

# Ayurveda Coaching

## *Stress Balance*

### **Deine ganzheitliche Begleitung bei Stresszuständen!**

Ob bei alltäglichen Herausforderungen, Erschöpfung oder gesundheitlichen Belastungen wie Angst- oder Schlafstörungen, alle haben eines gemeinsam: ein erhöhtes Wind-Prinzip. Das Coaching ermöglicht eine tiefgehende Begleitung, für mehr Erdung im Alltag und Ruhe im Nervensystem.

**1 Coaching | 4 Termine | € 450**

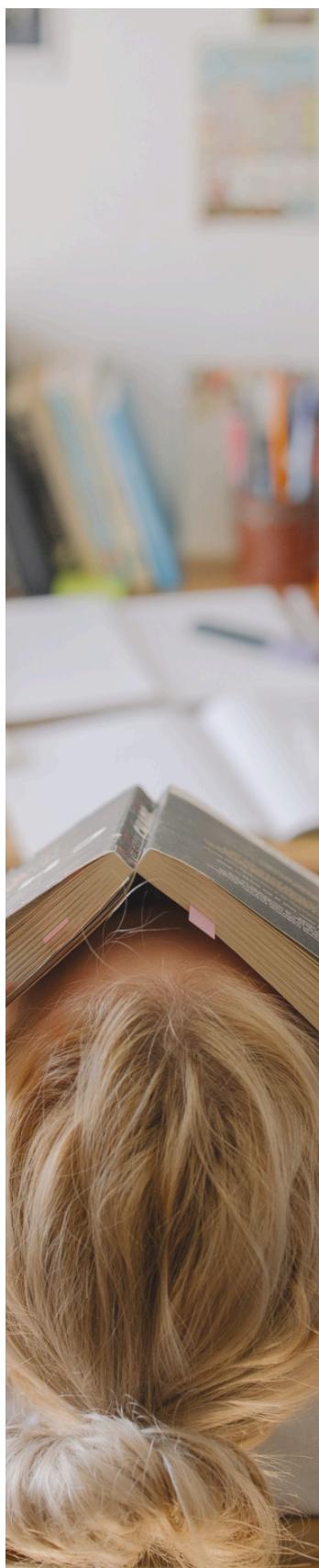
Spare € 20 bei deinem Coaching!



*Selbstfürsorge ist unser größtes Geschenk.*



# Was ist Stress?



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

Anhaltende **Stresssituationen** können dazu führen, dass wir kaum Raum für unsere Regeneration haben oder diesen Zugang schlichtweg nie richtig erlernt haben. Unser vegetatives Nervensystem ist jedoch auf ein Gleichgewicht zwischen Aktivität und Regeneration 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 erhöhen. Bleibt der Sympathikus überaktiv, sprich, wenn Körper und Geist nicht ausreichend regenerieren, können Symptome wie Kopfschmerzen, Unruhe oder Schlafstörungen auftreten.

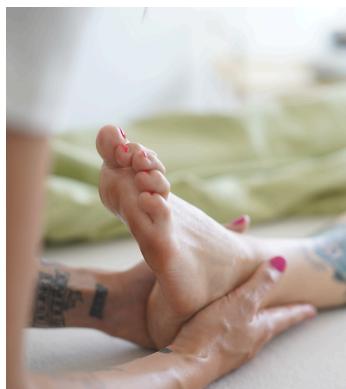
Hier spielt unser Zugang zu **Selbstregulation** eine entscheidende Rolle, um den Gegenspieler in unserem Nervensystem zu aktivieren: den Parasympathikus. Er ist für Regeneration und Ressourcenaufbau zuständig und wird aktiv, sobald wir nach einer stressigen Situation wieder bewusst ausatmen und entspannen. Vor allem aber dann, wenn wir unsere Selbstfürsorge gezielt nähren.

Im Ayurveda ist Vata unter anderem für unser Nervensystem sowie für das Herz-Kreislauf- und Atmungssystem verantwortlich. Vata steigt vor allem in Zeiten körperlicher, geistiger oder emotionaler Belastung an. Auch gesundheitliche Themen wie Burnout sowie **Angst- und Schlafstörungen** stehen in diesem Zusammenhang.

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

## Stress Balance



Das Ayurveda Coaching bietet dir in 4 Terminen Unterstützung bei den Themen **Stressreduktion** und **Selbstregulation**. Es vermittelt dir einen ayurvedischen Zugang sowie praktische Tools, um dein regeneratives Nervensystem zu stärken und deine tiefe Verbundenheit zu fördern. Optional kann das Coaching durch eine Kräuterbegleitung ergänzt werden.

### Was beinhaltet das Coaching?

- 1 Ayurveda Beratung Stress Balance
- 2 Ganzkörpermassagen, 1 Teilmassage
- 1 Ayurvedischer Guss
- 1 Rezept-eBook „das kleine Soul'n'Roll“
- 1 Nachbereitung per WhatsApp oder E-Mail
- 1 Geschenk für deine ayurvedische Küche
- du sparst € 20 bei deinem Coaching

#### 1. Termin

**Erstgespräch** inklusive wohltuender Teilmassage mit warmem Öl und heißen Kompressen sowie ersten wertvollen Empfehlungen für zu Hause.

#### 2. Termin

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

#### 3. Termin

**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.

#### 4. Termin

**Rückschau** und Besprechung offener Fragen inklusive Guss (Nabel, Rücken oder Herz), um deine ayurvedische Reise nachhaltig zu verankern.