



## **Ayurvedische Hormonbalance Massage** *Für inneres Gleichgewicht und neue Lebenskraft*

Eine tiefenwirksame ayurvedische Massage speziell für Frauen – zur Harmonisierung des Hormonsystems, zur Linderung gynäkologischer Beschwerden und zur Förderung des körperlichen & seelischen Gleichgewichts.

### **Wirkung**

- Aktivierung des Lymphflusses, der Zirkulation und des Energieflusses
- Harmonisierung des endokrinen Systems (Hormondrüsen & Chakren)
- Entgiftung & Entschlackung im Beckenbereich (Eierstöcke, Gebärmutter, Eileiter)
- Lösen von Blockaden & Verspannungen
- Stimulation der Selbstheilungskräfte & Regulation des Zyklus
- Emotionale Entlastung, Stressabbau & Erdung

### **Wann und für wen ist eine ayurvedische Hormonbalance Massagen sinnvoll?**

- Kinderwunsch
- Zyklusunregelmässigkeiten, Endometriose, Zysten, Myome
- Beschwerden in den Wechseljahren (z. B. Hitzewallungen, Schlafstörungen)
- Schilddrüsen- und Verdauungsproblematiken
- Rückenschmerzen, Verspannungen im Beckenbereich
- Emotionaler Erschöpfung, innerer Unruhe

### **Wissenswert**

Bei der Hormonbalance-Massage ist es wichtig, den richtigen Zeitpunkt zu wählen. Bei Kinderwunsch ist die 1. Zyklushälfte vor dem Eisprung optimal bei PMS, Wechseljahresbeschwerden, PCOS, unregelmässige oder ausbleibende Menstruation die 2. Zyklushälfte ca. 1 Woche vor der Menstruation. Bitte beachte zudem, dass die letzte Mahlzeit mindestens 1h zurückliegen sollte, da viel im Bauchbereich gearbeitet wird.