



Ayurveda & mehr ...

Ayurveda, das „Wissen vom Leben“, die Balance von Körper, Geist und Seele. Was genau ist Ayurveda und wie kannst du ihn in deinen Alltag, in deine Ernährung einfließen lassen? Wie kannst du dein inneres Feuer entfachen, was verleiht dir Stabilität und wie bekommst du wieder mehr Leichtigkeit?

Ayurveda und Ätherische Öle, die ideale Verbindung: Mithilfe eines ayurvedischen Lebensstils und der „Kraft der Natur“ Krankheiten vorbeugen, gesund und fit im Alltag sein und sich rundum wohlfühlen.

Angebot

Ayurvedische und aromatherapeutische Beratung und Coaching

Einzelberatung | Coaching
Erstgespräch | Typenbestimmung* 60 Min. = CHF 75.-

Jede weitere Stunde 45 Min. = CHF 60.-

Workshops | Vorträge
Individuelle Kurse (Gruppen ab 4 Pers.) nach Absprache

*Eine ayurvedische Typenbestimmung nach den drei Doshas (Vata, Pitta, Kapha) ist sinnvoll, um alles über deine individuelle Konstitution sowie die passende Ernährung, Öl-Anwendungen, Massagen, Atem- und Yogapraxis etc. zu erfahren. So hast du die Möglichkeit, Körper, Seele und Geist ins Gleichgewicht zu bringen.

Typentest inkl. Auswertung und Empfehlungen mit typengerechter Zusammenstellung von Nahrungsmitteln, Gewürzen, Ölen, Zutaten, etc.

Kontakt und Terminvereinbarung

Diana Goldschmid
diana.goldschmid@gmail.com
+41 (0)76 594 44 80

Neu im Studio YOGASU, Bernstrasse 117, 3072 Ostermundigen, www.yogasu.ch