

IMMANUEL MEDIZIN ZEHLENDORF  
Naturheilkunde · Rheumatologie · Handchirurgie



IMMANUEL  
DIAKONIE

## Gesund mit Ayurveda Stress und Erschöpfung vorbeugen



# Gesund mit Ayurveda

## Stress und Erschöpfung vorbeugen

Zur Entspannung empfiehlt Ayurveda nährende Massagen mit wertvollen, warmen Kräuterölen, die das Vata Dosha wieder ausbalancieren. Unser ganzheitliches Programm beinhaltet zur Steigerung des gesundheitsfördernden Effektes drei Tage mit jeweils zwei bis drei Behandlungen, die nach einer ärztlichen Konsultation individuell auf Sie abgestimmt werden.

### Beispielanwendungen:

- Ärztliche Kurzkonsultation mit Konstitutionsbestimmung und Pulsdiagnose
- Ganzkörperölmassage (*Abhyanga*) mit auf Ihre Konstitution abgestimmten kostbaren Kräuterölen
- Stirnölguss (*Shirodhara*)
- Ayurvedisches Dampfbad (*Svedana*)
- Nachruhezeit
- Kräutertee
- Individuelle Ernährungsberatung und/oder Einzelcoaching zur Integration von gesunder Ernährung, Bewegung und Entspannung in den Alltag
- Meditation und Rezitation

Um den größtmöglichen Effekt zu erzielen, sollten die Behandlungstage in möglichst kurzen Intervallen aufeinander folgen.

*Durchschnittliche Behandlungs- und Beratungszeit pro Tag: 150 bis 180 min*  
Wert € 672 · Aktionspreis € 599

### Für Rückfragen und Terminvereinbarungen:

[zehendorf@immanuel.de](mailto:zehendorf@immanuel.de)

Tel. (0 30) 34 40 97 76 -10

### Immanuel Medizin Zehlendorf

Kompetenzzentrum für Naturheilkunde  
Clayallee 225 A · 14195 Berlin-Zehlendorf