

## AYURVEDA

Ayurveda ist **die traditionelle indische Medizin**, Lebenskunst und überlieferte Wissenschaft, die seit tausenden von Jahren praktiziert wird. Die medizinische Anwendung von Ayurveda wird heute von der Weltgesundheitsorganisation anerkannt.

Ayurveda ist ein Gesundheitssystem, das darauf beruht, das Leben an sich zu beobachten.

Das menschliche Leben auf der Erde ist vielen äußeren Faktoren ausgesetzt, wie dem Wechsel der Jahreszeiten, Ortswechsel, Wechsel der Temperatur, des Rhythmus unseres modernen Lebens, inneren Faktoren und Gedanken oder nicht verarbeiteten Gefühlen.

Zunächst wird im Ayurveda die Verfassung der zu behandelnden Person näher betrachtet um ihr Wesen und die Gründe für ein Ungleichgewicht zu verstehen.

Danach werden durch ayurvedische Behandlungen Körper und Geist wieder in den ursprünglichen Einklang gebracht. Dieser Einklang wird mit Hilfe eines regenerativen Prozesses der Zellen aufrecht gehalten.

So kann der Mensch mit seinem energetischen Potential und dem Maximum an Lebensenergie ein erfülltes Leben verbringen.

### **Wie kann eine Ayurveda-Behandlung zu Ihrem Wohlbefinden beitragen:**

- Erkenntnis über Ihre ayurvedische Verfassung, Ihr PRAKRITI
- Verständnis für die Faktoren, die zu einem Ungleichgewicht führen
- Selbsterkenntnis nach der Lehre des Ayurveda dank der pädagogischen Vorgehensweisen der Heilpraktikerin Sophie Leclerc.
- Es werden Ihnen Möglichkeiten vorgestellt, autonomer und verantwortlicher mit Ihrer Gesundheit umzugehen und in einer größeren Balance zu leben
- gezielte Beratungen: Ernährung, Nahrungsergänzung, Lebensweise, Pflanzenheilkunde. Diese finden vor dem Hintergrund Ihrer ganz persönlichen Situation und Ihres persönlichen Empfindens statt und sind darauf abgestimmt.

Einzelsitzung: "**DOSHAS**", Dauer: **1 h 30 Minuten bis 2:00 h**, Kosten pro Sitzung: **75 €**