

## Ayurvedische Gesundheitsberatung 2026



Ayurveda bietet eine ganzheitliche Unterstützung bei vielfältigen gesundheitlichen Herausforderungen und zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens.

Die Ayurvedische Gesundheitsberatung orientiert sich an Ernährung, Tagesrhythmus und Lebensstil - abgestimmt auf die individuelle Konstitution.

- 1. Analyse der aktuellen Lebenssituation  
(Betrachtung von Ernährung, Schlaf, Stress und Alltag).**
- 2. Konstitutionsbestimmung  
(Ermittlung des Ayurveda-Typs als Grundlage der Beratung).**
- 3. Individuelle Gesundheitsberatung  
(Typgerechte Empfehlung zu Ernährung und Lebensstil).**
- 4. Praxisnahe Umsetzungstipps  
(Alltagstaugliche Impulse für mehr Energie, Ruhe und Wohlbefinden).**



Erstgespräch 90 Minuten	180 CHF
Folgetermin 30 Minuten	60 CHF

Neue Möglichkeiten - hin zu einer positiven Veränderung und einem leichten Lebensgefühl.

## Erholung und Genuss für Körper, Geist und Gaumen!

