Abonnemente Gutscheine

Wenn die Behandlungen nicht über die Krankenkasse abgerechnet werden können, biete ich Vergünstigungen in Form von persönlichen Abonnementen mit einer gratis Zusatzbehandlung.

Geschenk-Gutscheine und Vergünstigungen auf Anfrage.

Weitere Massageangebote und Informationen, auch in anderen Sprachen, finden Sie auf www.franzreichle.ch

Franz Reichle

Dipl. Ayurveda Massage Therapeut
Registriert im EMR | Erfahrungsmedizinisches Register
Von Schweizer Krankenversicherern anerkannt

Praxis in Zürich
Norastrasse 34 | 8004 Zürich
Mobil +41 79 219 92 62

franz.reichle@gmx.ch
www.franzreichle.ch

Ayurveda-Kuren auf Insel Elba

Ayurveda-Kurwochen von Mai bis Oktober.

Auf Anfrage das ganze Jahr möglich.

An ruhiger Lage mit Blick auf's Meer. Zum erholen, entschlacken, Gewebe nähren, Energie tanken, geniessen, schwimmen, wandern...

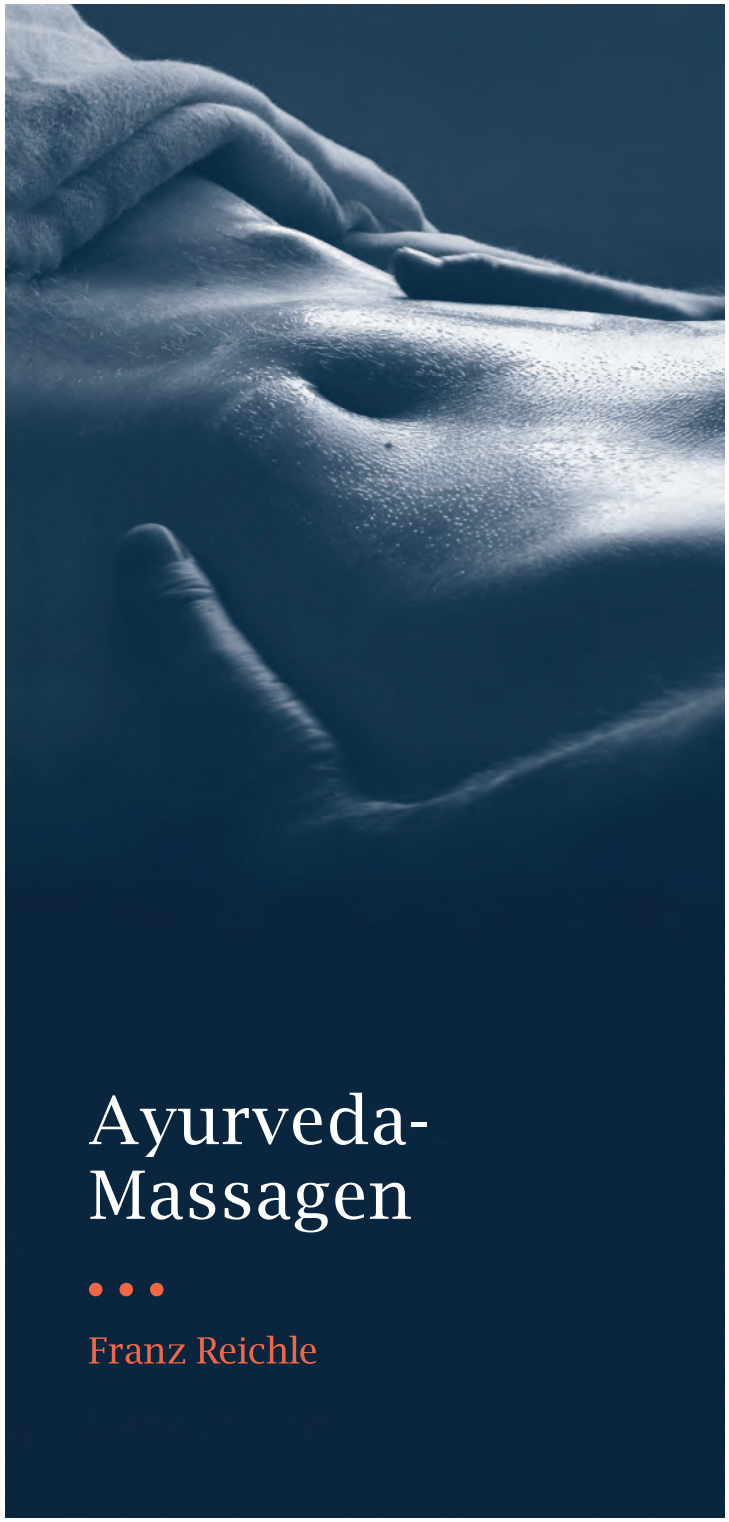
- tägliche Ayurveda-Ganzkörper-Behandlungen
- ayurvedisch-mediterranes Essen
- Vollpension

im Gästehaus: eigene Dusche, WC, Cheminée, kleine Küche, Meersicht, Dachfenster zum Sternenhimmel..

