



Ayurvedische Frauenmassage zur Hormonbalance

mit Clara Sophie Donat

Ayurveda-Masseurin, Frauengesundheits-Coach
Panchakarma-Therapeutin

Die noch relativ unbekannte Massage ist ein **Juwel der Frauengesundheit**. Jede Frau sollte sie zumindest einmal in ihrem Leben erfahren haben. Zur Erhaltung der natürlichen Gesundheit ist sie ebenso wichtig wie in der Behandlung frauenspezifischer Beschwerden und Erkrankungen.

Bei Einhaltung einer gesunden Ernährung und Lebensweise führt sie bei Frauen mit Kinderwunsch zu einer **Harmonisierung des weiblichen Zyklus** und in Folge zu einer **gesteigerten Fruchtbarkeit**.

Menstruationsbeschwerden aller Art sind in allen Altersgruppen sehr verbreitet und machen die monatliche Verjüngungsphase einer Frau zu einer stressvollen, belastenden Zeit. Auch hier kann die Frauenmassage in Kombination mit Kräutermedizin große Erleichterung bringen, sodass auf Schmerzmittel völlig verzichtet werden kann.

Wenn die monatliche Reinigung durch die Menstruation in den Wechseljahren endet und eine hormonelle Umstellung eintritt, unterstützt die Massage die körpereigene Entgiftung und regt die Funktion der Leber, Niere und Fortpflanzungsorgane an. Belastende **Wechseljahrsbeschwerden** können auf diese Weise gut reguliert werden oder ganz verschwinden.

Abgesenkte Organe (zb der Gebärmutter) werden repositioniert, der Bauchraum **nach einer Geburt** harmonisiert und übermäßiges Vata reduziert.

Schmerzhafte und belastende Symptome bei **PMS** oder **Endometriose** können auf diese Weise erfolgreich behandelt werden.

Neben der körperlichen Wirkung wird die Frau durch die Behandlung in ihrem Innersten berührt. Unterdrückte oder lang angestaute Emotionen werden ins Fließen gebracht und losgelassen. Die **eigene Weiblichkeit** kann wieder besser gefühlt und vertieft erlebt werden.

Zu Beginn gibt es Zeit für ein kurzes **Erstgespräch**.

Behandlungsdauer: 65min (als Fruchtbarkeitsmassage 70min)

Gesamtaufenthalt: 90min

Termine: jeden zweiten Freitag (Juli Sommerpause)

Ort: Veda Vital – Institut für Ayurveda, Yoga und Energiearbeit – Altgasse 23/8, 1130 Wien

Preis: 94 Euro (als Fruchtbarkeitsmassage 98 Euro)

Anmeldung und Anfragen: clarasophiedonat@gmail.com oder 06509230788

Die Wirkung der Massage ist am größten, wenn sie ungestört nachwirken kann. Daher empfehle ich, sich an diesem Tag nichts mehr vorzunehmen.

Im Ayurveda werden menstruierende Frauen nicht behandelt. Bitte dies bei der Terminvereinbarung beachten.

Ich freu mich auf viele tolle Frauen!

Eure Clara

Zu meiner Person:

Alles begann mit einem Massagekurs, als ich 2008 durch Süd-Indien reiste. Ich erkannte schnell meine Freude und das Talent, heilend mit meinen Händen zu arbeiten. Daraus wuchs das Interesse, das ayurvedische Wissen aus

lebenspraktischer und philosophischer Sicht zu studieren. Nach vielen Indienreisen, auf denen ich das Glück hatte immer großen Menschen und Lehrern zu begegnen, zog ich 2019 von meiner Heimatstadt Wien nach Baden-Württemberg, wo ich 3 Jahre als Ayurveda-Therapeutin im Santulan AUM Kurzentrum tätig war. Die berufliche Aufgabe wie auch meine eigenen Kurerfahrungen gaben mir Gelegenheit, tief in das Wissen und die Praxis der Panchakarma Kur einzutauchen.

Ein besonderes Anliegen ist mir in den letzten Jahren die Frauengesundheit und ihre natürliche Erhaltung geworden. Derzeit befinde ich mich in Ausbildung zum ayurvedischen Frauengesundheits-Coach, den ich Ende des Jahres abschließen werde.

Ayurvedisch zu massieren bedeutet für mich, an die Kraft der sanften, liebevollen Berührung zu glauben, die den Menschen in eine tiefe innere Entspannung und somit zu sich selbst führt.

Ayurvedisch zu leben verstehe ich als eine universelle Kunst, mit den Rhythmen der Natur und im Einklang ihrer Gesetze zu leben.