

# Stress- reduktionspaket

## **Nähre dich und deine Selbstfürsorge**

Du fühlst dich seit längerem rastlos, ängstlich, leidest unter Schlafstörungen oder Nervosität und möchtest dich im Alltag sowie im Berufsleben wieder mehr verbunden und geerdet fühlen? Dann ist das Stressreduktionspaket perfekt für dich!

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



*Selbstfürsorge ist unser größtes Geschenk.*



# Was ist Stress?



Stress ist eine **Reaktion** auf **Stressoren** wie Kälte oder Lärm, als auch auf persönliche Situationen oder Traumata wie Einsamkeit, Scheidung, die Pflege von Angehörigen, Suchtthematiken in der Familie, Armut oder Krankheit.

Anhaltende **Stresssituationen** können dazu führen, dass wir kaum Raum für unsere Regeneration zu Verfügung haben oder dadurch schlichtweg den Zugang verlieren oder nie erlernen konnten. Unser vegetatives **Nervensystem** ist aber auf die Balance von Aktivität und Regeneration angewiesen.

Ständiges Tun und vor allem anhaltender Stress aktiviert andauernd den aktiven Teil unseres Nervensystems, den **Sympathikus**. Dieser lässt **Stresshormone** freisetzen und hemmt so gleichzeitig Vorgänge wie die der Verdauung, um leistungsfähiger zu sein. Bleibt der Sympathikus überaktiv, sprich Körper und Geist können nicht ausreichend regenerieren, können Symptome wie Kopfschmerzen, Unruhe, Schlafstörungen und Herzbeschwerden entstehen.

Der Gegenspieler hierfür ist unser **Parasympathikus**, er ist für Regeneration und Ressourcenaufbau zuständig und tritt ein, sobald wir nach vollendeter Tat oder Stresssituation wieder länger ausatmen und uns entspannen. Aber vor allem dann, wenn wir unsere **Selbstfürsorge** nähren.

Im Ayurveda ist **Vata** unter anderem für unser Nervensystem sowie für unser Herz-Kreislauf- und Atmungssystem verantwortlich. Es ist das **Prinzip der Bewegung** mit den Elementen Luft und Raum. Vata wird durch Unregelmäßigkeit, Kälte, zu wenig Schlaf, rund um die Schwangerschaft und vor allem Stress und in Zeiten von körperlicher, geistiger und emotionaler Belastung erhöht. Auch gesundheitliche Thematiken wie Burnout, Angst- und Schlafstörungen stehen aus ayurvedischer Sicht damit in Verbindung.

Vata benötigt genau wie unser größter parasympathische Nerv, der **Vagusnerv**: Wärme und Ruhe. Regelmäßigkeit in der Tagesroutine und Schlafhygiene sowie warme Ölungen, um das luftige Prinzip zu erden.

# Stressreduktionspaket



Das Paket möchte dir in 4 Terminen bei dem Thema Stressreduktion und Selbstfürsorge Unterstützung bieten und dir einen ayurvedischen Zugang sowie Know-How und Tools zur Verfügung stellen, um dein regeneratives Nervensystem und deine tiefe Verbundenheit und Erdung zu stärken.

## Was beinhaltet das Paket?

- Konsultation: *Vata Balance*
- 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