überfordern allzu häufig immer mehr Menschen. Physische und psychische Schwäche sind Zeichen für unser inneres Ungleichgewicht. Als Folge entstehen moderne Zivilisationskrankheiten wie Burnout, Stoffwechselstörungen, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Migräne, Rückenbeschwerden u.v.m.“

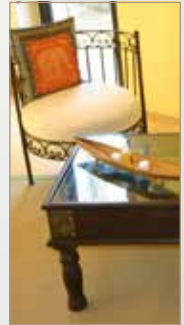
Die erste und wichtigste Beziehung, die über die Qualität aller anderen Beziehungen entscheidet, ist meine innere Beziehung zu mir selbst. Diese besteht aus meinen Gedanken und Überzeugungen von mir als Frau/Mann und Mensch, über meinen Wert, meine Talente, meine Liebenswürdigekeit und Liebesfähigkeit, meine Vergangenheit, meine bisherigen Leistungen und meine Misserfolge, meinen inneren Dialog mit mir und dem Umgang mit meinen Gefühlen.

Diagnose und Massage

Gesundes zu stärken und zugleich Störungen sanft auszugleichen, ist die Basis der Ayurveda Behandlung. Im Mittelpunkt steht dabei die Einzigartigkeit Ihrer Person.

Basierend auf einer umfassenden Diagnose, wird Ihr individuelles Therapie- und Ernährungsprogramm gemäß Ihrem Konstitutions-typen zusammengestellt.

Viele Krankheitssymptome sind Zeichen einer inneren Unausgeglichenheit, einem Dosha Ungleichgewicht. Durch die gezielte Ayurveda Behandlung kann dieser Zustand harmonisiert werden.





Ayurvedische Ernährung als Fundament eines gesunden Lebens

Die Ernährung spielt in der ayurvedischen Medizin eine herausragende Rolle.

Leben im Zyklus – die Sinne des Lebens

Es bedarf des Gefühls, um allen Dingen im Leben die richtige Würze zu geben; den Früchten des Lebens einen hervorragenden Geschmack zu verleihen, davon handelt mein erstes Ayurveda-Buch (2018).

Befriedigendes und erfolgreiches Kochen basiert nicht nur auf Know-how. Es entspringt dem Herzen, stellt große Ansprüche an den Gaumen und bedarf der Begeisterungsfähigkeit und einer großen Liebe zu den Speisen. Dass Präzision und antrainierte Versiertheit nicht ausreichen, dass es des Herzens bedarf, war mir schon lange klar.

Alles, was Dich anrührt, macht einen hervorragenden Koch aus. Deine Begeisterungsfähigkeit! Der Mut, das Rezept des Lebens nicht sklavisch zu befolgen! Die Eingebung, das Rezept nur als eine Richtschnur zu betrachten!

Wann esse ich was und wozu? Warum habe ich welche Gelüste und belege mit meiner Nahrung nur Triggerpunkte? Wann ist Essen nur eine Übersprunghandlung? Genau hinzuschauen auf das Verhalten und Gewohnheiten. Keine Super-Diät, kein Verzicht sind nötig, nur der klare Blick auf meine Handlungen. Ayurveda wusste es schon vor 5000 Jahren. Man sollte achtsam sein und seiner ayurvedischen Konstitution entsprechend leben, dann kommt man in den wahrhaftigen Fluss.



Das ist neuerdings auch wieder ein Medienthema. Aber braucht es das? Wenn ich dem, was ich esse, die volle Aufmerksamkeit widme, dem Gericht meine Liebe und Dankbarkeit entgegenbringe, wird es mein komplettes Wesen nähren.

Hier sei auch noch mal hingewiesen auf die Ayurvedischen Kochkurse in der Düsseldorfer Kochschule am Medienhafen.

Ayurveda-Behandlungen

Je nach Wahl der Massage sollten Sie genügend Zeit für Ihre Behandlung und den Aufenthalt einplanen. Je nach Behandlung gehören Vor- und Nachgespräch, Nachruhen, Duschen etc. im Ayurveda-Haus dazu.

Handtücher, Bademantel, Badelatschen, Shampoo und Fön sowie Duschtensilien werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

Hinweis: Bei Menstruation darf nicht massiert werden. Ebenso bitte vorherige Absprache bei Hautirritationen, Allergien und offenen Wunden.

