



Liese van Dam

praktijk voor yoga & ayurveda

Prijzen 2021

(Beeldbel) Consult (eerste afspraak)
60-75 min

€ 90,00

(Beeldbel) Vervolgconsult
circa 60 min

€ 75,00

Vóór een behandeling wordt standaard de tong bekeken en de pols gevoeld. Hier zijn geen extra kosten aan verbonden. Bij vragen of wanneer je andere dingen wilt bespreken kan voor de behandeling een kort consult van een half uur ingepland worden.

De kosten hiervoor zijn

Wanneer ik weer vanuit een fysieke praktijkruimte werk:

Abhyanga met swedana

90 minuten

Lichaamsmassage met warme olie

€ 100,00

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 bij klachten zoals stress, burn-out of hormonale onbalans. Met 10-15 minuten in de swedana (stoomcabine) gaan de poriën van de huid open en dringt de olie dieper het lichaam in. Het is een weldadige afsluiting van de massage.

Udvaartana

circa 60 minuten

Ayurvedische behandeling met medicinaal kruidenpoeder

€ 85,00

Udvaartana is een ontspannende massage ter vermindering van Kapha klachten zoals bijvoorbeeld overgewicht, gevoel van zwaarte of 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

circa 60 minuten

Ayurvedische behandeling met warme medicinale kruidenbundels met of zonder olie

€ 85,00

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

circa 30 minuten

€ 35,00

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 15-20 min

In combinatie met een abhyanga

€ 20,00

Een plaatselijke behandeling met warme kruidenbundels. Bijzonder effectief om blokkades die bijvoorbeeld pijn veroorzaken in de nek of rug op te heffen zodat vitaliteit in het weefsel weer terug kan komen waardoor pijn en ongemak kan verminderen. Toegepast bij onder andere een stijve nek, nekpijn, rugpijn, stijve spieren.

Hart Dhara 20 min

In combinatie met een abhyanga of pinda svedana

€35,00

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

Janu Basti of Kati Basti

circa 45 minuten

€ 50,00

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

circa 1 uur

€ 60,00

Tijdens deze behandeling wordt een ring van deeg rondom ieder oog aangebracht. Vervolgens worden de ogen gevuld met aangenaam warme ghee of kruidenvloeistof. 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 € 50,00
circa 45 minuten

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

Een serie van deze behandelingen is aan te raden bij oorsuizen, slechthorendheid, oorpijn, spanningen in het kaakgewricht en hoofdpijn.

Gemberpakking € 20,00
In combinatie met een abhyanga of pinda svedana

Een warme pakking van verse gember. Ter ontspanning en een weldaad bij rugklachten, menstruatieklachten en Vata verstoring. Bij menstruatieklachten kan deze behandeling niet tijdens de menstruatie worden toegepast.

Oliepakking € 20,00
In combinatie met een abhyanga of pinda svedana

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

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

Therapeutische Yoga sessie € 75,00
75-90 minuten
Een serie van 6 yogasessies €400,00

Intake (bij alleen yoga) € 37,50
circa 30 minuten

Postnataal

Drie yoga sessies van een uur, inclusief een intake van 30 minuten €250,00

Abhyanga massage € 85,00
circa 75 minuten

Algemene informatie

- Als Ayurveda Practitioner ben ik aangesloten bij de koepelorganisatie NIBIG en de NIBIG geschilleninstantie zoals de Wkkgz deze voorschrijft.
- Consulten, behandelingen en Yoga sessies komen niet in aanmerking voor vergoeding van de zorgverzekeraars noch vanuit het basispakket, noch vanuit een aanvullende verzekering.
- Het consult dient direct na afloop met pin of contant betaald te worden
- Afspraken niet minimaal 24 uur van tevoren afgezegd worden in rekening gebracht.