

# MAHADEVA

Ayurvedic Health and Beauty Care

*Ayurveda Behandlungen*

*Naturkosmetik*

*Klangmassage*



**BIRGIT BONK**

Dossenheimer Weg 13

69121 Heidelberg

Telefon (0 62 21) 6 73 33 90

e-mail: [info@ayurveda-mahadeva.de](mailto:info@ayurveda-mahadeva.de)

Terminbuchung online über:

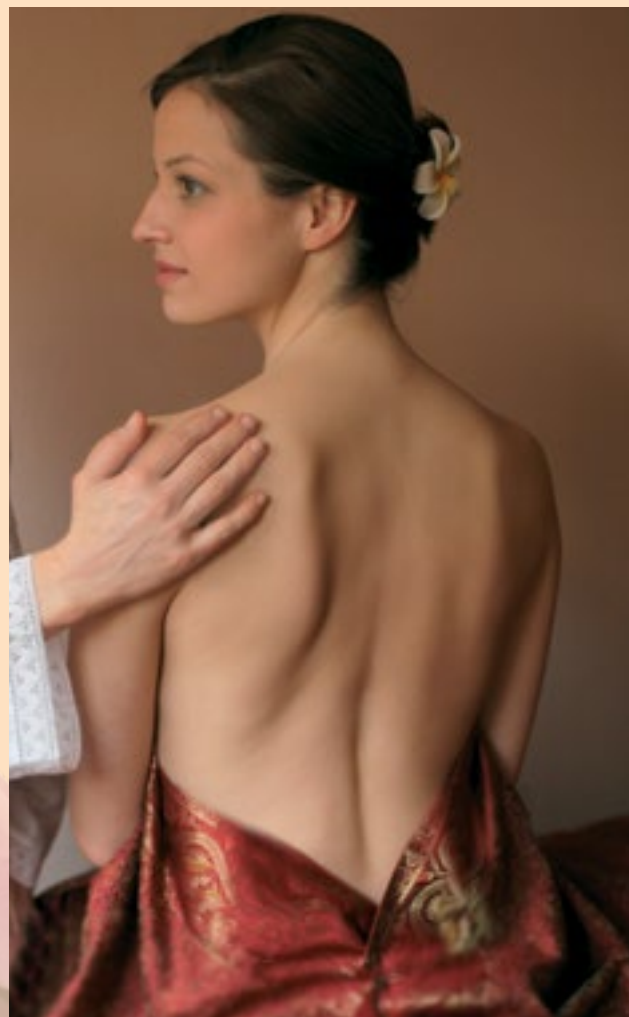
[www.ayurveda-mahadeva.de](http://www.ayurveda-mahadeva.de)

# Liebe Kunden

Mit dieser Broschüre möchte ich Ihnen einen Überblick über meine Arbeit geben.

## Inhaltsverzeichnis

Ayurveda – ein Geschenk an die Menschheit	Seite 3
Ayurveda – Gesundheitspflege und Wohlfühl	Seite 4
Teilkörper-Behandlungen	Seite 5
• Shirodhara – Stirn-Ölguss	
• Shiroabhyanga – Kopfmassage	
• Mukabhyanga – Gesichtsmassage	
• Pristhabhyanga – Rückenmassage	Seite 6 - 7
• Udara – Bauchmassage	
• Padabhyanga – Fußmassage	
• Gamathi – Beinbehandlung	
Ganzkörper-Behandlungen	Seite 8 - 9
• Abhyanga – harmonisierende Ölmassage	
• Rathna-Abhyanga – energetisierende Ölmassage mit edlen Steinen	
• Marmani – umstimmende Ölmassage	
• Marma-Nadi – anregende Ölmassage	
Schönheits-Behandlungen für den Körper	Seite 10
• Jambira Pinda Sveda – Kokos-Zitronen-Stempelmassage	
• Garshan – Cellulite-Behandlung	
• Kumari – Behandlung zur Straffung von Körper und Büste	
Ayurveda Naturkosmetika	Seite 11
Schönheits-Behandlungen für das Gesicht	Seite 12 - 13
• Kumari – Behandlung für ein schönes Dekolletée	
• Netra – Behandlung für strahlend schöne Augen	
• Ayurveda-kosmetische Gesichtsbildung	
Klangmassage	Seite 14 - 15
• mit Körpertambura	
• mit nepalesischen Klangschalen (nach Peter Hess)	
Heilenergetische Behandlung	Seite 15



