



Ganzheitliche Ernährungsberatung und Massagen

Als ganzheitliches Ernährungssystem wird die Ernährung im Ayurveda individuell auf die Grundkonstitution, die vorhandene Disharmonie und die Bedürfnisse abgestimmt. Durch die detaillierte Analyse erhalten Sie Empfehlungen zu der für Sie passenden Ernährung und Hinweise zur ganzheitlichen Lebensweise.

Massagen

Ganzkörper- und Teilmassagen bei Verspannungen, zur Regeneration, Anregung des Stoffwechsels und besonders wohltuende Rückenmassagen. Unsere Behandlungen werden mit hochwertigen, geprüften Produkten aus pflanzlichen, natürlichen Essenzen durchgeführt. Wir legen großen Wert auf gute Bio-Qualität.

Ayurveda Kuren

Von Mini-Kur bis langfristige Auszeit, sie haben die Wahl für ihr Wohlbefinden:

**Entschlacken - Entgiften, Basengleichgewicht, Entspannen
Regenerieren - Rücken Harmonisierung**



Wir empfehlen westliche Bio-Lebensmittel, Kräuter und Gewürze in harmonischer Kombination mit asiatischen Bio-Produkten.

Unser erfahrenes Ayurveda-Team begleitet Sie liebevoll und achtsam. Gerne beantworten wir Ihre Fragen am Telefon: 089 80046129 oder mobil 0171 312993

Ihre Ansprechpartnerin Kirsten Kindel, www.ayurveda-praxis-k.de



Online-Beratung und Online-Kurse

Wir kennen alle den Stress, den Zeitdruck und möchten uns gerne davon befreien. Die Schnelllebigkeit, Hektik und der Zeitdruck im Alltag führen auf Dauer zu gesundheitlichen Problemen. Viele Menschen möchten etwas für ihre Gesundheit tun. Sie fühlen sich dadurch aber auch wieder gestresst, weil sie das Gefühl haben dafür keine Zeit zu haben - denn andere Dinge sind zu erledigen.

Die Lösung: Auf Ihre Situation und Ihr Leben abgestimmte Beratungen mit E-Learning Kurse am Telefon und per E-Mail – mit kleinen Schritten und geringem Aufwand.

Online-Kurse haben den Vorteil, dass sie bequem zu Hause durchgeführt werden. Sie haben mehr Zeit für die Reflexion. Es fällt leichter kleine Übungseinheiten durchzuführen und schrittweise Informationen aufzunehmen, diese zu wiederholen und zu vertiefen. Die neue Alltags- Routine prägt sich mühelos ins Gedächtnis ein und führt zu langfristigem Erfolg.



Ayurveda betrachtet den Menschen ganzheitlich. Durch die typgerechte und auf die eigenen Bedürfnisse abgestimmte Ernährung und mentaler Unterstützung gelangen Sie wieder ins Gleichgewicht.

Ayurvedische Ernährung bedeutet genießen und sich wohl fühlen, ganz egal ob Sie alles essen, vegetarisch oder vegan bevorzugen. In kleinen Einheiten können Sie langsam ganz entspannt das „NEUE“ ausprobieren und haben dabei eine einfühlsame Ansprechpartnerin die Ihnen täglich zur Verfügung steht. Meditative Übungen führen zu innerer Harmonie.

Sie können jederzeit beginnen

Jeder Online-Kurs beginnt mit einem telefonischen Beratungsgespräch. Der Preis für das Gespräch richtet sich nach dem Bedarf und dem Zeitaufwand. Ihr Online-Paket wird speziell für Sie zusammengestellt. Sie erhalten täglich auf Sie abgestimmte Emails. Während der Kurstage und bei Bedarf auch darüber hinaus stehen wir Ihnen beratend per Telefon und Email zur Verfügung. Der Kurs endet mit einem abschließenden Telefongespräch.

Zum Beispiel der **Mini-Kurs** 7 Tage zum Einstieg: Ganz nach Bedarf und Wunsch liegt der Focus auf Ernährung oder Mentaltraining – Meditation oder beides. Weitere Informationen finden Sie auf <http://www.ayurveda-praxis-k.de/kurse.html> oder rufen Sie uns an, gerne beantworten wir Ihre Fragen: 089 80046129 - mobil 0171 3129937

E-Mail: ayurveda-praxis-k@email.de

Kirsten Kindel im Sinnvoll-Zentrum für Gesundheit München-Neuhausen, nahe Rotkreuzplatz