

Ayurveda Gesundheitspaket

Deine ganzheitliche Begleitung

Das Paket möchte dir einen ayurvedischen Zugang für deine ganzheitliche Gesundheit bieten. Know-How und Tools sowie abgestimmte Massagen sollen dich bei Themen wie Verdauungs- oder Schlafprobleme, als auch bei deiner Gesundheitsvorsorge optimal unterstützen.

1 Paket | 4 Termine | € 390.-
spare € 20.- pro Paket



Selbstfürsorge ist unser größtes Geschenk.



Was ist Gesundheit aus ayurvedischer Sicht?



Gesundheit im Ayurveda

Der Ayurveda zählt zu den ältesten Medizinsystemen, welches seinen Ursprung im Himalaya hat und das Leben und den **Menschen als Ganzheit** (Körper, Geist und Emotion) betrachtet und nicht nur auf der Symptomebene. Nach ayurvedischem Verständnis ist Gesundheit, das tägliche Leben in Balance mit der eigenen Konstitution und Umwelt zu leben. Der Ayurveda bietet nicht nur einen Zugang für den Erhalt von Gesundheit, sondern auch eine ganzheitliche Begleitung bei Krankheit.

Die individuelle Konstitution

Was den Menschen im Ayurveda besonders ausmacht, ist die individuelle Konstitution verbunden mit den fünf Elementen. **Vata** ist das Prinzip der Bewegung mit den Elementen Luft und Raum. **Pitta** ist das Prinzip der Umwandlung mit dem Element Feuer und ein bisschen Wasser. **Kapha** ist das Prinzip der Struktur mit den Elementen Wasser und Erde. Im Ayurveda hat die eigene Konstitution einen großen Stellenwert, da das Gleichgewicht des Individuums davon abhängt.

Was machen Ayurveda-Behandlungen besonders?

Ayurvedische Massagen und Anwendungen zielen nicht auf einen bestimmten Muskelstrang, sondern auf das **gesamte Konzept** unserer Gesundheit. Die Behandlungen sind auf die individuelle Konstitution abgestimmt, werden traditionell als therapeutischer Ansatz eingesetzt und wirken entweder nährend und erdend oder anregend und ausleitend.

Das Ayurveda Gesundheitspaket



Das Paket möchte dir in 4 Terminen einen ayurvedischen Zugang für deine ganzheitliche Gesundheit bieten. Know-How und Tools sowie abgestimmte Massagen und Anwendungen sollen dich bei Themen wie Verdauungs- oder Schlafprobleme, als auch bei deiner Gesundheitsvorsorge optimal unterstützen.

Was beinhaltet das Paket?

- Konsultation: *Dein Gleichgewicht*
- das kleine Soul'n'Roll Rezept-eBook
- 1x Teilmassage + 2x Ganzkörpermassage
- 1x Ayurvedischer Guss
- Nachbereitung per WhatsApp oder E-Mail
- Geschenk für deine ayurvedische Küche
- du sparst € 20.- bei deinem Paket

1. Termin

Erstgespräch inklusive wohltuender Teilmassage mit warmen Öl und heißen Kompressen sowie erste wertvolle Empfehlungen für zu Hause

2. Termin

Ernährungsgestaltung für deine ayurvedische Konstitution und wie du deine Verdauungskraft sowie Wohlbefinden damit stärken kannst, inklusive Übung für zu Hause und Ganzkörpermassage

3. Termin

Alltagsgestaltung für deine ayurvedische Konstitution und wie du dich durch Routinen und Tools 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 zu verankern