

«Man ist nicht, was man isst, sondern was man verdaut» (Caraka Samhita)

Die ayurvedische Ernährungslehre basiert auf universellen Gesetzmässigkeiten und lässt sich somit überall und in allen Kulturkreisen anwenden. Ayurveda ist einfacher als man denkt! Der Ayurveda betont den Menschen und seine individuelle Verdauungskraft unter Einbezug der Tages- und Jahreszeiten. Aus Sicht des Ayurveda gibt es keine generell gesunden oder ungesunden Nahrungsmittel. Sondern die Nahrungsmittel und Gewürze verfügen über unterschiedliche Qualitäten, welche die Eigenschaften im Menschen verstärken oder verringern. Dies wird ausgenutzt um Ungleichgewichte zu harmonisieren und vorzubeugen.



## BERATUNGEN UND PREISE

**60 Minuten (1. Termin / Anamnese und Befunderhebung)** CHF 100.-  
Beim ersten Gespräch werden aktuelle Ess- und Lebensgewohnheiten angeschaut.  
Persönliche Bedürfnisse und Ziele werden definiert. Sie erhalten erste Ernährungstipps mit auf den Weg.

**45 Minuten (Folgetermine)** CHF 75.-  
Während den Folgeterminen werden die spezifischen Ernährungsempfehlungen vertieft und Fragen geklärt.  
Empfohlen werden mindestens 2 - 3 Beratungen. Die Ernährungsberatungen können auch mit Ayurvedischen Behandlungen kombiniert werden.

**Barbara Gasser**  
Ganzheitliche Ayurveda Ernährungs-  
und Gesundheitsberaterin  
Ayurveda Massage Practitioner EMR  
dipl. Wellnesstrainerin  
Mobile: 079 211 07 35