



Heilpraktikerin

- Ayurvedatherapeutin mit Ausbildung in Indien
- Amnanda-Therapeutin
- Healing Code Practitioner (Methode nach Alex Loyd)
- **❖** Baubiologin IBN



Ayurveda-Praxis Petra Tsekos

Raiffeisenstraße 36 70794 Filderstadt (Bonlanden) Tel. 0711 500 77 120 www.ayu-center.de info@ayu-center.de

Termine nach Vereinbarung.

Geschenkgutscheine für ayurvedische Behandlungen und Beratungen auf Anfrage erhältlich.





Sabbatical Ein Jahr für die Gesundheit



Die 12 Module

Sie werden Monat für Monat im Rahmen einer individuellen Beratung mit einem neuen Thema vertraut gemacht:

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, für ein Jahr innezuhalten, sich selbst liebevoll in den Mittelpunkt zu rücken?

Heute leben wir in einer dynamischen Zeit, die mit großen Herausforderungen einhergeht. Das führt nicht selten zu Überlastungen bis hin zum Burn Out. Immer mehr Menschen suchen nach neuen Wegen. Aber mit welchen realisierbaren Veränderungen fängt man an?

Vor 20 Jahren stand ich selbst vor dieser Frage. Ich machte mich auf den Weg und durchlief einen Reifungsprozess. Basierend auf dieser Erfahrung habe ich das modulare und individuelle Konzept "Ayurveda Hier und Jetzt" entwickelt und die tausende Jahre alte indische Lebenslehre auf unsere heutige Zeit abgestimmt.

- 1. Mentale Balance
- 2. Ernährung
- 3. Atmung
- 4. Entgiftung
- 5. Licht
- 6. Schlaf
- 7. Bewegung/Sport
- 8. Darm
- 9. Leberreinigung
- 10. E-Smog
- 11. Umweltgifte
- 12. Rasayana-Kur und Tipps für jeden Tag

Die Anzahl, Gewichtung und Reihenfolge hängt von Ihren persönlichen Bedürfnissen und Wünschen ab.

Sehr zu empfehlen ist die Kombination des Sabbaticals mit einer Amnanda-Kur.

Die Amnanda-Kur Amnanda = der Weg der Freude

Diese Kur ist eine Kostbarkeit aus der alten Ayurveda Tradition und dient der Verjüngung und Revitalisierung von Körper, Geist und Seele. Sie wurde überliefert von Baba Ramdas Swami, einem ayurvedischen Arzt, der selbst 124 Jahre alt wurde.

Über die gesamte Dauer der Kur und fortan anhaltend begleitet Sie das Gefühl von "getragen werden", einem tiefen Vertrauen und innerer Sicherheit.

Rasayana Kur

Der krönende Abschluss des Sabbaticals ist die 3-4 wöchige regenerierende Rasayana-Kurbehandlung mit Shiro Vasti, Kanji Dhara und Taila Dhara.

Ayurveda empfiehlt Rasayana auch für Gesunde, die im Alltag physischen und emotionalen Belastungen ausgesetzt sind, deren Ernährung der Gesundheit nicht dienlich ist und die am Arbeits- oder Wohnort Umweltgiften ausgesetzt sind.

Der Titel Sabbatical soll übrigens nicht heißen, dass man in dieser Zeit buchstäblich nicht arbeiten kann. Es bedeutet vielmehr, dass der Fokus in diesem Jahr auf der persönlichen Gesundheit liegt und man eventuell einen Teil seines Jahresurlaubs (3-4 Wochen) bewusst der Gesundheit widmet.

