

# Ayurveda Beratung

## Dein Gleichgewicht

### **Know-How & Tools für deine Konstitution**

Die perfekte Unterstützung bei Themen wie Schlaf-, Haut- oder Verdauungsprobleme und für mehr Wohlbefinden in deinem natürlichen Rhythmus.

**1 Konsultation | 2 Termine | € 120.- (gesamt)**

*spare bis zu € 20.- bei deiner Massage-Kombibuchung*



*Selbstfürsorge ist unser größtes Geschenk.*



# Ayurveda Beratung

## Dein Gleichgewicht



### **Gleichgewicht durch dein Know-How & deine Tools**

Im Ayurveda besitzt jeder Mensch eine individuelle Konstitution mit den fünf Elementen, welche durch Ernährungs- und Alltagsgewohnheiten sowie Jahreszeit und Alter beeinflusst wird. Die **individuelle Konstitution** zu kennen, erleichtert den Umgang mit Themen wie Stress, Verdauungs- oder Schlafprobleme.

Die Konsultation bietet dir einen Einblick in deine physische und psychische Konstitution und soll dich in der Ernährung, im Alltag sowie in deinem **natürlichen Rhythmus** bestmöglichst unterstützen.

Ergänzend kann dein Wohlbefinden durch ayurvedische Massagen und Kräuterpresslinge- oder -kapseln begleitet werden.

### **Deine Konstitution durch: Vata, Pitta & Kapha**

**Vata** ist das Prinzip der Bewegung und ist für Prozesse zuständig wie die der Atmung, Gedanken, Nerven und betrifft vor allem das Thema Trockenheit. Ein Ungleichgewicht zeigt sich durch Steifheit und Schmerzen im Bewegungsapparat, Verstopfung, Blähung und übermäßige Nervosität.

**Pitta** ist das Prinzip der Umwandlung und ist für Prozesse zuständig wie die des Stoffwechsels, sowie des Energie- und Hormonhaushaltes und betrifft vor allem das Thema Hitze. Ein Ungleichgewicht zeigt sich durch Hautprobleme, Übersäuerung, vieles Schwitzen, Durchfall und Gereiztheit.

**Kapha** ist das Prinzip der Struktur und ist für Prozesse zuständig wie der Körperkraft und Immunität und betrifft vor allem das Thema Feuchtigkeit und Schleim. Ein Ungleichgewicht macht sich durch Trägheit, Müdigkeit, Gewichtszunahme und depressiven Verstimmungen bemerkbar.

Die Beratung *Dein Gleichgewicht* bietet das perfekte Know-How und einfache Tools für dein **balanciertes Wohlbefinden**.

# Dein Gleichgewicht inklusive Massagen & Kräuter



## Die Beratung findet an 2 Terminen statt inkl. Übungen für zu Hause und beinhaltet:

- umfangreiche Unterlagen
- das kleine Soul'n'Roll Rezept-eBook
- Nachbereitung per WhatsApp oder E-Mail
- Geschenk für deine ayurvedische Küche

Meine ayurvedischen Empfehlungen wollen dein **Wohlbefinden** unterstützen. Den Fokus lege ich dabei immer auf das **Nervensystem**, um deine innerliche Ruhe bestmöglich zu fördern.

## Inklusive Massagebegleitung als Kombibuchung:

### Kombibuchung 1

inkl. 1x Ganzkörpermassage (60 Min.) um nur € 190.-  
inkl. 2x Ganzkörpermassage um nur € 260.-

### Kombibuchung 2

inkl. 1x Teilmassage (45 Min.) um nur € 170.-  
inkl. 2x Teilmassage um nur € 220.-

*Spare € 20.- bei der Buchung von 2 Massagen!*

## Kräuterbegleitung:

Die ayurvedischen Kräuterpresslinge oder -kapseln können bequem von zu Hause aus mit Rabattcode bestellt werden und bieten eine individuelle Unterstützung.

### Shop prana for you:

[www.pranaforyou.at](http://www.pranaforyou.at)

### Shop Ayushakti:

[www.ayushakti.eu](http://www.ayushakti.eu)