



Liese van Dam

praktijk voor yoga & ayurveda

### **Abhyanga**

90 minuten

Lichaamsmassage met warme olie

**€ 80,00**

Abhyanga is een traditionele Indiase lichaamsbehandeling met warme kruidenoliën met als doel de interne balans, waar verstoord, weer te herstellen. Abhyanga voedt onder andere spieren, botten, gewrichten en het zenuwstelsel en ondersteunt klachten zoals stress, burn-out of hormonale disbalans.

### **Udvaartana**

90 minuten

Ayurvedische behandeling met medicinaal kruidenpoeder

**€ 80,00**

Udvaartana is een massage ter vermindering van Kapha klachten zoals bijvoorbeeld overgewicht, gevoel van zwaarte, steeds terugkerende verkoudheden. Na de behandeling voelt het lichaam ontspannen en toch energiek en licht aan. De huid krijgt van een Udvaartana een mooie uitstraling.

### **Pinda Svedana**

90 minuten

Ayurvedische behandeling met warme medicinale kruidenstempels met of zonder olie

**€ 80,00**

Pinda Svedana kent verschillende toepassingen, kan uitermate geschikt zijn bij overgewicht, het vasthouden van slijm, gewrichtsklachten en blokkades in het lichaam. Door de warmte openen de poriën en kunnen de kruiden diep in het lichaam hun werk doen.

### **Nasya**

15 minuten

**€ 40,00**

Nasya is een neusbehandeling met warme druppels kruidenolie. Met als effect dat het slijm in neus, keel en bijholtes en borstkas opgelost worden en kunnen worden afgevoerd. Het geeft een helder, prettig en vrij gevoel voor de huid, schouders, nek, mond, gezicht en zintuigen. Deze behandeling kan een onderdeel zijn van de behandeling van verkoudheden, verstopte sinussen en migraines.

**Kizhi's****€ 45,00**

Als onderdeel van een abhyanga

Een plaatselijke behandeling met warme kruidenstempels. Bijzonder effectief om blokkades die bijvoorbeeld pijn veroorzaken in de nek of rug op te heffen zodat vitaliteit weer kan stromen en pijn en ongemak kan verminderen. Gebruik bij bijvoorbeeld een stijve nek, nekpijn, rugpijn, stijve spieren.

**Heart Dhara****€30,00**

Als onderdeel van een abhyanga of pinda svedana

Een begieting van het hartgebied. Vanuit de Ayurvedische anatomie is het hart de zetel van de emoties. Deze heart dhara ondersteunt emoties en wordt aangeraden bij onder andere angsten, paniekstoornissen en depressieve klachten.

**Janu Basti of Kati Basti****€ 40,00**

Een behandeling bij rug of knieklachten. Een ring van deeg wordt over het betreffende gebied op de knie of rug gelegd. Deze wordt gevuld met aangenaam warme, medicinale olie. Zo ontstaat er een badje waardoor het weefsel diep doordrenkt kan worden door de warmte en de kruiden waardoor klachten kunnen afnemen.

**Netra Basti****€ 60,00**

Tijdens deze behandeling wordt een ring van deeg rondom ieder oog aangebracht. Vervolgens worden de ogen gevuld met aangenaam warme ghee. De ghee werkt voedend en verkoelend voor het oog. Deze behandeling werkt zeer effectief bij ogen die vermoeid zijn (vanwege veel computerwerk bijvoorbeeld), maar ook bij slechtziendheid of staar.

**Karna Purana****€ 40,00**

Een behandeling waarbij het oor diep wordt gereinigd. Bij deze behandeling wordt allereerst de omgeving van het oor gemasseerd. Vervolgens wordt er aangenaam warme olie in het oor gegoten terwijl je op de zij ligt. Vervolgens wordt de olie voorzichtig weer uit het oor gehaald met watjes. Daarna wordt het andere oor op dezelfde wijze behandeld.

Deze behandeling is aan te raden bij oorsuizen, slechthorendheid, oorpijn, spanningen in het kaakgewricht en hoofdpijn.

**Gemberpakking****€ 40,00**

Een warme pakking van verse gember. Ter ontspanning en een weldaad bij rugklachten, menstratieklachten en Vata verstoring. Bij menstratieklachten is deze behandeling niet tijdens je menstruatie geschikt.

## Oliepakking

€ 40,00

Een warme pakking met wonderolie die op verschillende plaatsen op het lichaam aangebracht kan worden. Bijzonder effectief onder andere bij rugklachten, een stijve nek, menstratieklachten, infertiliteit of een minder goed werkende lever. Bij menstratieklachten is deze behandeling niet tijdens je menstruatie geschikt.

Ook bij verstuikingen, blessures, tenniselleboog, bursitis en na een botbreuk kan ik behandelingen aanbieden die het genezingsproces (verder) ondersteunen.

## Therapeutische Yoga sessie

€ 70,00

75 minuten

Een serie van 6 yogasessies

€350,00

## Intake (bij alleen yoga)

€ 35,00

circa 30 minuten

## Postnataal

Mini-postnatale sessie - bij jouw thuis óf in het ziekenhuis  
circa 30 minuten

€ 35,00

Drie sessies van een uur, inclusief een korte intake

€165,00

Abhyanga massage  
circa 90 minuten

€ 80,00

## Baby Massage

Uitgaande van drie sessies

€ 165,00

Voor een vervolg sessie

€ 50,00

Voor postnatale sessies en baby massage kom ik aan huis in de stad Utrecht en directe omgeving. In het geval de reistijd van mij naar jouw huis/ziekenhuis meer dan een half uur bedraagt dan breng ik een tegemoetkoming in de reiskosten in rekening. Dit is vanaf € 5,00 per keer en altijd in overleg.

## Algemene informatie

- Als Ayurvedic Practitioner ben ik aangesloten bij de ANVAG en de RBCZ
- Alleen behandelingen en Yoga sessies die ik aanraad in een consult als onderdeel van een behandelplan komen in aanmerking voor vergoeding van de zorgverzekeraars
- Consulten en behandelingen worden door de meeste zorgverzekeraars vergoed binnen het aanvullend pakket. Informeer bij je verzekeraar naar de voorwaarden
- Het consult dient direct na afloop met pin of contant betaald te worden
- Indien je een afspraak wilt verzetten of annuleren dien je dit minimaal 48 uur van tevoren te doen, bij afzegging binnen 48 uur breng ik € 25,00 in rekening
- Bij niet nagekomen afspraken breng ik het gehele consultbedrag in rekening

## **Wil je gewoon een weldadige massage?**

Daarvoor ben je altijd van harte welkom. Losse massages komen echter niet in aanmerking voor vergoeding van de zorgverzekeraars. Behandelingen als onderdeel van een behandeltraject zoals besproken in een consult komen wel in aanmerking voor vergoeding.