Abhyanga – Ganzkörperölmassage

Die „Abhyanga“ ist für mich eine der schönsten Ayurveda-Massagen.

Gesalbt mit mediziniertem, biologisch reinem Ayurveda-Öl, tauchen Sie ein in einen Raum von Stille und Behagen. Angeregt durch ein reichhaltiges Repertoire an Massagetechniken genießen Sie Ihre intuitive Wahrnehmung. Sie erfahren sich über Körper, Geist und Seele und lassen sich entführen in eine ganzheitliche Dimension des Wohlgefühls.

Eine professionelle ayurvedische „Abhyanga-Ganzkörperölmassage“ bietet Variationen, die speziell auf Ihre persönliche Konstitution abgestimmt sind. Die Kunst der heilenden Berührung basiert auf den traditionellen Techniken des Kalari und Yoga, welche einfühlsam die Verschmelzung von grob- und feinstofflichen Körperstrukturen ermöglichen.

- Vorgespräch über Befindlichkeiten
- Abhyanga-Ganzkörperölmassage, 70 Minuten
- Nachruhen – Duschen
- Tee

Abhyanga 70 Min. 117,00 € / Aufenthalt 1¾ Std.

Abhyanga synchron, 2 Therapeuten / 60 Min. 159,00 €

Abhyanga – De Luxe – Die Königin der Ölmassage

Die erweiterte Edel-Version der „Abhyanga-Ganzkörperölmassage“ mit der Sie Geist, Seele und Körper verwöhnen können. In achtsamer Präsenz geht es darum, die Einmaligkeit eines jeden Menschen zu erspüren und dieser Entfaltung zu geben.

- Vorgespräch über Befindlichkeiten
- Duschen vorab mit einem Honig Zirben Natursalzpeeling
- Abhyanga-Ganzkörperölmassage, 90 Minuten
- Nachruhen – Duschen
- Tee, Nachgespräch

Abhyanga 90 Min. 137,00 € / Aufenthalt 2½ Std.



Anamnese – Pulsdiagnose – Ernährung – Coaching Vata, Pitta, Kapha – Was der Pulsschlag über Ihren Typen verrät

Vata, Pitta, Kapha – so werden die drei Doshas im Ayurveda genannt. Anhand der Pulsdiagnose kann der genaue Typ eines Menschen ermittelt werden, Ungleichgewichte im Körper festgestellt und somit Rückschlüsse auf Unwohlsein und Erkrankungen gezogen werden. Im Ayurveda erreicht der Mensch erst Gesundheit und Glück, wenn die Harmonie der Doshas gegeben ist.

Wir haben heute zunehmend mehr Vata-Typen, also Menschen, die ständig in Bewegung sind und Pitta-Typen, die schnell überhitzt reagieren. Die Ursachen hierfür liegen in der gestiegenen Hektik und Unruhe im Alltag, vor allem im Berufsleben. Auch unsere Klimaerwärmung führt zu mehr Hitze und damit zu mehr Pitta-Typen.

Auf den Konstitutionstyp aufbauend können wir Ihnen ein individuelles Behandlungs- und Ernährungsprogramm zusammenstellen.



Anamnese und Beratung in zwei Sitzungen zu je 1 Stunde

- Erster Termin: Ayurveda Puls Konstitutionsdiagnose

Zusätzlich zur Pulsdiagnose werden ausführliche Fragen zur Ernährung und Verdauung, zum Schlafrhythmus und zum Lebenskontext erörtert. So kann sich ein ganzheitliches Bild der Konstitution ergeben und eine richtige Einteilung in Vata, Pitta und Kapha sichergestellt werden. Ziel des Ganzen ist es, diese drei Kräfte auszugleichen und somit mehr Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Glück zu erreichen.

