

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.	€ 70,-
Ayurveda-Beratung	90 min.	€ 70,-
Ayurveda-Massagen:		
• Ölmassagen	60 min.	€ 70,-
	90 min.	€ 100,-
• 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.: 089 / 411 34 089  
Mail: [info@savitri-yoga.de](mailto:info@savitri-yoga.de)  
[www.savitri-yoga.de](http://www.savitri-yoga.de)