



AYURVEDA BERATUNG

Ayurvedic Cleanse

Wohlbefinden für deine Mitte!

Das perfekte 4-Tage-Programm zur Darmentlastung bei Müdigkeit, chronischen Beschwerden, Allergien sowie nach Feiertagen oder passend zur Fastenzeit.

1 Beratung | 1 Termin | € 140.-

Selbstfürsorge ist unser größtes Geschenk.



Ayurveda Beratung

Ayurvedic Cleanse



Darmentlastung als Gesundheitsprävention

Im Ayurveda gehen wir davon aus, dass regelmäßige physische und psychische Reinigungen zur Erhaltung unserer Gesundheit und zur Regeneration beitragen. Auch in Bezug auf Unverträglichkeiten und Allergien wird die Darmgesundheit nicht außer Acht gelassen.

Im Ayurveda bezeichnet der Begriff *Ama* all das, was nicht optimal verstoffwechselt oder ausgeschieden wird. Dies kann langfristig unsere Körperkanäle blockieren und gesundheitliche Themen wie Verdauungsprobleme, Kopf- oder Gelenkschmerzen sowie Müdigkeit und entzündliche Prozesse begünstigen.

Auch in der westlichen Medizin gibt es bereits Studien zur Beschaffenheit unserer Darmflora und ihrem Einfluss auf unsere Gesundheit. Der Großteil unserer Immunzellen befindet sich im Darm. Zudem wird Serotonin, ein sogenanntes Glückshormon, größtenteils im Darm gebildet. Unsere Mitte ist also nicht nur im Ayurveda entscheidend für unsere allgemeine Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Die *Ayurvedic Cleanse* kann bequem von zu Hause aus oder in Begleitung in unserer Online-Darmkur *Ayurvedic Team Cleanse* durchgeführt werden.

Ergänzend kann deine innere Reinigung durch Ayurveda-Massagen und der passenden Kräuter-Begleitung gefördert werden.

Die Beratung *Ayurvedic Cleanse* ist die perfekte Begleitung für deine ayurvedische Darmentlastung.

Ayurvedic Cleanse

inklusive Massagen & Kräuter



Die Beratung kann persönlich oder online stattfinden und beinhaltet:

- umfangreiche Unterlagen sowie eBook
- das kleine Soul'n'Roll Rezept-eBook
- Fragenklärung per WhatsApp oder E-Mail
- Geschenk für deine ayurvedische Küche

Meine ayurvedischen Empfehlungen dienen der Unterstützung deiner Darmgesundheit. Den Fokus lege ich dabei stets auf das Nervensystem, um deine innere Balance zu fördern.

Inklusive Massagebegleitung als Kombibuchung:

Kombibuchung 1

inkl. 1x Ganzkörpermassage (60 Min.) um nur € 220
inkl. 2x Ganzkörpermassage um nur € 300

Kombibuchung 2

inkl. 1x Teilmassage (45 Min.) um nur € 200
inkl. 2x Teilmassage um nur € 260

Spare € 20 bei der Buchung von 2 Massagen!



Kräuterbegleitung:

Die ayurvedischen Kräuterpresslinge oder -kapseln können bequem von zu Hause aus mit einem Rabattcode bestellt werden und bieten eine individuell abgestimmte Unterstützung.

Shop prana for you:

www.pranaforyou.at

Shop Ayushakti:

www.ayushakti.eu