

Konsultation Ayurvedic Cleanse

Darmgesundheit & Wohlbefinden für deine Mitte

Das perfekte Programm für deine ayurvedische Darmreinigung. Bei chronischen Beschwerden, Allergien, Verdauungsproblemen oder anhaltender Müdigkeit sowie nach Feiertagen oder passend zur Fastenzeit.

1 Konsultation | 1 Termin | € 120.-

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



Selbstfürsorge ist unser größtes Geschenk.



Konsultation

Ayurvedic Cleanse



Darmentlastung als Gesundheitsprävention

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

Im Ayurveda bezeichnet das Wort **Ama** all das, was nicht optimal verstoffwechselt und ausgeschieden wird. Dies kann anhaltend unsere Körperkanäle (*Shrotas*) blockieren und gesundheitliche Themen wie Verdauungsprobleme, Kopf- oder Gelenkschmerzen, sowie Müdigkeit und entzündliche Prozesse fördern.

In der westlichen Medizin gibt es bereits Studien über die Beschaffenheit unserer **Darmflora** in Bezug auf unsere Gesundheit. Der Großteil unserer **Immunzellen** befindet sich im Darm. Auch wird Serotonin, ein sogenanntes Glückshormon, größtenteils im Darm gebildet. Unsere Mitte ist also nicht nur im Ayurveda entscheidend für unsere allgemeine Gesundheit und das eigene Wohlbefinden.

Die Ayurvedic Cleanse kann bequem **von zu Hause** aus stattfinden, als auch in Begleitung meiner Praxis in Form von reinigenden Massagen.

Zur **Unterstützung** des Prozesses und für Organe wie Leber und Niere, kann das Programm mithilfe ayurvedischer Kräuterpresslinge und -kapseln abgerundet werden.

Die Konsultation *Ayurvedic Cleanse* möchte deine Darmgesundheit und dein **Wohlbefinden** fördern und als einfache **Darmentlastung** dienen.

Ayurvedic Cleanse inklusive Massagen & Kräuter



Die Konsultation kann persönlich oder online stattfinden und beinhaltet:

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

Meine ayurvedischen Empfehlungen sollen deine **Darmgesundheit** unterstützen. Den Fokus lege ich dabei immer auf das **Nervensystem**, um deine innerliche Ruhe bestmöglichst zu fördern.

Inklusive Massagebegleitung als Kombibuchung:

Kombibuchung 1 spare € 15.-

inkl. 1x Ganzkörpermassage (60 Min.) um nur € 185.-
inkl. 2x Ganzkörpermassage um nur € 260.-

Kombibuchung 2 spare € 20.-

inkl. 1x Teilmassage (45 Min.) um nur € 165.-
inkl. 2x Teilmassage um nur € 220.-

Spare bis zu € 20.-

Kräuter- Begleitung

Die ayurvedischen Kräuterpresslinge oder -kapseln können bequem von zu Hause aus mit Rabattcode bestellt werden und unterstützen bei der Ausleitung von Schlacken und unsere Entgiftungsorgane beim Reinigungsprozess.

Shop prana for you:
www.pranaforyou.at

Shop Ayushakti:
www.ayushakti.eu