

Ruhe und Kraft durch Entspannung

YOGA THERAPIE

**Individuelle Yogapraxis
zu Hause**



Yoga bei gesundheitlichen Problemen
YT-Anamnese & Haltungsanalyse
Ayurveda Konstitutionsbestimmung
Genaueres Anpassen der Yogaübungen an Ihre Bedürfnisse
Erarbeitung eines ganzheitlichen
Yogaprogramms zum selbständigen Üben:
Reinigungstechniken, Körperübungen,
Atemübungen, Tiefenentspannungstechniken,
Empfehlungen zur Ernährung, Konzentrations-
u. Meditationsübungen
Yoga-„Update“
Als Kurs: AyurYoga in der Kleingruppe

Ruhe und Kraft durch Entspannung

AYURVEDA MASSAGEN

**Ayurvedische Massagen
zu Hause**



Abhyanga (Ölmassage) mit
harmonisierendem, ausgleichendem Mitraöl
und/oder Therapeutenölen je nach Indikation
& Konstitution
Ganzkörper oder Teilmassagen
Garshan (Seidenhandschuh-Massage)
Nadimassage (Druckmassage der
Energiebahnen, bekleidet)
Padasevana (ayurvedische Fußreflexzonen-
Massage)
Edelstein-Fußmassage
Russische Honigmassage
AYTM AyurYogaThaiMassage

Ruhe und Kraft durch Entspannung

FÜR KÖRPER & SEELE

**Ernährung nach Ayurveda
tut gut !**



Tipps aus der Ayurveda-Küche

Gewürze harmonisieren ein Ungleichgewicht
der Bioenergien, stärken das Verdauungsfeuer
(d.h. sie verbessern die Verdauungskraft und
verhelfen zu einer besseren
Nährstoffaufnahme). Je nach Bedarf eingesetzt
wärmen oder kühlen sie, helfen dabei zu- oder
abzunehmen und anschließend Ihr
Wohlfühlgewicht zu halten
... und schmecken einfach himmlisch !
Nutzen Sie die köstlichen Gewürze des
Ayurveda und bringen Sie Pfiff in Ihr Leben.

Ruhe und Kraft durch Entspannung

YOGA & AYURVEDA

Meine Preise:

Alle Preise sind incl. Anfahrt bis 30 km
ab 31 km Aufpreis 5,-



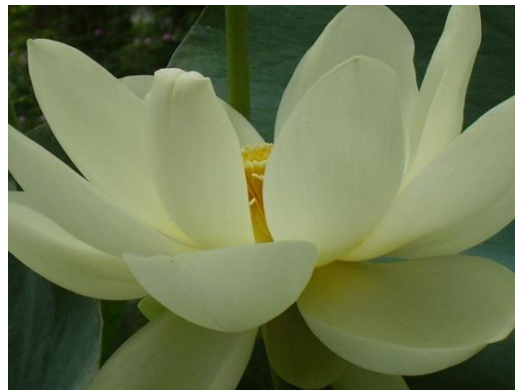
Yogatherapie	1 x 90 min.	60,- €
Yogatherapie	5 x 90 min.	250,-€
Klangyoga	1 x 90 min.	60,- €
Ayurveda-Beratung	90 min.	60,- €
Ayurveda-Massagen:		
• Ölmassagen	60 min.	65,- €
• ohne Öl	60 min.	60,- €
• Aufpreis für spezielle Therapeuten-Öle je nach Menge & Wert	ca. 5,- bis 15,- €	

Panchakarma-Begleitung:
bitte sprechen Sie mich an

Ruhe und Kraft durch Entspannung

AYURVEDA SEMINARE

Aktuelle Tagesseminare & Wohlfühlabende:



Entspannung & ayurvedische
Gesichtsmassage – ein Wohlfühlabend für
Frauen
Entspannung & ayurvedische Fußmassage zur
Selbstanwendung – oder für Paare
Hormonyoga nach Dinah Rodrigues für Frauen
in den Wechseljahren & Frauen mit
Kinderwunsch
Mein Tinnitus-Programm – sanfte Selbsthilfe
aus Yoga & Ayurveda
Schlafen wie ein Murkeltier – sanfte
Selbsthilfe aus Yoga & Ayurveda
Yoga-Ayurveda-Tag – eine kleine Einführung

Ruhe und Kraft durch Entspannung

YOGA & AYURVEDA

Sie rufen an – ich komme ins Haus



Savitri Sabine Kellerhals

Yogalehrerin BYV und ärztl. gepr. YL,
ganzheitliche Yogatherapeutin BYAT
Ayurveda Gesundheitsberaterin BYVG

Kontaktadresse:

Ulmenstraße 6
82024 Taufkirchen
Tel.: 089 / 411 34 089
Mail: info@savitri-yoga.de
www.savitri-yoga.de