## Ayurveda

ein Geschenk an die Menschheit

Ayurveda, die »Wissenschaft vom langen und gesunden Leben«, ist eines der größten Vermächtnisse, das die Weisen und Ayurveda-Ärzte des alten Indien der Menschheit hinterlassen haben. Diese Jahrtausende alte Philosophie ist universal und zeitlos, die Therapie ist vielseitig und individuell. Ayurveda sieht den Menschen in seiner Geist-Körper-Seele-Einheit und zeigt, wie wir unser Leben in Harmonie mit uns und der Umwelt führen können. Spezielle Behandlungen und Massagen, typgerechte Ernährung, Kuren und Meditation helfen dabei, zu einer gesunden Lebensweise, einer positiven Lebenseinstellung und zu innerer Balance zu finden.



# Ayurveda Teilkörper-Behandlungen

## Shirodhara – Stirn-Ölguss

Der sanft über die Stirn rinnende Ölstrahl führt Sie in einen heilsamen Zustand innerer Stille. Die Behandlung harmonisiert das Nervensystem und unterstützt einen erholsamen Schlaf.

- entspannendes Lavendel-Fußbad, Gesichts- und Kopfmassage, Stirn-Ölguss mit gereiftem Sonnenblumenöl

## Shiroabhyanga – Kopfmassage

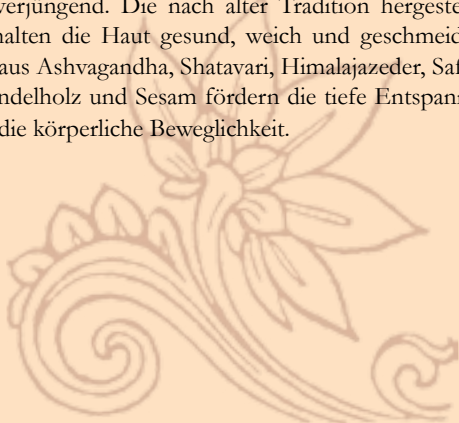
Diese Massage mit Ölen wie »Brahmi« oder »Neelyadi« beruhigt den Geist und löst Spannungen im Kopfbereich. Im Zusammenspiel mit Wirkstoffen aus Lavendel, Rosengeranie und Majoran revitalisiert sie die gesunden Stoffwechselfunktionen von Kopfhaut und Haar.

## Mukabhyanga – Gesichtsmassage

Die Behandlung der Energie- und Nervenpunkte reduziert Stresssymptome und fördert den Energiefluss. Die Massage verleiht dem Gesicht weiche Konturen, entspannte Züge und eine frische, anziehende Ausstrahlung.

# Ayurveda – Gesundheitspflege und Wohlfühl

Ayurvedische Behandlungen werden individuell zur Gesundheits-erhaltung, Harmonisierung, Schönheitspflege und in der Therapie von Krankheiten eingesetzt. Massagen mit ayurvedischen Kräuter-ölen regen die Selbstheilungskräfte an, sie wirken reinigend, stärkend und verjüngend. Die nach alter Tradition hergestellten Öle (Thaila) erhalten die Haut gesund, weich und geschmeidig. Wirkstoffe z. B. aus Ashvagandha, Shatavari, Himalajazeder, Safran, Kardamom, Sandelholz und Sesam fördern die tiefe Entspannung und verbessern die körperliche Beweglichkeit.





### **Pristhabhyanga – Rückenmassage**

Diese besondere Massage mit durchblutungsfördernden, krampf lösenden Ölen wie »Shulahara« sorgt für mehr Beweglichkeit, sie wirkt entspannend und vitalisierend. Eine ergänzende Behandlung mit warmen Kräuterstempeln oder einer osmotischen Fangopackung berührt tiefere Gewebeschichten und regt die Gewebereinigung an.

