

# DEIN LEBEN IN BALANCE



## DEIN SCHLÜSSEL ZUM UNGENUTZTEN POTENZIAL



### WELCHES PROJEKT KÖNNTE WICHTIGER SEIN ALS WIR SELBST?

In diesem 3-teiligen Programm profitieren Sie von der einzigartigen Fusion aus jahrtausendealtem Wissen des Ayurveda und moderner Psychologie. Alltagstaugliches psychologisches Wissen und Tipps sowie ayurvedische, typgerechte Maßnahmen ermöglichen es Ihnen, mehr Balance, Energie und Lebensfreude in Ihr Leben zu bringen.

### FÜR WEN EIGNET SICH DIESES PROGRAMM?

Dieses Programm richtet sich an ALLE Erwachsenen, die ihr Wohlbefinden steigern und gesunde Lebensgewohnheiten entwickeln möchten, wie z.B.

- ✓ Menschen, die an persönlichem Wachstum interessiert sind;
- ✓ Menschen, die lernen möchten, wie sie ihr Potenzial erkennen und ausschöpfen können;
- ✓ Menschen in Veränderungsphasen, die Unterstützung bei der Neuausrichtung suchen;
- ✓ Menschen die sich oft gestresst oder überfordert fühlen und lernen möchten, mehr Entspannung und Gleichgewicht in ihr Leben zu bringen;
- ✓ Ayurveda- und Kräuterinteressierte, die sich für ayurvedische Prinzipien, die Konstitutionsanalyse und deren Anwendung im Alltag interessieren;
- ✓ Menschen, die lernen möchten, zur Ruhe zu kommen;
- ✓ Menschen, die ihre Produktivität steigern möchten.



## INHALT UND UMFANG DES 3-TEILIGEN PROGRAMMES:

# 1

### SELBSTREFLEXION: IHRE BEDÜRFNISSE ERKENNEN UND VERSTEHEN

- 1-stündiges Einzelcoaching bei einer spezialisierten Klinischen- und Gesundheitspsychologin zur Analyse der aktuellen Situation, Identifikation von Herausforderungen und Bedürfnissen
- Erstellung eines individuellen Profils zur Feststellung von Stärken und Optimierungsbereichen.

# 2

### PRAKTISCHE ANWENDUNG: AYURVEDA, PSYCHOLOGIE UND KRÄUTERKUNDE IM ALLTAG INTEGRIEREN

- Teilnahme an einem der folgenden Workshops in Gleisdorf / in ausgewählten Seminarzentren

#### ERKENNE DEIN TYPGERECHTES POTENZIAL

Entdecken Sie neue Wege zu einem gesünderen und glücklicheren Leben  
oder

#### EIN KRAFTVOLLER START IN DEN MORGEN

Energie tanken, Ziele erreichen! Für einen Tag voller Möglichkeiten.  
oder

#### BESSER SCHLAFEN

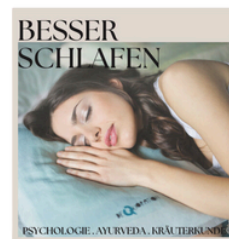
Schlaf gut - lebe besser. Traumhafte Nächte, produktive Tage.



ODER



ODER



# 3

### ERNEUERUNG: WEGE ZU EINEM GESÜNDEREN, GLÜCKLICHEREN LEBEN.

- Erhalt eines Recreation-Plans mit Empfehlungen für gesunde Gewohnheiten, Aktivitäten zur Stressreduktion und Strategien zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens.