

Ayurveda Beratung

Inner Balance



Die perfekte Begleitung bei jeglicher Art von Stress

Die Beratung *Inner Balance* vermittelt praxisnahe Tools für Ernährung, Alltagsgestaltung und Routinen. Zudem bietet sie wertvolle Einblicke in das vegetative Nervensystem und die Selbstregulation.

Vata - Das Prinzip der Bewegung

Im Ayurveda wird Stress vor allem über das Prinzip Vata erklärt, das aus den Elementen Luft und Raum besteht. Vata ist unter anderem für das Herz-Kreislauf-, Atmungs- und Nervensystem zuständig.

Es zeichnet sich durch Leichtigkeit, Kälte und Rauheit aus und wird durch Kälte, Unregelmäßigkeit sowie in Zeiten körperlicher und geistiger Belastung verstärkt. Ein erhöhtes Vata kann zu Ängsten, Sorgen, Rastlosigkeit, Überforderung und Erschöpfung führen. Auch gesundheitliche Themen wie Burnout sowie Angst- und Schlafstörungen stehen nach ayurvedischer Sicht in Zusammenhang mit einem erhöhten Vata.

Vata benötigt vor allem Wärme und Ruhe. Klassisch wird dies durch die Ganzkörperölmassage unterstützt. Sie stärkt das Nerven- und Immunsystem und wirkt positiv bei Stress, Nervosität und Schlafproblemen. Das individuell abgestimmte Öl vermittelt zudem ein Gefühl von Sicherheit und unterstützt das eigene Urvertrauen.

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

Die Beratung *Inner Balance* möchte dein Nervensystem erden.

Inner Balance

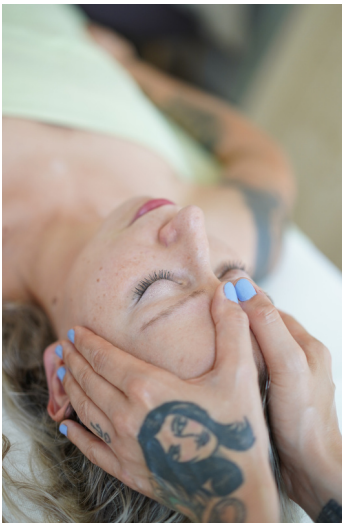
inkl. Massagen & Kräuter



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

- umfangreiche Unterlagen
- Rezept-eBook + eWorkbook
- Nachbereitung per WhatsApp oder E-Mail
- Geschenk für deine ayurvedische Küche

Meine ayurvedischen Empfehlungen dienen der Unterstützung deiner Erdung. Den Fokus lege ich dabei stets auf das Nervensystem, um deine innere Balance bestmöglich 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!



Kräuterbegleitung:

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

Shop prana for you:

www.pranaforyou.at

Shop Ayushakti:

www.ayushakti.eu