

Ayurvedamata

Wist u dat een goede spijsvertering cruciaal is voor een gezond lichaam?

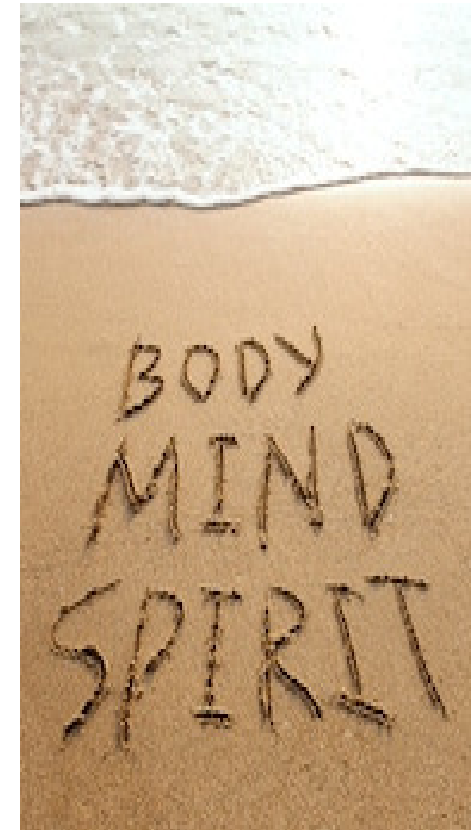
Wij gebruiken dit principe als een speerpunt in onze behandelwijze die onder meer bestaat uit een voedingsadvies, lifestyle advies en zo nodig aangevuld met ademhalings- en meditatie oefeningen.

Wij leveren maatwerk op basis van een persoonlijk profiel gebaseerd op de Dosha's: Vata, Pitta of Kapha



Ayurvedamata

Voor een gezonde geest in een gezond lichaam



Persoonlijk advies op basis van de Ayurveda



Achtergrond Ayurveda

Ayurveda is ruim 5000 jaar geleden ontstaan in India. 'Ayur' betekent leven. Veda is de kennis van het leven in de breedste zin van het woord. Lichaam en geest zijn onlosmakelijk verbonden.

De menstypen in de Ayurveda

Ayurveda kent drie hoofdtypen wat betreft de gesteldheid van de mens: Vata (V), Pitta (P) en Kapha (K).

Bij verstoringen van de VPK's is er sprake van een disbalans en deze zal zich uiten in lichamelijke klachten.

Leer uzelf en uw
spijsvertering kennen
'go slowly'

De Praktijk

Na het afronden van de HBO opleidingen Ayurvedic Studies (AAS) en opleiding tot Voedingsdeskundige (CIVAS) zijn wij in Capelle aan den IJssel gestart met de praktijk 'Ayurvedamata'.

Wij zijn goed bereikbaar met het ov en er is voldoende gratis parkeergelegenheid.

Website: www.ayurvedamata.nl

Email: info@ayurvedamata.nl

Mob tel: Rani Sukhai-Birjmohan
0640724843

KvK nr: 74782444

Ons adres: De Linie 7 C,
2905 XA, Capelle aan den IJssel
(eindpunt Metrolijn C, De Terp)

Onze werkwijze

Het *eerste consult* bestaat uit het bespreken van een vooraf ingevuld intakeformulier waarbij klachten in kaart worden gebracht. Vervolgens vindt de diagnostiek plaats (o.a. meting polskwaliteit en aspect van de tong). Er wordt veel aandacht besteed aan de 'dinacharya' (dagelijkse activiteiten) en aan de hand daarvan krijgt u een gericht advies over voeding en 'lifestyle'.

Vervolgssessies worden in overleg bepaald.

Consult vindt volgens afspraak plaats.

Het eerste consult duurt een uur en kost € 65,00. De vervolg consulten kosten €45,00 (30 minuten) per consult.