



## AYURVEDA BERATUNG

# Dein Gleichgewicht

Know-how & Tools für deine Konstitution!

Die perfekte Unterstützung bei Themen wie Schlaf-, Haut- oder Verdauungsproblemen und für mehr Wohlbefinden in deinem natürlichen Rhythmus.

1 Beratung | 2 Termine | € 140 (gesamt)  
*Selbstfürsorge ist unser größtes Geschenk.*



# Ayurveda Beratung

## Dein Gleichgewicht



### **Gleichgewicht durch dein Know-how & deine Tools**

Im Ayurveda besitzt jeder Mensch eine individuelle Konstitution mit den fünf Elementen, die durch Ernährungs- und Alltagsgewohnheiten sowie Jahreszeit und Alter beeinflusst wird. Die eigene Konstitution zu kennen, erleichtert den Umgang mit Themen wie Stress, Verdauungs- oder Schlafproblemen.

### **Deine Konstitution durch: Vata, Pitta & Kapha**

*Vata* ist das Prinzip der Bewegung und verantwortlich für Prozesse wie Atmung, Gedanken und Nervenfunktionen. Es betrifft vor allem das Thema Trockenheit. Ein Ungleichgewicht zeigt sich durch Steifheit und Schmerzen im Bewegungsapparat, Verstopfung, Blähungen und übermäßige Nervosität.

*Pitta* ist das Prinzip der Umwandlung und zuständig für Prozesse wie Stoffwechsel sowie den Energie- und Hormonhaushalt. Es betrifft vor allem das Thema Hitze. Ein Ungleichgewicht zeigt sich durch Hautprobleme, Übersäuerung, starkes Schwitzen, Durchfall und Gereiztheit.

*Kapha* ist das Prinzip der Struktur und zuständig für Körperkraft und Immunität. Es betrifft vor allem das Thema Feuchtigkeit und Schleim. Ein Ungleichgewicht zeigt sich durch Trägheit, Müdigkeit, Gewichtszunahme und depressive Verstimmungen.

Die Beratung verschafft Einblick in deine physische und psychische Konstitution und unterstützt dich dabei, deine Ernährung, deinen Alltag und deinen natürlichen Rhythmus optimal zu gestalten.

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

Die Beratung *Dein Gleichgewicht* vermittelt dir Wissen und einfache Tools für dein Wohlbefinden.

# Dein Gleichgewicht inklusive Massagen & Kräuter



## **Die Beratung findet an 2 Terminen statt inkl. Übungen für zu Hause und beinhaltet:**

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

Meine ayurvedischen Empfehlungen dienen der Unterstützung deines Wohlbefindens. 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!*



## **Kräuter-Begleitung:**

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

### **prana for you:**

[www.pranaforyou.at](http://www.pranaforyou.at)

### **Ayushakti:**

[www.ayushakti.eu](http://www.ayushakti.eu)