

Ayurveda-Gesundheitsberatung für die Ganzheit von Körper, Geist und Seele



- ▶ Stressfrei durch die Wechseljahre – Hormonausgleich gleich
- ▶ Energietyp bestimmen – und Stoffwechsel durch Bewegung und Ernährung harmonisieren
- ▶ Gewohnheiten und Alltagsroutine natürlichen Rhythmen anpassen



Heike Seewald-Blunert
mobil 0177-8587507
kontakt@kontrast-reich-training.de

Kontrast Reich
Raum für Lernen und Entspannen
Hauptstraße 11
09235 Burkhardtsdorf/OT Meinersdorf

oder
Kauffahrtei 25a in 09120 Chemnitz



KontrastReich **AYURVEDA**
Meinersdorf | Chemnitz



Mehr erfahren unter:
www.kontrast-reich-training.de



Bonuskarte: Zahle 5 und suche dir ein ätherisches Öl als Geschenk aus!

Teilkörpermassage:
Füße und Hände mit Reflexzonen
Kopf und Schulter mit Lymphdrainage
Rücken und Nacken mit Vitalpunkten

Für alle Chemnitzer nutze ich die Praxis „Segensraum“ in der Walter-Oertel-Str. 48 in Chemnitz z.B. für „Vierhandmassagen“

5 halbstündige Massagen für 150 €
5 Ganzkörpermassagen oder
eine hormonausgleichende Serie
für 250,00 €

Ich arbeite für dein Leben gern In besten Händen mit Massagen

Vitalpunktmassage

Als Marmatherapeutin habe ich mich auf die Vitalisierung der Selbstheilungskräfte spezialisiert und löse verklebte Faziensstrukturen ebenso auf wie blockierte Muskeln, eingeschränkte Gelenke, Gefäße oder Sehnen.

Kalarimassage

Im Rahmen meiner dreijährigen Ausbildung an der europäischen Rosenberg Akademie in Birstein habe ich die Kriegermassage nach dem traditionellen Wissen der Mönche erlernt und wende sie regelmäßig als Fitmacher an.

Abhyangamassage

Die reinigende und befreiend wirkende Ölmassage lockert und entgiftet das Gewebe auf sanfte Art durch Wärme, Ausstreichungen und besondere ätherische Öle, die ich von meinen Casida-Partnern zusammenstelle.

Fruchtbarkeitsmassage

Die spezielle Massage für Frauen mit Kinderwunsch ist ein Element meiner Ayurvedaberatung, um die Empfängnis zu steigern und den Körper zu entschlacken. Eine Serie von 5 Terminen als Einstieg und spätere Wiederholung nach Bedarf ist dafür erforderlich.

Hormonausgleichsmassage

In allen Lebenslagen des Frau-Seins schwächt diese Massage unangenehme Nebenwirkungen und sorgt für Balance.

Kontrast Reich Ayurveda – 3 Dimensionen, die sich für ein langes Leben lohnen

➤ **Einstieg** mit der systemischen Beratung auf deinem Weg zu Vitalität und Schöpferkraft. Ayurveda, die Lehre vom langen und gesunden Leben hält in verschiedenen Lebensbereichen Erfahrungswissen bereit. In drei Sitzungen finden wir heraus, was dein Leben in Balance bringt.

➤ **Vertiefung** nach der Bestimmung deines Stoffwechselltyps entsprechend der Doshas. Individuelle Ernährungsberatung mit Kräuter- und Gewürzkunde sowie Gesundheitsberatung auf mentaler Ebene schenkt dir mehr Lebensenergie!

➤ **Alltagsbewältigung** durch die Gesundheitslehre aus Indien bringt dir Harmonie und Routinen in den Lebenslauf, der z.B. mit Meditation oder Aromatherapie bereichert wird.



Heilung aus eigener Kraft – Alles was ein Treffen nicht schafft in Serie



Einmalige
Buchung
60,00 €

5er Serie
für 280,00 €



Bonus

Terminkarte: jeweils 60 min



Hausbesuche erfolgen in
Kombination zur Lern- oder Yogatherapie
individuell
für Kinder und Erwachsene

Ganzkörpermassage:
kräftige Kalarī, Kriegermassage,
reinigende Fruchtbarkeitsmassage
oder sanfte Abhyanga