

ANGEBOT: Ayurveda Gesundheits- und Ernährungsberatung

Gerne teile ich mein Wissen und meine Erfahrungen mit dir in meinen Kochkursen, Workshops oder begleite dich innerhalb einer Ernährungsberatung ein Stück an deiner Seite (online, via Zoom, FaceTime oder Skype).

Ernährungsprogramme gibt es viele, aber welches passt zu mir, zu meinem Lebensstil und zu meiner Verdauung? Ayurveda stellt die Einzigartigkeit jedes Menschen, mit seinen individuellen Vorlieben, seiner Verdauungskraft und seinem Lifestyle in den Mittelpunkt.

- Du möchtest dich energetischer und gesunder fühlen?
- Bist du unsicher welche Nahrungsmittel dir guttun und deine Verdauung optimieren?
- Du möchtest die richtige Ernährung für dich, frei von Dogmen und Verboten?

In deiner persönlichen **3-teiligen Ayurveda-Beratung** werde ich mit dir gemeinsam einen ganzheitlichen Fahrplan erarbeiten, der auf deine Lebensweise zugeschnitten ist.

I) Anfänglich analysieren wir deine Dosha-Konstitution, damit du besser verstehst, was dir wirklich guttut, was dich nährt und welche Gewohnheiten für dich förderlich sind. Mit praktischen Tipps integrieren wir Schritt für Schritt förderliche Lebensmittel, Rituale und Gewohnheiten in deinen Alltag, ohne dem ständigen Gefühl von Verzicht. Allerdings liegt die Umsetzung bei dir. Ich kann dich an der Hand nehmen und begleiten, aber die einzelnen Schritte wirst du selbstständig machen, denn eine Umstellung erfordert dein Commitment.

II) In einem zweiten Schritt werden wir noch tiefer eintauchen, du erhältst spezifische Empfehlungen passend zu deiner Konstitution, um gesund zu bleiben, mehr Energie zu haben und Stress zu vermeiden. Die Anregungen befinden sich im Präventivbereich und betreffen deine Ernährung, Tagesgestaltung, Rezepte/Lebensmittel/Gewürze und können auch Elemente aus dem Yoga/Meditation beinhalten.

III) Nachdem du dich mit deinem persönlichen Ayurveda-Programm vertraut gemacht hast, werden wir in einem dritten Schritt deinen Zustand evaluieren, wenn nötig Anpassungen durchführen und gemeinsam die nächsten Schritte festlegen.

Ich werde dich online über eine **Periode von 2-3 Monaten** mit drei Beratungsterminen (2 x 1,5 Std, 1 x 30 Min) begleiten und verrechne für diese Pauschale 380,- sfr.

Individuelle Kurzberatung zu einem spezifischen Thema wie z.B.:

Kräuter & Gewürze, Detox, Frauenheilkunde, Ayurveda für Berufstätige, Ayurveda am Familientisch.../ Stundensatz: 110,- sfr

Bitte melde dich, wenn du Fragen hast oder ein individuelles Anliegen. Gerne können wir auch in einem unverbindlichen Erstgespräch dein Thema beleuchten. (Zur Info: meine Leistungen sind nicht EMR anerkannt.)

Herzlichst, Daniela