- Zweiter Termin
- Mitteilung der Grund-Konstitution (Prakriti) und der jetzigen Konstitution (Vikriti) und der daraus resultierenden Disharmonie
- Ernährungs-Beratungsgespräch mit Ernährungsplan für zu Hause
- Erarbeitung von eventuellen Behandlungsstrategien wie
Spezielle Behandlungstechniken zum Aufbau der Ojas (Nahrungsqualität)
Alternative Therapieansätze wie z.B. Yoga, Sportarten, Meditation

Zwei Sitzungen gesamt

169,00 €



Psychologische Ayurveda-Beratung

Ganzheitliche Begleitung von Lebenskrisen und Konfliktsituationen. Menschen typgerecht zu coachen und bei der Bewältigung von stressbedingten und psychosomatischen Beschwerden zu unterstützen ist schon seit langem eine tägliche Herausforderung in meinem Berufsalltag.

An der Akademie Birstein habe ich angewandte Psychologie und Gesprächstherapie studiert. Eine einfühlsame Lebensberatung und -unterstützung mithilfe der psychologischen und spirituellen Therapiemethoden des Ayurveda, ermöglicht mir konstitutionsgerechte Gesprächstherapien und Coachings durchzuführen. Für mich bedeuten Techniken der sensitiven Wahrnehmung, Energiearbeit, Meditation und Gesprächsführung ein unentbehrliches Werkzeug für die psychologische Ayurveda-Praxis.

Je

Sitzung

95,00 €

Kalari Marma Abhyanga

Die Marmapunktebehandlung in Tradition der Kalari-Krieger. Marmapunkte sind lebenswichtige Energiezentren. Die Marmapunkt-Massage wirkt regulierend auf Störungen des Nervensystems, unterstützt den Stoffwechsel, stärkt das Immunsystem und fördert den Energiefluss.

90 Min. 125,00 €

Vishesh – Ganzkörpertiefenmassage

Faszienbehandlung

Diese energetische „Tiefen-“ oder „Bindegewebsmassage“ hat eine anregende und vitalisierende Wirkung. Ohne Duschen, nur ein heißes Tuch, damit das stoffwechsellanregende Öl nachwirken kann. Körperliche Befindlichkeiten sollten vorher telefonisch abgeklärt werden. Eine effektive und nachhaltige Wirkung kann nur durch mehrere, mindestens 3-5 Behandlungen (je nach Konstitution und Dauer der Behandlung, im Abo preiswerter), und durch Ernährungsumstellung erzielt werden.

60 Min. 92,00 €



Samvahana – Eine Reise nach innen, für die Frau

Dieses Angebot richtet sich exklusiv an Frauen, die eine tiefe und lang anhaltende Entspannung von Körper, Geist und Seele suchen. Lassen Sie sich ermuntern, den eigenen Körper mit neuen Augen zu sehen und die Verbindung von Sinnlichkeit und Spiritualität zu spüren. Im ayurvedischen Weltbild wird der Körper eines jeden Menschen als Tempel der Seele angesehen. Diese über tausendjährige Tradition basiert auf einer Lebensphilosophie, die sehr viel Respekt für alles Lebendige beinhaltet und den Menschen in seiner vielfältigen Natur annimmt. Mit wohlduftenden Essenzen, seidenen Tüchern, federweichen Streichungen, zarten Pinseln und Bürsten, wird Ihr gesamter Körper verwöhnt. Die Sinne auf vielfältige Weise geöffnet und geweitet, werden Sie empfänglich für die anschließende sanfte Ölmassage. Ausgewählte kostbare Öle lassen Ihre Haut samtig schimmern und zart duften. Sie fühlen sich zutiefst angenommen und genährt.

120 Min. 195,00 €





Garshana – Trockenmassage / Lymphdrainage

Alternativ zu Ölmassagen wird die Garshan-Massage mithilfe von Bourette-Rohseidenhandschuhen durchgeführt. Diese Behandlung belebt den Körper auf angenehme Weise. Der Lymph-Fluss wird angeregt, das Bindegewebe gestrafft und entstehende Reibungswärme fördert Durchblutung und Stoffwechsel. Die Haut ist danach besonders aufnahmefähig für pflegende Öle. In einem Entspannungsprogramm ist diese Massage folglich eine ideale Vorbereitung auf eine, tief in das Gewebe hineinwirkende, Ölmassage.

