



AYURVEDA COACHING

Stress Balance

Deine ganzheitliche Begleitung bei Stresszuständen!
Ob bei alltäglichen Herausforderungen, emotionalen Belastungen
oder bei Angst- und Schlafstörungen, all diese Zustände
haben eines gemeinsam: ein erhöhtes Wind-Prinzip.
Das Coaching ermöglicht eine tiefgehende Begleitung für
mehr Erdung im Alltag und Ruhe im Nervensystem.

1 Coaching | 4 Termine | € 450 | spare € 20
Selbstfürsorge ist unser größtes Geschenk.



Was ist Stress?



Stress ist eine Reaktion auf verschiedene Stressoren, sei es Kälte oder Lärm, aber auch persönliche Situationen oder Traumata wie Einsamkeit, Scheidung, die Pflege von Angehörigen, Suchterkrankungen, Armut oder Krankheit.

Anhaltende Stresssituationen können dazu führen, dass kaum Raum für Regeneration bleibt oder der Zugang dazu nie richtig erlernt wurde. Unser Nervensystem ist aber auf ein Gleichgewicht von Aktivität und Erholung angewiesen.

Ständiges Tun und vor allem anhaltender Stress aktivieren dauerhaft den aktiven Teil unseres Nervensystems, den Sympathikus. Dieser sorgt dafür, dass Stresshormone freigesetzt werden, und hemmt gleichzeitig Vorgänge wie die Verdauung, um die Leistungsfähigkeit zu steigern. Bleibt der Sympathikus überaktiv, können Körper und Geist nicht ausreichend regenerieren, und Symptome wie Kopfschmerzen, innere Unruhe oder Schlafstörungen auftreten.

Hier spielt unser Zugang zur Selbstregulation eine entscheidende Rolle, um den Gegenspieler in unserem Nervensystem zu aktivieren: den Parasympathikus. Er ist für Regeneration und den Aufbau von Ressourcen zuständig und wird aktiv, sobald wir nach einer stressigen Situation bewusst ausatmen und entspannen.

Im Ayurveda ist Vata (Wind & Raum) unter anderem für unser Nerven-, Herz-Kreislauf- und Atmungssystem verantwortlich. Vata steigt vor allem in Zeiten körperlicher, geistiger oder emotionaler Belastung an. Auch gesundheitliche Themen wie Burnout und Angststörungen stehen in engem Zusammenhang mit einem erhöhten *Vata*.

Vata benötigt, ähnlich wie unser größter parasympathischer Nerv, der Vagusnerv, vor allem Wärme und Ruhe. Regelmäßigkeit in der Tagesroutine sowie wohlthuende, warme Ölungen helfen, das luftige Prinzip zu erden.

Ayurveda Coaching

Stress Balance



Das Ayurveda Coaching unterstützt dich in vier Terminen bei deiner Selbstregulation. Du erhältst einen ayurvedischen Zugang und praktische Tools, die mehr Erdung im Alltag und Ruhe im Nervensystem fördern. Optional kann das Coaching durch Kräuterkapseln von *prana for you* für einen ruhigen Tag und erholsamen Schlaf ergänzt werden.

Was beinhaltet das Coaching?

- 1 Ayurveda Beratung *Stress Balance*
- 2 Ganzkörpermassagen + 1 Teilmassage
- 1 Ayurvedischer Guss
- 1 Rezept-eBook „das kleine Soul'n'Roll“
- 1 Nachbereitung per WhatsApp oder E-Mail
- 1 Geschenk für deine ayurvedische Küche
- du sparst € 20 bei deinem Coaching

1. Termin

Erstgespräch inklusive wohltuender Teilmassage mit warmem Öl und heißen Kompressen sowie ersten wertvollen Empfehlungen für zu Hause.

2. Termin

Ernährungsgestaltung für deine ayurvedische Konstitution: Wie du deine Verdauungskraft und dein Wohlbefinden stärken kannst, inklusive Übung für zu Hause und Ganzkörpermassage.

3. Termin

Alltagsgestaltung und Tipps für deine ayurvedische Konstitution: Wie du dich durch Routinen und Tools im Alltag 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 nachhaltig zu verankern.