

Ayurveda Coaching

Stress Balance

Nähre dich und deine Selbstfürsorge

Du fühlst dich seit längerem rastlos, ängstlich, leidest unter Schlafstörungen oder Nervosität und möchtest dich im Alltag wieder mehr verbunden und geerdet fühlen? Dann ist das *Ayurveda Coaching Stress Balance* perfekt für dich!

1 Paket | 4 Termine | € 380

spare € 30 pro Paket



Selbstfürsorge ist unser größtes Geschenk.



Was ist Stress?



Stress ist eine Reaktion auf **Stressoren** wie Kälte oder Lärm, als auch auf persönliche Situationen oder Traumata wie Einsamkeit, Scheidung, die Pflege von Angehörigen, Suchtthematiken in der Familie, Armut oder Krankheit.

Anhaltende **Stresssituationen** können dazu führen, dass wir kaum Raum für unsere Regeneration zu Verfügung haben oder dadurch schlichtweg den Zugang verlieren oder nie erlernen konnten. Unser vegetatives Nervensystem ist aber auf die Balance von Aktivität und Regeneration angewiesen.

Ständiges Tun und vor allem anhaltender Stress aktiviert andauernd den aktiven Teil unseres Nervensystems, den Sympathikus. Dieser lässt **Stresshormone** freisetzen und hemmt so gleichzeitig Vorgänge wie die der Verdauung, um leistungsfähiger zu sein. Bleibt der Sympathikus überaktiv, sprich Körper und Geist können nicht ausreichend regenerieren, können Symptome wie Kopfschmerzen, Unruhe, Schlafstörungen und Herzbeschwerden entstehen.

Hier spielt unser Zugang zu unserer Selbstregulation eine wichtige Rolle, um unseren Gegenspieler in unserem Nervensystem zu aktivieren, nämlich unser Parasympathikus. Er ist für **Regeneration** und **Ressourcenaufbau** zuständig und tritt ein, sobald wir nach vollendeter Stresssituation wieder länger ausatmen und uns entspannen. Aber vor allem dann, wenn wir unsere Selbstfürsorge nähren.

Im Ayurveda ist Vata unter anderem für unser Nervensystem sowie für unser Herz-Kreislauf- und Atmungssystem verantwortlich. Vata wird vor allem in Zeiten von körperlicher, geistiger und emotionaler Belastung erhöht. Auch gesundheitliche Thematiken wie **Burnout, Angst- und Schlafstörungen** stehen damit in Verbindung.

Vata benötigt genau wie unser größter parasympathische Nerv, der **Vagusnerv**: Wärme und Ruhe. Regelmäßigkeit in der Tagesroutine und Schlafhygiene sowie warme Ölungen, um das luftige Prinzip zu erden.

Ayurveda Coaching

Stress Balance



Das Ayurveda Coaching möchte dir als Paket in 4 Terminen bei den Themen Stressreduktion und Selbstregulation Unterstützung bieten und dir einen ayurvedischen Zugang sowie Know-How und Tools zur Verfügung stellen, um dein regeneratives Nervensystem und deine tiefe Verbundenheit und Erdung zu stärken. Gerne zzgl. ayurvedischer Kräuter-Begleitung.

Was beinhaltet das Coaching?

- Ayurveda Beratung: *Stress Balance*
- 2x Ganzkörpermassage, 1x Teilmassage
- 1x Ayurvedischer Guss
- das kleine Soul'n'Roll Rezept-eBook
- Nachbereitung per WhatsApp oder E-Mail
- Geschenk für deine ayurvedische Küche
- du sparst € 30 bei deinem Paket

1. Termin

Erstgespräch inklusive wohltuender Teilmassage mit warmen Öl und heißen Kompressen sowie erste wertvolle Empfehlungen für zu Hause

2. Termin

Ernährungsgestaltung für deine ayurvedische Konstitution und wie du deine Verdauungskraft sowie Wohlbefinden damit stärken kannst, inklusive Übung für zu Hause und Ganzkörpermassage

3. Termin

Alltagsgestaltung für deine ayurvedische Konstitution und wie du dich durch Routinen und Tools unterstützen kannst, inklusive Übung für zu Hause und Ganzkörpermassage

4. Termin

Rückschau und Besprechung offener Fragen inklusive Guss (Nabel, Rücken oder Herz), um deine ayurvedische Reise zu verankern