Incl. Anleitung: „Selbstmassage / Partnermassage für zuhause“ und
1 Paar Garshan Massage-Handschuhe aus dem ATELIER CHRIS RÖDIGER.

incl. Handschuhe 60 Min. 92,00 €

1 Paar Garshan Massage-Handschuhe
aus dem ATELIER CHRIS RÖDIGER

20,00 €

Mukabhyanga

Eine Massage von Kopf, Gesicht, Nacken, Brust und Oberkörper. Stärkt die Konzentrationsfähigkeit und belebt die Kopfhaut. Neben ihrer verjüngenden Wirkung, kann sie einen großen Einfluss auf unsere Psyche haben. Die Behandlung dient zur Beruhigung überreizter Nerven und schließt mit einer Fußmassage, einer Gesichtsmaske und Tagespflege ab. Sie relativiert Sorgen, Stress, Ängste und fördert Harmonie und innere Stärke.

30 Min. 52,00 €

Udarabhyanga – Bauchmassage & Herzdharma

Laut der ayurvedischen Philosophie und Gesundheitslehre befindet sich das Herz des Menschen im Darm. Kraft und Geborgenheit aus der Mitte unseres Bauches. Feuer und Wasser treffen am „Nabel der Welt“ aufeinander, in Ihrem „Nabhi“. Kaum eine Zone unseres Körpers ist so empfindsam wie unser Bauch. Mit ihm verdauen wir nicht nur unsere Nahrung, sondern auch unsere Emotionen. Das gestärkte Bauchgefühl gibt uns die Kraft, auf unsere Intuition zu hören und danach zu handeln.

incl. Herzguss

60 Min. 92,00 €



Herzdharma Ölbad auf der Brust

Hilft auch bei der Verarbeitung von emotionalen Erlebnissen, ist sehr wohltuend und stärkt das Herz.

Aufrecht gehen...

Upanaha – Ayurvedische Rückenmassage

Hier können, mittels spezieller Vitalpunkte, Verspannungen, Schmerzen und angestaute Emotionen aus dem Gewebe gelöst und befreit werden. Die Massage unterstützt die Wiederherstellung der Beweglichkeit unter Verwendung spezieller Kräuteröle (Tailas). Upanaha hilft speziell bei allen Rückenbeschwerden, der Bandscheibenregeneration, Verspannungen im Nacken und Lumbago (Hexenschuss).

30 Min. 39,00 €

Kati Basti – Spezielle Rückenbehandlung

Intensive Ölbehandlung mittels einem Ring bei starken Rückenschmerzen und Bandscheibenleiden.

50 Min. 75,00 €

Kundhalini – Die energiereiche Rückenmassage

Eine ganzheitlich stärkende Rückenbehandlung. Im Kundhalini wird sehr bewusst mit Vata-Energie gearbeitet. Sie ist die Kraft, die uns antreibt, Hervorragendes zu leisten und einzigartig zu sein. Das so erweckte Dosha steigt vom Ende der Wirbelsäule (Steißbein) durch den Shushumna (dem zentralen Nervenkanal) auf. Auf diesem Weg aktiviert und reinigt Kundhalini über das Wurzelchakra alle weiteren sechs Chakren (Sakral-, Sonnen-, Herz-, Keh-, Stirn- und Scheitelchakra)

45 Min. 55,00 €

Navarakizhi – Nährende Reisbeutelmassage

Fördert die Beweglichkeit und Geschmeidigkeit von Gelenken, Sehnen und Muskeln, nährt Knochen- und Knorpelgewebe.

60 Min. 117,00 €

Padabhyanga – Tiefenentspannende Fußmassage

Diese Fußmassage, ist eine der wichtigsten Massagen im Ayurveda. Reflexzonen sind Nervenpunkte im Körper, die mit Organen in Verbindung stehen. Durch die Massage dieser Vitalpunkte wird eine bessere Energieversorgung des zugehörigen Organes erreicht. Die ayurvedische Fußmassage ist eine äußerst wirkungsvolle Öl-Massage mit speziellen Griffen und Ausstreichungen an den Füßen, Waden und Knien. Die Padabhyanga wirkt sehr beruhigend und ausgleichend bei Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Nervosität und Kältegefühl.

