



AYURVEDA PAKET

Inner Balance

Deine akute Unterstützung bei chronischem Stress!
Ob bei alltäglichen Herausforderungen, emotionalen Belastungen
oder gesundheitliche Themen wie Angststörungen, all diese
Zustände haben eines gemeinsam: ein erhöhtes Wind-Prinzip.
Das Paket bietet rasche Unterstützung für mehr Erdung
im Alltag und Ruhe im Nervensystem.

€ 245 | 2 Termine + 2 Check-Ins | 1 Monat | spare € 10
Selbstfürsorge ist unser größtes Geschenk.



Ayurveda Paket

Inner Balance



Die perfekte Begleitung bei akuten Stress

Das Paket *Inner Balance* bietet eine ideale Möglichkeit, dich in akuten Stressphasen zu begleiten.

Vata - Das Prinzip der Bewegung

Der Ayurveda erklärt das Thema Stress über das Prinzip *Vata*, das den Elementen Luft und Raum zugeordnet ist. *Vata* steuert unter anderem unser Herz-Kreislauf-, Atmungs- und Nervensystem. Es besitzt die Eigenschaften leicht, kalt und rau und wird durch Kälte, Unregelmäßigkeit sowie in Zeiten körperlicher oder geistiger Belastung verstärkt.

Dadurch können vermehrt Ängste und Sorgen entstehen, so wie Rastlosigkeit, Überforderung und Erschöpfungszustände. Auch gesundheitliche Probleme wie Angst- und Schlafstörungen stehen aus ayurvedischer Sicht in engem Zusammenhang mit dem erhöhten Wind-Prinzip.

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

Kräuterbegleitung von prana for you

Zur Beruhigung der Nerven enthält das Paket nicht nur wohltuende Massagen, sondern auch die Kräuterpräparate *Tanava* und *Nidra* für einen ruhigen Alltag und einen erholsamen Schlaf.

Das Paket *Inner Balance* fördert gezielt deine innere Erdung und Ruhe.

Inner Balance

Inhalt & Ablauf



Das Paket für 1 Monat beinhaltet:

- 1 Vorgespräch
- 1 Nachgespräch
- 1 Teilkörpermassage
- 1 Ganzkörpermassage
- 1 Rezept-eBook + eWorkbook
- 2 Kräuterpräparate von *prana for you*
- 2 Check-In per WhatsApp oder Anruf

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

1. Woche

Vorgespräch inklusive erdender Teilmassage mit warmem Öl und heißen Kompressen sowie ersten wertvollen Tipps für Routinen im Alltag, einschließlich des eWorkbooks und der Kräuter für einen ruhigen Tag und Schlaf.

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.