

# Konsultation Vata Balance

## **Stressreduktion & Selbstfürsorge**

Die perfekte Begleitung bei jeglicher Art von Stress und Erschöpfungszuständen, bei gesundheitlichen Thematiken wie Angst- oder Schlafstörungen sowie zur Harmonisierung unseres Nervensystems.

**1 Konsultation | 2 Termine | € 120.-**

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



*Selbstfürsorge ist unser größtes Geschenk.*



# Konsultation Vata Balance



## **Die perfekte Begleitung bei jeglicher Art von Stress**

Die Konsultation Vata Balance stellt Tools im Bereich der Ernährung und in der Alltags- und Routinengestaltung bereit sowie Einblicke in unser vegetatives **Nervensystem** und in das Thema Schlafhygiene.

## **Vata - Das Prinzip der Bewegung**

Mit den Elementen Luft und Raum ist u.a. für unser Herz-Kreislauf-, Atmungs- und Nervensystem verantwortlich. Es hat die Eigenschaft leicht, kalt und rau zu sein. Vata wird durch Kälte, Unregelmäßigkeit und vor allem **Stress** sowie in Zeiten von körperlicher, geistiger und emotionaler 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 unterstützt das eigene Urvertrauen.

Die Konsultation möchte **Vata balancieren** und Erdung sowie Vertrauen stabilisieren. Zur Beruhigung der Nerven und zur Unterstützung unserer Emotionen, kann mithilfe ayurvedischer Massagen und Kräuterpresslinge oder -kapseln begleitet werden.

Die Konsultation *Vata Balance* möchte jegliche Art von **Stress reduzieren** und **Selbstfürsorge nähren**.

# Vata Balance

## inkl. Massagen & Kräuter



### Die Konsultation findet an 2 Termine 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 sollen deine **Selbstfürsorge** unterstützen. Den Fokus lege ich dabei immer auf das **Nervensystem**, um Erdung bestmöglichst zu fördern.

### Inklusive Massagebegleitung als Kombibuchung:

#### Kombibuchung 1 spare € 15.-

inkl. 1x Ganzkörpermassage (60 Min.) um nur € 185.-  
inkl. 2x Ganzkörpermassage um nur € 260.-

#### Kombibuchung 2 spare € 20.-

inkl. 1x Teilmassage (45 Min.) um nur € 165.-  
inkl. 2x Teilmassage um nur € 220.-

#### Spare bis zu € 20.-

### Kräuter- Begleitung

Die ayurvedischen Kräuterpresslinge oder -kapseln können bequem von zu Hause aus mit Rabattcode bestellt werden und unterstützen bei der Beruhigung unseres Nervensystems sowie bei der Erdung unseres Geistes. Bei Bedarf kann der Fokus auch auf einen verbesserten Schlaf oder Verdauungstrakt gelegt werden.

**Shop prana for you:**  
[www.pranaforyou.at](http://www.pranaforyou.at)

**Shop Ayushakti:**  
[www.ayushakti.eu](http://www.ayushakti.eu)