

Ayurveda Paket

Stress Balance

Deine akute Unterstützung bei Stresszuständen!

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

€ 215 | 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 über das Prinzip Vata, mit den Elementen Luft und Raum. Vata steuert unter anderem unser Herz-Kreislauf-, Atmungs- und Nervensystem. Es besitzt die Eigenschaften leicht, kalt und rau und erhöht sich durch Kälte, Unregelmäßigkeit sowie in Zeiten körperlicher oder geistiger Belastung.

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

Vata benötigt vor allem Wärme und Ruhe, klassischerweise in Form einer Ganzkörperöl-massage, der *Abhyanga*. Sie stärkt das Nerven- und Immunsystem und wirkt wohltuend bei Stress, Nervosität und Schlafproblemen. Das ab-gestimmte Öl ermöglicht zusätzlich ein Gefühl von Sicherheit und stärkt das Urvertrauen.

Kräuterkapseln von *prana for you*

Zur Beruhigung der Nerven enthält das Paket nicht nur wohltuende Massagen, sondern auch das Präparat *Tanava* von *prana for you*, das deine **innere Balance** im Alltag unterstützt.

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

Stress Balance

Inhalt & Ablauf



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 oder Anruf

Meine ayurvedischen Empfehlungen sollen deine **Selbstfürsorge** stärken. Den Fokus lege ich dabei stets auf das Nervensystem, um deine innere Ruhe bestmöglich zu fördern.

1. Woche

Vorgespräch inklusive erdender Teilmassage mit warmem Öl und heißen Kompressen sowie ersten wertvollen Tipps für Routinen und Tools zur Unterstützung im Alltag, einschließlich der Kräuterkapseln.

2. Woche

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

3. Woche

Nachgespräch inklusive der wohltuenden Ganzkörperölmassage 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.