AYURVEDA BERATUNG

Inner Balance

Know-how & Tools für deine Konstitution!
Die perfekte Unterstützung bei Fragen und Anliegen rund um Ernährung, Alltag sowie körperliche und mentale Themen. Ziel der Beratung ist es, deine Gesundheit nachhaltig zu fördern.

€ 140 | 1 Termin | 1 Check-in | auch online
Selbstfürsorge ist unser größtes Geschenk.

Ayurveda Beratung
Inner Balance

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.

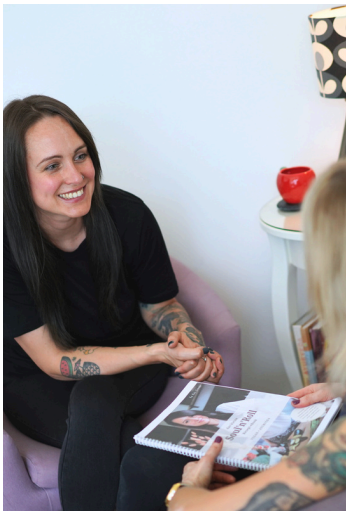
Pitta ist das Prinzip der Umwandlung und zuständig für Prozesse wie Stoffwechsel sowie den Energie- und Hormonhaushalt. Es betrifft vor allem das Thema Hitze. Ein Ungleichgewicht zeigt sich durch Hautprobleme, Übersäuerung, starkes Schwitzen, Durchfall und Gereiztheit.

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 ermöglicht dir einen ganzheitlichen Einblick in deine körperliche und mentale Konstitution und unterstützt dich dabei, Ernährung, Alltag und deinen natürlichen **Rhythmus** bewusst zu gestalten.

Ergänzend kann dein Wohlbefinden durch Massagen und der passenden Kräuterpräparate gefördert werden.

Dein Wohlbefinden
inklusive Massagen & Kräuter



Die Beratung kann auch online stattfinden:

- 1 Anamnese-Gespräch
- 1 Beratung zu Ernährung und Alltag
- 1 eWorkbook und Rezept-eBook
- 1 Check-in per WhatsApp/Anruf
- 1 Nachbereitung per WhatsApp/Mail

Meine ayurvedischen Empfehlungen dienen der Unterstützung deines Wohlbefinden. 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!

Kräuterbegleitung für Vata, Pitta & Kapha

Die ayurvedischen Kräuterkapseln von *prana for you* können bequem von zu Hause aus bestellt werden, mit individuellem Rabattcode. Sie bieten eine auf deine Dosha abgestimmte Unterstützung für Körper und Geist. Eine österreichische Firma mit Bio-zertifizierten Produkten für deine Balance.

prana for you – Harmonie aus der Natur
www.pranaforyou.at