30 Min. 49,00 €

Janu Basti – Kniebehandlung

Intensive Ölmassage und anschließende Behandlung mittels Teig Ring bei Kniebeschwerden und

75 Min. 120,00 €



Spezielle Kopfbehandlungen



Shirodhara – Die Kunst des Ölstringusses

In sanften Rhythmen ergießt sich der gleichmäßige Strahl aus angenehm warmem Sesamöl über die Stirn. Dies erzeugt einen Zustand tiefer Entspannung und innerer Stille. Eine klassische Behandlung gegen Schermerut und mentale Überlastung. Als therapeutische Behandlung wirkt der Stringuss bei Migräne, Nervosität, Schlaf- und Nervenstörungen. Die Rezepturen und Behandlungsformen werden individuell und konstitutionsausgleichend auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmt und als ganzheitliche Therapieform in Kombination mit anderen ayurvedischen Massagen und Kräutertherapien durchgeführt.

Bei dieser Behandlung ist eine persönliche Beratung Voraussetzung.

- warme Kräuterbuttermilch, z.B. bei Migräne und Bluthochdruck und Körperhautproblemen
- Kräuter-Öl, z.B. bei Störungen des vegetativen Nervensystems wie Konzentrations- und Schlafstörungen

30 Min. 69,00 €



Shirovasti – Der Öleinlauf am Kopf

Da wir auf der Kopfoberfläche keine Öffnung haben und sich die Flüssigkeiten dort nicht halten können, setzt man eine hohe, oben offene Lederkappe auf den Kopf, den sogenannten „Nofretetehut“. Es wird im Sitzen körperlarmes Öl auf den Kopf gegossen. Während dieser emotionalen, mentalen Behandlung breitet sich durch Wärme und Müdigkeit im Kopf eine angenehme Tiefenentspannung aus.

Je nach Konstitution

125,00 €

Ohrkerzen-Therapie

Altes Naturheilmittel bei Störungen im Stirn-, Hals-, Nasennebenhölen- und Ohrbereich.

40 Min. 52,00 €



Shiroabhyanga – Kopfmassage

Diese tiefenentspannende Massage wird gewöhnlich im Sitzen durchgeführt. Shiroabhyanga ist, von den klassischen Kopfbehandlungen die mildeste Form. Sie dient der inneren Stärkung.

Inclusive 20 Min. Stirnöl guss

60 Min. 89,00 €

Synchron-Behandlungen (zwei Therapeuten)

Nach Absprache auf die jeweilige Konstitution und Befindlichkeit sind die Synchron-Behandlungen auch als Kurpaket zum Sonderpreis erhältlich.

Abhyanga – Ganzkörperölmassage

Die „Königin“ der Ölmassagen.

Die ausführliche Beschreibung finden Sie auf Seite 8.

60 Min. 159,00 €



Pinda Sweda – Heiße Kräuterwickel-Stempel

Eine lokale Wärmebehandlung oder Thermotherapie. Sie reduziert Fettgewebe, regt die Zirkulation von „Agni“ (Verdauungsfeuer) an und verbessert das Hautbild. Hautstraffende Schwitzbehandlung, scharf absorbierende bzw. reduzierende Therapie.

60 Min. 169,00 €



Udvarthana – Die Kräuterpulver Massage

Eine traditionelle Massage, ergänzt durch kräftige Reibung des gesamten Körpers mit Getreideschrot, Bohnenmehlen oder grobem Meersalz. Des Weiteren werden trockene feine Kräuterpulver und Pasten, teilweise mit Wasser oder öligen Substanzen versetzt, auf der Haut verteilt. Diese Therapieform gehört zu den anregenden, ausleitenden Behandlungen der ayurvedischen Physiotherapie.

60 Min. 149,00 €



Pizzichili – Tiefenreinigende Ölgussmassage – „Königsguss“

Diese tiefgehende Behandlung ist eher eine sanfte Ölmassage. Es handelt sich somit um einen warmen Ganzkörperölguss. Der Körper wird von zwei Therapeuten mit mehr als 4 Litern warmen Sesamöl begossen und sanft gesalbt. Dies führt zu einem Körpergefühl von stiller Geborgenheit und bewirkt eine tiefe Entspannung sowie emotionale Klärung. Ideal bei rheumatischen Beschwerden und Immunschwäche.

60 Min. 179,00 €



Auszeit – Entschleunigung – Erneuerung

Stress raus – Ayurveda rein

Hilft Ihre Energie an einem Wochenende wieder aufzufüllen. Sehr geeignet für die Menschen, die beruflichem oder persönlichem Stress ausgesetzt sind. Besonders geeignet bei Erschöpfungszuständen und vegetativen Störungen wie z.B. Nervosität, Schlafstörungen sowie Burn-Out.

