

Ayurvedische Gesundheitsberatung



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

Die Ayurvedische Gesundheitsberatung ermöglicht eine vertiefte, ganzheitliche Betrachtung der aktuellen Lebenssituation und bildet eine fundierte Basis für nachhaltige Veränderungen. Im Mittelpunkt stehen Ernährung, Tagesrhythmus und Lebensstil – individuell abgestimmt auf die persönliche 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)

Pro 60 Minuten 120 CHF

Neue Möglichkeiten – hin zu positiver Veränderung, innerer Balance und einem leichten Lebensgefühl.

Erholung und Genuss für Körper, Geist und Gaumen!