

## Tanja Münger

Dipl. Ayurveda-Massage-Therapeutin



### Terminvereinbarung

079 373 59 22

tanja.muenger@davana.ch

www.davana.ch

### Herzlich Willkommen im Davana - Ihrer Oase des Wohlbefindens und der Ruhe

Lassen Sie die Hektik und den Druck des Alltags hinter sich. Hier ist der richtige Platz um Ihre Seele baumeln zulassen und neue Energie zu tanken. Tun Sie sich etwas Gutes und nehmen Sie sich Zeit nur für sich – für Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele. Zeit für innerstes Wohlbefinden und um die Lebensenergie zu stärken. Ob bei einer ayurvedischen Massageanwendung, bei einer Beratung, oder bei einem meiner Gruppenangebote – 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.

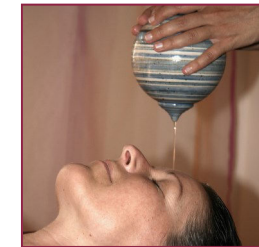
### Padabhyanga (Fussmassage)

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.**

#### Gutscheine

Schenken Sie mit einem individuellen Gutschein Entspannung und Wohlbefinden!

#### Abonnements

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

#### Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 10.00 bis 21.00 Uhr  
Samstag von 10.00 bis 18.00 Uhr

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



आयुर्वेद  
A Y U R V E D A

**Massagen und Beratung**