

# Ayurveda Beratung

## *Ayurvedic Cleanse*

### **Darmgesundheit & Wohlbefinden für deine Mitte**

Das perfekte 4-Tage-Programm für deine ayurvedische Darmentlastung. Wirkt unterstützend bei Müdigkeit, chronischen Beschwerden, Allergien und Verdauungsproblemen sowie nach Feiertagen oder zur Fastenzeit.

**1 Beratung | 1 Termin | € 140.-**

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



*Selbstfürsorge ist unser größtes Geschenk.*



# Ayurveda Beratung

## Ayurvedic Cleanse



### Darmentlastung als Gesundheitsprävention

Im Ayurveda gehen wir davon aus, dass regelmäßige physische und psychische Reinigungen zur Erhaltung unserer Gesundheit und Regeneration beitragen. Auch im Bezug auf **Unverträglichkeiten** und **Allergien** wird die Darmgesundheit nicht außer Betracht gelassen.

Im Ayurveda bezeichnet das Wort **Ama** all das, was nicht optimal verstoffwechselt und ausgeschieden wird. Dies kann anhaltend unsere Körperkanäle blockieren und gesundheitliche Themen wie Verdauungsprobleme, Kopf- oder Gelenksschmerzen, sowie Müdigkeit und entzündliche Prozesse fördern.

In der westlichen Medizin gibt es bereits Studien über die Beschaffenheit unserer **Darmflora** in Bezug auf unsere Gesundheit. Der Großteil unserer **Immunzellen** befindet sich im Darm. Auch wird Serotonin, ein sogenanntes Glückshormon, größtenteils im Darm gebildet. Unsere Mitte ist also nicht nur im Ayurveda entscheidend für unsere allgemeine Gesundheit und das eigene Wohlbefinden.

Die Ayurvedic Cleanse kann bequem **von zu Hause** aus stattfinden, als auch in Begleitung meiner Praxis in Form von reinigenden Massagen.

Zur **Unterstützung** des Prozesses und für Organe wie Leber und Niere, kann das Programm mithilfe ayurvedischer Kräuterpresslinge und -kapseln abgerundet werden.

Die Beratung *Ayurvedic Cleanse* möchte deine **Darmgesundheit** und dein **Wohlbefinden** fördern und als einfache Darmentlastung dienen.

# Ayurvedic Cleanse

## inklusive Massagen & Kräuter



### Die Beratung kann persönlich oder online stattfinden und beinhaltet:

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

Meine ayurvedischen Empfehlungen sollen deine **Darmgesundheit** 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 € 220.-

inkl. 2x Ganzkörpermassage um nur € 300.-

#### Kombibuchung 2

inkl. 1x Teilmassage (45 Min.) um nur € 200.-

inkl. 2x Teilmassage um nur € 260.-

*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 unterstützen unsere Entgiftungsorgane beim Reinigungsprozess.

### Shop prana for you:

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

### Shop Ayushakti:

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