

Tanja Münger

Dipl. Ayurveda-Therapeutin
Zert. Liebscher & Bracht Therapeutin



Kontakt / Terminvereinbarung

079 373 59 22

tanja.muenger@davana.ch

www.davana.ch

Herzlich Willkommen im Davana - Ihrer Oase für Wellness, Therapie und Beratung

Lassen Sie die Hektik und den Druck des Alltags hinter sich. Hier ist der richtige Platz um zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken oder auch um gezielt Themen zu beleuchten und Raum für Veränderungen zu schaffen. Tun Sie sich etwas Gutes und nehmen Sie sich Zeit nur für sich – für Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele. Ob bei einer ayurvedischen Massageanwendung, für eine Kur oder eine Beratung – gerne berate ich Sie bei der Auswahl des passenden Angebotes

Treten Sie eine Reise zu ganz neuer Leichtigkeit an und kommen Sie mit Gelassenheit, Lebensfreude und neuer Energie zurück.

Vereinbaren Sie noch heute Ihren Termin - ich freue mich, Sie im Davana zu begrüßen.

Ihre Tanja Münger

Ayurvedische Massagen und Behandlungen

120 Minuten Ayurveda

Ihr Anliegen, Ihr Thema, Ihre Situation geben vor, welche Massage oder anderweitige Behandlungen (Gespräch, Trance-Reise, Legebilder, Meditation, Yoga Nidra) ich einbringe, damit Ihr persönliches Anliegen viel Raum für Veränderung und Integration im Körper bekommt.

Abhyanga (Ganzkörpermassage)

Die Königin unter den ayurvedischen Massagen, keine ist wie die andere. Erleben Sie bei dieser individuell abgestimmten Ganzkörpermassage einen Zustand von Entspannung, inneren Friedens und Leichtigkeit.

Upanahasveda (Rückenmassage)

Bei dieser tiefwirkenden Rückenmassage werden die verspannten Muskelpartien gelockert und die Marma-Vitalpunkte behandelt.

Variante: mit Kräuterpackung (diese nährt die Wirbelsäule und Bandscheiben)

Mukabhyanga (Kopf-, Gesicht- und Nackenmassage)

Kopf, Gesicht und Nacken werden mit warmen Ölen sanft massiert. Sie erreichen eine so tiefe Entspannung, dass ein Beobachter den Eindruck bekommt, Sie wären längst eingeschlafen, obwohl Sie jeden Moment der Massage genießen.

Variante: mit Peeling und Gesichtsmaske

Udarabhyanga (Bauchmassage)

Der Bauch wird in warme Öle eingehüllt und sanft massiert. Diese Massage löst Energieblockaden und wirkt entgiftend. Mit unserem Bauch verdauen wir nicht nur unsere Nahrung, sondern auch unsere Gefühle und Gedanken.

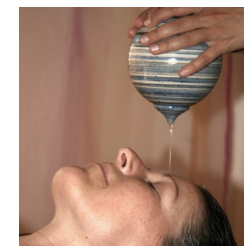
Padabhyanga (Fussmassage)

Bei dieser harmonisch ausgleichenden Fussmassage werden Füße und die Beine bis über die Knie mit warmen Ölen verwöhnt. Diese Behandlung wirkt sehr gut gegen Schlafstörungen und Nervosität.

Variante: mit Fussbad und Peeling

Shirodhara

Der königliche Stirnguss ist wohl eine der bekanntesten ayurvedischen Behandlungen. Wohltemperierte Öle werden in einem dünnen Strahl über die Stirn gegossen und ermöglichen eine ungewohnt tiefe Entspannung, innere Ruhe, Harmonie und Losgelöstheit. Der Shirodhara ist nicht nur eine Wohltat, sondern stimuliert auch tiefe Gehirnzentren. Damit ermöglicht er eine ruhige, gelöste Begegnung mit den eigenen Gefühlen und schenkt ein Gefühl tiefer Geborgenheit



Hawaiianische Lomi Lomi Nui Massage

Lomi bedeutet in der hawaiianischen Sprache massieren, drücken, kneten und streichen. Indem die Hawaiianer ein Wort wiederholen, verleihen sie diesem mehr Ausdruck, Kraft und Wichtigkeit. Diese Massagekunst der Südsee stammt aus der Huna Philosophie - dem schamanischen Wissen aus Hawaii.

Bei der Lomi Lomi Massage wird der ganze Körper mit fließenden, sanften und kräftigen Streichungen massiert, gelockert, gedehnt und bewegt. Lomi Lomi geht tief in das Gewebe wo viele alte und junge Verspannungen wohnen und kann diese Schicht um Schicht lösen. Ebenso wird das lymphatische System aktiviert und gereinigt, die Blutzirkulation wird angeregt und die Muskeln gelockert.

«Der Geist ist wie das Wasser in einem See,
auf dessen Grund ein Schatz ruht.
Sobald die Wellen des Geistes zur Ruhe kommen,
wird der Schatz sichtbar»



Weitere Angebote

Beratung / Coaching

Gerne begleite ich Sie auf sanfte Art und Weise um Ihre eigene Wahrheit, Ihr eigenes Potential zu finden und in Ihr Leben zu integrieren. Das Ziel in den Beratungen ist, dass Sie fühlen lernen, dass niemand auf dieser Welt eine bessere Antwort für Sie hat, als die, die Sie durch das Vertrauen ins sich selber finden.

Beratungen sind vor Ort in der Praxis oder auch telefonisch möglich.

Ambulante Ayurveda Kuren

Individuell auf Sie abgestimmte Kurangebote auf Absprache

Gutscheine

Weil schenken Freude macht - verschenken Sie mit einem individuellen Gutschein Entspannung und Wohlbefinden!

Abonnements

Mit dem Kauf eines 10er Abonnements erhalten Sie die 11. Behandlung gratis.



Der sanfte Weg in einer
bewegten Zeit



आयुर्वेद
A Y U R V E D A

Öffnungszeiten:
Montag - Mittwoch 10.00 bis 21.00 Uhr
Freitag 10 - 21 Uhr
Samstag 10.00 bis 18.00 Uhr

Davana – Ayurveda Tanja Münger
Schönengrundstrasse 2 8600 Dübendorf
079 373 59 22 tanja.muenger@davana.ch
www.davana.ch

Wellness - Therapie - Beratung