



### **Consult**

De eerste afspraak bestaat uit een intake gesprek incl. polsdiagnose, leefstijl- en voedingsadviezen.



### **Vervolg consult**

Hier wordt de voortgang besproken van het eerste consult en het vervolg van de behandeling.



### **Abhyanga**

Ayurvedische lichaamsmassages worden gegeven met een warme medicinale olie. Het wordt voorgeschreven voor vele klachten die veroorzaakt zijn door Vata dosha, lucht en ether elementen.



### **Svedana (kruidenstoombad)**

Na de abhyanga massage wordt er meestal geadviseerd om de svedana te doen zodat het effect van de olie sneller werkt door zich vloeibaar te maken en het door de kanalen van het lichaam te circuleren. Het is een reiniging.



### **Shashtika shali pinda sweda**

Dit is een massage waar er rijst, diverse kruiden en melk wordt gebruikt. Het is zeer effectief voor zenuw- en botandoeningen. Het helpt heel goed in verlammingen. Ook is het verjongend en geeft het lichaam energie.



### **Udavartana (droge massage)**

Dit is een speciaal soort massage dat wordt gegeven met kruidenpoeders. Het is gunstig voor mensen met overgewicht, diabetes, spierdystrofie etc.



### **Pinda Sweda**

Een warmte behandeling dat wordt gegeven met kruiden/rijststempels. De kruiden zijn afhankelijk van de dosha elementen. Deze behandeling werkt goed voor patiënten met reuma, spierpijn en voedt de lichaamsweefsels.



### **Nasya**

Dit is een behandeling waarbij er medicinale olie /sap door de neus wordt gegoten. Dit is een zeer effectieve behandeling voor haaruitval, keel-neus-oor aandoeningen. Ook wordt er hier een milde hoofd, gezicht en nekmassage gegeven.



### **Akshi tarpana**

Dit is een oogbehandeling waarbij er medicinale olie wordt gezet op de oogleden voor een bepaalde tijd. Dit werkt goed voor allerlei oogziekten en ook voor het verbeteren van de oogsterkte.



### **Kati basti**

Dit is een behandeling speciaal voor rugklachten. Er wordt hier een kruiden olie voor een bepaalde tijd gegoten op de rug. Het is zeer rustgevend.



### **Janu basti**

Deze kniebehandeling werkt goed voor alle knie stoornissen. Hier wordt er ook een medicinale olie voor een specifieke tijd gezet op de knieën zodat de extra Vata dosha eruit wordt gehaald



### **Shiro basti**

Dit is een procedure waarbij er een leren kapje om het hoofd wordt gezet en medicinale olie wordt gegoten voor een specifieke tijd. Dit helpt in slapeloosheid,mentale problemen,verlammingen etc.



### **Shirodhara**

Dit is een van de behandelingen die iedereen wel eens nodig heeft. Hier wordt er een straal van warme olie, melk of karnemelk op het voorhoofd gegoten. Deze behandeling helpt bij stress, slapeloosheid, sinusitis etc.