



FÜR DIE  
GANZE  
FAMILIE

## AYURVEDA ESSEN ALS MEDIZIN

Ziel des Ayurveda ist es, Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude miteinander in Einklang zu bringen.

Unsere heutige Lebensweise führt zu körperlicher und mentaler Erschöpfung, der Körper kann keine Lebensenergie mehr aus der Nahrung gewinnen.

**Eine individuell abgestimmte Ernährung, welche Lebensweise, Alter und Jahreszeit berücksichtigt, und eine gute Verdauung sind wesentlich, beim Erhalt der Gesundheit und der Behandlung von Krankheiten.**

**Lernen Sie, wie Sie trotz Alltagsbelastungen wieder zu mehr Lebensenergie und Lebensfreude kommen können.**

Bei der ayurvedischen Gesundheits- und Ernährungsberatung lernen Sie Ihre individuelle Grundkonstitution (prakriti) und Ihren IST-Zustand (vikriti) kennen. Sie erfahren mehr über die therapeutische Wirkung der Speisen für das körperliche und seelisch-geistige Wohlbefinden.

### AYURVEDA FÜR KINDER

Kinder können durch Ayurveda individuell und typgerecht gefördert werden. Die Konstitution gibt Aufschluss auf Ernährung, Bewegung, Sportarten und Umgebung, die sich auf Ihr Kind förderlich auswirken und welche weniger. In der Kinderheilkunde des Ayurveda steht eine gesunde Ernährung, Bewegung, Stoffwechsel und eine gute Verdauung im Vordergrund.

### UMFANG DER BERATUNG

Das 1. Gespräch dient der Konstitutionsbestimmung, als Grundlage für typgerechte Ernährungs- und Verhaltensempfehlungen. Erste Tipps für den Alltag und persönliche Zielfestlegung.

Im 2. Gespräch erhalten Sie ein schriftliches Protokoll mit konkreten Empfehlungen.

## LEISTUNGEN UND PREISE

### BERATUNG & EMPFEHLUNGEN

2 x 60 MIN | 160,-EUR

Zwei Beratungen

Incl. Skript mit Empfehlungstipps

### EINZELBERATUNG

60 MIN | 70,-EUR

Tipps zur Umsetzung im Alltag

### BERATUNG FÜR KINDER

60 MIN | 70,-EUR

ELKE LENZ   
YOGA & AYURVEDA