### **Udara – Bauchmassage**

Die Bauchmassage mit warmen Ölen und Aromen von Ylang Ylang, Zeder und Vetiver entspannt und entkrampft die Organe des Unterleibs und stellt ein gutes Bauchgefühl her.

*Gesundheit gedeiht  
mit der Freude  
am Leben*

Thomas von Aquin

### **Padabhyanga – Fußmassage**

Schenkt abgespannten Nerven Entspannung und müden Füßen Leichtigkeit. Die Fußmassage verbessert den venösen Rückfluss, mildert Stauungen und Schwellungen.

- Thymian/Calendula-Fußbad, Massage der Füße und Waden
- Fußpackung mit Rosmarin, Limone und Manuka, Pflegecreme

### **Gamathi – Beinbehandlung**

Wacholder, Zypresse, Acker-Schachtelhalm und Aloe Vera lindern Schwere- und Hitzegefühl in Beinen und Füßen. Die tonisierende und stimulierende Wirkung auf das Gefäßsystem der Beine entlastet die Venen und verbessert den Lymphfluss und die Mikrozirkulation.

- Massage der Beine mit naturseidenen Handschuhen und ayurvedischem Öl, osmotische Fangopackung mit Meersalz und Pflanzenextrakten, Frische-Fluid mit Malve, Minze und Rosskastanie

*Wohlfühlen, Entspannen,  
Regenerieren*



# Ayurveda Ganzkörper-Behandlungen



Sie beinhalten: Gesicht- und Kopfmassage, Schulter- und Nackenmassage, Arm- und Handmassage, Massage des Oberkörpers und des Rückens, Bein- und Fußmassage.

## Abhyanga – Ölmassage *harmonisierend*

Die harmonisierende Ölmassage lockert verspannte Muskeln und nährt das Nervensystem. Sanfte Massagestriche mit warmen stärkenden Ölen wie »Kshirabala« oder »Narayan« verbessern die Geschmeidigkeit des Körpers und vermitteln ein Gefühl des Eingehüllt- und Umsorgtseins.

## Rathna-Abhyanga – Ölmassage mit edlen Steinen *energetisierend*

Bestimmten Edelsteinen wird ein heilkräftiger Einfluss zugeschrieben. Genießen Sie die energetisierende Wirkung der edlen Steine und Aromen von Brahmī, Frangipani und Mimose.

## Marmani – Ölmassage *umstimmend*

Diese rhythmisch ausgeführte Öl- und Druckpunktmassage wirkt positiv umstimmend und stärkend auf die Organfunktionen. Die Behandlung der Marmapunkte (Vitalpunkte) reguliert den Energiefluss und löst emotionale Spannungen.

## Marma Nadi – Ölmassage *anregend*

Diese leicht anregende Massage belebt den Körper und bringt gestaute Energie wieder in Fluss. Sie reguliert die inneren Rhythmen des menschlichen Organismus und wirkt dadurch sowohl auf körperliche als auch auf mentale Beschwerden umstimmend.





## Schönheits- Behandlungen für den Körper

### Jambira Pinda-Sveda – Kokos-Zitronen-Stempelmassage

Die Stempelmassage mit Ölen aus Sesam und Safran sowie Fruchtsäuren aus Kokos und Zitrone wirkt durchblutungsfördernd, anregend auf das lymphatische System und aktivierend auf den Zellstoffwechsel. Ihre Pflegeeigenschaften verleihen ein tiefes Wohlgefühl und eine samtweiche Haut.

- Massage mit Ölen und Kokos-Zitronen-Stempeln

### Garshan – Cellulite-Behandlung

Algen, Salz und Pflanzenextrakte aus asiatischem Wassernabel, Efeu und Malabar-Tamarinde verschönern die Silhouette und unterstützen den Abbau von Cellulite. Die Behandlung entschlackt, remineralisiert und kräftigt das Bindegewebe.

