



Ayurvedische Ernährungs- und Gesundheitsberatung & Kochkurse

Jeder Mensch ist einzigartig –

und das sollte sich auch in seiner Ernährung widerspiegeln.

In der ayurvedischen Lehre heißt es:

Über 40% aller Krankheiten können allein durch eine Ernährungsumstellung geheilt werden. Unsere Ernährung, aber auch unsere Lebensweise und Gedanken sind die wesentlichen Faktoren, über die wir nachhaltig Gesundheit und innere Zufriedenheit erlangen können.

Durch das, was wir täglich essen, können wir Beschwerden und auch (chronische) Krankheiten wesentlich verbessern oder sogar heilen. Auch Begleiterscheinungen von Lebensphasen wie der Menopause oder einer Schwangerschaft können durch die angepasste Ernährung abgewendet oder zumindest gelindert werden.

Gleichzeitig stärken wir durch eine bewusste und gesunde Ernährung unser Immunsystem, unsere Belastbarkeit und unser Energielevel – für mehr Lebensfreude und Leichtigkeit. Bei einigen Indikationen sind Reinigungskuren eine wirkungsvolle und notwendige Maßnahme, um den Körper erst einmal von allem Krankmachenden zu befreien und danach gezielt in den Aufbau zu gehen.

Eine typgerechte Ernährung kann helfen bei:

- **Verdauungsstörungen**
(Durchfall, Verstopfungen, Blähungen usw.)
- **Hautproblemen**
- **Energiemangel und Müdigkeit**
- **Nahrungsmittelunverträglichkeiten**
- **Allergien**
- **Schlafstörungen**
- **Menstruationsbeschwerden**
- **Menopause**
- **Schwangerschaftsbeschwerden**
- **Erkältungskrankheiten**
- **Übergewicht**
- **Diabetes**
- **Rheuma, Arthrose und Osteoporose**
- **Stressbedingten Beschwerden**

Bei (chronischen) Krankheiten sollte immer auch begleitend ein Arzt konsultiert werden.

Ayurveda ist eine jahrtausendealte Wissenschaft, deren Ziel es ist, Geist, Körper und Seele ganzheitlich und achtsam in Einklang zu bringen. Die beste Prävention, um gesund zu bleiben, und eine effektive Maßnahme, um gesund zu werden. Denn das, was wir unserem Körper geben, ist entscheidend für unsere Gesundheit und unser Lebensgefühl.

Gesund genießen mit Ayurveda

Eins sollte beim Essen immer im Vordergrund stehen:

Es muss Spaß machen. Der Genuss ist das A und O, damit die Nahrung nicht nur heilsam für unseren Körper, sondern auch Balsam für unsere Seele ist. **Ayurvedisch kochen und essen heißt nicht, nur noch von Currys und Reisbrei zu leben. Persönliche Vorlieben, Vielfalt und Regionalität werden bei jeder Ernährungsberatung stets berücksichtigt.**

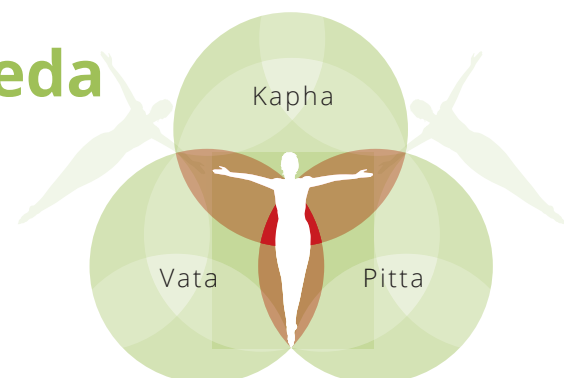


Abb.: Die drei Doshas



Ayurvedische Ernährungs- und Gesundheitsberatung & Kochkurse

Ernährungsberatung

Ernährungsberatung mit Konstitutionsbestimmung – ca. 90 Min.

119 Euro

- Bei Ihnen zuhause*
- Inklusive ausführlicher Unterlagen für eine erfolgreiche Umsetzung: mit individuellen Ernährungsempfehlungen, Lebensmittellisten, beispielhaften Rezepten und vielen wertvollen Tipps

Ernährungsberatung bei besonderen Beschwerden ca. 90–120 Min.

159 Euro

bei Rheuma, Übergewicht, Menopause, Schwangerschaftsbeschwerden, Diabetes, stressbedingten Beschwerden/Burn-Out

- Bei Ihnen zuhause*
- mit individuellen Ernährungsempfehlungen, Lebensmittellisten, beispielhaften Rezepten und vielen wertvollen Tipps, speziell auf die Beschwerden ausgerichtet

Folgeberatung kurz – ca. 30 Min., telefonisch

39 Euro

Folgeberatung lang – ca. 60 Min., bei Ihnen zuhause

79 Euro

Kochkurse

Kochkurs einzeln – 2–3 Stunden

150 Euro/190 Euro

- Bei Ihnen zuhause*
- Bio-Zutaten und Rezepte (2–3 Gerichte und 1 Dessert) inklusive

Kochkurs in der Gruppe – 3 Stunden

79 Euro pro Person

- Bei Ihnen zuhause*
- Mindestanzahl 3 Personen
- Zutaten und Rezepte (2–3 Gerichte und 1 Dessert) inklusive

* Hamburg Citybereich. Großraum Hamburg und umliegende Ortschaften auf Anfrage.

Begleitung von Reinigungskuren (5–7 Tage)



Nach einem Erstgespräch wird je nach Konstitution und Lebenssituation eine passende Kur zusammengestellt. Die Reinigungskur wird von Ihnen selbstständig zuhause durchgeführt. Während der Kur unterstütze ich Sie bei allen aufkommenden Fragen tagsüber telefonisch oder per E-Mail. **Empfohlen bei z.B. Verdauungsproblematiken, rheumabedingten Hautproblemen, Übergewicht.**

Hinweis: Vor der Durchführung einer Reinigungskur ist immer ein Arzt zu konsultieren.

Ermäßigung für Schüler, Studenten, Rentner, Sozialhilfeempfänger, Arbeitslose und alleinerziehende Mütter und Väter auf Anfrage.

Ayurvedische Ernährungs- und Gesundheitsberatung & Kochkurse

Beena Biller • beena@ayurvedan-hamburg.de • 0160 – 167 39 60

www.ayurvedan-hamburg.de  ayurvedan_hamburg  ayurvedan-hamburg

Termine nach Vereinbarung