AYURVEDA PAKET

Inner Balance

Deine Begleitung bei akuten Belastungszuständen!
Ob bei alltäglichem Stress, emotionalen Herausforderungen oder bei Verdauungs- und Schlafstörungen, all diese Zustände haben eines gemeinsam: ein erhöhtes Wind-Prinzip.
Das Paket bietet rasche Begleitung für mehr Erdung im Alltag und Ruhe im Nervensystem.

€ 250 | 1 Monat | 2 Termine + 2 Check-ins | spare € 10
Selbstfürsorge ist unser größtes Geschenk.

Von Belastung zu innerer Ruhe:
Stress verstehen und regulieren

Vata - Das Prinzip der Bewegung

Der Ayurveda erklärt das Thema Stress über das Prinzip *Vata*, das den Elementen Luft und Raum zugeordnet ist. Vata steuert unter anderem unser Herz-Kreislauf-, Atmungs- und Nervensystem. Es besitzt die Eigenschaften leicht, kalt und rau und wird durch Kälte, Unregelmäßigkeit sowie in Zeiten körperlicher oder geistiger Belastung verstärkt.

Dadurch können vermehrt Ängste und Sorgen entstehen, so wie Rastlosigkeit, Überforderung und Erschöpfungszustände. Auch gesundheitliche Probleme wie Angststörungen oder Burnout stehen aus ayurvedischer Sicht in engem Zusammenhang mit dem erhöhten Wind-Prinzip.

Vata benötigt vor allem Wärme und Ruhe, klassischerweise in Form einer Ganzkörperölmassage, der *Abhyanga*. Sie stärkt das Nerven- und Immunsystem und wirkt wohltuend bei Stress, Nervosität und Schlaf-problemen. Das abgestimmte Öl vermittelt zusätzlich ein Gefühl von Sicherheit und stärkt das Urvertrauen.

Kräuterbegleitung von prana for you

Zur Beruhigung der Nerven enthält das Paket nicht nur wohltuende Massagen, sondern auch die Kräuterpräparate *Tanava* und *Nidra* für einen ruhigen Alltag und erholsamen Schlaf.

Erfahre tiefes Loslassen und geistige Erholung für dein inneres Ankommen.

Ayurveda Paket
Inner Balance

Das Paket für 1 Monat beinhaltet:

- 1 Vor- und Nachgespräch
- 1 eWorkbook und Rezept-eBook
- 1 Teil- und Ganzkörpermassage
- 2 Kräuterpräparate für Tag und Nacht
- 2 Check-ins per WhatsApp/Anruf

Das Ayurveda Paket begleitet dich in vier Terminen auf deinem Weg zu mehr Selbstfürsorge und Selbstregulation. Inklusive wohltuender Massagen und Kräutern für Alltag und Schlaf, um deine Erdung und Ruhe zu fördern.

1. Woche	**Vorgespräch** inklusive erdender Teilmassage mit warmem Öl und heißen Kompressen sowie ersten wertvollen Tipps für Routinen im Alltag, einschließlich des eWorkbooks und der Kräuter für einen ruhigen Tag und Schlaf.
2. Woche	**Check-in** per WhatsApp zur Klärung von Fragen, für neue Impulse und für deinen Routinenfokus der Woche.
3. Woche	**Nachgespräch** inklusive der wohltuenden Ganzkörperölmassage sowie Empfehlungen zur Ernährung für einen balancierten Alltag, einschließlich des Rezept-eBooks.
4. Woche	**Check-in** per WhatsApp zur Klärung von Fragen, für neue Impulse und für deinen Routinenfokus der Woche.