



AYURVEDA & YOGA

In der Schwangerschaft

Ayurveda ist ein von der WHO anerkanntes ganzheitliches Medizinsystem das seine Wurzeln in Indien hat. Seit über 5000 Jahren beschäftigt sich Ayurveda mit der Gesunderhaltung und dem Wissen von einem langen und glücklichen Leben. Übersetzung: Ayur (Sanskrit) das Leben, Veda (Sanskrit) das Wissen, die Wissenschaft.

Neben schulmedizinischen Mutter-Kindpass Untersuchungen, hat Ayurveda eine Vielzahl von therapeutischen Anwendungen, welche die werdende Mutter und ihr Ungeborenes liebevoll und wohltuend durch die Schwangerschaft begleiten.

Ayurveda unterstützt nicht nur in Fragen rund um die Ernährung und Bewegung, sondern hilft auch mit Ganzkörper- oder Teilmassagen, Freude, Gelassenheit, innere Ruhe und das Spüren des ungeborenen Kindes, zu erlangen.

Alles was der werdenden Mutter gut tut, ist auch für ihr Baby angenehm.

Mutter und Kind sind ständig durch den Stoffwechsel und mit den Gefühlen verbunden.

Kurz gesagt, glückliche Gefühle überfluten das ungeborene Kind genauso.

Mutter und Kind sind eine Einheit.

Daher ist es sehr wichtig, in der Schwangerschaft die Gedanken auf Positives zu lenken und für eine ausgewogene Ernährung und bei Bedarf für genügend Bewegung, zu sorgen.

Als Ärztin, diplomierte Ayurveda Praktikerin und diplomierte Yogalehrerin, biete ich Ihnen Ihr ganz persönliches Wohlfühlprogramm an.

ayurveda4balance
Lebenssti&Philosophie.
www.ayurveda4balance.at



Terminvereinbarung: Tel. 0699 1300 6656. Mail: office@ayurveda4balance.com