

Über  
mich



Entspannen, erneuern und den Fluss des Lebens wiederfinden – das ist meine Leidenschaft und Berufung.

Ich bin Franziska und lebe mit meiner Familie in Bestensee. Seit Jahren begleite ich Menschen als zertifizierte Yogalehrerin auf ihrem Weg zu mehr Gelassenheit, Achtsamkeit und innerer Balance.

Yoga und Ayurveda bilden eine harmonische Einheit, deren Vollkommenheit durch die Jahrhunderte alte Technik der ayurvedischen Massagen komplettiert wird. Sie bringen Körper, Geist und Seele in Einklang, lösen Blockaden und fördern den Fluss der Lebensenergie.

Mein Sankalpa, mein persönliches Motto, lautet: "Ich vertraue dem Fluss des Lebens und bin offen für neue Möglichkeiten." Dieser Geist spiegelt sich in meiner Arbeit wider, während ich Menschen dabei unterstütze, sich zu entspannen, zu heilen und zu erneuern.

Meine Ayurveda-Massagen biete ich mobil an – sie kommen direkt zu dir nach Hause. Tauche ein in die Welt der ayurvedischen Heilkunst und erlebe, wie Körper und Geist in Harmonie kommen. Lass dich von mir auf deiner Reise zu innerem Frieden und Wohlbefinden begleiten.

# Ayurvedische Massagen mobil

Franziska Isensee  
Birkenweg 8  
15741 Bestensee

☎ 0173 2067529

@ fr.isensee@googlemail.com  
www.franziskaisensee.de

**Termine sind flexibel nach  
Vereinbarung möglich. Auf  
Wunsch können die  
Behandlungen auch in einem von  
mir bereitgestellten Raum  
stattfinden.**

**Gutscheine erhältlich**

# Franziska Isensee

## AYURVEDISCHE MASSAGEN

BEI DIR ZU HAUSE  
IN DEINER VERTRAUTEN  
UMGEBUNG





# Anwendungen

Schenke dir eine wohltuende Auszeit für Körper, Geist & Seele

## was sind ayurvedische Massagen

Ayurveda ist eine umfassende Gesundheitslehre, die ihren Ursprung in Indien hat und zu der die Ölmassage des Ayurveda einen hervorragenden Einstieg in eine ausgeglichene und harmonische Lebensweise bietet.

Im Ayurveda spielen die drei Konstitutionstypen, auch bekannt als die drei "Doshas", eine zentrale Rolle. Jedes Dosha wirkt in allen Zellen und Organen des Körpers. Das Hauptziel jeder ayurvedischen Anwendung ist es, die Harmonie zwischen den Doshas wiederherzustellen.

Eine ayurvedische Massage ist wie eine liebevolle Umarmung für Körper und Seele. Du wirst von warmem Öl umhüllt, das je nach individuellem Bedarf und Konstitution ausgewählt wird. Du kannst vollkommen entspannen und den Alltag hinter dir lassen.

Die sanften Streich- und Druckbewegungen helfen dabei, Blockaden zu lösen, die Durchblutung zu verbessern und die Entgiftung des Körpers zu unterstützen. Eine ayurvedische Massage kann dabei helfen, Stress abzubauen, Verspannungen zu lösen und das Immunsystem zu stärken.

### **GARSHAN - SEIDENHANDSCHUH MASSAGE**

Entdecke die revitalisierende Wirkung der Garshan-Massage! Die ayurvedische Trockenmassage mit Seidenhandschuhen regt die Durchblutung an, unterstützt die Lymphdrainage und befreit die Haut von Toxinen. Ideal zur Straffung des Gewebes und für ein frisches Hautgefühl. Einbelebendes Ritual für dein Wohlbefinden

30 Minuten 45 EUR  
60 Minuten 80 EUR

### **ABHYANGA - GANZKÖRPER-ÖLMASSAGE**

Tauche ein in die Welt der Entspannung mit einer Abhyanga Ganzkörpermassage! Diese traditionelle ayurvedische Ölmassage verwöhnt Körper und Geist. Sanfte, fließende Bewegungen mit warmem Öl lösen Verspannungen, nähren die Haut und bringen das Energiesystem ins Gleichgewicht. Erlebe pure Entspannung und ein Gefühl von Wohlbefinden.

60 Minuten 80 EUR  
90 Minuten 110 EUR



### **MUKABHYANGA - KOPF-, GESICHT-, NACKENMASSAGE**

Erlebe die harmonisierende Wirkung der Mukabhyanga - der ayurvedischen Kopf-, Gesichts- und Nackenmassage! Diese sanfte Behandlung mit warmem Öl ist ein wahres Geschenk für deine Sinne. Sie löst Spannungen in Kopf, Gesicht und Nacken, fördert die Durchblutung und bringt deine Energie zum Fließen. Genieße die entspannende Berührung und spüre, wie Stress und Sorgen weichen.

30 Minuten 45 EUR

### **PADABHYANGA - BEIN- UND FUSSMASSAGE**

Entdecke die belebende Wirkung von Padabhyanga - der ayurvedischen Bein- und Fußmassage! Diese beruhigende Behandlung mit warmem Öl ist eine wahre Wohltat für deine Füße und Beine. Sie fördert die Durchblutung und hinterlässt ein Gefühl von Leichtigkeit und Entspannung. Tauche ein in diese verwöhnende Massage und genieße die wohlverdiente Auszeit für deine Füße und Beine.

30 Minuten 45 EUR  
60 Minuten 80 EUR

### **UPANAHASVEDA - RÜCKENMASSAGE**

Erlebe die entspannende Wirkung von Upanahasveda - der ayurvedischen Rückenmassage! Diese tiefenwirksame Behandlung mit warmem Öl ist eine wahre Wellness-Oase für deinen Rücken. Sie löst Verspannungen, verbessert die Flexibilität der Wirbelsäule und fördert das allgemeine Wohlbefinden. Genieße die sanften Bewegungen und spüre, wie Stress und Anspannung von dir abfallen. Gönn dir selbst diese wohltuende Massage und finde zurück zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

30 Minuten 45 EUR  
60 Minuten 80 EUR

Alle Massagen sind kombinierbar und können nach deinen Bedürfnissen und Zeiten angepasst werden.