

# Ayurvedische Gesichtsmassage – der Schlüssel zur Schönheit

Am Samstag, 24. Mai können sich Interessierte bei der Volkshochschule Bergkamen von 10:00 bis 12:15 Uhr in die etwa 5000 Jahre alte und doch heute so modern anmutende Welt der ayurvedischen Schönheits- und Gesundheitspflege entführen lassen.

Ayurveda ist das Wissen vom Leben und bezieht die Einheit von Körper, Seele, Geist, Sinnen und Umwelt für die Gesunderhaltung aber auch für eine grundlegende Heilung mit ein. Es ist die Wissenschaft der universellen Gesetzmäßigkeiten des Lebens. Ein wesentlicher Bestandteil des Ayurveda ist die beliebte Ganzkörperölmassage. Sie gilt als die stärkste entgiftende, regenerierende und verjüngende Therapieform.

Die ayurvedische Gesichtsmassage ist die „kleine Schwester“ der Ganzkörperölmassage. Sie eignet sich wegen des geringen Aufwandes hervorragend für die tägliche Selbstbehandlung. Im Gesicht und in den Ohren befinden sich die Reflexzonen sämtlicher Organe. Deshalb kann bei sachgemäßer Anwendung der ayurvedischen Gesichtsmassage und der Ohrakupressur sehr viel für die Schönheit, Ausstrahlung und vor allem für die Gesundheit erreicht werden. Letzten Endes ist es nicht nur wichtig, was, sondern auch, wie, mit welcher Technik Pflegeprodukte aufgetragen werden.

„Mit der ayurvedischen Gesichtsmassage schaffen wir uns in der Hektik des Alltags jeden Abend eine Insel der Ruhe, Besinnung, Selbstzuwendung, Erholung und liebevollen Pflege“, sagt Heilpraktikerin Helga Rietig, die den Kurs leitet. „Damit fördern wir Wohlbefinden, vitale Ausstrahlung und glatte Haut.“ Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten sich Hausschuhe und Schreibunterlagen für Notizen mitbringen.

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung mit Kursnummer 3504 kostet 18,50 €. Darin ist ein Materialaufwand in Höhe von 5,- EURO enthalten. Für diesen Kurs ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr und montags, dienstags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Anmeldung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284952 oder 284954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit online über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.