



AYURVEDA und der Jahreszeitenwechsel!

Der Frühling steht bereits vor der Tür.

Ein biologischer Jahreszeiten Rhythmus, der sich weder an Temperaturen noch Wettervorhersagen orientiert.

Dennoch ist diese Zeit, die beste Zeit um "sauber zu machen"

zu reinigen - detoxen - entschlacken, wie auch immer wir es nennen wollen!

Eine Kur ist dazu die geeignete Methode um die angesammelten Schadstoffe, Säuren, Toxine und Stoffwechselendprodukte loszuwerden.

Individuell, auf das jeweilige vorherrschende Dosha, VATA, PITTA oder KAPHA, wird ein Therapieplan erstellt.

Reinigende Kräutertees, entschlackende Suppen, leichte vegetarische Kost, stehen hier auf dem Plan.

Den Körper zu entlasten und nicht zu belasten ist hier das wichtigste Ziel um sich nachhaltig wohl zu fühlen.

Aber nicht nur die innere Körperreinigung und damit Verjüngende Therapie, Rasayana, steht im Ayurveda auf dem Plan.

Auch die äußerlichen Reinigungsanwendungen und Therapien, tragen zu einem gesunden Erscheinungsbild und Wohlbefinden bei.

Kräuteröl - Massagen, Kräutersäckchen - Massagen, Garshan-Peeling - Massagen, Kopf, - und Gesichts Massagen, dienen nicht nur der Entspannung, sondern auch der Reinigung der Haut.

Die Haut ist unser größtes Ausscheidungsorgan und sollte dementsprechend gepflegt werden.

Die Anwendungen werden ebenfalls nach dem vorherrschendem Dosha individuell abgestimmt!

Fragen Sie nach Ihrer persönlichen Rasayana Therapie!

ayurveda4balance

Lebensstil&Philosophie

www.ayurveda4balance.at