

AYURVEDA

Raum und Zeit für Dich



EIN GANZHEITLICHER WEG
ZU MEHR GESUNDHEIT
UND WOHLBEFINDEN

Ayurveda – Das Wissen vom Leben

Ayurveda gilt als eine der ältesten Lebens- und Gesundheitslehren der vedischen Hochkultur. Sie versteht sich als eine ganzheitlich gesunde Lebensweise, bei der Körper, Geist und Seele im Einklang sind.

Vielleicht hast Du schon mal etwas über Vata, Pitta und Kapha gehört? Diese drei Lebenskräfte werden im Ayurveda Dosha genannt. Sind sie im Gleichgewicht, fühlen wir uns gesund.

Die Ayurveda-Anwendungen helfen Dir dabei, Dich selbst wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Dabei steht Dein Wohlbefinden im Mittelpunkt, unterstützt durch eine einfühlsame und professionelle Betreuung in einer ruhigen, liebevollen Atmosphäre.

Ayurveda - eine Reise zu Dir selbst!



Katrin Jannasch

Ayurveda Therapeutin



Ayurveda – Anwendungen

Abhyanga	90 min.
wohltuende Ganzkörpermassage	
Shirodhara	60 min.
Stirnölguss mit Klangschalen	
Swedana	20 min.
ayurvedische Kräuterdampfbox	
Komplettpaket	180 min.
Abhyanga, Shirodhara, Swedana	
Pinda Sweda	60 min.
Kräuterstempelmassage	
Sira Mukhabhyanga	30 min.
Kopf-Gesicht-Massage	
Konstitutionstest	90 min.
Bestimmung Ayurveda-Typ	
Ayurveda - Kuren	ab 3 Tage
individuell auf Deine Bedürfnisse	
zusammengestellte Pakete	

Hinweis: Ayurveda ist kein medizinischer Beruf und ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Behandlung. Es wird kein Heilversprechen abgegeben und die Anwendung von ayurvedischen Praktiken erfolgt auf eigene Verantwortung. Bitte konsultiere bei gesundheitlichen Problemen stets einen qualifizierten Arzt oder Therapeuten.

AYURVEDA

Raum und Zeit für Dich



Katrin & René Jannasch GbR
Berliner Straße 37
03172 Guben

Termine nur nach Vereinbarung unter
+49 157 32 79 27 20

www.ayurveda-mit-herz.de

Fotos: www.KatiJurischka.de