

Informationen zum Praxisbetrieb



Bequeme Kleidung

welche sich bei 60°C waschen lässt, ist nach der Massage ideal zu tragen. Je nach Behandlung bleibt auf der Haut und/oder in den Haaren etwas Öl zurück.

Bei kalter Witterung steigt das Risiko für eine Erkältung. Bringen Sie für Ihre öligen Haare eine Kopfbedeckung mit.

Für Ganzkörpermassagen liegen in der Praxis Einweg-Slips bereit. Das Tragen schont Ihre Unterwäsche vor Ölflecken und erleichtert mir das Massieren.

Duschen

ist in meiner Praxis nicht möglich. Nach einer Ölmassage wird das meiste Öl mittels heißen Kompressen vom Körper entfernt. Das funktioniert sehr gut.

Unsere Haut ist unser grösstes Organ. Während der Massage wird das Öl einerseits über die Haut in den Körper aufgenommen. Andererseits werden Giftstoffe ausgeschieden. Bitte duschen Sie spätestens 3-4 Stunden nach einer Ganzkörpermassage das überschüssige Öl mit warmem Wasser ab. Verzichten Sie dabei auf Seife. So entfernen Sie die abtransportierten Stoffe, das hochwertige Öl kann noch nachwirken.

Das Öl aus den Haaren lässt sich am besten entfernen, wenn Sie das Shampoo in die öligen Haare einmassieren und erst danach alles mit Wasser ausspülen.

Sind Sie aktuell in ärztlicher oder psychologischer Behandlung?

Bitte klären Sie mit Ihrem behandelnden Arzt oder Psychotherapeuten, ob ayurvedische Massagen oder Ayurvedisch-Psychologische Beratungen möglich sind. Wichtig: Ayurvedische Behandlungen sind kein Ersatz für eine ärztliche Behandlung.

Bei Fieber

sind ayurvedische Massagen nicht zu empfehlen. Ich bitte Sie, den Termin rechtzeitig zu verschieben.

Sind Sie schwanger?

Herzliche Gratulation! Dann kommt für Sie die traditionelle ayurvedische Schwangerschafts-Massage ab der 13. Schwangerschafts-Woche in Frage. Sämtliche klassischen Behandlungen wirken ausleitend, was in Ihrer Situation dringend vermieden werden muss.

Bitte informieren Sie mich in jeden Fall vor einer Massage über Ihre Schwangerschaft.

Während der Menstruation

sind ayurvedische Massagen nur bedingt zu empfehlen. Verlieren Sie viel Blut in den ersten ein bis zwei Tagen, rate ich Ihnen ab oder zu einer sanften Mukabhyanga (Kopf-/Gesichtsmassage) oder Padabhyanga (Fussmassage). Sämtliche klassischen Ganzkörpermassagen wirken ausleitend und können Ihre Blutung verstärken.

Bitte informieren Sie mich in jeden Fall vor einer Massage über allfällige Menstruationsblutungen.

Essen & Trinken

Sie vor einer Massage nicht zu viel. Während vieler Massagen wird am Bauch massiert, was den Verdauungstrakt und die Blasen-tätigkeit anregen kann.

Nach der Massage trinken Sie viel Wasser und/oder Tee, um das Ausscheiden der Giftstoffe zu unterstützen. Ebenfalls empfehle ich Ihnen leicht verdauliche Kost (bspw. Reis, gedämpftes Gemüse oder Suppe). Verzichten Sie möglichst auf tierisches Eiweiss - da schwer verdaulich - und Alkohol.

Vermehrte Toilettengänge

nach ayurvedischen Massagen sind normal. Grundsätzlich können sich Ihre Ausscheidungen (Urin, Stuhl und Schweiß) in Menge, Konsistenz und Geruch verändern.

Die Dauer

der Massagen ist reine Behandlungszeit. Ein kurzer Austausch, Nachruhen, Entfernen des Öls mittels warmen Kompressen und Tee gehören kostenlos dazu. Rechnen Sie 30 Minuten zusätzlich ein.

Dauert Ihre Behandlung auf Wunsch länger oder reichen die zusätzlichen 30 Minuten nicht aus, um Ihre Fragen zu beantworten, fallen zusätzliche Kosten an. Diese werden in 5-Minuten-Schritten mit einem Ansatz von CHF 120 pro Stunde verrechnet (CHF 10/5Min.).

Terminvereinbarungen

sind während der Öffnungszeiten meiner Praxis unter 079 243 26 13 möglich. Sie können jederzeit eine Email an info@ayurself.ch senden. Ich werde Sie so rasch wie möglich, spätestens innert 48 Stunden kontaktieren.

Termine an einem Samstag sind nach Absprache möglich.

Verspätungen

können vorkommen. Leider ist eine Verlängerung der Behandlung über den vereinbarten Zeitpunkt hinaus nicht möglich.

Termin-Absagen

sind bis 24 Stunden vor Terminbeginn kostenlos und telefonisch unter 079 243 26 13 möglich. Ansonsten werden 100% der Kosten verrechnet.

Sie erreichen mich

während der Öffnungszeiten meiner Praxis unter 079 243 26 13. Während einer Behandlung oder Beratung kann ich Ihre Nachricht nicht persönlich entgegennehmen. Bitte hinterlassen Sie mir eine Sprachnachricht oder schreiben Sie mir eine Email auf info@ayurself.ch. Ich werde Sie so rasch wie möglich, spätestens innert 48 Stunden kontaktieren.

Die Preise

zum aktuellen Angebot finden Sie übersichtlich zusammengestellt und als separates [PDF](#) auf meiner Webseite unter «Infos & Preise» zum Download bereit.

Die Bezahlung

kann im Anschluss an die Massage bar erfolgen. Gerne stelle ich Rechnungen, auf Wunsch auch Monatsrechnungen aus, welche per Banküberweisung beglichen werden können. Bei Postüberweisungen bezahlen Sie einen Zuschlag von CHF 3.


Gutscheine

sind das ideale Geschenk, wenn die oder der Beschenkte wunschlos scheint. Sie haben die Wahl zwischen einem Gutschein für ein spezifisches Angebot oder Sie bestimmen einen Wert. Dieser kann jederzeit an bezogene Leistungen angerechnet werden. Das Bestellformular finden Sie auf der Seite «Infos & Preise».

Die Gutscheine können auf Wunsch in der Praxis abgeholt oder per Post zugestellt werden. Das Porto schenke ich Ihnen gerne.

Erotische Massagen

biere ich nicht an. Ich bitte Sie, dies zu respektieren.

A circular image showing a pink lotus flower in full bloom, floating on water. The text 'Ich freue mich auf Sie!' is written in white, sans-serif font over the top part of the image.

Ich freue mich auf Sie!