



~~~~~

**DIE**  
*ayurvedische*  
**SELBST**  
**MASSAGE**

~~~~~

**Termine und Veranstaltungsort  
finden Sie  
auf meiner Website**

# JETZT IST DIE PERFEKTE ZEIT, SICH UND IHREM KÖRPER ETWAS GUTES ZU TUN!

---

## **Bitte mitbringen**

- 2 große Badetücher
- Kopfbedeckung (wir beziehen den Kopf mit ein)
- warme Socken
- bequeme Kleidung (die ggf. Ölflecken verkräftet)

## **Kosten**

68 € inkl. aller Materialien

+ ausführliches Skript für zuhause

+ 50 ml Abhyanga-Sesamöl, Wert 13 €

+ Teepause mit ayurvedischen Snacks

## **Anmeldung**

bitte direkt bei der Workshopleiterin

Nadine Rothfuß:

☎ 0163.8254754, [kontakt@nadine-rothfuss.de](mailto:kontakt@nadine-rothfuss.de)

**Die Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt (max. 6).**

**Es empfiehlt sich eine baldige Anmeldung.**

Die ayurvedische Selbstmassage ist ein wahrer Jungbrunnen für Körper und Seele. Sie wirkt anregend auf Kreislauf und Lymphsystem, beruhigend auf die Nerven, kräftigt Haut, Gewebe und Gelenke. Die Selbstheilungskräfte des Organismus werden angeregt, Toxine und Schlacken gelöst, die Doshas harmonisiert. Ihre Haut – das größte Organ – wird wunderbar gepflegt, genährt und geschützt.

Im Workshop lernen Sie Streichungen und Griffe kennen, um sich vom Scheitel bis zur Sohle selbst zu behandeln. Sie erfahren alles Wissenswerte zu Auswahl und Wirkung der Öle. Und natürlich können Sie danach auch Ihre Mitmenschen mit den gelernten Griffen verwöhnen!

Die ayurvedische Selbstmassage ist eine sehr leicht zu lernende Methode mit großem Entspannungseffekt!

~~~~~

**DIE WELT**  
*neu*  
**ZAUBERN**

~~~~~

*Info und Anmeldung:*  
*Nadine Rothfuß ~ Diplom-Sozialarbeiterin*  
*Yogalehrerin, Ayurvedatherapeutin*  
☎ 0163.8254754, [kontakt@nadine-rothfuss.de](mailto:kontakt@nadine-rothfuss.de)  
[www.nadine-rothfuss.de](http://www.nadine-rothfuss.de)