- 1x Kurz Konsultation mit ayurvedischen Arzt- und Kräuterpräparaten.
- 1x Abhyanga, 1x Shirodhara Stirnölguss, 1x Padabhyanga, 1x Kalari Marmapunkt-Massage

470,00 €

Bitte planen Sie genügend Zeit für Ihre Behandlung und Ihren Aufenthalt ein. Je nach Behandlung gehören Vor- und Nachgespräch, Nachruhen, Duschen etc. im Ayurveda-Haus dazu.

Handtücher, Bademantel, Badelatschen, Shampoo und Fön sowie Dusch-Utensilien werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

Rasayana Kur – die ayurvedische Verjüngungstherapie

Die Therapien sind von lang anhaltender Wirkung und verbessern die Qualität der Körpergewebe und steigern die Immunität.

Rasayana Therapie als Anti-Aging Therapie eingesetzt dient zur Gesundheitssteigerung – besonders für Menschen, die beruflichem oder persönlichem Stress ausgesetzt sind.

- 1x Eingangs- sowie Abschlussuntersuchung und Kräuterpräparate
- 1x Abhyanga
- 1x Abhyanga Deluxe
- 1x Netratarpana / Karna Poorana-Augen- und Ohrenbehandlung
- 1x Shirodhara Stirnölguss mit Kräutern
- 2x Navara Kizhi – Ganzkörper Reisbeutel Massage
- 1x Lepana Kräuterpackung
- 1x Padabhyanga – ayurvedische Fuß Massage
- 1x Chakra Basti – Nabel Energie Chakra Öl Behandlung mittels Teigring

8 – 10 Tage

850,00 €

Ballast abwerfen

Langhana Detox zur Entgiftung und Gewichtsreduktion – 6 Tage

Ballast abwerfen!

Die Langhana-Kur beinhaltet ein ganzheitliches Intensivprogramm zur nachhaltigen Entgiftung und Gewichtsreduktion.

Die vitalisierenden Ayurveda-Massagen wirken belebend und Sie empfinden neue Leichtigkeit sowie Vitalität in Körper und Geist.

Das Detox-Programm ist eine Ernährungs- und Kräutertherapie, die speziell auf den Stoffwechsel abgestimmt ist. Dazu gibt es einen Speiseplan für zu Hause, der Ihre persönlichen Bedürfnisse berücksichtigt. Ein spezielles Diät-Ernährung-Empfehlungspaket wie Sie Ihren Körper typgerecht und genussvoll mit den benötigten Nährstoffen versorgen.

Diese besondere Kur dient der Entgiftung und Entschlackung des Körpers und hilft dem Darm sich zu regulieren. Steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit und erfrischen Sie Körper, Geist und Seele. Fühlen Sie sich anschließend leicht und verjüngt.

- Eingangs- und Abschlussuntersuchung
- 1x Garshana-Seidenhandschuhmassage, 2x Udvarthana-Kräuterpuder-/Kräuterpasten- Massage, 2x Pinda Sweda Kräuterstempelmassage, 1x Lepana Kräuterpackung, 2x Kräuterdekote Einlauf / Darmreinigung durch Kräutertee, Kräuterpräparate für zu Hause

750,00 €

Körperlich-seelischer Neustart Entgiften mit Ayurveda

nur im Februar und März buchbar



Stärke Dein Immunsystem und Dein mentales Gleichgewicht mit einer fünftägigen Detox-Kur nach ayurvedischen Gesichtspunkten. Nicht nur der Körper sollte regelmäßig „entschlackt“ werden, sondern auch unser Geist benötigt eine Reinigung! Genieße deshalb unterschiedliche Massageeinheiten und andere wohltuende Anwendungen, um Dich wieder im Einklang mit Dir selbst zu fühlen.

Frühjahrspreis im Februar und März 570,- €

Die Detox-Kur im Einzelnen

Konsultation Et Pulsdiagnose
Ayurveda-Behandlungen, abgestimmt
auf die persönliche Konstitution.

