

Ganzheitliches Verständnis für dein Sein mit Ayurveda – *dem Wissen vom Leben*

Svastha, Sanskrit für *gesund*
(*sva* = *Selbst*, *stha* = *verweilen*
→ “*im Selbst verweilen*”)

Im Ayurveda bedeutet Gesundsein dem eigenen, individuellen Selbst möglichst nahe zu sein.

Hierfür betrachten ich meine Klientinnen und Klienten mit den Augen des Ayurveda als

Individuum, im **Jetzt**, in seiner
Ganzheitlichkeit und **im Kontext seiner**
Umgebung auf folgenden vier Ebenen:

- Elemente: Doshas
- Gewebe-System: Dhatus & Srotas
- Stoffwechsel & Verdauung: Agni
- Mental-emotionale Ebene: Gunas
- Energiesystem: Chakras

Wir fragen im Ayurveda

- um Räume für Bewusstsein zu schaffen:

Was ist mein individuelles Elemente-Gleichgewicht?

Und wo fühle ich aktuell eine Disharmonie?

Was brauche ich, um wieder in mein Gleichgewicht zurückzufinden?

Um Antworten auf diese Frage zu finden, erforschen wir gemeinsam mögliche Ursachen (*hetu*) und erfassen die aktuellen Symptome (*Linga*) ganzheitlich.

Anschließend darfst du selbstbestimmt auf Basis meiner Empfehlungen die therapeutischen Maßnahmen (*Ausadha*) in deinem Alltag beleben.

Hier arbeitest du in engem Kontakt mit mir über verschiedene Kanäle, um deinem Selbst wieder näher zu kommen, und so langfristig Gesundheit wieder herzustellen und zu erhalten.

Mit Ayurveda darfst du lernen, dich selbst wieder mehr zu spüren, und dann so zu handeln, dass es deiner Gesundheit in jedem Moment maximal dient. Dafür ist es essentiell, für dich präsent zu sein, äußere und innere Einflüsse bewusst zu spüren, Dysharmonien wahrzunehmen und Selbstverantwortung zu übernehmen. Ich begleite dich gerne auf diesem Weg.



Ganzheitliche ayurvedische Beratung oder Begleitung

Um dein individuelles Gleichgewicht wieder herzustellen, dein Agni in eine gesunde Aktivität zu bringen, deine Dhatus gesund zu erhalten, dein Sattva zu fördern und die Energie in deinen Chakras zu beflügeln, integrieren wir verschiedenen Ebenen:

- Ernährung (Einzelne Nahrungsmittel & Kombinationen, Zubereitung, Integration)
- Lebensstil, Routinen & Rituale
- Heilpflanzen & ätherische Öle (Kuren)
- Meditationen, Pranayama, Impulsfragen & Affirmationen
- Somatischen Übungen, Yoga & Pranayama

Meine Angebote

- Ganzheitliche ayurvedische Beratung - bestehend aus 2 Terminen (Anamnese + Plan & Besprechung): 220 Euro (nur Ernährungsberatung: 140 Euro):
- Ganzheitliche ayurvedische Begleitung/ Coaching - über 6 Monate, mit 8 Terminen: 450 Euro