Aktuelle Informationen zu den Kurwochen finden Sie auf www.franzreichle.ch

Studio Ayurvedico Elba
Loc. Porticciolo 22 | 57038 Rio Marina (LI) | Italia
Postadresse Casella Postale 6 | 57038 Rio Marina (LI) | Italia
Mobil +39 340 6901566

franz.reichle@gmx.ch
www.franzreichle.ch



Ayurveda-Massagen

Franz Reichle

Ganzkörper-Massagen

Angepasst an die Konstitution und momentane Befindlichkeit.

Abhyanga **«Atreya Abhyanga»** > 90 min.

Beruhigende, aufbauende, energetisierende Ganzkörper Massage mit warmen, medizinierten Bioölen. Sie verbessert die Durchblutung, regt das Lymphsystem an, bringt die Lebensenergie zum fliessen, ist eine ideale Prävention und dient der Verjüngung.

Snehana & Svedana > 110 min.

Nährende, beruhigende und reinigende Ganzkörper Massage mit warmen, medizinierten Bioölen. Anschliessend sanftes Dampfbad in Sitzkabine mit ayurvedischen Kräutern. Es entschlackt den Körper, führt Giftstoffe ab, reguliert die Verdauung und beruhigt das Nervensystem.

Garshan > 90 min.

Ganzkörper Massage mit Rohseidehandschuhen. Sie wirkt gewebereduzierend, regt den Stoffwechsel und die Durchblutung an und vermindert dadurch Schweregefühle und Trägheit. Sie macht die Haut rosig und zart. (Wird nicht angewendet bei Vata Konstitutionen mit starker Vata Inbalance).

Zu jeder Behandlungszeit müssen 10 min. ruhen und danach warmes Duschen dazugerechnet werden. Diese Zeit ist im Preis inbegriffen. Auf Wunsch kann eine Ganzkörper Massage auf 60 min. reduziert werden.

weitere Ayurveda-Behandlungen

Nach vorausgehender Ganzkörper Massage und je nach therapeutischer Anforderung.

Shirodhara **«königlicher Stirnguss»** > 30 min.

Sanfter, warmer Ölguss über die Stirn. Er beruhigt sofort das gesamte Nervensystem und hilft bei Stress, Erschöpfung, Nervosität, Schlafstörungen, chronischen Kopfschmerzen, Haarausfall, Bluthochdruck, Parkinson, psychosomatischen Leiden u.a.

Pinda Svedana

> 20 min. örtlich oder eine Körperhälfte
> 40 min. ganzer Körper

Entschlackende und hautnährende Wärmebehandlung mit Kräuterbeuteln. Sie vitalisiert und strafft die Haut, baut Fettgewebe ab, regeneriert Gelenke und das Nervensystem. Sie hilft bei Rücken- & Gelenkbeschwerden, chronischer Müdigkeit, Schlafstörungen, Rheumatismus, Gicht, steifen Muskeln, Ameisenlaufen, Krampfadern u.a.

Nadi Svedana

> 20 min. örtlich oder eine Körperhälfte
> 40 min. ganzer Körper

Diese Kräuter-Dampf-Behandlung nährt, entschlackt und reinigt die Gelenke tiefer als andere bekannte Physiotherapien. Sie hilft bei Gelenkproblemen, Arthritis, Arthrose, Sehnenproblemen, Tennisellbogen u.a.

Kati Basti > 30 min.

Warmes, mediziniertes Bioöl wird in einen Teigring auf die Haut gegossen. Es verbessert und reguliert den Stuhl, hilft bei kaltem, unbeweglichem Becken, Schmerzen (auch Mensschmerzen), Hexenschuss, Bandscheiben- und Nackenproblemen, Ischialgie u.a.

Anuvasana Basti > 40 min.

Einlauf mit warmem Öl. Sanfte Reinigung des Dickdarms, beruhigt Herz und Nervensystem. Bei Trockenheit des Körpers, extremen Vata-Konstitutionen und -Beschwerden, Überarbeitung, Übersäuerung, Arthritis, Harnröhrenverengung u.a.

Udvartana > 20 min / 40 min.

Trockenmassage mit Kräuterpulvern. Ein wunderbares Peeling zur Regenerierung der Haut und Stärkung des Stoffwechsels. Hilft effektiv bei der Beseitigung von Fettpolstern und Cellulite.

Kommentar zu Franz Reichles Arbeit als Ayurveda-Massage-Therapeut:

«In einem früheren Leben drehte Franz Reichle Filme. Einer hiess ‹Das Wissen vom Heilen›, da ahnte er noch nicht, dass er dieses Wissen später in seine Hände legen wird – oder besser, dass er dieses Wissen in seinen eigenen Händen entdecken wird. Aber eigentlich ist es nur logisch, dass Franz Reichle die Theorie und Praxis des Sehens mit der Theorie und Praxis des Tastens erweitert. Für beides braucht es nämlich die Kunst der Sorgfalt, eine Ethik des Vertrauens und den Glauben an die Kraft der Körper, sich zu erinnern und sich zu erneuern. Für mich als Klientin sind Franz Reichles ayurvedische Massagen ein grosses Geschenk.»

Catherine Ann Berger, Film- und Fernsehdramaturgin, Direktorin 'Swiss Films', Zürich