



Trudi Bühler
Ayurveda Ernährungs-
Gesundheitsberatung und Kochkurse
Mettmenstetten

Die ayurvedische Therapie schafft die Voraussetzungen, die persönlichen Energien wieder ins Gleichgewicht und in seinen natürlichen Ursprung zu bringen.

Mein Angebot

Ernährungsberatung

Gesundheitspflege

Ayurvedisch-Psychologische Lebensberatung

Kochkurse

Ayurveda betrachtet und diagnostiziert den Menschen ganzheitlich und behandelt mithilfe der Typenlehre. Ein aus dem Gleichgewicht geratenes Bioenergie-System kann Beschwerden und Krankheiten verursachen. Die ayurvedische Therapie schafft die Voraussetzungen, die persönlichen Energien wieder ins Gleichgewicht und in seinen natürlichen Ursprung zu bringen. Darum eignet sich Ayurveda nicht nur zur ganzheitlichen Behandlung von aktuellen Themen, sondern auch als Prävention.

Für wen ist mein Angebot geeignet?

Meine Angebote eignen sich zur Pflege und Erhaltung der Gesundheit und zur Stärkung der Selbstheilungskräfte. Wichtig ist mir, gemeinsam mit Menschen ihre persönliche Konstitution zu erforschen. Die Menschen sollen lernen, die Verantwortung für ganzheitliches Wohlbefinden zu übernehmen, um achtsam und bewusst die eigene Befindlichkeit zu optimieren.

Was ich an meiner Arbeit besonders liebe

Ayurveda fasziniert mich immer wieder aufs Neue, da es anhand der Natur, der Elemente und deren Wirkung auf Körper und Geist als Wegweiser dient. Und dieses «Wissen vom Leben» möchte ich gerne an bewusste Menschen auf ihrem persönlichen Wege mitgeben.

Ein besonderes Erfolgserlebnis

Eine Klientin mit folgenden Beschwerden kam zu mir: Sie fühlte sich müde, lustlos und träge und hatte zu wenig Energie. Zudem litt sie an Verdauungsbeschwerden, Völlegefühl, Blähungen und Verstopfung.

Sie befand sich gerade in einem persönlichen Umbruch, hat sich von Lebenspartner getrennt und wollte sich privat und beruflich neu orientieren.

1. Schritt: Regelmässigkeit im Alltag, Berücksichtigung des rhythmischen Tagesablaufs, typengerechter Ernährung, Chrono-Hygiene (leben im Rhythmus mit der Natur und Zeit).
2. Schritt: Entspannung und Bewegung, passend zum Naturell ins Leben integrieren.
3. Schritt: «was wünsche ich mir» Job, Umfeld, Partnerschaft, Hilfsmittel: Körperdialog

Feedback von der Klientin: Die typengerechte Ernährungsumstellung hat mich zu mir gebracht, das ist genau das was mir gut tut, ich fühl mich jetzt wohler und energievoller. Meine Verdauungsbeschwerden werden immer weniger, ich

habe ein gutes Körpergefühl und mir ist klargeworden, dass Ayurveda nicht wie eine Pille schnell geschluckt werden kann, sondern dass Ayurveda vor allem eine Lebensphilosophie ist.

Mein nächstes Projekt: ich möchte mich selbständig machen.

Spezielles

Wir sind nicht nur Körper und Geist, wir alle haben einen spirituellen Ursprung. Diese Ganzheit ins Leben einfließen zu lassen ist sowohl für mich persönlich wichtig, als auch bei meiner Arbeit mit Menschen sehr wertvoll. Der Fokus richtet sich darauf, wie wir Gesundheit und Wohlbefinden auf allen unsere Ebenen steigern und unsere Balance wiederfinden können.

Kontakt Daten

Trudi Bühler
Dachlissen 100
8932 Mettmenstetten
079 410 23 26
trudibuehler@bluewin.ch
www.ayurveda-erleben.ch