



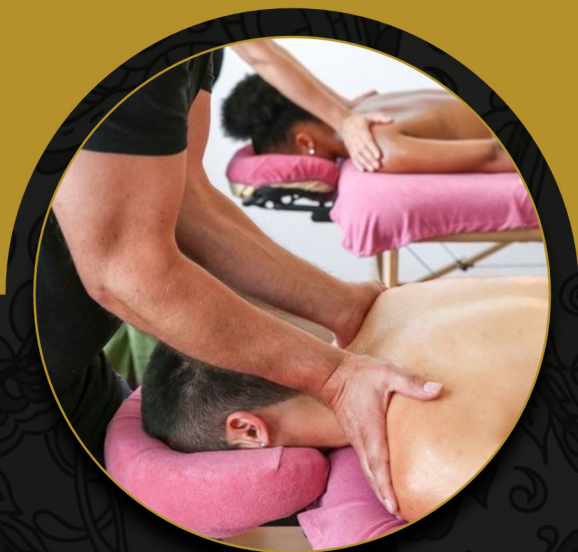
HET
AYURVEDA
INSTITUUT



Het Ayurveda Instituut is een uniek centrum waarin de Ayurveda, Yoga en Massage samensmelten!

Al meer dan 20 jaar inspireren wij anderen door onze missie van de eeuwenoude universele levenswetenschap Ayurveda uit te dragen: Een zo gezond mogelijk, lang en gelukkig leven te leiden.

We hebben in de loop van de jaren een veelzijdig aanbod samengesteld op gebied van therapie, wellness, gezonde leefstijl, workshops, cursussen en trainingen. Je bent van harte welkom op onze locaties in Groningen en Winschoten!





Wie zijn wij?

De drijvende kracht achter het bedrijf is Franca Ficchi, Ayurvedic Practitioner®.

Door een burn-out eind jaren negentig kwam ze in aanraking met de Ayurveda, die haar op eigen kracht in korte tijd weer liet herstellen. Ze volgde haar opleiding bij EISRA in Den Haag en bekwaamde zich verder in de vele soorten westerse en oosterse massages en volgde een opleiding tot docent yoga en meditatie. Franca's missie is om de Ayurveda, yoga en massage als eenvoudige hulptechnieken voor balans te leren begrijpen en om deze te integreren in het dagelijkse leven van iedereen die dit nodig heeft.

Sinds een aantal jaren krijgt zij geregeld ondersteuning in haar activiteiten van professionals uit zowel binnen- als buitenland.

Het Ayurveda Instituut bevindt zich op twee locaties:
in de stad Groningen (bij Meubelboulevard Hoendiep)
en in Winschoten (Kloostervallei).

De locatie in Groningen heeft twee verdiepingen en wordt
gegenereerd door zonnepanelen en een warmtepomp. In
Winschoten kun je bij ons terecht in de sfeervolle witte
woonboerderij met meerdere faciliteiten waar je tevens voor
meerdere dagen kunt verblijven voor bijv. panchakarma
(reinigingskuur) of een retraite. Als bedrijf werken we alleen
met natuurlijke en duurzame producten die niet op dieren
getest zijn.





AYURVEDA

De Ayurveda (letterlijk: *levenswetenschap*) is een eeuwenoud holistisch gezondheidssysteem dat haar roots in India heeft. Ondanks deze roots is zij een universele levenswetenschap en natuurgeneeskunde die op zowel micro- als macrokosmisch niveau werkt. Haar doel is de mens een zo lang mogelijk gezond en gelukkig leven te verschaffen. Fundament is de 5-elementenleer (ruimte, lucht/wind, vuur, water en aarde). Uit deze elementen ontstaan de drie bio-energieën vata (lucht), pitta (vuur) en kapha (water). De Ayurveda kan helpen om je op een natuurlijke manier te herstellen in lichaam en geest.



YOGA

Net als de Ayurveda kent ook yoga haar oorsprong in India. Waar de Ayurveda vooral werkt op het grofstoffelijke niveau (ons lichaam) is de yoga de wetenschap van de verbinding van ons lichaam met onze geest. Lichaamsbewustzijn is alleen mogelijk wanneer je geest zich daarop instelt. Zonder lichaam is de geest nergens en andersom geldt hetzelfde. Yoga leert je weer deze interactie aan te gaan en leidt je naar rust, flexibiliteit en geluk in het leven.



MASSAGE

Aanraking is essentieel in ieders leven. Aanraking geeft warmte en bestaansrecht, maar kan je ook helen. Massage is een manier om bepaalde stromingen in je lichaam in gang te zetten zodat deze weer kan genezen. Het heeft zowel een voedend als reinigend effect. In ons instituut hebben we een breed scala aan Ayurveda massages, massagetherapie en ontspanningsmassages.

Wat bieden we?

- Consulten
- Ayurveda therapie
- Ayurveda wellness
- Panchakarma (Ayurveda reinigingskuur)
- Massagetherapie
 - Klassieke massage
 - Segmentaalmassage
 - Voetreflexologie
 - Sportmassage
 - Dorn-Breuss
- Beauty
- Wellness
- Thalassotherapie
- Eén- & Meerdaagse arrangementen
- Cursussen & Workshops op gebied van gezonde leefstijl
- Lezingen
- Yoga - Ayuryoga - Meditatie
- Trainingen & Opleiding



H E T
AYURVEDA
I N S T I T U U T

Protonstraat 13-C
9743 AL GRONINGEN

Kloostergang 83
9675 RH WINSCHOTEN

M: (06) 2 44 900 72
E: info@ayurvedainstituut.com

www.ayurvedainstituut.com