- Version 1 - *light* Massage mit naturseidenen Handschuhen und Garshan Cellulite Reduktionscreme
- Version 2 - *intensive* Massage mit naturseidenen Handschuhen, Massage mit Garshan Wirkstoffampulle und Cellulite-Öl, osmotische Fangopackung, Abschlußpflege

### Kumari – Straffung von Körper und Büste

Behandlung zur Straffung und Formung von Körper und Büste mit Extrakten aus Zaubernuss, Orangenblüte, Schafgarbe und Aloe Vera. Verbessert die Gewebestruktur und verschönert die Konturen. Ihre pflegenden, feuchtigkeitsspendenden Eigenschaften sorgen für eine zarte und straffere Haut.

- Massage mit naturseidenen Handschuhen und Ölen, Straffungsgel und Straffungsampulle für die Büste, straffende Körpermaske, Körperemulsion

## Ayurveda Naturkosmetika

Ayurvedische Schönheitsbehandlungen erwecken die innere Liebe und Harmonie und die Reinheit des Fühlens und Denkens. Die tiefgreifende harmonisierende und aufbauende Wirkung der ayurvedischen Naturkosmetika beruht auf dem asiatischen Heilwissen über die Gewinnung und Konzentration der Kräfte aus Pflanzen und edlen Steinen. Energiereiche Öle, kostbare Wirkstoffe und Edelsteinessenzen wirken synergetisch und schenken der Haut natürliche dauerhafte Schönheit und eine lebendige dynamische Ausstrahlung.

*In den Pflanzen steckt die ganze Kraft  
der Welt. Derjenige, der ihre  
geheimen Fähigkeiten kennt,  
ist allmächtig.*

Indische Weisheit



# Schönheits- Behandlungen für das Gesicht



## **Kumari – Behandlung für ein schönes Dekolletee**

Die Behandlung für Hals, Dekolletee und Büste wirkt vitalisierend, formend und straffend auf das Bindegewebe. Sie restrukturiert die Haut und reduziert Dehnungsstreifen und Falten. Vitamine, Aminosäuren, Extrakte aus Mango, Passionsblume, Schafgarbe, Aloe Vera, Algen und Aromen von Orangenblüte und Mandarine beleben das Lymphsystem und stärken den Muskeltonus.

- Massage mit feinen Ölen, Straffungsimpulle, Dekolletee-Maske Modellage, Straffungsgel / straffende Pflegecreme

## **Netra – Behandlung für strahlend schöne Augen**

Sie spendet Feuchtigkeit, glättet und strafft die Haut rund um die Augen. Kamille, Schachtelhalm und Mikroalgen unterstützen die Zellregeneration, mildern Flüssigkeitsstauungen, Rötungen, Schattten und Fältchen.

- Massage mit Kräuterstempeln und Edelsteinen, Augenmaske, Augengel, Augencreme

*Sich eine Zeitlang in umsorgende  
Hände zu begeben, fördert den  
Einklang mit sich selbst.*

Auf Wunsch erhalten Sie auch eine Hautpflegeberatung  
mit Erstellung eines Pflegeplans.

## **Ayurveda-kosmetische Gesichtsbehandlung**

Eine ayurvedische Gesichtsbehandlung ist ein verwöhnendes Schönheits- und Pflegeritual mit feinsten Naturkosmetika. Die leichten Texturen, die betörenden Düfte und außergewöhnlichen Kompositionen der biozertifizierten Ayurveda-Kosmetika sind eine luxuriöse Wohltat für die Haut und Sinne. Die Behandlung wird individuell auf Ihre Bedürfnisse, Ihr Hautbild sowie Ihr Dosha *Vata*, *Pitta* oder *Kapha* abgestimmt. Sie ist sanft zur Haut und fördert das innere Gleichgewicht und das ganzheitliche Wohlbefinden. Die Behandlung verleiht Ihnen ein exquisites, strahlendes und gepflegtes Aussehen und unterstreicht Ihre innere Schönheit.

Die Behandlung wird durch die Auswahl verschiedener Behandlungselemente individuell für Sie zusammengestellt.

