

Ayurvedische Sprechstunde

Die Ayurvedische Sprechstunde ist ein geschützter Raum für dich, in dem wir ganzheitlich auf deine aktuelle Lebenssituation, deine Konstitution (Doshas) und dein Wohlbefinden eingehen.

Gemeinsam betrachten wir Körper, Geist und Seele, um herauszufinden, wo Ungleichgewichte entstanden sind – und welche individuellen Wege dich zurück in deine Balance führen können.

Im Zentrum steht die uralte Weisheit des Ayurveda: Jede:r Mensch ist einzigartig. Deine Ernährung, deine Lebensweise, deine seelische Verfassung und deine Energie werden als Ganzes betrachtet.

Inhalte der Sitzung

- Ermittlung deiner aktuellen Konstitution (Vata, Pitta, Kapha)
- Besprechung deiner Beschwerden, Gewohnheiten und Lebensumstände
- Empfehlungen für Ernährung & Lebensstil im Alltag
- Tipps zu Kräutern, Gewürzen und kleinen Hausmitteln
- Atemtechniken, Meditation oder kleine Rituale zur Unterstützung
- Empfehlungen für Körperübungen oder Massagen, die dich stärken

Ablauf der Ayurvedischen Sprechstunde

- Ankommen & Gespräch – wir besprechen deine Anliegen, aktuellen Beschwerden und Ziele.
- Analyse – anhand ayurvedischer Prinzipien wird deine Konstitution erfasst und Ungleichgewichte erkannt.
- Individuelle Empfehlungen – praktische Tipps für Ernährung, Routinen, Bewegung und Rituale.
- Nachgespräch – Zeit für Fragen, Reflexion und deine nächsten Schritte.

Für wen geeignet?

- Menschen, die ihr Wohlbefinden ganzheitlich stärken möchten
- Alle, die wieder in ihre Balance zurückfinden wollen
- Personen, die Unterstützung bei Stress, Unruhe oder Erschöpfung suchen
- Menschen, die ihre Ernährung und Lebensweise bewusster gestalten möchten
- Alle, die sich selbst und ihre innere Natur besser kennenlernen wollen

Rahmenbedingungen

- Einzelsitzung: 60 Minuten – 100 € | Erstgespräch mit Konstitutionsanalyse & individuellen Empfehlungen
- Paket (3 Sitzungen): 265 € | Analyse, Vertiefung und Nachbegleitung mit Feinanpassung für den Alltag
- Ort: Energy and Deep Relaxation, Nürnberg
- Termine: nach Vereinbarung

Wichtiger Hinweis:

Die Ayurvedische Sprechstunde dient der Gesundheitsförderung, Entspannung und Persönlichkeitsentwicklung. Sie ersetzt keine ärztliche, psychologische oder heilpraktische Behandlung. Es werden keine Heilversprechen gegeben, jede:r Teilnehmer:in handelt in Eigenverantwortung.



ENERGY AND
DEEP RELAXATION