

Velværekonsultationer i Ayurveda

Vælg mellem følgende forløb

Honorar med rabat gælder kun ved betaling af hele forløbet på én gang

Man kan ikke få enkeltkonsultationer

En konsultation koster 1500 kr. for en time

Type	Højere livskvalitet	Honorar uden rabat	Honorar med rabat	Indhold
God nat og sov godt	9 ugers forløb Tre konsultationer inkl. personligt program	4500 kr	2800 kr	Få hjælp til en sundere søvnhygiejne, så du lettere kan falde i søvn og sove godt hele natten, og din søvn kan blive dybere, mere sammenhængende og mere effektiv.
Sådan får du mere sundhed og lykke	9 ugers forløb Tre konsultationer inkl. personligt program: 1.Lykke, søvn 2.Motion, kost 3.Hjem, arbejde, relationer	4500 kr	2800 kr	Få det store overblik over dit liv: Find ud af, hvad de syv elementer er for at blive glad og sund, bevare et godt helbred og få et længere liv - hvad det har med dig og dit liv at gøre, og hvordan du kan passe det hele ind i din hverdag.
Sådan får du mere sundhed og lykke	12 ugers forløb Syv konsultationer inkl. personligt program: 1.Lykke, 2.Søvn 3.Motion, 4.Kost, 5. Hjem, 6.Arbejde, 7. Relationer	10.500 kr	6.800 kr	Få det store overblik over dit liv: Find ud af, hvad de syv vigtigste elementer er for at blive glad og sund, bevare et godt helbred og få et længere liv - og hvad det har med dig og dit liv at gøre. Her går vi i flere detaljer og det bliver mere præcist og individuelt tilpasset.
Få en bedre fordøjelse	9 ugers forløb Tre konsultationer inkl. personligt program	4500 kr	2800 kr	Find ud af hvad din unikke Ayurvediske fordøjelsestype er (ud af fire forskellige typer) og få en personlig kostplan med opskrifter, samt vejledning i ayurvediske spisevaner.
Din personlige kropstype	En konsultation inkl. analyse	4500 kr	2800 kr	Find ud af hvad din personlige Ayurvediske kropstype er (ud af ti forskellige typer). Denne konsultation er en indledende analyse, og giver ingen vejledning i kost eller livsstil, men er en forudsætning for konsultation nr. 8 og 9 og 10. Der må gå max. to uger til disse konsultationer.

Spis efter din kropstype	4 ugers forløb To konsultationer inkl. personligt program	3.000 kr	1.800 kr	Få en sund ayurvedisk kostplan (med opskrifter), der er tilpasset din personlige kropstype – og samtidigt er velsmagende. (Det er en forudsætning at man først tager konsultation nr. 1 inden for to uger.)
Livsstil efter din kropstype	4 ugers forløb To konsultationer inkl. personligt program	3.000 kr	1.800 kr	Få vejledning i, hvordan du kan indføre varige livstilsoptimeringer specifikt efter din kropstype, for at få højere livskvalitet, ud fra små justeringer med stor effekt, og hvordan du går gradvist, sikkert og blidt frem trin for trin. (Det er en forudsætning at man først tager konsultation nr. 1 inden for to uger.)
Motion efter din kropstype	4 ugers forløb To konsultationer inkl. personligt program	3.000 kr	1.800 kr	Fornøjelig og effektiv motion: Det handler om hvilken type kropsbevægelse, der er mest optimal for dig og dit helbred, hvor meget motion, hvor ofte og hvornår; alt tilpasset din personlige kropstype. (Det er en forudsætning at man først tager konsultation nr. 1 inden for to uger.)
Telefon konsultation	Kan bestilles når som helst i forløbet	4500 kr	2800 kr	Spørgsmål og opfølgning

Du får mest ud af det, når du er indstillet på at gennemføre et forløb over flere gange, minimum to gange. Man kan ikke komme til enkeltkonsultationer. Et forløb skal afvikles over et par måneder.