- Himalaya-Salz-Ölpeeling
- Kräuterpulvermassage „Udvardana“
- Ganzkörperölmassage „Abhyanga“
- Stirnölguss „Shirodara“
- Bauchspezialmassage „Udarabhyanga“
- Abführtag „Virechana“
- Kräutereinnahme



Ein Ernährungsplan für die 5 Kur-Tage ist ebenso Bestandteil, wie einige Anregungen für den mentalen Ausgleich im Alltag (positives Denken, Glaubenssätze, liebevoller Umgang mit sich selbst, etc.) Nach kürzester Zeit lassen sich bereits erste Veränderungen wahrnehmen, die zu einem gestärkten und erfrischten Lebensgefühl führen.



© stockpics - Fotolia.com

Cocktail des Glücks

Fangen wir gleich damit an...

Für die typgerechte „Optimierung“ kann das Rezept für die Bedürfnisse der unterschiedlichen Dosha-Typen variiert werden, in dem die Zutaten nach den Regeln der Ayurveda-Diätetik ausgewählt und ausgetauscht werden. Denn jedes Nahrungsmittel verfügt aufgrund seiner Eigenschaften über spezielle Heilwirkungen, die wir durch den täglichen Verzehr in uns aufnehmen.

Programmablauf

- | | |
|--------------|--|
| 1. Termin | Anamnese der ayurvedischen Konstitution-Typisierung |
| 2. Termin | Besprechung der Auswertung – Beratung
Ernährungsplan für 21 Tage inklusive Gewürz-Mischungen
und Nahrungsergänzungsmittel. |
| 3.–5. Termin | Begleitendes Coaching |

Zum Glückspreis von 580,00€

10 Tipps für die ayurvedische Ernährung

Der Ayurveda kennt einige grundlegende Ernährungsprinzipien, die für alle Menschen unabhängig von der individuellen Ausprägung von Konstitution und Stoffwechsel gelten.

1. Genießen Sie in Maßen

Zu viel Nahrung kann genauso zu Störungen führen, wie zu wenig. Also: Essen Sie in Maßen!

2. Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten selbst zu

Bevorzugen Sie warme Speisen, möglichst selbst gekocht.

3. Achten Sie beim Essen auf gute Qualität

Hochwertig, frisch und mit Liebe angerichtet – so sieht reine Nahrung aus.

4. Wählen Sie die passende Nahrung

Lassen Sie sich von Ihren individuellen Essensvorlieben und Verträglichkeit leiten.

5. Trinken Sie nicht beim Essen

Eine bis anderthalb Stunden vor und nach dem Essen nichts zu trinken hält das Verdauungsfeuer in Gang.

6. Essen Sie regelmäßig und ohne Zwischenmahlzeiten

Nehmen Sie drei Mahlzeiten zu sich, Frühstück, Mittagessen und Abendessen.

7. Nehmen Sie alle sechs Geschmacksrichtungen zu sich

Vorzugsweise in dieser Reihenfolge: süß, sauer, salzig, scharf, bitter, herb.

8. Speisen Sie in wohltuender Atmosphäre

Die Seele isst mit! Suchen Sie sich zum Essen einen Ort, an dem Sie sich wohlfühlen und nicht abgelenkt sind.

9. Essen Sie mit Muße und kauen Sie gut

Essen Sie nicht zu langsam, aber mit Ruhe und kauen Sie die Speisen gut durch.

10. Kombinieren Sie klug

- Milch verträgt sich nicht mit Saurem und Salzigen, Bananen, Granatäpfeln, Blattgemüse, Rettich, Senf, Senfsamen, Knoblauch, Fleisch, Fisch, oder Basilikum.
Mit Milch genießen können Sie dagegen: Honig, Zucker, Ghee, Amla-Früchte (*Embilica officinalis*), Mango, Weintrauben, Butter, Pfeffer, Ingwer sowie Gerste und Reisflocken.
- Frische Früchte nicht zu gekochten Speisen dazugeben. Saure Früchte nicht mit Joghurt oder Käse kombinieren.
- Fleisch passt nicht zu Rettich, Zuckerrohr-Produkten, Honig, Sesam, Milch und Sprossengemüse.
- Fisch nicht zusammen mit Buttermilch, Milch, Joghurt oder Banane essen.