Behandlungselemente:

- Tiefenreinigung mit Kräuter- oder Sandelholzpeeling
- Gesichtsdampfbad / duftende Kompressen
- Ausreinigung
- Augenbrauenkorrektur
- Pflegeserum zur Regulation des Doshas *Vata*, *Pitta*, *Kapha*
- Ayurvedische Gesichtsmassage mit Ölen / Cremes
- Massage mit Blüten- oder Kräuter-Stempeln / Edelsteinen / Klangschalen
- Gesichtsmaske (feuchtigkeitsspendend / beruhigend / aufbauend / reinigend)
- Augenintensivpflege / Gel Maske für die Augen
- straffende Dekolleteepflege
- regenerierende Wirkstoffampulle / straffendes Pflegeserum
- Tagespflege / kleines natürliches Make up



# Klangmassage



Der Klangmassage liegen uralte Erkenntnisse über die Wirkung von Klängen zugrunde, die schon vor über 5000 Jahren in der indischen Heilkunst Anwendung fanden. In der östlichen Vorstellung entstand der Mensch aus Klang, er ist also Klang. Der Ton der Klangschale berührt unser Innerstes, er bringt die Seele zum Schwingen. Der Klang löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energien frei.

(Peter Hess)

## Klangschalen-Massage (nach Peter Hess)

Spezielle Therapieklangschalen aus Nepal werden auf den bekleideten Körper aufgelegt und behutsam angeschlagen. Die vielfältigen obertonreichen, harmonischen und natürlichen Klänge wirken beruhigend auf den Geist. Die Klangvibrationen durchströmen in sanften Schwingungen den Körper, wirken lösend und führen so Wohlbefinden und tiefe Entspannung herbei. Die sphärischen Klänge unterstützen ein Zu-sich-Kommen, sie stärken das Vertrauen in sich selbst und schaffen Raum für Kreativität, Schaffenskraft und Neuordnung.



## Klangmassage mit Kōrpetambura

Das Körperinstrument wird auf den bekleideten Körper aufgelegt. Beim gleichmäßigen Anstreichen der 28 quintgestimmten Saiten spüren Sie eine feine Vibration und werden von einem zarten Klangraum sanft umhüllt. Der auf den Körper wirkende heitere und helle Tamburaklang kann stressbedingte körperliche und seelische Verspannungen unmittelbar lindern.



Heilenergie spendet Kraft, Trost und Zuversicht und unterstützt Transformationsprozesse. Über die Reinigung und Harmonisierung des Energiefeldes können mentale, emotionale oder physische Blockaden gelöst werden. Die Behandlung wirkt innerlich aufrichtend.



## Zu meiner Person

### Ausbildungen

- Ayurvedische Massage, Panchakarma-Therapie, Ayurvedische Kosmetologie an der »Habichtswald-Klinik Ayurveda« in Kassel
- Physiologische Ganzheitskosmetik
- Meditation und Bewusstseinstaining
- Klangmassage nach Peter Hess

### Berufliche Stationen

- Mitgründerin des Ayurveda-Zentrums in Mannheim, Zusammenarbeit mit einem Heilpraktiker und einer Ayurveda-Ärztin aus Sri Lanka
- Mitgründerin der »Schule für Ayurveda - Akademie der Kulturen« in Arnshausen
- Kur- und Gästebetreuerin im Ayurveda-Kurzentrums »Greystones-Villa« in Sri Lanka
- Praxis MAHADEVA in Heidelberg, Zusammenarbeit mit Dr. med. Lothar Hollerbach [www.hdg-hollerbach.de](http://www.hdg-hollerbach.de)

Ich freue mich auf Ihr Kommen,  
Birgit Bonk

Terminbuchung über meine Homepage:  
[www.ayurveda-mahadeva.de](http://www.ayurveda-mahadeva.de)

Dort finden Sie auch weitere Informationen  
und Angebote.

### Geschenkgutscheine

Verschenken Sie Gesundheit und Wohlbefinden.  
Ansprechende Geschenkgutscheine versende ich  
auch gern an eine Adresse Ihrer Wahl.