

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 (ayurv. Fußreflexzonen-Massage)
Edelstein-Fußmassage
Russische Honigmassage
AYTM AyurYogaThaiMassage
Entgiftungsmassage

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 20 km
ab 21 km bis 50 km Aufpreis 5,-



Yogatherapie	1 x 90 min.	€ 108,-
Ayurveda-Beratung	90 min.	€ 108,-
Ayurveda-Massagen:		
• Ölmassagen	60 min.	€ 72,-
	90 min.	€ 108,-
• ohne Öl	50 min.	€ 50,-
	60 min.	€ 60,-
	90 min.	€ 90,-

Aufpreis für spezielle Therapeuten-Öle
je nach Menge & EK-Preis ca. € 5,- bis 25,-

Individuelle Panchakarma-Begleitung:
bitte sprechen Sie mich an

Ruhe und Kraft durch Entspannung

AYURVEDA SEMINARE

Aktuelle Tagesseminare & Wohlfühlabende:



Sanfte Selbsthilfeprogramme aus
Yogatherapie und Ayurveda:
Entspannung & ayurvedische
Gesichtsmassage
Entspannung & ayurvedische Fußmassage zu
Selbstanwendung
Hormonyoga nach Dinah Rodrigues für Frauen
Yoga für Schultern, Nacken & Rücken
Yoga für das Immunsystem
Mein Tinnitus-Programm
Schlafen wie ein Murmeltier
Oje, mein Kopf
Oje, mein Bauch
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.: 0170-3854606
Mail: info@savitri-yoga.de
www.savitri-yoga.de