

Ratgeber **Gesundheit**

Ayurveda Massage sorgt für innere Ruhe

„Ayurveda Kalari Fitness“ zieht zum 1. September in die Rosenthaler Straße 9 um

Christina Kurbalitsch leitet seit zwei Jahren das Institut „Ayurveda Kalari Fitness“ in Peine, Echternplatz 5, und hat in dieser Zeit bereits vielen Menschen mit einer Mischung aus Ayurveda Massagen und Gesundheitstraining zu einem neuen Lebensgefühl verholfen. Weil das Interesse immer größer geworden ist und die Räume langsam zu klein werden, zieht sie zum 1. September in die Rosenthaler Straße 9 um. Dort möchte sie ihr Angebot für ihre Kunden erweitern und neue Gesundheitskurse anbieten.

Kurbalitsch ist medizinisch geprüfte Massagetherapeutin, Wellnesstrainerin und psychotherapeutische Heilpraktikerin. Seit 2001 trainiert sie die traditionelle südindische Kampfkunst Kalarippayatt und war 2003 selbst für mehrere Monate in Indien, um dort ihre Fähigkeiten zu vertiefen. In dieser Zeit hat sie auch spezielle Massagetechniken aus der Kalaritradition erlernt. Sie war sofort überwältigt von der wirkungsvollen Kombination aus Massage und Bewegung.

Schnell kam sie auf die Idee, ihr Wissen in Deutschland weiterzugeben: „Ich gebe den Menschen die Möglichkeit, ihrem eigenen Körper wieder aufmerksam zu lauschen, ihn zu erkennen und liebevoll mit ihm umzugehen“, sagt Kurbalitsch. Die Ayurveda Massage ist eine vitalisierende, den Energiefluss anregende Ganzkörperbehandlung, die auf Körper und Geist gleichermaßen entspannend wirkt. Die Kombination aus ayurvedischen Kräutern, dehnenden sowie ausgleichend stimulierenden Massagestrichen, Handgriffen (Adangals) und Körperübungen (Torrils) verschaffen den Kunden sofort spürbare Leichtigkeit und schärfen die Wahrnehmung. Bei der persönlichen Behandlung in ruhiger Atmosphäre gelingt es den Kunden sofort, sich zu entspannen und die Sorgen des Alltags loszulassen.

Ayurveda-Massagen lösen Blockaden, stärken das Immunsystem, Entgiften und Entschlacken. Sie sorgen für innere Ruhe und ent-



Christina Kurbalitsch
Foto: Dennis Bartz

spannen nervösen Mägen. „Außerdem stärken sie das Körperbewusstsein“, erklärt Kurbalitsch. „Viele Kunden stellen überrascht fest, wie verkrampft sie vor der Behandlung waren“.

Den selben Effekt erreichen die Teilnehmer beim Gesundheitstraining. Sie arbeiten dort mit einer Schwungstange (Flexi Bar), die

Verspannungen löst, Disbalancen ausgleicht und gleichzeitig die Muskulatur stärkt. Die Bewegungslehre stammt aus dem Kalarippayatt. „Die Kunden gönnen sich die Zeit, die Sprache ihres Körpers zu verstehen. Sie aktivieren die Selbstheilungskräfte ihres Körpers“, sagt Kurbalitsch.

Unter dem Motto „Ayurveda, Wellness und Lebensart“ findet vom 29. September bis 5. Oktober ein ganz besonderer Ferienkurs statt. Im Südosten Mallorcas, fernab vom Massentourismus, lädt Kurbalitsch auf die Finca „Son Duri“ ein, die einsam auf einem Hügel inmitten reizvoller Natur liegt. Die Teilnehmer absolvieren während der Ayurveda „Vital Balance Kur“ zwei Mal täglich Training mit Flexi Bar, Übungen aus dem Kalarippayatt sowie Atem- und Entspannungstechniken. Geleitet wird der Kurs von Christina Kurbalitsch und ihrer Kollegin Pia Rodriguez. Anmeldung sowie weitere Infos unter www.ayurveda-kalari-fitness.de. db

Ayurveda Kalari
125/4