

Ayurveda Beratung

Stress Balance

Stressreduktion & Selbstregulation

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

1 Konsultation | 2 Termine | € 120.- (gesamt)

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



Selbstfürsorge ist unser größtes Geschenk.



Ayurveda Beratung

Stress Balance



Die perfekte Begleitung bei jeglicher Art von Stress

Die Beratung *Stress Balance* stellt Tools im Bereich der Ernährung und in der Alltags- und Routinengestaltung bereit sowie Einblicke in unser vegetatives **Nervensystem** und in das Thema Selbstregulation.

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.

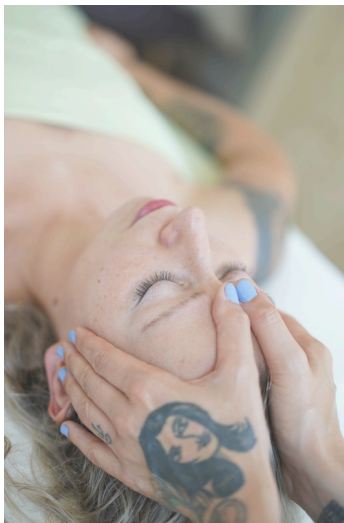
Vata benötigt vorwiegend Wärme und Ruhe. Klassisch in Form von einer Ganzkörperölmassage *Abhyanga*. Sie stärkt das **Nerven- und Immunsystem** und wirkt positiv bei Stress, Nervosität und Schlafproblemen. Das abgestimmte Öl schenkt zusätzlich ein Gefühl von Sicherheit und unterstützt das eigene Urvertrauen.

Zur Beruhigung der Nerven und zur Unterstützung unserer Emotionen, kann mithilfe ayurvedischer Massagen und Kräuterpresslinge oder -kapseln begleitet werden.

Die Beratung *Stress Balance* möchte dein Nervensystem und deine **Selbstfürsorge** nähren.

Stress Balance

inkl. Massagen & Kräuter



Die Beratung findet an 2 Terminen 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 deine innerliche Ruhe bestmöglich zu fördern.

Inklusive Massagebegleitung als Kombibuchung:

Kombibuchung 1

inkl. 1x Ganzkörpermassage (60 Min.) um nur € 190.-
inkl. 2x Ganzkörpermassage um nur € 260.-

Kombibuchung 2

inkl. 1x Teilmassage (45 Min.) um nur € 170.-
inkl. 2x Teilmassage um nur € 220.-

Spare € 20.- bei der Buchung von 2 Massagen!



Kräuterbegleitung:

Die ayurvedischen Kräuterpresslinge oder -kapseln können bequem von zu Hause aus mit Rabatt-Code bestellt werden und bieten eine perfekte Unterstützung für dein Nervensystem.

Shop prana for you:

www.pranaforyou.at

Shop Ayushakti:

www.ayushakti.eu