



Dr. rer. nat. Barbara Groß, Heilpraktikerin | Dorfstr. 16 | 14552 Wildenbruch

Praxis für Ayurveda-Medizin & Akupunktur

Dr. rer. nat. Barbara Groß · Heilpraktikerin

Dorfstraße 16 · 4552 Wildenbruch

Tel. 033205 - 14 59 89

Fax 033205 - 14 59 88

Praxis Potsdam

Hegelallee 23 · 14467 Potsdam

Mail ayurvedainstitut@t-online.de

Web www.ayurveda-fachinstitut.de

Gesunde Ernährung und Lebensweise

Unser Essen hat einen elementaren Einfluss auf unsere körperliche Gesundheit, innere Zufriedenheit und unsere ganzheitliche Ausstrahlung.

Ayurvedische Ernährungsregeln sind komplex, allgemeingültig und somit auf europäische Lebensverhältnisse übertragbar.

Eine **Ernährungs- und Lebensberatung** nach Ayurveda richtet sich an alle, die genug vom Essen nach Tabellen, von Reglementierungen und auch Fastenkuren haben und dennoch mit Spaß und Freude essen wollen.

Eine Beratung beinhaltet eine gründliche Erfassung Ihrer gegenwärtigen Ess- und Lebenssituation sowie die Bestimmung Ihrer Konstitution. Auf dieser Grundlage erhalten Sie – angepasst an Ihre persönlichen Lebensumstände – alltagsbezogene Hinweise/Korrekturen zu Lebensweise und geeigneten Nahrungsmitteln und zum Kochen für die ganze Familie. In Kochkursen lernen Sie die Vielfalt der ayurvedischen Küche kennen.

Ganzheitliche Naturheilpraxis

Dr. rer. nat. Barbara Groß, Heilpraktikerin

Hegelallee 23, 14467 Potsdam

Dorfstr. 16, 14552 Wildenbruch

Tel. 033205/45989

Handy: 0172/1633118

Mail: ayurvedainstitut@t-online.de