

Andrea Reinartz

Praxis: Alte Landstr. 196

40489 Düsseldorf

Tel: 02 11-45-4-40 460

www.einfach-lebensgefuehl.de



Einfach Lebensgefühl.®

Ayurveda • Yoga • Pilates

Ayurveda

*ist die älteste überlieferte
Medizinlehre der Welt (Ayus =
das Leben; Veda = das Wissen)
und hat ihren Ursprung vor ca.
5000 Jahren in Indien.*

Ziel von Ayurveda ist es, den Körper entsprechend seiner Konstitution in sein Gleichgewicht zu bringen (*Vata, Pitta, Kapha*) und dem Menschen ein Leben in Gesundheit, Freude und Liebe zu ermöglichen. Durch eine Ayurvedamassage können Verspannungen, Stress und Blockaden gelöst, Krankheiten vorgebeugt werden.

Besonderen Wert lege ich bei der Ausführung der Ayurvedamassage auf:

- die Verwendung von hochwertigen medizinierten Ayurvedaölen
- sich Zeit für den Menschen nehmen
- eine liebevolle Präsenz, „*das ganz beim Menschen sein*“
- ganzheitliche Behandlung für Körper, Geist und Seele

Yoga

Der Mensch lernt, sich selber wahrzunehmen und zu spüren: er findet wieder in seine Mitte. Durch gezielte Körperübungen wird der Körper gestärkt, gedehnt und beweglicher. Atemübungen und Meditationen schulen den Geist, sich zu entspannen und klarer und gelassener zu werden

Yoga hilft:

- *Dem Alltag gelassener entgegenzutreten und diesen entspannter zu erleben.*
- *Blockaden im Körper, die durch Stress*

oder Lebensumstände ausgelöst werden, aufzulösen.

- *ein achtsames Leben mit sich und anderen Menschen zu führen und mehr Lebensfreude und Leichtigkeit zu erfahren.*

Pilates

ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, welches dem Körper Kraft, Flexibilität, Koordination, Körperwahrnehmung und Entspannung gibt.

Durch Fokus auf Atmung und gezielte Ausführung der Bewegungen hat der Kopf keine Gelegenheit, sich weitere Gedanken

zu machen, und gelangt automatisch in einen entspannten Zustand.

Pilates dient der Vorbeugung und Linderung von Rückenbeschwerden.

Entspannung

Durch Entspannungsübungen, progressive Muskelentspannung, Achtsamkeitsübungen, Atemübungen, Körperwahrnehmung, Körper- und Phantasiereisen lernt der Geist, sich zu entspannen, Stress abzubauen und den Augenblick im „Hier und Jetzt“ zu genießen. Der Körper kann sich erholen und Energie auftanken.

Ich möchte Menschen die Philosophie von Ayurveda näher bringen und ihnen Gesundheit, Entspannung, Ernährung sowie Wege zur Linderung von Schmerzen und zum Loslassen aufzeigen.

Hierdurch eröffnen sich neue Möglichkeiten für ein fröhliches, entspanntes, vitales, bewusstes und achtsames Leben im Gleichgewicht.

Durch mein Kursangebot in Yoga, Pilates und Entspannung biete ich Ihnen ein komplettes Angebot für einen gesunden, vitalen und ausgeglichenen Körper.

Meine Ayurvedaangebote geben Ihnen Entspannung, frische Energie, Harmonie und **einfach Lebensgefühl.**

Termine nach Vereinbarung

Kurse in Yoga, Pilates

- Einfach Lebensgefühl, Düsseldorf-Kaiserswerth
- Alte Papiermühle Spielraum e.V., Ratingen
- Physio Heitbrink, Ratingen

Personaltraining

Firmentraining

- Businessyoga
- Prävention

Seminare und Workshops

für Ayurveda, Yoga, Entspannung, Pilates
auf Anfrage buchbar



Andrea Reinartz

staatl. anerkannter
Fitness-u. Wellnesscoach
Pilatetrainerin
Yogalehrerin
Ayurvedatherapeutin

Praxis:

Alte Landstr. 196
40489 Düsseldorf

mobil: 01 79-3 20 69 04

Fax: 02 11-45-4-40 462

www.einfach-lebensgefuehl.de

email: geniesse@einfach-lebensgefuehl.de



Einfach Lebensgefühl®

Ayurveda Massage

Abhyanga als Paket 5 x	90 Min. 90 Min.	ayurvedische Ganzkörpermassage	115 € 550 €
Abhyanga	120 Min.	ayurvedische Ganzkörpermassage	140 €
Shiroabhyanga	60 Min.	ayurvedische Kopf-, Nacken- und Schultermassage	85 €
Padabhyanga	60 Min.	ayurvedische Fußmassage mit Fußbad	80 €
Padabhyanga	45 Min.	ayurvedische Fußmassage	60 €
Mukabhyanga + Padabhyanga	60 Min.	ayurvedische Gesichtsmassage mit Kopf, Nacken, Dekoltee und Fußmassage	80 €
Upanahasveda	60 Min.	ayurvedische Rückenmassage mit selbst hergestellten ayurvedischen Reissäckchen und Kräutern in heißem Öl	100 €
Upanahasveda	45 Min.	ayurvedische Rückenmassage mit Auflage einer Kräuterpackung	65 €
Marmamassage	60 Min.	ayurvedische Teilmassage, Stimulierung der Marmapunkte, mit selbst hergestellten ayurvedischen Kräuterbeuteln, abgestimmt zur Linderung von körperlichen Beschwerden, Skelett, Muskulatur, Stress	100 €
Ayurveda individuell	60 Min.	ayurvedische Massage nach Gespräch	85 €
Ayurveda Beratungsgespräch	60 Min.	ayurvedische Beratung, Besonderheiten, Ernährung, Lebensführung, Krisen, Coaching	85 €
Ayurveda Beratungsgespräch mit Empfehlungsplan	90 Min.	Erstgespräch mit Bestimmung Konstitution, Besonderheiten, Ernährung, Lebensführung, Coaching, Vergabe eines Empfehlungsplans, Ernährung, Lebensführung aus ayurvedischer Sicht im zweiten Termin	160 €
Ayurveda für die Sinne	210 Min.	ayurvedisches Ritual für die Frau zum Genießen: Peeling, Ganzkörpermassage und anschließender Entspannungszeremonie	210 €
Ayurveda für den Mann	210 Min.	ayurvedisches Ritual für den Mann zum Entspannen: Peeling oder Garshan nach Wahl, Ganzkörpermassage und anschließender Entspannungskörperreise	210 €

Wohlfühl Massage

„Lomi Lomi Nui“ Massage	90 Min.	hawaiianische Ganzkörper- massage nach Ritual mit langen, körperbetonten Streichungen am ganzen Körper im Rhythmus der wellenförmigen Klänge des Meeres: für neue Energie und Loslassen, Lösen von Blockaden und Sich-Fallen-Lassen	115 €
Fußreflexzonen- massage	60 Min.	Fußbad mit duftenden Kräutern und anschließender Fußreflex- zonenmassage: zur Stimulierung der Reflexe an den Füßen, zur Steigerung der Abwehr, Entspan- nung, Steigerung des Wohlbefin- dens, Linderung von Beschwer- den einzelner Organe, für den Bewegungsapparat	80 €

Yoga & Pilatestraining

Tarife im Kurs

Erwachsener	60 Min.	14 €
Erwachsener	90 Min.	16 €
Kinder	60 Min.	10 €

Tarife Einzelstunde

Erwachsener	60 Min.	17 €
Erwachsener	90 Min.	Probestunde 10 €
Kinder	60 Min.	Probestunde 5 €

Personaltraining

Personaltraining	60 Min.	individuell	85 €
als Paket 10 x	60 Min.		820 €

Personaltraining	90 Min.	individuell	100 €
als Paket 10 x	90 Min.		950 €

zzgl. Fahrt

Einfach Lebensgefühl

Praxis für Ayurveda, Studio für Yoga & Pilates, Alte Landstr. 196, 40489 Düsseldorf
www.einfach-lebensgefuehl.de