

Savitri Sabine Kellerhals
Ayurveda Massagen im Homeservice
Tel: 089-41134089 mail: info@savitri-yoga.de



Bitte beachten Sie:

- die Massage sollte nicht direkt nach dem Essen stattfinden.
- der Raum sollte sehr warm sein (durch das Öl kühlt der Körper schneller aus).
- Zeit zum Ruhen nach der Massage einplanen.
- nach der Ruhephase empfiehlt sich ein warmes Bad (ist aber nicht nötig).
- Anschließend langsam zurück zum Alltag kommen, d.h. man sollte danach nicht gleich in Aktionismus verfallen.
- das Öl sollte anschließend noch etwas einziehen dürfen, aber nicht länger als 2 Std., danach duschen.
- mit öligen Haaren bitte nicht in Zugluft kommen, man sollte sich auch nicht der Kälte aussetzen, d.h. gut warm halten.
- Je nach Haarstruktur kann es auch 2 maliges schamponieren nötig sein.
- Ich benötige eine Steckdose und 1/2 Std. Zeit f. Aufbau und zum Öl wärmen

Savitri Sabine Kellerhals
Ayurveda Massagen im Homeservice
Tel: 089-41134089 mail: info@savitri-yoga.de



Bitte beachten Sie:

- die Massage sollte nicht direkt nach dem Essen stattfinden.
- der Raum sollte sehr warm sein (durch das Öl kühlt der Körper schneller aus).
- Zeit zum Ruhen nach der Massage einplanen.
- nach der Ruhephase empfiehlt sich ein warmes Bad (ist aber nicht nötig).
- Anschließend langsam zurück zum Alltag kommen, d.h. man sollte danach nicht gleich in Aktionismus verfallen.
- das Öl sollte anschließend noch etwas einziehen dürfen, aber nicht länger als 2 Std., danach duschen.
- mit öligen Haaren bitte nicht in Zugluft kommen, man sollte sich auch nicht der Kälte aussetzen, d.h. gut warm halten.
- Je nach Haarstruktur kann es auch 2 maliges schamponieren nötig sein.
- Ich benötige eine Steckdose und 1/2 Std. Zeit f. Aufbau und zum Öl wärmen