So macht Schenken wirklich Freude!

Eine individuelle Form der Wertschätzung ist es, jemandem, der einem am Herzen liegt, einen Ayurveda-Gutschein zu schenken. Machen Sie sich und anderen durch diese liebevolle Aufmerksamkeit eine Freude. Gerne sende ich Ihnen umgehend den Geschenk-Gutschein auch per Post zu oder Sie holen, das nach ihren Vorstellungen gestaltete Geschenk persönlich ab. Der Gutschein wird von mir, ganz nach ihren Wünschen, als Karte oder Geschenkverpackung ausgestellt und gestaltet.

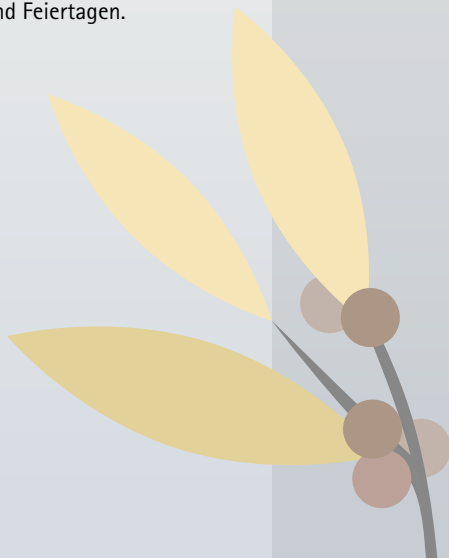
Für ein persönliches Beratungsgespräch stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung. Bitte beachten Sie: sobald das Geld bei mir eingegangen ist, kann der Gutschein eingelöst werden. Die Bankdaten teile ich Ihnen gerne per Mail oder telefonisch mit.

Gutscheine werden ab 30,- € ausgestellt.

Wir versenden den Gutschein auch für Sie. Dafür berechnen wir 2,00 € und Versand. Ab 50,00 € entfällt diese Gebühr.



Gutscheine können nach telefonischer Rücksprache auch außerhalb der Praxiszeiten abgeholt werden. Auch samstags und an Sonn- und Feiertagen.





Angela Jung

Zertifizierte (CAT) klinische Ayurveda-Therapeutin, VEAT Mitglied, Verband europäischer Ayurveda Ärzte & Therapeuten



Angela Jung
Sandweg 37 · 40468 Düsseldorf
Telefon: 0211 - 598 741 92
Email: info@ayurveda-jung.de
www.ayurveda-jung.de

Bürozeiten: Mo-Fr 9.00-18.00 Uhr
Behandlungszeiten: Montag bis Freitag
Samstag / Sonntag und an Feiertagen nach vorheriger Terminvereinbarung

Falls ich nicht direkt zu erreichen bin, ist der AB eingeschaltet.
Bitte hinterlassen Sie mir eine Nachricht. Ich rufe schnellstmöglich zurück.

Terminabsprachen sind für beide Seiten verbindlich.
Ich reserviere die notwendige Zeit für Sie.

Zur Vermeidung eines Verdienstausfalls bei Absagen gilt folgende Regelung:
Terminabsagen am Vortag: 50 % der Behandlungs- bzw. Beratungskosten.
Terminabsagen am selbigen Tag: 100% der Kosten werden berechnet.
Die allgemeinen Geschäftsbedingungen stehen auf unserer Website.

Die Bezahlung erfolgt regulär in bar oder ist mit EC-Karte möglich.
Angegebene Preise sind verbindlich und fix.

Ayurveda-Wellness-Beratungen und -Behandlungen sind als
Gesundheitsvorsorge zu sehen und ersetzen keinen Arzt oder Heilpraktiker.

Wegbeschreibung:

- von der Danzigerstraße / Kennedydamm kommend
Ausfahrt Stockum (Fasion House) abfahren
dem Verlauf der Deikerstraße folgen
an der 4. Straße (Sandweg) links abbiegen
2. Haus (links) Sandweg 37
- Autobahn A44 (Düsseldorf-Flughafen)
Ausfahrt Stockum Kreisverkehr Freiligrathplatz,
4. Ausfahrt nach ARAL Tankstelle abfahren
dem Straßenverlauf 900 m folgen bis Sandweg 37 (rechts)