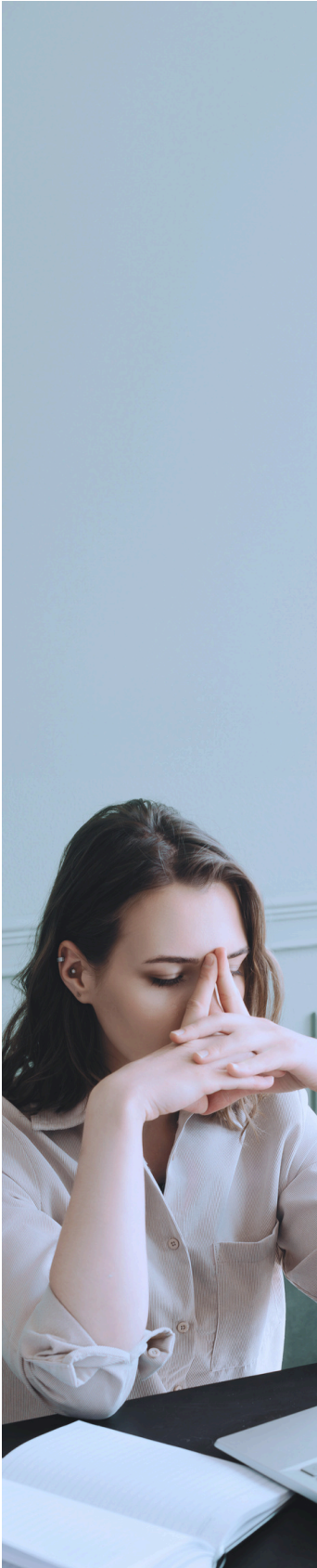




# Von Belastung zu innerer Ruhe: Stress verstehen und regulieren



Stress ist eine Reaktion auf verschiedene **Stressoren**, sei es Kälte oder Lärm, aber auch persönliche Situationen oder Traumata wie Einsamkeit, Scheidung, die Pflege von Angehörigen, Suchterkrankungen, Armut oder Krankheit.

Anhaltende Stresssituationen können dazu führen, dass kaum Raum für **Regulation** bleibt oder der Zugang dazu nie richtig erlernt wurde. Unser Nervensystem ist aber auf ein Gleichgewicht von Aktivität und Erholung angewiesen.

Ständiges Tun und vor allem anhaltender Stress aktivieren dauerhaft den aktiven Teil unseres Nervensystems, den Sympathikus. Dieser sorgt dafür, dass **Stresshormone** freigesetzt werden, und hemmt gleichzeitig Vorgänge wie die Verdauung, um die Leistungsfähigkeit zu steigern. Bleibt der Sympathikus überaktiv, können Körper und Geist nicht ausreichend regenerieren, und Symptome wie Kopfschmerzen, innere Unruhe oder Schlafstörungen auftreten.

Hier spielt unser Zugang zur Selbstregulation eine entscheidende Rolle, um den Gegenspieler in unserem Nervensystem zu aktivieren: den Parasympathikus. Er ist für **Regeneration** und den Aufbau von Ressourcen zuständig und wird aktiv, sobald wir nach einer stressigen Situation bewusst ausatmen und entspannen.

Im Ayurveda ist Vata, das **Windprinzip**, unter anderem für unser Nerven-, Herz-Kreislauf- und Atmungssystem verantwortlich. Vata steigt vor allem in Zeiten körperlicher, geistiger oder emotionaler Belastung an. Auch gesundheitliche Themen wie Burnout und Angststörungen stehen in engem Zusammenhang mit einem erhöhten Vata.

Vata benötigt, ähnlich wie unser größter parasympathischer Nerv, der **Vagusnerv**, vor allem Wärme und Ruhe. Regelmäßigkeit in der Tagesroutine sowie wohltuende, warme Ölungen helfen, das luftige Prinzip zu erden.

# Ayurveda Coaching

## Inner Balance



Das Ayurveda Coaching unterstützt dich in vier Terminen bei deiner Selbstfürsorge und Selbstregulation. Inklusive der Gestaltung von Ernährung und Routinen sowie wohltuender Massagen und Kräutern für Alltag und Schlaf, um Erdung und Ruhe zu stärken.

### Das Coaching für 2 Monate beinhaltet:

- 1 Vor- und Nachgespräch
- 1 Ernährungs- und Alltagsberatung
- 1 eWorkbook und Rezept-eBook
- 2 Teil- und Ganzkörpermassagen
- 2 Kräuterpräparate für Tag und Nacht
- 4 Check-ins per WhatsApp/Anruf
- 1 Nachbereitung per WhatsApp/Mail
- du sparst € 20 bei deinem Coaching

### 1. Woche

**Vorgespräch** inklusive wohltuender Teilmassage mit warmem Öl und heißen Kompressen sowie der unterstützenden Kräuterpräparate.

### 3. Woche

**Ernährungsgestaltung** für deine ayurvedische Konstitution: Wie du deine Verdauungskraft und dein Wohlbefinden stärken kannst, inklusive Übung für zu Hause und Ganzkörpermassage.

### 5. Woche

**Alltagsgestaltung** und Tipps für deine ayurvedische Konstitution: Wie du dich durch Routinen und Tools im Alltag unterstützen kannst, inklusive Übung für zu Hause und Ganzkörpermassage.

### 7. Woche

**Rückschau** und Besprechung offener Fragen inklusive Teilmassage, um deine ayurvedische Reise nachhaltig zu verankern.

### 2. + 4. +

### 6. + 8. Woche

**WhatsApp-Check-in** zur Klärung deiner Fragen, für neue Impulse und für deinen Routinenfokus.