

Ayurveda Paket

Stress Balance

Die perfekte Begleitung bei akuten Stress!

Egal ob bei Alltagsbelastungen, Erschöpfungszuständen oder bei gesundheitlichen Themen wie Angststörungen, alle haben eines gemeinsam: ein erhöhtes Wind-Prinzip.

Deshalb soll das Paket Erdung im Alltag und Ruhe im Nervensystem fördern.

€ 220 | 2 Termine + 2 Check-Ins | 1 Monat
Spare € 10 bei deinem Paket!



Selbstfürsorge ist unser größtes Geschenk.



Ayurveda Paket

Stress Balance



Die perfekte Begleitung bei akuten Stress

Das Paket *Stress Balance* schafft eine perfekte Möglichkeit, dich in akuten Zeiten von Stress zu begleiten.

Vata - Das Prinzip der Bewegung

Der Ayurveda erklärt das Thema Stress durch das Prinzip Vata, mit den Elementen Luft und Raum. Es ist u.a. für unser Herz-Kreislauf-, Atmungs- und **Nervensystem** verantwortlich. Es hat die Eigenschaft leicht, kalt und rau zu sein und wird durch Kälte, Unregelmäßigkeit sowie in Zeiten von körperlicher und geistiger Belastung erhöht.

Dadurch können vermehrt Ängste und Sorgen entstehen sowie Rastlosigkeit, Überforderung und Erschöpfungszustände. Auch gesundheitliche Thematiken wie Burnout, **Angst- und Schlafstörungen** stehen aus ayurvedischer Sicht mit einem erhöhten Vata in Verbindung.

Vata benötigt vorwiegend Wärme und Ruhe. Klassisch in Form von einer Ganzkörperölmassage *Abhyanga*. Sie stärkt das **Nerven- und Immunsystem** und wirkt positiv bei Stress, Nervosität und Schlafproblemen. Das abgestimmte Öl schenkt zusätzlich ein Gefühl von Sicherheit und stärkt das Urvertrauen.

Kräuterkapseln von *prana for you*

Zur Beruhigung der Nerven und zur Unterstützung unserer Emotionen, beinhaltet das Paket nicht nur Massagen, sondern auch das **Präparat Tanava** für deine innere Balance im Alltag.

Das Paket *Stress Balance* möchte deine innere Erdung und Ruhe nähren.

Stress Balance

inkl. Massagen & Kräuter



Das Paket für 1 Monat beinhaltet:

- 1 Vorgespräch
- 1 Nachgespräch
- 1 Teilkörpermassage
- 1 Ganzkörpermassage
- 1 Kräuterkapseln von *prana for you*
- 1 Rezept-eBook *das kleine Soul'n'Roll*
- 2 Check-In per WhatsApp

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

1. Woche

Vorgespräch inklusive erdender Teilmassage mit warmem Öl und heißen Kompressen sowie erste wertvolle Tipps für Routinen und Tools zur Unterstützung im Alltag, einschließlich der Kräuterkapseln von *prana for you*.

2. Woche

Check-In per WhatsApp zur Klärung von Fragen oder zum Einholen weiterer Impulse.

3. Woche

Nachgespräch inklusive wohltuender Ganzkörpermassage sowie Empfehlungen zur Ernährung für einen balancierten Alltag, einschließlich des Rezept-eBooks.

4. Woche

Check-In per WhatsApp zur Klärung von Fragen oder zum Einholen weiterer Impulse.